

## Leven in aandacht

*In de behandeling van dit thema willen we een fundamenteel gegeven van de mystiek verkennen: leven in aandacht. We beginnen met het lezen van een tekst van Simone Weil (14 februari). Ieder kan in stilte deze tekst op zich laten inwerken en zich ervan bewust worden wat deze tekst hem of haar te zeggen heeft. Daarna zullen we aan de hand van enkele andere teksten het leven in aandacht verder onderzoeken. De inleider kan de informatie uit dit artikel daarbij gebruiken, en eveneens de daarin voorgestelde gebruikssuggesties.*

*Simone Weil*

De volheid van de liefde voor de ander is simpelweg in staat zijn aan die ander te vragen: 'Wat scheelt eraan?' Het is weten dat die ongelukkige bestaat, niet als een ongelukkige in een verzameling, niet als een geval dat behoort tot de sociale categorie van de 'ongelukkigen', maar als iemand die precies zo is als jijzelf, iemand die op een unieke, niet na te bootsen manier door het ongeluk getroffen en getekend is. Het is voldoende, maar noodzakelijk dat je op een bepaalde manier naar diegene kunt kijken. Die blik is in de eerste plaats aandachtig, dat wil zeggen dat de geest leeg is, dat je eigen gedachten plaats hebben gemaakt ten einde degene naar wie je kijkt in zijn hele totale waarheid in je op te kunnen nemen. De enigen die hiertoe in staat zijn, zijn de mensen die tot aandacht in staat zijn.

*Lees deze tekst met diepe aandacht. Wat zegt deze tekst over leven met aandacht?*

Ik word getroffen door de concrete toespitsing die Simone Weil aan aandacht geeft. Aandacht geven aan een medemens betekent in de eerste plaats dat je deze mens ziet in haar uniciteit. Je deelt haar niet in in een categorie, je ziet haar niet als deel van een verzameling, maar als een uniek mens, zoals jij jezelf ook ervaart. Het gevolg daarvan is, dat je niet bij voorbaat al denkt te weten wat die ander bezielt. Je hebt de ander geen stempel opgedrukt, zodat je niet meer echt hoeft te luisteren. Nee, je kunt helemaal open zijn voor de unieke wijze waarop deze mens zijn verhaal vertelt. Simone Weil gebruikt het woord 'kijken'. Ze had ook kunnen zeggen 'luisteren'. Maar met dit woord 'kijken' benadrukt ze dat het gaat om een heel aandachtig opnemen van de ander in zijn hele zo-zijn. Het gaat om een ontmoeting 'van aangezicht tot aangezicht'. Er zit niets tussen. Je werpt geen sluier van gedachten of vooroordelen over het gelaat van je naaste. Je hebt voor de deur van je eigen ziel geen afweermechanisme opgesteld. Je kijkt, je kijkt met aandacht. Je bent bereid je te laten verrassen, je bent bereid iets nieuws te horen, je zeeft niets uit, je vlucht nergens voor weg, je kijkt, en je luistert. Simone Weil spreekt dan over 'zijn hele totale waarheid'. Aandacht is de bereidheid om de waarheid onder ogen te zien, de waarheid zoals de ander jou die zeggen wil. Je luistert niet selectief, waardoor de ander het gevoel krijgt dat bepaalde dingen een taboe voor je zijn. Je staat open, en die ander merkt dat, en zal zich dan aan jou toevertrouwen. De aandacht die jij geeft, lokt de ander uit haar tent. Zij zal het vertrouwen krijgen dat jij begrijpt. Daardoor zal zij dichter durven komen bij haar eigen waarheid, en zal ze die ook aan jou durven toevertrouwen. Natuurlijk bedoelt Simone Weil niet, dat je in een gesprek de 'hele totale waarheid' van iemand te horen krijgt. De mens is en blijft ten diepste een mysterie. Ook vaak voor zichzelf. Het zou van een grote illusie getuigen als we zouden menen iemand in zijn totale waarheid te hebben leren kennen. Simone bedoelt dit in relatieve zin. Echte aandacht staat open voor wat de ander zeggen wil, zonder enig oordeel, zonder

gladstrijkerij, zonder vlucht. Daardoor kan de ander zich laten zien zoals hij zichzelf echt ervaart, in zijn positieve, maar ook negatieve aspecten.

Hoe kun je zo aandachtig worden? Simone Weil geeft ons daartoe een aanwijzing. Ze spreekt over 'dat de geest leeg is', dat je eigen gedachten plaats hebben gemaakt'. Laten we over deze leegwording eens dieper nadenken.

