

Toespraak ‘Aandachtig leven’ door Petra Niessen in de Amsterdamse Studenteneklesia, 25 januari 2015

In den beginne, slechts een wit vel papier, een thema - *aandachtig leven* – , een etymologisch woordenboek, waarin ik lees: ‘*aandacht = godvruchtige overpeinzing*’. Aarzelend, op de tast, ben ik op zoektocht gegaan naar aandachtige woorden, woorden die wellicht soms even als muziek in de oren klinken. Maar bovenal, dat er stilte tussen de woorden door hoorbaar moge zijn.

“Er drijft een wolk in dit vel papier.”

“Als je een dichter bent, dan zie je duidelijk dat er een wolk drijft in dit vel papier. Zonder wolk is er geen regen; zonder regen kunnen de bomen niet groeien; en zonder bomen kunnen we geen papier maken. De wolk is nodig voor het bestaan van het papier. Als de wolk er niet is, kan dit vel papier er ook niet zijn... Als we nog dieper in dit papier kijken, kunnen we er zonneshijn in zien. Als de zon er niet zou zijn, kan het bos niet groeien... En zo weten we dat er ook zonneshijn is in dit vel papier. Als we nog langer kijken, kunnen we de houthakker zien die de boom velde en hem naar de fabriek bracht waar hij omgevormd werd tot papier. En we zien de tarwe. We weten dat de houthakker niet kan leven zonder zijn dagelijks brood en daarom is de tarwe die zijn brood werd, eveneens in dit vel papier. En ook zijn vader en zijn moeder zijn in dit papier... Als we nog dieper kijken, zien we dat we er ook zelf in zijn. Dat is niet zo moeilijk in te zien: wanneer we naar een vel papier kijken, wordt het vel een deel van onze waarneming... We kunnen dus zeggen dat alles hier is, in en met dit vel papier. Er is niets aan te wijzen dat niet hier is – tijd, ruimte, de aarde, de regen, de mineralen in de bodem, de zon, de wolk, de rivier, de warmte ... Dit vel papier bestaat omdat al het andere bestaat.”

Interbeing alles is met alles verbonden. Een prachtige overpeinzing van zenleraar Thich Nhat Hanh (geb.1926) die de essentie van aandachtig leven kernachtig samenvat. Ik heb twee maal een retraite gevolgd bij hem. Zijn zachtmoedigheid en helderheid ontroeren me.

Tijdens de oorlog, die vanaf 1955 in Vietnam woedde, stonden de boeddhistische kloosterlingen voor de vraag of zij het contemplatieve leven in de kloosters zouden voortzetten, of dat zij de wereld in zouden gaan om slachtoffers van bombardementen en verwoestingen te helpen. Thich Nhat Hanh koos ervoor beide te doen, waarmee hij de basis legde voor geëngageerd boeddhisme. In 1966 werd hem – na een bezoek aan o.a. de Verenigde Staten en Europa – de toegang tot zijn geboorteland geweigerd. Het moment van zijn ballingschap zou het begin worden van zijn onophoudelijke zoektocht naar manieren van aandachtig leven, naar wegen tot verzoening. In 1982 stichtte hij **Plum Village (Village des Pruniers)** in Frankrijk, waar hij niet alleen Vietnamese vluchtelingen opving, maar ook hulpacties in het leven riep voor betere omstandigheden voor o.a. kinderen en arme gezinnen in Vietnam. Hij gaat de wereld over, wordt uitgenodigd door vele regeringen en samen met de monniken en nonnen van **Plum Village** organiseert hij vele retraites. Middels ontmoetingen, meditatie én actie, zet hij zich wereldwijd in voor de Vrede.

