

Aandachtig leven

Piet van Die

Narratio

Inhoud

Voorwoord	5
Stil	7
Aandachtig leven	16
Leven naar je menselijke maat	30
Verkeren met God	46
Toekomen aan de ander	61
Vreugde en verdriet	76
De adem van het jaar	94

ISBN 978 90 5263 475 3

Nur: 723

© 2016 theologische uitgeverij Narratio,
Postbus 1006, 4200 CA Gorinchem
tel. 0183 62 81 88 e-mail: info@narratio.nl
Actuele informatie is te vinden op www.narratio.nl

Onze uitgaven zijn ook te koop via de boekhandel en
www.kerkboek.nl (ook in België).

Niets uit deze uitgave mag verveelvuldigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, digitale bestandskopie, luisterboek, Digi-boek, Internet-PDF of op welke andere wijze dan ook, behoudens voor eigen gebruik, zonder de voorafgaande toestemming van de uitgever c.q. de auteur. Citaten tot maximaal vier regels zijn toegestaan, grotere citaten vallen onder het overnamerecht waarvoor toestemming is vereist, tenzij gedaan in het kader van een recensie.

Voorwoord

Het begon ooit met wolken. Ik zal een jaar of veertien zijn geweest. Vanuit mijn jongenskamer keek ik naar de voorbijdrijvende witte Alpenlandschappen langs het hemelblauw. Ze riepen in mij een ontzag op dat overliep in een religieuze ervaring. Het was alsof iemand het licht aandeed en de werkelijkheid van binnenuit straalde. Nooit heb ik God dichterbij gevoeld dan toen.

U merkt, ik val met de deur in huis. Maar met reden. Want je dichtbij God weten, daar zal dit boekje op uitlopen. Althans, dat hoop ik. Maar daar is wel wat voor nodig. Want ook ik weet natuurlijk wel dat het niet alleen 'gloria' is in het leven. Zoals de dichter Nijhoff schreef: *'Toen kwam de tijd dat 'k niet naar boven keek, / Ofschoon de hemel vol van wolken hing...'* Je wordt afgeleid door andere zaken, moet het hoofd boven water zien te houden, of erger: het 'gloria' wordt verdrongen door een 'kyrië' omdat ook jij niet ontkomt aan perioden van spirituele dorheid of felle tegenslag.

Kortom, met je hoofd in de wolken moet je wel met beide benen op de grond blijven staan. Gelukkig hij die mensen in zijn leven heeft die beide stimuleren: reiken naar de wolken en tegelijk op aarde blijven. Die mensen heb ik. Twee wil ik er in het bijzonder noemen.

De eerste is mijn vrome en vrolijke vader. Hij overleed terwijl ik dit boekje aan het afmaken was. Ik draag het dan ook in dankbaarheid op aan zijn gedachtenis. Hij wees mij, samen met mijn moeder, de weg naar 'de wolken'.

De tweede is mijn vrouw Vera. Zij houdt me met beide benen op de grond – al was het alleen maar omdat het leven in de vallei van het dagelijks leven naast haar zo goed is.

Advent 2015

Stil

De meeste gedichten kennen één of meer witregels: een spatie in de tekst. Die witregels zijn er niet voor niets. Ze hebben naast de woorden hun eigen zeggingskracht. Ze zorgen ervoor dat het lezen even stukt. Ze bieden de mogelijkheid om op adem te komen of om het reeds gezegde goed te laten doordringen. Of ze zijn een transparant voor het onzegbare achter de tekst. Witregels zijn plekken van sprekende stilte.

