

Samen kerken....



Mindful van Carnaval tot Pasen?

Mindfulness: wie kent het woord niet? Het lijkt een toverwoord geworden; een medicijn voor allerlei klachten op het gebied van lichamelijke en geestelijke gezondheid. Mindfulness is een antwoord op de moderne tijd, waarin mensen onderuit gaan onder de druk van presteren, van altijd maar bereikbaar zijn, van moeten leven van piekervaring naar piekervaring.

Wat biedt "mindfulness" ons dan? Letterlijk betekent het: "vol aandacht". Alle oefeningen brengen je naar bewust en met aandacht leven, stilstaan bij wat er zich hier en nu aandient. Ademhaling, ontspanning, gezond eten, detoxen, yoga en meditatie. Het is allemaal doorgedrongen tot alle lagen van onze samenleving, van jong tot oud, van vrijetijdsbesteding tot aan managementtraining aan toe. Het lijkt wel een nieuwe religie.....

Aan het begin van de veertigdagentijd lezen we in het evangelie van Mattheus over de traditionele drieslag voor de tijd van Carnaval tot Pasen: aalmoezen geven, vasten en bidden (Mt. 6, 1-18). Zo vinden we voor deze periode een manier waarop we deze weg kunnen gaan. Bezinning op hoe we in het leven staan. Stilstaan bij wat van wezenlijk belang is. Hoe is mijn relatie met onze medemens? Hoe ga ik om met mijzelf? Hoe leef ik in relatie met God?

Grote woorden? Soms kunnen ze vorm krijgen in een klein gebaar.

Jaren geleden ben ik op een aswoensdag gestopt met roken (het askruisje gehaald; de asbak weggegooid!). En ik merkte: in het me "onthouden" van een sigaret doorbrak ik een vaste routine. Het vanzelfsprekende, gedachteloze, de gewoonte verdween. Er was steeds een moment van een bewuste keuze. En in dat moment was ik even heel aandachtig aanwezig in het leven. Een oefening in concentratie en bewust kiezen. Ik wilde anders gaan leven. Na zes weken voelde ik me met Pasen als nieuw en haalde opgelucht adem!

Vasten, geven, bidden. We lezen wat Jezus hierover zegt:

Doe dit alles "in het verborgene. Voor jullie Vader, die in het verborgene ziet".

Ga de weg naar binnen, in het verborgene. En word je bewust: ik kan en wil geven, om zo te komen tot een eerlijke verdeling van welvaart en welzijn. Ik leer de mensen om me heen zien met nieuwe ogen, vol compassie. En zo kan ik van harte meedoen aan Kerk in Actie en Vastenactie.

Of: ik eet en drink met aandacht; ga bewuster om met mijn tijd, met de natuur en het milieu.

Of: ik zoek mijn "Vader, die in het verborgene is en die in het verborgene ziet". Ik zoek de stilte, ook al is het maar een kwartiertje per dag. Misschien lees ik hierin uit bijbel of een andere inspirerende tekst. Zo vind ik kracht om te dragen wat moeilijk en pijnlijk is in mijn leven. Ik ga open voor het wonder van mijn leven: de liefde uit die heilige bron die wij God noemen.

Hoe "mindful" is dit!!

Het lied "Tijd van leven" (Huub Oosterhuis; naar het bijbelboek Prediker), dat wij graag zingen, verwoordt ons leven en alles wat ons daarin overkomt. Met volle aandacht. En hoe wij het wonder van Pasen, van nieuw leven, mogen ervaren, daarover gaat het laatste couplet:

"Wie aan dit bestaan verloren
nieuw begin heeft afgezworen,

wie het houdt bij wat hij heeft,
sterven zal hij, ongeleefd.
Tijd van leven om met velen
brood en ademtocht te delen
Wie niet geeft om zelfbehoud:
leven vindt hij, hondervoud.”

Laten we zo gaan, mindful, deze weg van veertig dagen. En nieuw leven vinden met Pasen.

Susan van Os-Yedema

Emeritus pastoraal werker, lid van het Twents Liturgiekoor