### *Leeg maken en leeg worden*

Je kunt actief jezelf leegmaken, maar je kunt ook passief leeg gemaakt worden. Jezelf actief leeg maken komen we tegen in een tekst van Eckhart (30 december). Hij zegt daar: 'Wees leeg van alles, wees woestijn'. Hij noemt dat twee zinnen daarvoor 'jezelf van alle eigenheden beroven'. We zien hier ongeveer hetzelfde als wat Simone Weil bedoelde. In de ontmoeting met de ander moet je jezelf leegmaken, zodat de ander zich echt als zichzelf, als unieke aanwezige kan presenteren. Hier bij Eckhart worden die elementen in jezelf die je verhinderen om de ander als ander te ervaren 'eigenheden' genoemd. We kunnen daarbij denken aan je eigen referentiekader, waarmee je de ander beoordeelt, aan eigen verwachtingen waaraan de ander moet voldoen, aan eigen begeerten of angsten die zich van de ander meester willen maken. Werkelijke aandacht voor de ander in zijn zo-zijn vraagt om ontleding van die eigenheden. Eckhart noemt dat in deze tekst ook 'jezelf loslaten'. Daarmee geeft hij al aan dat het om een heel riskante onderneming gaat. Als je jezelf loslaat, zul je dan jezelf verliezen? Uit eigen beweging zijn wij niet zo gemakkelijk hiertoe te porren. Maar de invloed en aantrekkingskracht van de ander kan zo groot zijn, dat wij van onszelf losgemaakt worden. In één adem gaat Eckhart dan ook in de passieve vorm verder: 'je bent uit de eigenheid van je wezen weggetrokken'.

*Een vraag voor de deelnemers om even in stilte na te denken en er daarna met elkaar over door te praten: Ken je een voorbeeld dat je jezelf actief voor iets of voor iemand leeg maakte? En ken je ook een voorbeeld dat je door iets of iemand zo in beslag werd genomen dat je in je hoofd helemaal leeg gemaakt werd?*

### *Een pijnlijk proces*

Leeg gemaakt worden, los gemaakt worden, dat is soms een heel pijnlijk proces. Margareta Porete spreekt zelfs van 'door de liefde leeg geplunderd' (28 juli). Wanneer iemand nadrukkelijk aanwezig is, dan is het misschien eenvoudig om leeg van eigen gedachten, helemaal voor die ander aandacht te hebben. Maar wanneer de ander eenvoudig is, zich alleen heel subtiel laat gelden, dan is het heel moeilijk om echte aandacht te hebben voor de 'totale waarheid' van die ander. Om zó in aandacht te leven, dat het andere of de andere echt gekend wordt in zijn wezenskern, dat vraagt om heel veel geduld. Dat kan ook niet zonder pijnlijke confrontaties gebeuren. Dan moet je soms hardhandig ontledigd worden van jouw eigen gedachten, wensen en angsten. De grote mystici hebben zichzelf blootgesteld aan deze harde leerschool van de aandacht. Het mysterie dat in allen en alles woont en zich nu eens in een medemens of medeschepsel, dan weer in de stilte van de eenzaamheid manifesteert, kan alleen gekend worden door een ontledigd hart. Een hart, dat de ander niet alleen wil kennen in haar mooie en bevredigende aspecten, maar ook in haar duistere, ongrijpbare eigenheid. Dit moeilijke, pijnlijke proces is door Johannes van het Kruis meesterlijk verwoord. We lezen een tekst die niet in het Dagboek staat.

Als het hart laag over de grond voortrolt, rolt de kroon ook over de vloer, en iedere platvloerse interesse geeft die kroon een trap. Maar wanneer *de mens zijn hart omhoog heft*, zoals David zegt (vgl. Ps. 63 : 7), dan is God verheugd. Dit omhooggeheven hart van zijn bruid is als de kroon, waarmee *zij hem kroonden op de dag van de vreugde zijns harten* (Hoogl. 3, 11). In zo'n hart vindt Hij *zijn vreugde, als Hij met de kinderen der mensen is* (Spr. 8, 31). Dit bronwater van innerlijke vreugde ontspringt niet in de aarde; naar de hemel gericht moet men zijn mond openhouden, de mond van het verlangen, leeg van al het andere dat hem kan vullen. Aldus mag de mond van de begeerte niet voor een deel gevuld worden of gesloten met een mondvul van iets dat anders smaakt, opdat hij goed leeg zou zijn en wagenwijd open kan staan naar Hem die zegt: *Sper uw mond wijd open en Ik zal hem vullen* (Ps. 80, 11).