Dit boekje gaat over de noodzaak van ‘witregels’ in ons leven. Ons dagelijks bestaan lijkt vaak op de tijdlijnen van Facebook en Twitter waar ononderbroken de ene boodschap zich rijgt aan de andere tot een lang lint dat geen rustpunt meer kent. Zo staat ons leven dag in dag uit bloot aan talloze boodschappen en beelden, eisen en verwachtingspatronen – ook eisen en verwachtingen die wij onszelf opleggen. De meesten van ons willen niets missen. We voelen ons dan ook vaak opgejaagd. Dit boekje wil helpen om dat ononderbroken ‘proza’ van het dagelijks leven te doorbreken en meer poëzie in je leven te brengen. Om de sprekende stilte te zoeken. Zo’n pleidooi is niet nieuw. Op veel terreinen bestaat er aandacht voor. In de filosofie bijvoorbeeld. Denk aan het populaire boek ‘Stil de tijd’ van Joke Hermsen, dat ons wijst op een andere tijdsbeleving dan die van de kloktijd. Ze liet zich inspireren door de filosofie van Henri Bergson die sprak over de innerlijke tijd of ‘duur’. Ook in de psychologie is er oog voor. De grote vlucht die cursussen of therapieën ‘*Mindfulness*’ hebben genomen is daarvan de belangrijkste illustratie. Maar ook religie doet een duit in de zak, met

name de oosterse religies of afgeleiden daarvan op de markt van spiritualiteit en geluk. Zen en yoga mogen zich in grote populariteit verheugen. En steeds meer mensen weten de weg naar kloosters te vinden voor een retraite of meditatieweekend.

Bij dat laatste wil ik aansluiten: bij wat de *christelijke* religie te bieden heeft. Veel mensen die hun heil wat dit betreft zoeken en vinden in oosterse religies of vormen van spiritualiteit, weten vaak niet dat het dichterbij ook te vinden is. Ook het christendom heeft een respectabele traditie van contemplatie, meditatie en rituelen die mensen helpen zichzelf en God te vinden. Dat ontdekten bijvoorbeeld de deelnemers aan het BBC-programma '*The Big Silence*', een documentaire over vijf mensen met een heel verschillende achtergrond die voor een aantal weken het hectische leven achter zich lieten en in volledige stilte een periode doorbrachten in een klooster. Het bleek zwaar, maar het leverde vooral verrassende ervaringen op. Sommige deelnemers vertelden dat ze in de stilte op een zeker moment God hadden horen spreken.

Laat ik nu meteen de gedachte de pas afsnijden dat zoiets zich laat organiseren. Dat is niet de opzet van dit boekje. De genoemde documentaire wil die suggestie ook niet wekken. Maar je kunt wel de ruimte scheppen voor stilte en aandacht. Dat die stilte zich dan vervolgens vult heb je niet in de hand, maar het kan gebeuren. Iets dergelijks wilde ook '*Die große Stille*', een destijds veelbekeken film over het leven in Grand Chartreuse, een kartuizer orde in de Franse Alpen, laten zien: de dagelijkse stilte is de ruimte waarin Gods aanwezigheid ervaren kan worden. Mensen raken er aan het 'stille punt' zoals de dichter T.S. Eliot het in een van zijn gedichten noemde: de as waar omheen het wiel van de wereld draait.

Nu hebben de meeste mensen niet de gelegenheid om langdurig in retraite te gaan. De grootste uitdaging lijkt me dan ook om die stilte en aandacht op bescheiden schaal te zoeken in het dagelijks leven. Ik moet bekennen dat ik voor dit doel misschien niet de meest voor de hand liggende gids ben. Ik ben van nature namelijk een rusteloos persoon. De ene gedachte is nog niet af of de volgende klopt in mijn brein alweer aan. Het ene plan is nog niet uitgewerkt of ik ben alweer bezig met het volgende. Ook werk ik bij tijd en wijle veel te hard. En over het minste of geringste kan ik wakker liggen. En dan: ik ben nogal verbaal ingesteld. Niet echt de meest gunstige eigenschappen voor een stille en aandachtige levenshouding.

Toch is misschien ook het omgekeerde waar: misschien ben ik juist dankzij deze eigenschappen geschikt. Dat hoop ik althans. Laat ik uitleggen waarom. Allereerst: ik ben niet zoveel anders dan de meeste mensen. Vervolgens: mijn levenstemperament heeft me ook gedwongen om tegenwicht te zoeken. Ik heb perioden gekend dat ik dacht: hier bezwijk ik onder, dit houd ik niet vol. Perioden van geestelijke dorheid. Dan dwingt het leven je wel het over een andere boeg te gooien. Dat heb ik op tijd gedaan. Een burn-out had ik gelukkig nooit. Ik weet dat je ook wat dit betreft nooit 'nooit' moet zeggen. Maar ik ben er iets aan gaan doen. Een perenboom betekende het keerpunt.