In zijn teksten, toespraken, levenshouding staat het begrip **Mindfulness** centraal. Aandachtig leven helpt de mens in contact te komen met de wonderen van het leven in het hier en nu. Echt aanwezig zijn is een hele kunst; de kunst om er helemaal te zijn, in vrijheid en openheid, niet bezet door verleden of toekomst, niet bezet door zorgelijkheid of haast. ‘*Onze aanwezigheid, jouw aanwezigheid*’, zegt Thich Nhat Hanh, ‘*is de grootste gift die er bestaat, aan jezelf, aan je dierbaren, aan de wereld.*’

Aandacht voor het lichaam begint met bewust in –en uit ademen. Zo kunnen wij terugkeren naar onszelf. Als het lichaam niet vredig is, kan de geest ook niet vredig zijn. Thuis gekomen in jezelf, kun je ervaren dat ieder moment een wonder is: de oogopslag van een dierbare, de glimlach van degene tegenover je in de trein, het accordeonspel van een straatmuzikant, een slapend kind, de sterren aan de hemel, de bloesem in het voorjaar. ‘*Present moment, wonderful moment*’, is een gevleugelde uitspraak van Thich Nhat Hanh.

In **Oscar en Oma Rozerood**, van de Franse schrijver Eric-Emmanuel Schmitt, schrijft de doodzieke tienjarige Oscar brieven aan God. Hij wist – op sterven na dood - het moment te pakken. *'Present moment, wonderful moment.'* In een van zijn laatste brieven schrijft Oscar:

'Lieve God ... Ik begreep dat je er was. Dat je mij jouw geheim vertelde: bekijk de wereld elke dag alsof het de eerste keer is. En toen heb ik je raad opgevolgd en ik heb m'n best gedaan. De eerste keer. Ik keek naar het licht, de kleuren, de bomen, de vogels, de dieren. Ik voelde de lucht door mijn neusgaten binnenstromen en mijn longen vullen. Ik hoorde stemmen die in de gang opstegen als naar het gewelf van een kathedraal. Ik voelde mezelf leven. Ik trilde van pure vreugde. Ik was gelukkig dat ik bestond. Het was geweldig. Dank je wel God, dat je dat voor mij hebt gedaan. Het leek alsof je mijn hand pakte en me meenam naar de kern van het geheim om het geheim goed te zien. Dank je wel. Tot morgen. Kus, Oscar.'

In volle aandacht aanwezig zijn in het hier en nu. Een heilig moment. Thich Nhat Hanh zegt: *'Als we niet in het nu zijn hebben we de afspraak met het leven gemist'.*

'Marta, Marta, jij bent bezorgd en onrustig over veel, één ding is nodig. Marjam heeft het goede deel gekozen, dat wordt haar niet ontnomen.'

Marta is geïrriteerd dat Marjam niet meehelpt. Of Jezus daar niet iets aan kan doen. Wat is toch dat ene ding dat nodig is? Stelt Jezus het luisteren van Marjam boven het doen van Marta? Doen en horen, beide zijn toch nodig? Ze horen bij elkaar, zoals de zussen Marta en Marjam bij elkaar horen. Er zijn vele interpretaties van dit verhaal.

In een opstel van Wil Derkse (in: **Levende aandacht**) over Marjam en Marta lezen wij: *'Het is de leefregel van Benedictus van Nursia die bepalend was en is voor de vormgeving van het contemplatieve kloosterleven. In de geschiedenisboekjes leerden we vroeger dat de uitdrukking ora et labora – bid en werk – in een nutshell het benedictijnse leven zou karakteriseren. En zeker is het zo dat de afwisseling van gebed en werk is af te lezen aan de dagorde van iedere beschouwelijke kloostergemeenschap. Maar het ora et labora – dat als zodanig niet in de **Regula Benedicti** voorkomt – suggereert te veel een naast elkaar van beschouwelijkerheid en activiteit. Veel beter wordt het benedictijnse leven getypeerd door een in elkaar van beschouwelijkerheid en werk: ut in omnibus glorificetur Dei – opdat in alles Gods lof verkondigd worde ...'.*

Derkse stelt dat beschouwelijkerheid, mits vanuit een open en ontvankelijke ziel, niet volgepropt met een overvloed aan prikkels, voedend kan zijn voor de actieve en productieve arbeid. Activiteit gevoed door aandacht, toewijding, vreugde en dankbaarheid. Hij bedoelt niet de activiteit als enige en hoogste goed, hetgeen kan ontaarden in het verheerlijken van het doen. Wanneer je aandachtig en met het hele hart diep luistert, wanneer je hart 'ja' zegt en je ontvankelijk wordt, dan zal ook de activiteit die daaruit voortvloeit een beschouwend element in zich dragen. De drieslag van luisteren, van harte instemmen en handelen, naast elkaar en in elkaar.