Wie smaak zoekt in iets anders blijft bijgevolg niet zo leeg, dat God hem zou kunnen vervullen met zijn onuitsprekelijke vreugde. Zo iemand gaat van God weg zoals hij naar Hem toegekomen is, omdat hij zijn handen al vol had en niet kon aannemen wat God hem gaf. (Johannes van het Kruis, Brief 20 in *Mystieke werken*, 97, 98)

Johannes van het Kruis spreekt over een hart dat naar de hemel is gericht. Wij zouden in onze tijd misschien zeggen: dat naar het wezenlijke is gericht. Want in dat wezenlijke ontmoeten wij God. Om het goddelijke mysterie dat in alles aanwezig is ook echt in zijn eigenheid te kunnen ontvangen, moeten we leeg worden voor al het andere. Vooral voor datgene wat ons 'smaakt', wat ons bevalt, wat aangenaam voor ons is, wat ons kittelt in onze eigenheid. Stel je voor, dat je mediteert of bidt, en je ervaart op een gegeven moment een aangenaam gevoel. Je voelt innerlijke vrede en vreugde. Je voelt je bevrijd van angst of zorgen. Je zult dan de neiging hebben om in die gevoelens te verwijlen, ja, om je eraan vast te klampen. Maar, daarmee verlies je de aandacht voor Hem die je deze gevoelens gaf.

Deze tekst komt in eerste instantie heel rigide op ons over. Mag je in de relatie met de ander (met een kleine letter of een grote letter) zelf geen vreugde, troost, genot ervaren? Nou, dat zegt Johannes niet. Hij maakt onderscheid tussen het ervaren van vreugde en genot die doel op zichzelf worden, waardoor je aandacht van de ander afgeleid wordt, en vreugde en genot die bijverschijnselen zijn van een volgehouden aandacht voor de ander. We zouden kunnen zeggen: in het eerste geval wordt de ander geïnstrumentaliseerd, tot instrument van bevrediging gemaakt, verlaagd tot middel. In het tweede geval is de relatie met de ander doel op zich, de aandacht voor de ander zuiver. De ander kan zich tonen zoals hij is, hoeft zich niet alleen te presenteren als begeertlijk, aardig, troostend.

Wie denkt, dat de relatie met de ander altijd voldoening moet schenken, zal bij het ervaren van leegte denken dat de ander zich niet werkelijk geeft. Zal zich door de ander verlaten voelen. Dat is een vergissing, zegt Johannes van het Kruis. Je zou zeer onverstandig zijn als je zou denken God te missen omdat je geen geestelijk genot gewaar wordt. Aandachtig leven is leven in geloof, zegt hij. En het geloof is leeg en duister. Wat bedoelt hij daarmee? Voor geloof kunnen we ook zetten 'vertrouwen'. Als je iemand vertrouwt, dan verlaat je jezelf op die ander. Je laat jezelf dus los. En je doet dat niet omdat je die ander in je greep hebt, zodat hij je nooit teleur kan stellen. Nee, je doet dat in vertrouwen, in zekere zin in 'blind' vertrouwen. De ander is niet te manipuleren. Daarom is er in de relatie met de ander geen zekerheid. Er is alleen vertrouwen, in het geloof dat de ander dat vertrouwen niet zal beschamen. Geloof is dus niet vol van zekerheden, maar leeg van alle neigingen

de ander te beheersen. En geloof hoeft het niet te hebben van vooraf gegeven bewijzen en zekeringen, maar maakt een stap in het duister, gaat het waagstuk aan. Aandachtig leven is een avontuur. Want de ander is geen machine die je van tevoren kunt programmeren. Het diepste in de ander blijft een mysterie. En dit mysterie verwijst naar Hem die één en al mysterie is. Johannes van het Kruis zegt: God is onbegrijpelijk en ontoegankelijk. Hij wil daarmee niet zeggen dat God zich voor ons afsluit, maar dat God met ons een werkelijk voluit vrije relatie aan wil gaan, die niet beheerst wordt door onze tekortschietende denkbeelden of onze beperkte verlangens. Mystici ervaren in volle hevigheid het avontuur van het geloof in hun overweldigende ervaring van Gods nabijheid, maar ook van zijn afwezigheid. Zo leren zij het geheim van de echte ontmoeting met de ander, van leven in aandacht. Om hun die zuivere aandacht en dit grondeloze vertrouwen van de echte ontmoeting te leren, trekt de goddelijke Ander zich soms bewust terug in zijn duistere mysterie. Dan ervaart de mens een grote innerlijke leegte, de leegte van het gemis, de leegte van de afwezige. Dorothee Sölle plaatst deze leegte-ervaring ook in de context van de huidige samenleving. We lezen de tekst van 3 november.