Het was de tijd dat ik in De Lier woonde en werkte: een dorp in het Westland waar de mensen van aanpakken weten en dat van hun dominee ook verwachten. Terecht, maar ik wilde wel heel erg aan de verwachtingen beantwoorden en dan gaat het mis. Maar gelukkig stonden er in de pastorietuin een aantal gigantische perenbomen. Vanuit mijn werkkamer had ik uitzicht op de mooiste. Die boom werd mijn eerste 'witregel'. Die boom had er altijd al gestaan, maar op een

dag zag ik hem voor het eerst pas echt. Daarmee bedoel ik: waar ik voorheen die boom alleen maar vluchtig bekeken had, ging ik die boom zien met liefde en verwondering. En daardoor ging de boom 'spreken'. Niet letterlijk natuurlijk, daarom gebruikte ik het woord ook tussen aanhalingstekens, maar ik zeg het er voor de zekerheid maar even bij, want in deze tijd met nog veel voorkomende symboolblindheid word je al snel als zonderling bekeken: 'Die man praat met bomen!' En met 'symboolblindheid' heb ik ook meteen het juiste woord te pakken voor waar het hier om gaat: 'symbool'. Die boom werd voor mij een symbool voor hoe je in het leven kan staan. Ik noem drie dingen (ik zou er nog meer kunnen noemen, maar het gaat om het idee).

De wijdvertakte wortels vertelden me dat een mens niet mee moet waaien met alle winden of van hot naar her moet draven: je moet stevig wortelen in de aarde. De takken reikten naar de hemel, zoekend naar licht, want een boom groeit niet alleen uit de aarde, maar ook 'uit het licht'. Ze werden voor mij een symbool voor een levenshouding waarmee een mens reikt naar God. Vanuit de wortels en de bladeren wordt de boom gevoed. Hij brengt vruchten voort. Ik herinner me nog een najaar waarin er in december nog twee peren wat verloren aan de boom hingen. Ze werden voor mij een symbool voor de vruchten die een mens ook nog op hoge leeftijd voort kan brengen. Kortom, die ene boom werd voor mij een gelijkenis, een verhaal dat verwijst naar diepere lagen van het leven. Die perenboom zorgde voor mijn spirituele geboorte.

Dit boekje is er de vrucht van. Het ontstond in een proces van een aantal jaren. De oorsprong vormde een serie preken. Die werden uitgebouwd tot een cursus in mijn derde gemeente Oud-Beijerland. Ik gaf die cursus een aantal keren. Ik merkte dat mensen enthousiast waren; de cursus voorzag duidelijk in een behoefte. Deelnemers gaven mensen in hun eigen

omgeving het stencil door. Een huisarts legde het zelfs in zijn wachtkamer! In mijn vierde gemeente Papendrecht gaf ik de cursus opnieuw. Daarvoor werden wijzigingen aangebracht, actuelere voorbeelden gekozen, kortom: er werd in de loop der tijd aan gebeiteld en geschaafd. Maar de kern bleef hetzelfde: kleine of grote lasten van het leven betrekken op woorden van Jezus. 'Aandachtig leven' was vanaf het begin de titel. De reden voor die keuze wordt gaandeweg dit boekje wel duidelijk.

Bij de cursus kregen mensen opdrachten mee voor thuis. Ze zijn ook na elke hoofdstuk in dit boekje opgenomen. Maar er zijn er nog veel meer te bedenken. Om het geduld dat de lezer tot nu toe had te belonen, som ik tot slot van dit eerste hoofdstuk een aantal algemene oefeningen op – om erin te komen én om meteen te laten zien dat het gaat om dóen.

