

Alleen aandacht geneest gebrokenheid van deze tijd' Johan Vanhoutte

Johan Vanhoutte, jezuïet en universiteitspastor van Antwerpen, kreeg de kans even afstand te nemen van zijn leven van alledag en dieper in te gaan op een thema naar keuze. Hij besliste zijn jaar te besteden aan 'mindfulness', vrij vertaald als 'leven in aandacht'. Tertio praatte met hem over het waarom van die keuze.

De plannen van jezuïet Johan Vanhoutte tijdens zijn sabbatical waren duidelijk: eerst een verblijf in Oxford om te zien hoe professor Mark Williams 'mindfulness' gebruikte om mensen met zware suïcidale neigingen te helpen. Vervolgens een zen-vorming bij zijn Japanse confraters om 'za-zen' van binnenuit te leren kennen. En tot slot wou hij zien hoe zijn confrater Joe Tetlow de ignatiaanse geestelijke oefeningen in het dagelijkse leven toepaste en hoe dat met mindfulness te combineren was. Intussen zijn de cursussen mindfulness een echte hype aan het worden.

Waarom besloot u uw sabbatjaar aan mindfulness te wijden?

“Omdat ik in onze samenleving heel wat ontredde vaststelde. Veel mensen voelen de nood alles eens op een rijtje te zetten en prioriteiten te stellen. Ze vragen zich af wat de bouwstenen van hun leven zijn: familie, vrienden, carrière, gezondheid, of nog iets anders? De media en de reclamewereld leiden ertoe dat we vooral in beslag worden genomen door futiliteiten en de belangrijke zaken in het leven uit het oog dreigen te verliezen. Die belangrijke zaken – die bouwstenen – moeten opnieuw onder de aandacht worden gebracht.”

Is onze samenleving in crisis?

“We maken vooral een tijds crisis mee. We staan onder stress en tijdsdruk, tijd en geschiedenis zijn ondergeschikt geworden aan de economie. We hebben geleerd snelheid met kwaliteit te associëren, waardoor we telkens weer onder druk komen te staan. Tempo terroriseert ons, tijd overkomt en overvalt ons. Tijd komt van buitenaf, terwijl de Nuerstam bijvoorbeeld nog innerlijke tijd kent: hun leven loopt parallel met dat van de natuur. In het monastieke leven bepaalt de regel de tijdsindeling van de monniken. Zo is er meer vrijheid, en meer tijd. Het doet mij denken aan het verhaal van de indiaan die aan het einde van de treinrit even stil wilde zitten. Hij wilde op zijn ziel wachten die niet had kunnen volgen. Mensen zijn vandaag hun kern wat kwijtgeraakt. Alles is gefragmenteerd. Maar tegelijk is er een hunker naar de ziel, naar het wezen van ons zijn.”

Hoe kan mindfulness daarbij helpen?

“‘Leven met aandacht’ betekent eigenlijk heel aanwezig zijn in het leven, bij jezelf stilstaan, niet meer oordelen. Het is ophouden krampachtig te zoeken naar zin en in het nu-moment verwijlen, los van verleden en toekomst. Het is gebaseerd op in- en uitademen: diep waarnemen, even vasthouden, maar dan weer loslaten. Je leert stilstaan bij het leven en het vieren en vrije tijd te nemen, tijd van vrijheid. Mindfulness leert je thuiskomen bij jezelf, bij je diepste kern, in harmonie met je omgeving.”

Hoe werkt mindfulness in de praktijk?

“Heel centraal in een mindfulness-training zijn de drie minuten adempauze. Je kunt die wat structureren aan de hand van drie stappen. Eerst moet je alert worden voor wat er hier en nu in jou omgaat – in gedachten, gevoelens, lichamelijke gewaarwordingen – en dat erkennen en onder woorden brengen. Vervolgens besteed je veel aandacht aan je ademhaling en adem je heel bewust in en uit. Vervolgens breng je de focus van je aandacht van je ademhaling naar je hele lichaam, je houding, je gelaatsuitdrukking. Je verruimt die aandacht naar elk gevoel van ongemak, spanning of weerstand. Bij het uitademen verzacht de gewaarwording.”

Wat zijn de belangrijke aspecten van mindfulness-training?

“In Japan leerde ik veel over lichaamshouding: door rechtop te zitten kan je dieper ademen. Dat ademen creëert openheid en vrijheid – van de luchtwegen en van de geest – en werkt zuiverend. Het maakt je ook meer bewust en laat je toe de wirwar van ideeën en gevoelens in je geest even los te laten. Je moet ze hun gang laten gaan. Zijn en luisteren worden veel belangrijker dan het eeuwige doen en spreken. Ook het groepsaspect is voor mij heel belangrijk: alleen mediteren is heel anders dan in groep. Je moet jezelf wel meditatietijd opleggen, zodat je er bewust tijd en ruimte voor maakt. Die regelmaat is belangrijk.”

