

## AANDACHTIG LEVEN

door Jurjen Beumer

Ik kom nogal eens in kloosters, en velen met mij. Het is er druk in deze tijden van verwarring en overdaad. Veel mensen zoeken. U en ik, we hunkeren naar inzicht, naar wijsheid, naar die Ene die alles omsloten houdt, naar God die ons bemint. Zou het dan toch echt waar zijn?! Het is er goed toeven. Er is rust en stilte. Er zijn geen schreeuwende reclames zoals in de stad, reclames die je van alles proberen aan te smeren en wijs te maken. Vaak door middel van seksueel getinte teksten en afbeeldingen. In een abdij, een communiteit of een klooster word je niet verleid door bloot. Er heerst kuisheid, om dat ouderwetse woord maar eens te gebruiken. Kuisheid, een mooi tegenwicht tegen onze oversekste samenleving.

Onlangs las ik weer eens de regel van Benedictus. Deze regel uit de 6<sup>de</sup> eeuw is er niet alleen voor Benedictus' kloosterlingen, de Benedictijnen maar vormt ook de basis voor kloosterregels van andere ordes, voor Franciscanen en Dominicanen tot en met de regel van Taizé. Taizé is de befaamde oecumenische kloostergemeenschap in Bourgondië. Ik was er deze zomer nog. Fantastisch, tienduizenden jongeren uit de hele wereld die zich laven aan het kloosterritme van stilte, engagement en gebed. (Een actueel en praktisch boek over de regel van Benedictus is, W. Derkse, *Een levensregel voor beginners. Benedictijnse spiritualiteit voor het dagelijks leven*, Tiel 2000).

Die kloosterregels, zeker de hele oude, zijn best streng, maar een rode draad door alle woorden en aanwijzingen heen is de oproep om *aandachtig* te leven. Als je dat wilt, dan ontkom je niet aan een zekere strengheid voor jezelf, en niet te vergeten *discipline*, ook al niet een populair woord in onze dagen. Discipline, daar zit het woordje discipel in, leerling, want je blijft immers altijd ook een leerling. Je leven en levensinzichten zijn nooit af, er valt dagelijks zoveel te leren en waar te nemen. Er zijn zoveel goede levensleraren en -leraressen, begeleiders om jou bij je diepste verlangen te houden.

Een klein stukje monniken-leven, ook buiten de kloostermuren, is denk ik heel heilzaam voor mens en mensheid. Je traint jezelf dan die aandacht, elke dag opnieuw, met vallen en opstaan. Niet helemaal op je eigen houtje hoef je dat te doen, want zeker als je lid bent van een geloofsgemeenschap is er altijd wel een leermeester(es) die jou wil helpen met 'de stand van jouw verlangen' (H. Andriessen). Wat voor monniken van toen en door alle eeuwen heen tot op vandaag belangrijk was en is, dat is voor ons niet-monastiek levende, moderne mensen minstens zo waardevol.

Het is verbazingwekkend hoeveel actualiteit de oude opvattingen van Benedictus, deze vader van alle monniken, bevat voor ons dagelijks leven. Kern van veel wat er in de regel staat heeft met *aandacht* te maken. Over dat aandachtig leven wil ik graag wat met u mediteren langs een viertal punten. We bekijken een viertal momenten van aandacht:

aandacht voor de dingen om je heen en de aandacht voor de seizoenen

aandacht voor de mensen om je heen

aandacht voor de bewegingen van je eigen hart en ziel, en om

aandacht voor God - hoe je God al dan niet een rol wilt laten spelen in je leven

Allereerst, de aandacht voor *de dingen* om je heen. Ik zeg wel eens tegen mijn kinderen als hun kamer een rotzooi is (de mijne trouwens ook dikwijls), die rotzooi om je heen, als je dat zo laat en niet opruimt, dan gaat die chaos ook in je hoofd zitten en leef je verstrooid i.p.v. aandachtig. Ook de dingen hebben hun waarde, we zijn dat bijna verleerd in onze wegwerp-maatschappij. Ook de dingen in de natuur. Iemand zei laatst tegen me: het idee dat deze kiezelsteen eeuwen en eeuwen ouder is dan jij.

Dan is er de aandacht voor *de gang van de seizoenen, de maan en de sterren*. Wanneer kijkt een stadsmens nog naar de sterren en de planeten?! Alleen op vakantie misschien. Bij ons in de randstad komt *lichtvervuiling* voor. Laatst stond in de krant een satelliet-foto waar je vanaf grote hoogte

precies kon zien waar het 's nachts nog echt donker is en waar niet. Hier bij ons niet of nauwelijks. Het gevolg: bij kunstlicht ga je kunstmatig leven en verdwijnt langzaam de aandacht voor Gods immense schepping. Deze zomer heb ik in mijn vakantie intens genoten van de sterrenhemel. Het is zo mooi en zo indrukwekkend. Als je lang naar boven staart komt vanzelf een loflied op je lippen. Zag u onlangs de tv-serie van Teleac over het heelal? Fascinerend die kosmos.

