

Viering 'Hoe groter de aandacht, hoe groter het genot'

Getuigenis

Evelyne Pannier

14 mei 2006

Toen we een hele tijd geleden de thema's voor onze vieringen vastlegden, voelde ik me meteen aangesproken door het thema van vandaag: 'Hoe groter de aandacht, hoe groter het genot'. Aandacht gekregen hebben en aandacht mogen geven, zijn twee essentiële elementen in mijn leven. Ik heb de indruk dat die twee aspecten mij gemaakt hebben tot wie ik geworden ben.

Ik ben de oudste van drie kinderen en van zesendertig kleinkinderen. Ik was altijd al het prototype van de oudste. Ik heb veel aandacht gekregen. Ik werd positief bevestigd: ik was bedachtzaam, voor rede vatbaar, verstandig, behulpzaam, beleefd. Ik had veel zin voor verantwoordelijkheid en je kon op mij rekenen.

Ik kreeg veel lof, veel aandacht, veel bevestiging. Alles verliep vlot. En toch heb ik heel lang geworsteld met mezelf. Ik vond niets lovenswaardigs aan de kwaliteiten die men mij toeschreef. Ik wou daar niet om geprezen worden. Eigenlijk wou ik anders zijn: ik wou grappig zijn; gek doen; zorgeloos en ondoordacht dingen aanpakken; ik wou...

Van zolang ik het mij kan herinneren, was er een onrust in mijn binnenste: stemmen in mijn hoofd; alsof ik soms tien mensen tegelijk was. Soms was er één bij die me begreep, die verdrietig was of verontwaardigd om onrecht dat me werd aangedaan, maar onmiddellijk daarna was er een ander iemand in mij die me bekritiseerde.

Aandacht... ik kreeg echt heel veel positieve aandacht; ik wist me graag gezien. En toch... Toch zat ik in de knoei, soms zelfs heel diep. Ik was soms erg onrustig; ik had geen vrede met mezelf. Dat is lastig leven... Ik was continue op zoek naar een andere soort bevestiging. Als ik er nu op terugkijk, denk ik dat ik op zoek was naar een gevoel van verbondenheid. Om dat te bereiken probeerde ik te doen wat ik dacht dat anderen van mij verwachtten. Soms was dat zeer zwaar.

Nu kan ik rustig naar 'de oude Evelyne' kijken. Ik weet nog hoe ze zich voelde; ik kan het navertellen, maar het is een verhaal geworden. Ik kijk ernaar; ik vertel erover, maar ik ben haar niet meer. Essentieel in mijn veranderingsproces is mijn deelname geweest aan de cursus 'authenticiteit', die Kristin geeft binnen La Verna. Twee jaar geleden zijn we gestart met dertien vrouwen. De meesten van ons hebben dit jaar ook de verdiepingscursus gevolgd. Daar is het dat er iets fundamenteels in mij is veranderd. We kwamen geregeld samen, elk met ons verhaal. Doorheen de levensverhalen van deze vrouwen tussen de zesendertig en de drieënzestig jaar is er een enorme intimiteit gedeeld in een zeer veilige context. Op het einde van zo'n dag werd ons vaak gevraagd om met één woord ons gevoel te benoemen. Heel dikwijls werd het woord 'aanvaarding' genoemd.

Ik heb ingezien en ervaren dat aandacht zeer belangrijk is, dat positieve aandacht fundamenteel nodig is. Maar veel wezenlijker nog is voor mij deze 'aanvaardende aandacht'. Aanvaardende aandacht krijgen is voelen dat mensen je aanvaarden in je totaliteit, wat je ook zegt of gezegd hebt; wat je ook doet of gedaan hebt; wat je ook van plan bent. Ondanks de pijn die je daardoor soms veroorzaakt, mogen ervaren dat liefde sterker kan zijn dan pijn, daar gaat het om. Het wezenlijke is: je aanvaard weten zoals je bent, met al het goede in je, maar ook met al je kleine, lastige, moeilijke kanten. De kern is: je geliefd voelen net omdat je eerlijk bent; net omdat je je toont met je volledige zelf; omdat dit je compleet maakt; omdat dit je echt maakt; omdat dit verbinding mogelijk maakt.

Sinds ik dat heb ervaren, is het alsof er een vuur in mij brandt, een sterke kracht. Deze ervaring is essentieel geweest in mijn zelfontplooiing. Ze heeft rust gegeven; ze heeft de stemmen in mijn hoofd doen zwijgen. Ze heeft vrede gebracht in mezelf; ze heeft me in verbinding gebracht met alles in mezelf.

Wat ik door het gebeuren in de groep authenticiteit heb ervaren, noemt de boeddhistische monnik Thich Nhat Hanh 'liefdevolle aandacht'. Liefdevolle aandacht ontvangen maakt vrij en opent de weg

naar mededogen. Je leert de ander zien als een volledig mens, met zijn beperktheden, zijn zorgen, zijn vragen, zijn gekwetst-zijn, zijn onmacht en zijn twijfels.