Deze interpretatie van het verhaal komt wellicht het dichtst in de buurt van de mindfulle levenshouding, zoals eerder beschreven.

Jezus is op weg naar Jeruzalem, misschien voelt Marjam in haar aanwezigheid van geest aan dat het wel eens een afscheidsbezoek zou kunnen worden. Er is maar één ding nodig op dit moment, in aandacht aanwezig zijn in het nu. Je aan elkaar laven. Marjam doet goed, niet beter of best, maar door aandachtig te luisteren doet zij het enige goede wat gedaan moet worden, namelijk luisteren. Marjam pakt het moment, zij mist de afspraak met het leven niet. Soms moet je van stoppen weten. Marta is wellicht teveel in beslag genomen door al het werk, uit de aandacht. Misschien was zij vergeten de dag met een meditatie of gebed te beginnen? Zo menselijk; doorhollen, jezelf geweld aandoen. Dan ga je aan jezelf, de ander én het moment voorbij. Op tijd stil zijn, stoppen: voorwaarde scheppend, om vanuit aandachtige dankbaarheid te kunnen handelen, spreken en dienen. Wees eerst een Marjam, dan een Marta. Naast elkaar en in elkaar.

Daarom begint iedere dag in **Plum Village** met een moment van stilte, van diep luisteren, alvorens in actie te komen. Eerst een Marjam, dan een Marta.

Klankschaal: gong geluid

In het klooster **Plum Village** is elke gong opnieuw een uitnodiging om in aandacht stil te zijn en stil te staan bij hetgeen je op dat moment doet. Even vertragen. Bewust in – en uitademen, wellicht met een glimlach. Bewust wakker zijn in het huidige moment. Een voortdurende oefening. Door aandachtig leven en diep luisteren kunnen inzicht en compassie groeien en kan de barmhartige Samaritaan in onszelf tevoorschijn komen. Mededogen is voor Thich Nhat Hanh vooral een werkwoord. Ten diepste gaat het hem daarbij niet om boeddhisme of spiritualiteit, maar om humaniteit: een leven in vrijheid, vrede, vreugde en liefde voor alle mensen, voor de hele kosmos. Door het lijden in onszelf en de ander te zien én te helpen verminderen, kunnen wij onszelf en elkaar bevrijden.

Diep luisteren en liefdevol spreken, het gelaat van de ander waarlijk ontwaren. *‘Het Koninkrijk Gods is in een ieder van ons.’* De vraag is echter: zijn wij beschikbaar voor het Koninkrijk Gods?

Het is 1968. Componist Astor Piazzolla en vriend en tekstschrijver Horacio Ferrer zitten in een restaurant te Buenos Aires te dineren. Er verschijnt een bedelaartje aan hun tafel in de *parrilla* "Bachín" (een *Argentijns grillrestaurant*). Hij probeert rozen te verkopen. Piazzolla en Ferrer zijn diep met elkaar in gesprek, zoveel belangrijke zaken te bespreken. Zij besteden geen aandacht aan het ventje, keuren hem geen blik waardig. Geen volle aandacht. Tegen sluitingstijd lopen zij het restaurant uit, de donkere, koude nacht in. Daar buiten treffen zij weer datzelfde ventje aan, met een arm vol rozen, verkleumd door de kou. Nu pas merken zij het ventje op. Zich schamend voor zoveel onverschilligheid, beseffen zij dat zij het moment gemist hadden. Zij kopen al zijn rozen en beloven diezelfde nacht nog een lied voor hem te componeren; een schuldbekentenis voor al het lijden dat wij niet of te laat zien. Wij mensen die vaak niet horen, wij mensen die soms even niet zien.