Van groot belang is vervolgens de aandacht voor de mensen temidden van wie je leeft en met wie je optrekt. In goede en slechte tijden. Misschien is dit wel het allerbelangrijkste. In die kosmos van zoeven, liggend op de rug, ga je zwijmelen. Een van mijn leermeesters zei vroeger: de bijbel denkt niet kosmisch over de mens, maar menselijk over de kosmos. Een wijs woord. Leren luisteren is een van de moeilijkste opgaven voor een mens. Elke dag ervaar ik hoe moeilijk dat is, actief luisteren. Je naasten niet met je eigen verhalen voor de voeten lopen, maar proberen in hún verhaal te komen, mee te leven, mee te lijden, compassie hebben. Als er echt wederkerigheid is tussen mensen is dan kom jij met jouw verhaal ook aan de beurt, zonder dat je het hoeft te organiseren, zonder dat je hoeft op te dringen. In de aandacht voor en naar elkaar worden onze levensverhalen gedeeld, je kunt verder, er wordt naar je geluisterd. Als iedereen de moeite nam per dag een kwartier, tien minuten naar een ander te luisteren dan zou de wereld er anders uit zien. Ik vond als troost en als balsem voor ons leven samen dit gedicht:

*Er zijn dagen  
boordevol vragen*

*Er zijn uren  
die eeuwig duren*

*Er zijn seconden  
die stekend wonden*

*Maar altijd weer  
is er het licht  
dat bijstuurt  
naar 't evenwicht.*

Bauwke Zijlstra (geciteerd in *Beelden in Gees, sculpturen in Gees 2002*. Catalogus van de hulla galerie-beeldentuin, Gees 2002)

We komen dichtbij onszelf als we gaan spreken over de aandacht voor het eigen hart, voor je ziel, jouw diepste binnenste. Om dat te kunnen heb je de stilte. In de klooster-abdijen is deze stilte. Die stilte moet je ook veroveren als je in een luidruchtige stad woont. In je eigen huis het liefst, als dat kan, of in kapellen en kerken ook in onze stad. In het stiltecentrum, in de Groenmarktkerk (een samenwerkingsproject tussen parochie en Stem in de Stad), elke middag van 2 tot 4 is het genezend stil. Ik kom er heel graag. Je hoort je eigen adem, je luistert naar je eigen emoties, je hoort misschien de stem van God zo nu en dan. Iemand zei: 'Als je je ogen leert openen kom je God met grote regelmaat tegen, want de wereld is zwanger van God.' (interview met Rex Brico in Trouw d.d. 04/11/2000)

Zo komen we bij het fundament van alles, de aandacht voor God. Ook daar moet je je best voor doen. Denk aan de getijden in de kloosters, vijf, zes keer op een dag. De dagelijkse psalmen en het evangelie. Als je dat vaak doet, ik merk dat wel eens, dan lees jij de psalmen niet meer zelf, maar de psalmen en andere bijbelgedeeltes gaan jou lezen. Je wordt binnen gelaten in de intieme wereld van het verbond tussen God en mens. De discipline, daar heb je dat woord weer, om stil te zijn, om dagelijks het evangelie te lezen, om te bidden, is bijna een voorwaarde om aandachtig te kunnen leven. Immers, als je al niet toe komt aan jezelf, hoe zou dan ooit de ander iets aan je kunnen hebben?

Aandacht geven aan de medemens en aan God lijkt zo eenvoudig, maar we leven wel in een tijd die hier niet om zit te springen. Onze samenleving biedt zo veel, zo veel en is zo op het eigen ik gericht

dat datzelfde zogenaamde rijke ik helemaal versnipperd wordt, arm en ons afleidt en we precies bij het tegenovergestelde uitkomen waar de bijbel en zo'n regel van Benedictus ons wil hebben. We zijn gefragmenteerde mensen geworden, we leven in brokken en brokstukken. Leven vanuit één centrum is bijna onmogelijk geworden. En toch is dat de samenvatting van 'aandachtig leven', dat we ons vanuit dat ene centrum, dat ene midden laten leiden. Dan kan de liefde gaan bloeien waar dat stukje uit het Johannes-evangelie over spreekt.

Psalm 1 spreekt over een mens die als een boom is, geworteld in stevige grond, niet omver te krijgen. Zijn levenssappen dringen langzaam door de stam omhoog. Langzaam, want als je te haastig wilt, dan beklijft het niet. Langzaam leven, in tegenstelling tot gehaast en vluchtig leven. Die sappen komen van binnen uit, ze voeden je en ze worden je aangereikt door Degene die jou het leven gegeven heeft, jouw Schepper en jouw God. Niemand heeft zoveel aandacht voor jou als deze God, kijk maar hoe je gemaakt bent, hoe zijn levensgeest jou elke dag energie en wilskracht geeft. Nu hoef je niet alleen maar meer voor jezelf te leven, maar kun je er zijn voor anderen. Echte aandacht scheidt dienstbaarheid, medemenselijkheid, vrede en alle goeds.

Ik wil afsluiten met een tekst uit de kloostergemeenschap van Taizé. De teksten van frère Roger hebben mede mijn leven richting gegeven omdat ze spreken over een diepe aandacht en een grote bemoeienis van Godswege met ons,

*Christus Jezus,  
U was altijd in mij en ik wist  
het niet. U was er, en ik zocht U niet.*

*Toen ik U ontdekte, brandde ik van verlangen  
dat U alles voor mij zou zijn in mijn leven.  
In mij ontvlamde een vuur.*

*Maar hoe vaak vergat ik U weer.  
En U bleef mij liefhebben.*

*De bronnen van Taizé, Baarn 2001*

©Jurjen Beumer  
Haarlem, 23 augustus 2002