We zien daar, dat aandachtig leven ook kwetsbaar leven betekent. Want omdat men zich ontleedt van de beschermingsmechanismen van 'bezit, geweld en ego' vervreemdt men zich ook van de manier waarop onze maatschappij georganiseerd is. Men gaat tegen de stroom op roeien. Dat is een soms eenzaam avontuur. Aandachtig leven betekent vooral ook aandacht hebben voor de wijze waarop het weerloze geschonden wordt, waarop onze aarde geofferd wordt op de altaren van de welvaart. Daarin kan men ook een vorm van godsverduistering ondergaan. Zozeer trekt God zich terug, dat de mystieke weg een kruisweg wordt. Leven in aandacht gaat vaak via de weg van de ontleding. 'Leeggeplunderd door de liefde' zei Margareta Porete die God ook de Ver-Nabije noemde (zie 28 juli).

*We lezen de tekst van 28 juli in stilte. We vragen ons af: zegt deze tekst iets over wat we net behandeld hebben? Wat heeft het mij te zeggen?*

### *Stil zijn en zwijgen*

Leven in aandacht vraagt om innerlijke leegte, om zichzelf los te laten zodat men zich opent voor de ander in zijn anders-zijn, zagen we net. We kunnen deze dynamiek ook benaderen vanuit de begrippen stil zijn en zwijgen. De Rijnlandse mysticus Seuse zegt (zie 20 november):

Want als de mens aan zichzelf ontnomen wordt zo dat hij van zichzelf noch van iets anders enig weet heeft en volkomen stil is geworden in de oergrond van het eeuwige Niets, dan heeft hij zichzelf op de juiste wijze verloren.

Stilte ervaren we allemaal als weldadig. In de hectiek van het hedendaagse leven zoeken velen naar rust en stilte. Ze willen weg van de snelweg, zoeken de stilte van de natuur om daar tot rust te komen. Even geen verplichtingen, even geen mensen die iets van je willen, even je gedachten de vrije loop laten. Dit wil nog niet zeggen, dat men in de natuur aandachtig om zich heen kijkt en de schoonheid ervan op zich in laat werken. Vaak babbelen mensen wat met elkaar terwijl ze een boswandeling maken en hebben nauwelijks oog voor hun omgeving. Dit kan heel ontspannend werken, maar het is niet wat wij bedoelen met aandachtig leven. Het gaat er daarbij niet zozeer om dat wij een stille rustige omgeving zoeken, maar dat wij zelf stil worden. En dan niet alleen met de

mond, maar ook met het hoofd en het hart. Dat onze rusteloze gedachtenstroom tot kalmte komt en onze emoties tot rust, zodat we werkelijk aandacht kunnen hebben voor onze omgeving, of voor Degene die zich in ons diepste innerlijk present stelt. Seuse spreekt daarom over 'volkomen stil'. Dan zwijgt het hoofd, het hart is stil en men rust in wat Seuse noemt 'de oergrond van het eeuwige Niets'. Daarmee duidt hij het goddelijk mysterie aan dat in de diepste grond niet iets is, een ding waar wij gedachten over kunnen hebben en concepten over kunnen maken, maar dat zich onttrekt aan alles wat wij benoemen en begrijpen kunnen. Zo kan men het ook ervaren als men een echte diepe ontmoeting met iets in de natuur of met een medemens heeft gehad. Dan ervaar je iets waar je geen woorden voor hebt, iets waarover je eigenlijk niet kunt spreken, iets waarover je dan ook maar liever zwijgt. Prachtig wordt dit verwoord door Jan van Ruusbroec. We lezen de tekst op 14 januari

Mooi gezegd is dat: de gestilde minne. Misschien mag ik een gewaagde vergelijking maken. Wanneer je de liefde bedreven hebt met je geliefde, dan kun je daarvan nog een tijdje nagenieten. Je ligt naast elkaar, diep bevredigd, in een 'gestilde minne'. Je denkt op zo'n moment niet. Je zegt niets tegen elkaar. Je voelt je even helemaal één met elkaar in een verstild tot rust gekomen zijn. Het is, zoals Ruusbroec zegt, een 'wijzeloos genieten'. Je geniet niet meer van een bepaalde wijze, een bepaalde manier van doen. Want je geniet nu niet meer zozeer van elkaars bewegingen, blikken, mond of lichaamsdelen, je geniet niet meer van de opgewonden spanning die de ander bij je opriep. Nee, het is meer een verstild, verzaligd samen-zijn, één-zijn. Niet voor niets zeiden de chassidische meesters dat tussen de liefde van de geliefden de Sjechina rust, dat is de aanwezigheid van de Eeuwige.