“Probeer met liefdevolle aandacht in het leven te staan,” zegt Thich Nhat Hanh. Liefdevolle aandacht vraagt tijd: tijd om te kijken naar de ander, verder dan woorden, verder dan daden; tijd om te zoeken naar de mens die schuilt achter wat je oppervlakkig opmerkt.

Tijd en aandacht besteden brengt inzicht. Inzicht brengt begrip. Vanuit begrip groeit mededogen. Mededogen is met liefdevolle aandacht in het leven staan.

Zo kom ik bij de teksten die ik voor vandaag heb gekozen. De eerste is een fragment uit: ‘De kleine prins’ van Saint-Exupéry.

De vos werd stil en keek het prinsje lang aan.

- “Alsjeblieft, wil je me tam maken?” vroeg hij.

- “Ja, dat wil ik wel,” antwoordde de kleine prins, “maar veel tijd heb ik niet. Ik moet vrienden ontdekken en allerlei dingen leren kennen.”

- “Alleen de dingen die je tam maakt, leer je kennen,” zei de vos. “De mensen hebben geen tijd meer om iets te leren kennen. Ze kopen dingen kant en klaar in winkels. Maar doordat er geen winkels zijn die vrienden verkopen, hebben de mensen geen vrienden meer. Als je een vriend wilt, maak mij dan tam!”

- “Wat moet ik dan doen?” zei het prinsje.

- “Je moet veel geduld hebben,” antwoordde de vos.

[...]

In de dagen die volgden, maakte de kleine prins de vos tam, en het uur van vertrek naderde.

- “Ach,” zei de vos, “... ik zal huilen.”

- “Het is je eigen schuld,” zei de kleine prins. “Ik wenste je niets kwaads toe, maar jij wilde dat ik je tam zou maken.”

- “Ja zeker,” zei de vos.

- “En nu moet je huilen,” zei de kleine prins.

- “Ja zeker,” zei de vos.

- “Dus daar win je niets bij!”

- “Ik win er wel bij,” zei de vos, “wegens de kleur van het korenveld... Jij hebt goudkleurig haar. Het goudkleurige koren zal me altijd aan jou doen denken. En ik zal het geluid van de wind in het koren mooi vinden...”

En hij vervolgde:

- “Ga nog eens naar de rozen. Dan zul je begrijpen dat jouw roos enig is op de wereld. Kom me dan goeiedag zeggen, dan zal ik je een geheim meegeven.”

De kleine prins ging weer naar de rozen kijken.

- “Jullie lijken helemaal niet op mijn roos, jullie zijn nog niets,” zei hij. “Niemand heeft je tam gemaakt en jullie hebben ook niemand tam gemaakt. Jullie zijn net zoals mijn vos was. Hij was maar een vos zoals alle andere vossen. Maar ik heb een vriend van hem gemaakt en nu is hij enig op de wereld.”

En de rozen werden verlegen.

- “Jullie zijn wel mooi, maar jullie zijn leeg,” zei de kleine prins. “Niemand kan voor je sterven.

Natuurlijk zou een willekeurige voorbijganger geen verschil zien tussen mijn eigen roos en jullie.

Maar toch is zij, zij alleen, veel belangrijker dan jullie allen, omdat ik haar water heb gegeven, en haar onder een stolp heb gezet; omdat ik haar heb beschut met een kamerscherm en de rupsen voor haar heb gedood (behalve een enkele hier en daar, voor de vlinders); omdat ik haar klachten en haar gesnoef en zelfs haar zwijgen heb aanhoord; omdat zij mijn roos is.”

En hij keerde terug naar de vos.

- "Vaarwel," zei hij ...
- "Vaarwel," zei de vos. "Dit is dan mijn geheim, het is heel eenvoudig: alleen met je hart kan je goed zien. Het wezenlijke is voor de ogen onzichtbaar."
- "Voor de ogen is het wezenlijke onzichtbaar," herhaalde de kleine prins, om het goed te onthouden.
- "Alle tijd die je aan je roos hebt besteed, maakt haar juist zo belangrijk. Dat is een waarheid die de mensen vergeten," zei de vos. "Maar jij mag ze niet vergeten. Je blijft altijd verantwoordelijk voor wat je tam hebt gemaakt. Je bent verantwoordelijk voor je roos..."
- "Ik ben verantwoordelijk voor mijn roos," zei de kleine prins om het goed te onthouden.

In 'De kleine prins' leert de vos aan het prinsje wat vriendschap is. "Je moet veel geduld hebben," zegt hij. Vriendschap, in verbinding staan, neemt tijd, vraagt aandacht en geduld.

Daarbij horen ook verdriet en pijn. De vos weent wanneer de kleine prins vertrekt. En toch heeft hij erbij gewonnen. Omwille van de kleur van het korenveld. Het korenveld is goudgeel, net als het haar van de kleine prins. Telkens als de vos de velden in zal lopen, zal de kleur van het koren hem herinneren aan zijn vriend, aan zijn vriendschapsband met het prinsje.

