

REGEL NO ÉÉN: WEES AANWEZIG

Serie Wie grenzen stelt, schept ruimte

Terwijl de zon en de maan hun gewone ritme aanhouden, zijn wij een vast ritme in het leven vaak kwijtgeraakt. We hebben ons losgemaakt van zondagsrust, ochtenden avondgebed en vaste etenstijden. We bepalen het zelf wel, zoals het uitkomt. Vrijheid, geweldig! Maar, zijn we niet te ver gegaan? Bij kinderen thuis en op scholen zien we hoe belangrijk 'Rust, reinheid en regelmaat' zijn. Wat verliezen we eigenlijk in het altijd maar doorgaan?

Ook in een organisatie of in een gemeenschap is het belangrijk om orde aan te brengen, een regelmaat aan te brengen en ruimte te maken voor wat je samen echt belangrijk vindt. Mentaal helpt het ook om weerstand te bieden tegen chaos en betekenis te ervaren. Om aanwezig te zijn bij jezelf de ander en de wereld. Dat kun je oefenen. Dat gaan we doen, al tijdens deze overweging zal ik drie keer stil worden om te oefenen. Even ruimte om naar je eigen gedachten en gevoelens te gaan, te bedenken wat het bij jou oproept. Laten we even stil worden.

Ooit voelde ik sterke aantrekkingskracht tot een gemeenschap van benedictijner monniken. Die aantrekkingskracht zat in de aandacht en zorgvuldigheid waarmee het leven geleid werd. Ik ervaarde momenten waarin het leven meer is dan wat ik met mijn ogen kan zien. En ik zag mensen die zich daar met veel aandacht aan toewijdden. Ik ben dankbaar voor de vele momenten dat de monniken iets van hun wijsheid doorgaven. Bij voorbeeld dit moment, in de tijd dat ik nog voor de klas stond:

Het was kort voor het einde van het schooljaar dat ik drie dagen naar de sint Paulusabdij in Oosterhout ging. De gastenbroeder wees me mijn cel, en iets later kwam ik op weg naar de kerk broeder Michael tegen. Broeder Michael was een grote monnik, die lang de keuken van het klooster had verzorgd. Hij vroeg mij, staande achter zijn rollator: "hoe is het met je, jongen?" Hij vroeg het op een toon waarvan duidelijk was dat ik er met een 'goed hoor' niet vanaf kwam. Ik antwoordde: "Nou, het gaat wel goed, maar het is wel een beetje druk. Het is bijna het einde van dit schooljaar en we moeten ook alles voorbereiden voor het nieuwe jaar. Soms voelt het een beetje benauwd hier". Ik wees daarbij op mijn middenrif. Broeder Michael luisterde aandachtig, en antwoordde toen: "ach ja, maar je moet ook niet vergeten: een dag is iets met gaten. En als jij die dichtstopt, krijg jij het benauwd."

Een dag is iets met gaten. Fascinerend zinnetje dat ik niet uit mijn gedachten kreeg. Tijdens de dagen in de abdij kwam ik tot een inzicht: de monniken onderbreken hun werken zeven keer per dag voor gebed. Dat zijn gaten, ademmomenten voor de ziel die je opnemen in een gezamenlijk ritme. Zeven rituele momenten waarop je met je aandacht naar binnen toe gaat, en je je bezieling voedt door het zingen van psalmen, door stilte en schriftlezing. Van daaruit ga je weer naar buiten en pak je je werkzaamheden met frisse moed op.

Na terugkeer uit het klooster nam ik mij voor om voortaan de dag te beginnen met een eenvoudig ritueel moment. Ik stond 15 minuten eerder op, stak een kaars aan, een kop koffie in mijn handen, en herhaalde een zinnetje hardop of van binnen. Dit was mijn zin: "Dankjewel voor deze nieuwe dag dat ik mag leven". Het gaf een omkering in de start van mijn dag. Daarvoor werd ik namelijk meestal wakker met het gevoel: o jee wat moet ik vandaag allemaal doen? Ben ik niet te laat?

De korte onderbreking in de ochtend zorgde er voor dat ik meer aanwezig was met mijn hart in alle dingen die ik ging doen. Een verbondenheid naar binnen toe, die me deed denken aan de beginzin van de regel voor monniken van monnikenvader Benedictus:: Luister, mijn zoon/dochter, neig het oor van je hart naar de stem van je meester.