Aandachtig leven – hoe doe je dat? Het allerbelangrijkste is: door je zintuigen te gebruiken. Hier een aantal voorbeelden:

• *Luisteren*

Kies rustgevende muziek. Geen popmuziek. Ik ben er een groot liefhebber van. Sterker, ik speel het zelf ook nog eens graag! Maar dit genre is niet geschikt voor het doel waar het hier om gaat. Zachte, klassieke muziek is hier het meest geschikt. Dat kan ook moderne klassieke muziek zijn, als het maar niet pompeus is. Ik luister bijvoorbeeld graag naar sommige werken van Arvo Pärt of Philip Glass. Waar het om gaat is: maakt de muziek je rustig? Probeer vervolgens te 'wonen' in de muziek. Ik bedoel: geef de muziek je onverdeelde aandacht, ga erin mee. Het gebruik van een koptelefoon kan helpen. Leer een bepaald stuk door en door kennen, laat je ziel met de muziek meeresoneren. Er is geen helender kunstvorm dan muziek. Niet voor niets week de boze geest die in de ziel van koning Saul spookte alleen door het citerspel van David!

• *Kijken*

Zoek of creëer een plek waar je niet lastig gevallen wordt. Kijk dan naar het licht. Dat kan natuurlijk niet rechtstreeks: licht wordt alleen zichtbaar door een bepaalde lichtinval of aan de zaken waar het licht op valt: een muur, een heg, een boom. Heb je een plek binnenshuis gekozen, dan kan het evengoed. Zoek op internet maar eens het schilderij 'Sun in an Empty Room' van Edward Hopper op. Dan weet je wat ik bedoel. Schilders zijn daar trouwens toch goed in: in het schilderen van het licht. Van de schilder Willem Maris gaat het volgende verhaal. Hij schilderde altijd koeien. 'Jij ook altijd met je koeien,' zei iemand tegen hem. 'Koeien?' – 'Ja, het lijkt wel alsof je niets anders kunt. Het is altijd hetzelfde' – 'Maar man, ik schilder geen koeien, ik schilder het licht! En het licht is altijd anders!' Koeien waren voor Maris dus een soort lichtvangers. Probeer ook eens lichtvangers te ontdekken. Licht: het is een van de wonderlijkste fenomenen in de schepping. Sterker, het is in religies een van de belangrijkste symbolen voor God of het goddelijke.

• *Ruiken*

Geuren roepen de diepste herinneringen op. Ze reiken dus tot in de diepste lagen van de ziel. Let eens op de geur van de zee als je op het strand loopt. Ruik het bos. Bak een taart en merk hoe het huis zich vult met een heerlijke geur. Brand een kaars of wierook en bedenk: zoals de wierook of de geur van een kaars opstijgt, zo stijgen gedachten en gebeden op tot de hemel.

• *Spreken*

En over bidden gesproken: spreek ook eens hardop tegen God. De meeste mensen durven dat niet, bang als ze zijn voor gek te staan. Het klinkt ook zo zweverig. Maar het kan een van de meest 'productieve' manieren zijn om open en

vrij en met overgave te bidden. Nutteloos? Volgens moderne opvattingen over efficiëntie misschien wel. Maar probeer het eens. Je knapt ervan op. O ja, en dan niet alleen verlanglijstjes opsommen. Probeer in woorden te vatten wat je bezighoudt: wat je denkt, waar je dankbaar voor bent, waarover je je zorgen maakt, de mensen aan wie je denkt. Bidden is meer vertellen dan vragen.

• *Voelen*

De tastzin is het minst gebruikte zintuig binnen religie, lijkt het wel. Heeft dat te maken met het feit dat een geestelijk leven diametraal tegenover al het lichamelijk staat? Het zou niet terecht zijn. Ga eens buiten staan en voel de wind door je haar of langs je huid strijken. En bedenk dan: de Geest van God is als de wind – je ziet hem niet, maar merkt hem wel. Zoals de wind je huid streelt, zo nabij is de tederheid van Gods Geest. Of ga in het eerste lentezonnetje staan en laat de zonnestrallen je beschijnen en verwarmen. Bedenk: zoals de zon is ook God de warmtebron van jouw leven. De kerkhervormer Luther zei ooit: 'Een steen die in de zon ligt hoeft je niet te bevelen warm te worden.' Hij bedoelde: je hoeft van geloven geen opgave te maken, wie zich blootstelt aan de warmtebron die God is, wordt er automatisch door beïnvloed.