Stilte heeft iets van overgave in zich. Bonhoeffer spreekt dan over 'stil en getroost' (14 april) En lees ook eens de tekst van 30 april, waar Anna Maria van Schurman een directe relatie legt tussen stilte en overgave.

*Lees de tekst in stilte en vraag je af: wat heeft deze stilte met overgave te maken en herken ik hier iets van bij mijzelf?*

Deze stilte van het gemoed heeft te maken met emotionele overgave. Doordat Gods goedheid haar aanraakte, kon zij haar onrustige emoties overgeven en werd het stil van binnen. In deze stilheid kon zij zichzelf overgeven en zich beschouwen als geheel Gods eigendom. Innerlijk stil worden is dus niet alleen een zaak van tot rust komen en je hoofd leeg maken, het is een zaak van emotionele overgave. De verstilling van de emoties is het gevolg van aangeraakt worden door goedheid en je daaraan durven toevertrouwen. Het is meer een passief gebeuren dan een actieve zelfoverwinning. 'Het al stond stil, ik liet mij gaan, liet al mijn zorgen liggen', zingt Johannes van het Kruis in zijn gedicht de Donkere Nacht (9 juni). Deze stilte, die een zekere passiviteit kent, kun je ook een vorm van wachten noemen. Over de kluizenaar zegt Willem de Mérode dat hij 'wachtte stil, of God nu zou beginnen/Hem te gebruiken in een nieuw gevecht/En voelde zich als nieuw gesponnen linnen/Om blank te worden op het gras gelegd' (29 juli). Leven met aandacht heeft ook met dit wachten te maken, met geduld oefenen, met wachten op het initiatief van de ander. Stil worden heeft dan iets van stil vallen. Dat lijkt passief en willoos, maar het kan heel wijs en adequaat zijn. In de westerse cultuur hebben we de neiging om snel actief te willen ingrijpen. We hebben geleerd dat deze wereld ons ter beschikking staat en wacht op ons ingrijpen. Maar de exploitatie van de natuur die hiervan het gevolg is geweest, het met voeten treden van de rechten van het dier, de opwarming van de aarde, dat zijn kwalijke gevolgen van een eenzijdige nadruk op activiteit en ingrijpen. Leven in aandacht wil andere kwaliteiten van ons bestaan bevorderen, de meer contemplatieve kwaliteiten. Stil vallen,

ophouden met altijd maar in te grijpen, leren luisteren en opmerken, dat zijn de deugden die we nastreven. Dat vraagt om een levensstijl die minder materialistisch is, minder gericht op consumptie, op steeds maar meer. Dat vraagt om een wereldbeschouwing waarin de mens zichzelf niet boven de schepping stelt, maar zich veelmeer een geheel het haar voelt. Niet een antropocentrisch wereldbeeld, maar een holistische visie op de wereld, waarin alles met alles samenhangt en niet de scheiding tussen geest en materie centraal staat, maar de verbondenheid van geest en materie, van mens en dier, van de verschillende ecosystemen met elkaar. Overgave aan God in de stilte van de overgave voltrekt zich daarbij ook in eerbiedig en respectvol luisteren en kijken naar de eigen waarde en de eigen behoeften van schepselen om ons heen. Het stillen van de begeerten waarover de mystici zoveel spreken zal dan leiden tot een nieuwe levensstijl, waarin genoeg ook genoeg mag zijn. Het genieten van de stilte in het bos zal dan niet alleen het gemoed tot rust brengen, maar ook ons verantwoordelijkheidsbesef voor het behoud van het milieu aanscherpen.

### *Oefenen in stil zijn en zwijgen*

Leven in aandacht waarbij wij verbondenheid en eenheid met medemensen en medeschepselen ervaren en tot gelding brengen, vraagt om oefening. De oefening om stil te worden en te zwijgen. In verschillende mystieke teksten wordt tot deze oefening opgeroepen. We zullen nu naar deze teksten luisteren.