Regel nummer 1: wees aanwezig, vanuit je hart waar zowel je zorgen als je dankbaarheid liggen, je verdriet en je liefde. Wees daarmee aanwezig. Die aanwezigheid leek effect te hebben op mijn leerlingen. Alsof mijn leerlingen rustiger waren, ook meer aanwezig. Wonderlijk! Aanwezigheid roept aanwezigheid op. Daarom zou ik jullie, hier, nu en thuis willen vragen, neem even tijd, adem in, adem uit, wees aanwezig.

Aanwezig zijn opent ook je waarnemen. Zoals je lopend door een landschap veel meer details waarneemt dan wanneer je er doorheen rijdt met de auto of de trein, zo kan ook je waarneming vanuit aanwezigheid vertragen en verrijken. In veel religieuze tradities is deze wijsheid doorgegeven, en hebben mensen gemeend dat het belangrijk is om onze versnelling regelmatig te onderbreken. Versnelling verstoort de verbondenheid, het gevoel van verbondenheid en de betekenis van wat je ziet.

De regel om zeven keer per dag je bezigheden te onderbreken zouden wij, vanuit ons productiviteitsdenken, op voorhand als heel inefficiënt kunnen afwijzen. Voor sommige activiteiten zal dat zeker gelden. Maar tegelijk is de toename van je aandacht en betrokkenheid ook een manier om er met je ziel bij te blijven.

In het verhaal van Samuel in de tempel horen we dat het een tijd is waarin het woord van de Eeuwige zeldzaam was geworden. Mensen waren gericht op eigen gewin, korte termijn, de zonen van Eli gingen daarin voorop. Zij maakten winsten door het offervlees van de tempel te verkopen. Alles werd handel.

Dat Samuel ontvankelijk was om de stem te horen die hem riep, was dus een bijzonderheid. Gelukkig had hij een oude wijze leermeester die nog herinnering had aan de stem die zo kon roepen. De jongste had de oude nodig om tot verstaan te komen, en de oude had de jongste nodig om weer in contact te komen met de stem. Het meest fascinerend vond ik de zin die een toekomst aankondigt die bij ieder die het hoorde beide oren zouden doen tuiten.

Je beide oren tuiten. Diep luisteren, al je sensitiviteit open zetten, open naar wat komt. Kunnen jullie dat? Probeer het eens.

Het ritme van onderbreken zorgt er voor dat je luisterend leeft, en subtielere verandering waarneemt. Wanneer wij voortdurend bezig zijn zullen we herhalen wat we gewoon zijn te doen, als slaaf der gewoonte. Wanneer we onderbreken om te vertragen en diep te luisteren, dan horen we veel meer stemmen of beelden van andere mogelijkheden. Luisteren naar die stilte, diep luisteren, vraagt wel een soort geloven.

Er liggen in alle situaties mogelijkheden die we in onze snelheid niet kunnen zien doordat we vastzitten in patronen van verslaving en conventies. Doordat we een bepaald beeld van onszelf hebben opgebouwd, zoals Thomas Merton dat beschrijft. In zijn tekst trekt hij onze aandacht door eerst te benoemen dat we hem in al die gewoontes niet echt leren kennen. Hij is pas gekend in de spanning tussen datgene waarvoor hij werkelijk wil leven, en het niet lukken daarvan in het leven van alledag.

De wijsheid van het onderbreken brengt ons dat we daar zicht op krijgen. De regel om zeven keer per dag een korter of langer moment je oren te spitsen, naar binnen toe, naar buiten toe, stelt je in staat dichter bij je mens-zijn te komen. Dat verandert alles. Zelfs ook soms je beeld van de Eeuwige.

“Als we maar aandachtig zouden toekijken dan zouden we God ontmoeten, overal”, schreef Simone Weil. En ook de dichter Rilke kent deze ervaring. Luister maar:

Ik vind je, God, in al die dingen
waarin ik goed en als een broeder ben;
als zonnend zaad rust je in de geringe
en in de grote ben je groot met hen.

Dit is het wonderbare spel van krachten:
dat zij zo dienend door de dingen gaan,
in wortels stijgen, zwinden in de schachten
en in de kruin herrezen opengaan.

Mogen we deze veertigdagentijd toewijden aan de aandacht, aan aanwezig zijn en trouw zijn aan het luisteren. En gaan voelen wat dat doet in onze dagelijkse ontmoetingen en gewaarwordingen. Ons laten raken, voelen en weten waar we voor staan. Stil worden, luisteren waartoe we geroepen zijn en daarmee iets nieuws beginnen.

Marcel Elsenaar