Ik geef toe: voor dit alles en wat nog volgt heb je een beetje poëtisch gevoel nodig. Poëzie is de taal van de binnenkant. Daarmee bedoel ik niet alleen de binnenkant van de mens: alles heeft een binnenkant. 'De dingen hebben hun geheim' schreef Arie van den Beukel ooit. Over dat geheim gaat religie, en de poëzie is haar diepste taalvorm.

De meeste mensen zijn niet dol op poëzie. Ze vinden het moeilijk of vreemd. En ze hebben geen ongelijk. Poëzie moet veroverd worden. Je moet er een antenne voor ontwikkelen.

En vooral: poëzie vraagt om vertraging. Daar hebben veel mensen geen geduld meer voor. Daarmee zijn we terug bij het probleem: we laten ons meeslepen door de stroom van prozaïsche beelden en berichten. Maar zo lopen we ongemerkt het geheim dat zich in en achter de dingen schuilhoudt voorbij, blijven we blind voor de symbolen en gelijkenissen die ons omringen. Daarom kan wat dit boekje probeert te stimuleren niet zonder poëzie, dat zult u nog wel merken. Poëzie en poëtisch gevoel vormen de poort waardoor het geheim van het leven ons kan bereiken. En dat gebeurt soms in de witregel.

Die witregel – zo begonnen we dit hoofdstuk – staat hier voor de betekenisvolle of sprekende stilte in ons leven. En net zoals witregels alleen hun betekenis krijgen met de omringende tekst, zo kunnen stiltemomenten niet losgemaakt worden van het dagelijks leven. Naar die verbinding gaan we op zoek. We laten ons daarbij aan de hand nemen door het evangelie, want als er één Meester was in het verbinden van Gods geheimen met het gewone, alledaags leven, dan was het Jezus. Luister maar naar zijn gelijkenissen. Kijk naar het tempo waarin hij de dingen deed. Hij jakkerde niet door het heilige land, hij wandelde. Hij was Gods gedicht.

Om erin te komen

Alvast wat oefeningen? Hier een drietal 'basisoefeningen: in ademhaling, zitten en luisteren. Ze komen in hoofdstuk 3 terug.

- Haal rustig adem. Adem in en adem uit. Concentreer je op je spieren. Probeer ze te ontspannen, te beginnen met je hoofd en dan langzaam naar beneden, tot aan je voeten. Al die tijd adem je rustig in en uit. Als je deze oefening regelmatig herhaalt zul je merken dat je je zwaarder begint te voelen. Je ontspant.
- Ga op een stoel zitten, recht je rug zó dat het is alsof er een touwtje aan je hoofd trekt. Zak dan iets terug, zodat je niet krampachtig zit, maar nog wel steeds met rechte rug. Leg je handen tegen elkaar met de handpalmen naar boven, alsof ze een kommetje vormen. Deze uiterlijke houding van ontvankelijkheid, kan helpen innerlijk ontvankelijk te worden. Zoek een punt vlak voor je om naar te kijken. Laat je blik daarop rusten. Luister naar wat er in je omgaat aan gedachten(flarden), gevoelens, beelden. Probeer ze niet te verjagen of te onderdrukken. Wees je ervan bewust. Verwijl bij wat er in je omgaat. Pas dan kunnen ze zich te ruste leggen. Al die tijd blijf je rustig adem halen.
- Luister naar de geluiden om je heen. Wat hoor je? De wereld is vol geluiden. Ze zijn vaak stoorzenders voor het luisteren naar jezelf en naar God. Maar het is goed om je je ervan bewust te zijn. Bovendien: er zijn ook mooie, zachte en geruststellende geluiden. Wanneer je alle signalen in je omgeving hebt opgepikt probeer je ze weg te laten zakken. Je wordt vrij voor de stilte in en achter alle geluiden en gedachten.