*We lezen de woorden van Gerhard Tersteegen op 15 juli. Laat ieder voor zichzelf opschrijven wat hem of haar in deze tekst treft en deel dat met elkaar*

De woorden bloot, open en stil duiden dezelfde grondhouding aan, die van de ontvankelijkheid. Wees zo ontvankelijk als een blanco papier. De Amerikaanse psycholoog Deisman heeft eens gezegd dat ons bewustzijn twee modi kent, twee zijswijzen, de modus van activiteit en die van receptiviteit. Welnu, Tersteegen roept ons op om de modus van de receptiviteit aan te nemen, de zijswijze van de ontvankelijkheid. Je bent dan net als een blanco vel papier, waarop de ander, met kleine of hoofdletter, erop schrijven kan. Er komt met andere woorden iets van buiten, in het geval van Tersteegen een tekst uit de bijbel, maar omdat je daar helemaal open voor bent, kan dat echt bij je binnen komen, zodat het je omvormt tot een levende brief, die door alle mensen gelezen kan worden.

Ook Bonhoeffer legt nadruk op deze stille ontvankelijkheid. *We lezen de tekst op 8 april, daarvan de eerste vijf regels.* Ook in dit geval gaat het om het tot zich laten spreken van het Woord van God. Daarbij oefene men zich in zwijgende ontvankelijkheid, zegt Bonhoeffer. Het is dus niet nodig dat wij heel veel gaan nadenken over wat de woorden van de Schrift betekenen, of dat wij emoties gaan opwekken om door het Woord getroost of gesterkt te worden. Nee, de meditatie is een oefening in ontvankelijkheid, zwijgende aandacht. Zodat het Woord kan doen wat het wil, en niet wat ik wil. Zodat ik mij kan laten verrassen. De Schriftmeditatie die in het christendom van zo eminenten betekenis heeft is een goede oefening in aandacht, ontvankelijke aandacht.

Ook het gebed kan een oefening in stilte en ontvankelijkheid worden. Gerhard Tersteegen spreekt hiervan op 18 juli. *We kunnen deze tekst lezen, maar ook zingen. Daarna krijgt ieder gelegenheid om in te gaan op de vraag: wat leert Tersteegen ons hier over stilte in het gebed?*

De stilte is volgens Tersteegen een middel om Gods aanwezigheid en inwerking in het hart op te kunnen merken. In de stilte wordt de mens een en al ontvankelijkheid, openheid. Stilte staat bij hem gelijk met vrede en eenvoud, reinheid en vrijheid, met vertrouwen ook. Het is dus niet alleen een soort gedachteloosheid ten gevolge van een of andere mentale techniek, het gaat veel dieper. Het heeft te maken morele zuiverheid, met integriteit, met werkelijke overgave aan Gods wil. Dat wat de oude woestijnvaders hesychia noemden, vrede van het hart, dat bedoelt ook Tersteegen (zie ook 20 juli). Deze innerlijke stilte kan een mens niet zomaar even veroveren. Die vind je op een lange weg, met vallen en opstaan, waarbij je steeds dieper open komt te staan voor Gods aanwezigheid. Deze stilte vraagt om inoefening, maar is in wezen een godsgeschenk. En daarom is het lied van Tersteegen een lang gebed om deze stilte te mogen ontvangen.

Je kunt je wel oefenen in dit stille gebed. Madame Gyon geeft daar heel concrete aanwijzingen voor in haar tekst op 16 oktober.

*Lees deze tekst samen, daarna nog eens in stilte. Als het mogelijk is krijgt men de opdracht om naar een rustige plaats te gaan en zich enige tijd te oefenen in datgene wat Madame Gyon zegt. Is dat niet mogelijk, dan kan men er wel samen over praten wat men van deze methode vindt en bijvoorbeeld afspreken thuis hiermee aan de slag te gaan en de volgende bijeenkomst de ervaringen met elkaar te delen.*

Maar hoe moet je omgaan met afdwalingen? We kunnen hier veel en weinig over zeggen. De kern van de zaak ligt in wat bisschop Fénelon zegt op 24 oktober:

Het enige dat je doen moet is gebruik te maken van je afdwalende gedachten door hen terug te leiden naar de Beminde zonder je zorgen te maken over de rest. Het is aan God om, als het hem behaagt, onze geest de kracht te geven om zijn aanwezigheid op te merken.