Chiquilin de Bachin / Het jochie van Bachin (Piazzolla / Ferrer) (viool en piano)

*’s Avonds verkoopt hij met bevuild engelengezicht en in spijkerbroek
rozen aan de tafels van de kroeg Bachín. Als de maan schijnt op de grill,
eet hij maan met verkoold brood.*

*Elke dag in zijn triestheid, die niet wil ontwaken, wekt hem een zesde januari met een ongeluksster en drie
zakkenvullende koningen
stelen zijn schoenen, de ene links, de andere ook.*

*Jochie, geef me een van je boeketten,
zodat ik mijn schaamte in bloei kan verkopen.
Bekogel me met drie rozen waardoor ik de pijn voel vanwege je honger die ik niet onderkende, jochie.*

*Als de zon de kinderen hun schoolschorten aantrekt,
leert hij hoe weinig er voor hem te weten overbleef.
En als hij zijn moeder heen en weer ziet tippelen, wil hij haar zo niet zien.*

*Elke morgen, tussen het vuilnis, met brood en een noedel,
zet hij een vlieger in elkaar, om weg te komen - maar hij blijft.
Hij is een vreemde, een kind van duizend jaar dat in het vliegertouw verstrikt zit.*

*Jochie, geef me een van je boeketten,
zodat ik mijn schaamte in bloei kan verkopen.
Bekogel me met drie rozen waardoor ik de pijn voel
vanwege je honger die ik niet onderkende, jochie.*

Mens, waar ben je? Wat zie ik nog niet? Wat wil ik nog niet horen? Welke afspraak met het leven heb ik gemist? En wij, als gemeenschap, als samenleving, kunnen wij ons eigen lijden doorgronden, het lijden van de ander, de vreemdeling, de eenzamen ver weg en dichtbij, de bedelaars, de bootvluchtelingen, de IS-strijders die weer thuis willen komen, de wanhopige mens, *'de vele soorten van geweld, van verdriet, wie kent ze niet, wie kent ze niet?'*

'Hoor, roept gij in mijn oren, en jaagt mijn angst uiteen. O stem door merg en been. Verwek mij uit het graf, uw mens opnieuw geboren, o toekomst, laat niet af.'

Onze diepste aard is geboortegrond, heelheid, puurheid, liefde. Het is nooit te laat. Je kunt altijd, zoals Piazzolla, een nieuw lied van hoop componeren en zingen; vooral blijven zingen.

Aandachtig leven: het is de energie die ons aanspoort diep te kijken en te luisteren met het besef van verleden en toekomst. Een lichtstraal in de duisternis die ons in staat stelt waarlijk te zien en onszelf en de ander te bevrijden. Wakker zijn. Diep luisteren als eerste stap richting een transformatieproces van haat, pijn, frustratie naar heelheid en vrede. Thich Nhat Hanh weet uit eigen ervaring: *'Transformatie is mogelijk, zelfs in de moeilijkste situaties.'*

Als Thich Nhat Hanh zegt *'wandel met een glimlach'*, is dat niet een naïeve manier om naar de wereld te kijken. Het is een mystieke manier om ons te herinneren aan de ruimte, de hartskwaliteit of de goddelijke natuur die we altijd zijn, maar waar we zo vaak geen contact mee hebben. Het is een herinnering aan onze ware aard, onze Boeddhanatuur - het koninkrijk Gods - die ons open houdt als we vernauwen en verkrampen door het lijden en geweld dat we in én om ons heen zien. Dat wij sangha's, synagogen, kerken, tempels, moskeeën, ontmoetingsruimtes, Nieuwe Liefdes mogen blijven bouwen om elkaar elke keer opnieuw te kunnen ontmoeten, stil te zijn, diep te kijken, diep te luisteren, geraakt te worden, tot nieuwe inzichten te komen en vanuit een versterkt gevoel van compassie weer de wereld in te gaan. Dat een nieuwe wereld komen zal! Het leven dat zowel verschrikkelijk als wonderbaarlijk is. Ik ben niet gescheiden van de anderen in de wereld. Ik zelf heb vele namen.

*Mijn vreugde is als de lente, zo warm
dat de bloemen overal op aarde ontluiken.
Mijn pijn is als een rivier van tranen,
zo onmetelijk dat zij alle oceanen vult.*

*Noem me daarom bij mijn ware namen, alsjeblijft,
zodat ik al mijn huilen en lachen tezamen hoor,
zodat mijn vreugde en pijn één zijn.*

*Noem me bij mijn ware namen, alsjeblijft,
zodat ik kan ontwaken
en de deur van mijn hart open kan staan,
de deur van mededogen.*

*(uit: **Noem me bij mijn ware namen**, Thich Nhat Hanh)*

Dat wij de afspraak met het leven niet missen! God weet komt het goed. God weet, het komt goed!