De vos weent en toch heeft hij het gevoel erbij gewonnen te hebben. Vreugde en verdriet, licht en donker zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden, zijn eigen aan het leven. Leven doet soms vreselijk pijn; niemand gaat door het leven zonder pijn. En toch... Zien dat ook de ander lijdt, net als jij, en daar zorgzaam mee omgaan. Dat maakt verschil.

"Het is de tijd die je aan je roos hebt besteed die haar zo belangrijk maakt," zegt de vos tegen de kleine prins. De roos van het prinsje is voor hem enig op de wereld omdat hij haar water heeft gegeven; omdat hij haar onder een stolp heeft gezet; omdat hij haar heeft beschermt; omdat hij haar klachten, haar gesnoef en zelfs haar zwijgen heeft aanhoord.

De kleine prins staat in liefdevolle aandacht voor zijn roos. Hij benadert haar met geduld; hij draagt zorg voor haar kwetsbaarheid; hij kan omgaan met haar grillen. Is dat niet waar alles om draait? Voelen dat er mensen om je heen zijn die je zo benaderen, zo in verbinding staan met anderen, is dat niet waar we allemaal naar op zoek zijn? Is dat niet wat ons ten volle doet groeien, verbinding ervaren en creëren?

Maar het gaat niet vanzelf; het vraagt bewuste tijd en aandacht; het vraagt om een keuze.

Dat brengt me bij de evangelietekst over de vogels in de lucht en de lelies in het veld (Matteüs 6, 19-32).

"Verzamel voor jezelf geen schatten op aarde: mot en roest vreten ze weg en dieven breken in om ze te stelen. Verzamel schatten in de hemel, daar vreten mot noch roest ze weg, daar breken geen dieven in om ze te stelen. Waar je schat is, daar zal ook je hart zijn.

Het oog is de lamp van het lichaam. Dus als je oog helder is, zal je hele lichaam verlicht zijn. Maar als je oog troebel is, zal er in je hele lichaam duisternis zijn. Als het licht in jezelf verduisterd is, hoe groot is dan die duisternis!" [...]

Daarom zeg ik jullie: "Maak je geen zorgen over jezelf en over wat je zult eten of drinken, noch over je lichaam en over wat je zult aantrekken. Is het leven niet meer dan voedsel en het lichaam niet meer dan kleding? Kijk naar de vogels in de lucht: ze zaaien niet en oogsten niet en vullen geen voorraadschuren, het is jullie hemelse Vader die ze voedt. Zijn jullie niet meer waard dan zij? Wie van jullie kan door zich zorgen te maken ook maar één el aan zijn levensduur toevoegen? En wat maken jullie je zorgen over kleding? Kijk eens naar de lelies, kijk hoe ze groeien in het veld. Ze werken niet en weven niet. Maar zelfs Salomo ging in al zijn luister niet gekleed als één van hen. Als God het groen dat vandaag nog op het veld staat en morgen in de oven gegooid wordt al met zo veel zorg kleedt, met hoeveel meer zorg zal hij jullie dan niet kleden, kleingelovigen? Vraag je

dus niet bezorgd af: 'Wat zullen we eten?', of: 'Wat zullen we drinken?', of: 'Waarmee zullen we ons kleden?' Jullie hemelse Vader weet wel dat jullie dat alles nodig hebben."

Ik vind deze tekst veelomvattend.

"Verzamel voor jezelf geen schatten op aarde." Jezus heeft het hier duidelijk over materiële rijkdom. Hij spreekt over mot en roest en inbrekers die de aardse schatten vernietigen.

"Verzamel schatten in de hemel," zegt Jezus. En: "Waar je schat is, daar zal ook je hart zijn." En hij gaat verder: "Als het licht in jezelf verduisterd is, hoe groot is dan de duisternis?"

Onze échte schat is zeker niet ons materieel bezit, leren we. Echte schatten kunnen zien, vraagt een helder oog, een heldere en onverdeelde aandacht. Het vraagt een kijken met het hart. Waar onze echte schat is, zal ook ons hart zijn en daar zal licht zijn. Een echte schat is iets dat ons hart doet branden; ons licht geeft; ons uit de duisternis haalt.

Deze diepe aandacht brengt ons bij het universele. Deze aandacht gaat verder dan wat voor het oog zichtbaar is. Ze brengt ons bij een diep besef van verbondenheid, bij een zich liefdevol aanvaard weten en vanuit dat gevoel met hetzelfde mededogen in het leven staan.

Deze levenshouding vraagt tijd. Ze vraagt om in aandacht tijd vrij te maken, voorbij allerlei praktische beslommeringen. Ze vraagt oog voor het wezenlijke, voor elkaar.

Dat brengt ons bij wat Thich Nhat Hanh noemt: 'de eeuwigheid ervaren in het hier-en-nu'. Ik vind dat een heel mooie wijze om in het leven te staan. Met vallen en opstaan weliswaar, omdat zwart en wit en dus ook alle nuances daartussen het leven maken tot wat het is.

De aandacht van een mens voor een mens is een creatieve kracht die van de ene persoon op de andere werkt. Wat zij schept, is begrip voor elkaar en liefde.

Gerard Bodifée