Wanneer je je geregeld oefent in de stilte, zul je gaandeweg leren om dat wat aan de oppervlakte allemaal leeft en je afleidt los te laten en in te keren in je wezenskern, waar de stilte heerst waarover Eckhart zo prachtig kan spreken. *Lees de tekst op 18 december en laat hem even in stilte bezinken.*

Wanneer je je regelmatig oefent in stil worden, zul je merken dat je de wereld om je heen met meer aandacht gaat opmerken. Het zal de kwaliteit van je omgaan met de natuur, met dieren, met medemensen, met tijd etc. veranderen. Je zult in alle dingen sporen opmerken van waarde, goedheid, gratie. Wanneer je gelovig bent, zullen dat voor jou sporen zijn van God die in alles aanwezig is. Je zult dan ook een steeds sterker verlangen voelen om in de stilte van je innerlijk dichter tot God zelf te geraken. Je hebt het dan soms nodig om je helemaal af te zonderen, en in te keren in de stilte om daar God zelf te ontmoeten. De dingen en de mensen in de wereld zwijgen op zo'n moment, alles zwijgt en in dat diepe zwijgen vang je iets op van Gods presentie. Een tekst die hier prachtig over spreekt is die van Augustinus op 17 februari.

*Lees deze tekst, hardop en in stilte. Laat hem bezinken. Schrijf voor jezelf op wat je raakt. Misschien ook of er vragen bij je boven komen. Oefen je eens in deze verstillings en probeer dan te komen tot een contemplatieve dialoog. Je schrijft dan op wat bij je boven komt, als een gebed aan God. Maar je stopt ook regelmatig om naar binnen te luisteren of je ook een woord van God kunt opvangen. Ook dit schrijf je op, en daar reageer je dan weer op. Zo ontstaat er in de stilte een contemplatieve dialoog.*

## *Aanwezig in het hier en nu*

Leven in aandacht vraagt om de kunst aanwezig te zijn in het hier en nu. Om aanwezig te zijn bij de ander, en om de aanwezigheid van de ander in zich op te nemen. In de dingen om ons heen, de dode en de levende, kunnen wij de aanwezigheid leren opmerken van Hem die het al doordringt. We kunnen dat alleen, als we zelf met al onze zintuigen en met een open hart aanwezig zijn in het hier en nu.

*Lees eens hoe prachtig Hildegard van Bingen Gods aanwezigheid in de wereld oproept op 6 juli*

Om dit echter te kunnen opmerken, is een bepaalde geesteshouding nodig. Het gaat om een openheid en aandacht van geest, die voortkomt uit geloof. Een moeilijke, maar wel fascinerende tekst hierover is die van Simone Weil op 8 februari.

*Lees de tekst in de groep hardop voor en geef er dan deze uitleg bij*

Wie aandachtig God zoekt, gaat ervaren dat God zelf iets in hem opwekt. Een bepaalde drang. Je voelt je ergens heen gedreven. Je ervaart op dat moment nog niet God zelf, maar je richt wel al je aandacht op hem, in een soort blinde openheid en overgave. Dan zal die drang je helemaal vervullen en met zijn aanwezigheid vervullen. Je bent op zo'n moment zo aanwezig, zo alert, zo present, dat ook God zijn aanwezigheid aan je zal onthullen. Je roept deze aanwezigheid niet op, je brengt jezelf niet in een soort religieuze roes, nee, je doet niet anders dan je helemaal open stellen in het hier en nu. Je zegt op zo'n moment met heel je wezen: 'Hier ben ik'. En dan zul je hoe dan ook ervaren dat dit moment heilig is, vervuld van een goddelijke aanwezigheid. De wijze waarop je dit ervaart, is niet altijd gelijk. Soms is het een rustig en stil besef van verbondenheid met God als een levende realiteit. Maar ook kan het een zeer plotseling je overvallende totaliteitservaring zijn. Simone Weil spreekt over zo'n ervaring van aanwezigheid die haar heel diep raakte.

*We lezen de tekst op 11 februari en spreken er met elkaar over: wat treft je, waar heb je vragen bij? Heb je zelf wel eens zo'n soort ervaring gehad?*