Kan mindfulness helpen God op het spoor te komen?

“Mindfulness is niet direct verbonden met het geloof, wat de drempel om het toe te passen voor veel mensen wat lager maakt. Maar dat brengt mij bij mijn confrater en beste vriend, Jef Van Gerwen zaliger, die vijf jaar geleden overleed. Hij schreef in zijn laatste boek over de navolging van Jezus – zijn geestelijk testament – veel interessante dingen over het opnieuw ontdekken van God. Zijn thesis was dat de moderne mens vooral op de esthetische weg – de ‘verwonderde aandacht’ – en de ‘ars moriendi’ – de kunst van het sterven – wegen naar God kan vinden. Door het leven bewust waar te nemen in het ‘hier en nu’, kun je het zien in al zijn broosheid en daar dankbaar om zijn. In de tijdloosheid kun je dan de eeuwige vinden die leeft in het heden.”

Bedoelde Van Gerwen dat mensen opnieuw moeten leren luisteren?

“Door te luisteren kun je inderdaad de weg naar binnen gaan. De leermeester kan de deur naar de binnenkamer niet openen, hij kan alleen de weg wijzen. Ieder moet voor zichzelf ontdekken wat hem warm maakt vanbinnen, wat hoop geeft en wat hem koud laat. Dat is de bewuste ‘onderscheiding der geesten’. Het is geen zaak van intelligentie of dogmatiek, maar van luisteren en voelen, niet met een scherp verstand maar met een warm hart, met aandacht voor wat diepe vrede geeft in deze tijd. ‘De traditie wijst ons wel een weg, maar elke tijd staat opnieuw voor God,’ schreef Rainer Maria Rilke ooit. We moeten de traditie telkens opnieuw interpreteren en incultureren. In de Geest en door de onderscheiding moeten wij ontdekken wat Jezus ons vandaag ingeeft.”

Kan mindfulness dan een vorm van bidden zijn?

“Mindfulness opent zeker de weg naar het bidden, door de Geest die ik als universeel beschouw. Zodra je je in het mediteren aan Jezus toevertrouwt en de weg zoekt naar de Vader, wordt het inderdaad bidden. Van Gerwen noemt dat in de inleiding van zijn boek een ‘ascendente theologie’, te vergelijken met de ‘spiritualiteit van beneden’. Zij gaat van de Geest naar de Zoon – als model voor ons – en dan voort naar de Vader. De Abba-relatie is immers de diepste intimiteit.”

Bent u net als Van Gerwen optimistisch over de openheid voor het geloof vandaag?

“Ik bemerk bij veel mensen wel geloofstwijfel of vaagheid. Als ik met mensen in gesprek ben en vraag naar hun geloof, dan komen ze meestal maar tot het ‘ietsisme’. Dat is voor mij de

eigentijdse uiting van een vaag religieus verlangen. Vroeger was dat anders. We hadden een beetje te veel God. ‘God’ kan net zo nietszeggend zijn als ‘iets’. Tja, geloofscrisis zijn nu eenmaal menselijk. Je ontdekt ze bij alle grote Bijbelse figuren, van Job over Jeremias tot Petrus en anderen. Allen hebben ze met God geworsteld, omdat je je hem niet kan toe-eigenen. Maar ieder moet zijn of haar weg vinden.”

Voegt mindfulness kwaliteit toe aan het werk?

“Je kan maar echt aanwezig zijn bij anderen als je werkelijk bij jezelf aanwezig bent en als je echt aandacht kan schenken. Vergelijk het met de ‘presentiepastoraal’, zoals die in achterstandswijken wordt beoefend en zoals ik hem mag beoefenen als universiteitspastor. Je bent ‘vol aandacht’. Je bent aanwezig zonder je op te dringen. Je laat je raken en kennen. Je laat mensen binnen door je voordeur en toont ze jouw achterdeur. Als ze diep geworteld zijn, zullen mensen die empathie en die gastvrijheid voelen. Dat staat in schril contrast met gedreven activisme dat niet wortelt in diepere verbondenheid.”

Kan mindfulness de ziekte van deze tijd verhelpen?

“Ik ben behoorlijk optimistisch. Net zoals de natuur een zelfreinigende werking kent, zie ik die ook in een beschaving. Vanuit een crisisgevoel zoekt elke cultuur zich een weg. Vanuit de metabletica – de leer van de veranderingen in de perceptie van de mens – begrijp ik de huidige massale belangstelling voor meditatie en mindfulness perfect.”