Je kunt je afvragen: hoe kun je nu iemand ervaren die op geen enkele manier door onze zintuigen opgemerkt kan worden? Wij kunnen God niet zien, niet horen, niet voelen, niet proeven, niet ruiken. We kunnen wel over God nadenken, maar over iemand nadenken is iets anders dan iemands aanwezigheid ervaren. Als ik over iemand nadenk, kan dat alleen als die ander afwezig is. Dus noch met onze zintuigen, noch met ons denken kunnen wij God ervaren. De grote mysticus Bernard van Clairvaux zegt: wij ervaren zijn aanwezigheid door datgene wat die aanwezigheid ons doet. Dat wil zeggen, door de emoties die deze aanwezigheid bij ons oproept, maar ook door de veranderingen die zijn aanwezigheid in mijn leven teweegbrengt. Het eerste, dat van die emoties, is het meest directe. In ons aanwezig zijn in het hier en nu ervaren wij soms dat wij innerlijk aangeraakt worden door een goddelijke aanwezigheid. Het lijkt dan of onze ziel een smeltpunt bereikt. In een oogwenk smelten al onze twijfels, onze re4denaties, onze afweermecanismen weg en worden wij door en door geraakt. Het tweede, dat van die levensveranderingen, dat is iets van achteraf. We hebben soms de nabijheid van God in ons leven op het moment zelf niet opgemerkt, maar achteraf, door hoe we veranderd zijn, moeten we zeggen: ja, toen was God mij zeer nabij.

*Lees de tekst van Bernard van Clairvaux op 9 maart en vraag je af, wat herken ik ervan en wat niet?*

Als je de ervaring van Gods aanwezigheid niet kunt oproepen, kun je dan helemaal niets doen? Moet je passief afwachten tot het je misschien ooit eens gegeven zal worden? Nee. God verlangt ernaar zijn aanwezigheid aan jou te tonen, maar dat kan alleen als jijzelf ook aanwezig komt. Hij is, zo leren de mystici, aanwezig in jouw eigen diepste kern, in jouw eigen ziel. Daarom is het nodig, dat je de weg naar binnen gaat, inkeert in jezelf, om hem daar te zoeken en hem te vinden die daar al op je wacht. Met andere woorden, keer je aandacht naar binnen, naar de grond van je bestaan, naar de grond van jouw eigen wezensgrond.

*Lees maar eens hoe Johannes van het Kruis hierover spreekt op 6 en 7 juni*

Is deze inkeer in jezelf wel voor alle mensen weggelegd? Veel mensen zeggen: ik ervaar God in medemensen of in de natuur. Ik ben niet zo'n binnenvetter. En zeker moeten we in het geestelijk leven rekening houden met verschillende temperamenten. Leven in aandacht betekent aandachtig omgaan met medemensen en medeschepselen, met Gods natuur. Dat is al een heel grote opgave en tegelijk een groot geschenk. Maar misschien voel je in jezelf het verlangen naar een meer directe, intieme omgang met God. Je wilt hem niet alleen via via ontmoeten, over de band van de dingen en de mensen om je heen. Je wilt hem heel diep van binnen ervaren, als de Aanwezige die jouw bestaan doordringt en draagt. Welnu, dan is het belangrijk dat je leert om in te keren in jezelf, aanwezig te komen bij je eigen diepste kern. Daarover spreekt Johannes van het Kruis.

François de Sales geeft praktische aanwijzingen hoe je jezelf in de tegenwoordigheid van God kunt stellen. Lees de tekst van 18 augustus en probeer dit eens in je persoonlijke stilte tijd. Ook Madame Guyon en aartsbisschop Fénelon hebben hier veel over te zeggen. Lees maar eens hun gedachten in de maand oktober.

Terwijl François de Sales daarbij ook de hulp inroept van de verbeeldingskracht, stellen Madame Guyon en Fénelon slechts voor, dat je in stilte en aandacht aanwezig blijft bij de aanwezigheid van God die zich soms doet voelen, dan ook weer niet. Dit hoeft niet tegenstrijdig aan elkaar te zijn. Het is ook een kwestie van temperament. Sommige mensen kunnen hun verbeeldingskracht gemakkelijk mobiliseren, anderen niet. Op den duur zal echter blijken dat een louter, stil, vertrouwvol aandachtig zijn de beste houding is. Niet het najagen van bijzondere ervaringen helpt verder. Je moet soms aanvaarden dat je een tijdlang eerder Gods afwezigheid dan zijn aanwezigheid ervaart. Maar wie probeert met aandacht en respect om te gaan met zijn medemensen en medeschepselen, en daarbij ook aandacht heeft voor het eigen innerlijk, die zal altijd weer, als is het in korte momenten, opengaan voor de sfeer van het heilige, het goddelijke. Gaandeweg kan er een vertrouwen groeien, waardoor je weet en beseft, dat je één bent met God, of je zijn aanwezigheid nu ervaart of niet. Dan sta je eenvoudig open voor het hier en nu, zonder dat je bepaalde ervaringen najaagt.

**‘Hij is in een aanwezig Nu, zonder vooropgezette bedoelingen’,**

zegt Seuse (21 november) en dat is de grondhouding om aandachtig te leven.