

## **Alles wat je aandacht geeft groeit**

### **Overweging 3 maart 2013 – Diana Vernooij**

*“... Toen ik vroeg hoe het ging  
begon ze op te sommen wat er allemaal niét ging.  
Ze werd er somber van en vroeg zich hardop af  
of ze ooit weer de oude zou worden.  
Ik vroeg haar wat er wel allemaal goed ging.  
Ze keek me aan, bloeide op en zei:  
“Wat een leuke vraag”...”*

Lector: Jeanne Krebbers-Adema

### **3e zondag in de 40 dagenserie "De onstuitbare kracht van het goede"**

**Eerste lezing: uit de Dhammapada 1-6, teksten van de Boeddha**

**Tweede lezing: brief van Paulus aan de Galaten 6:7-10**

**Derde lezing: Het verhaal van de twee wolven**

#### **Inleiding**

Goedemorgen lieve mensen, hartelijk welkom bij deze viering in De Duif.

Als u hier regelmatig komt, u weet hoe welkom u bent; als u zo nu en dan aanschuift of als u nieuw bent in deze gemeente: u bent allemaal even welkom. Het is de eerste zondag in maart, de lente staat voor de deur en we zijn op weg naar Pasen. Wij vieren graag samen, zingen en bidden in een uur van aandacht voor de onstuitbare kracht van het goede. Want zo hebben we deze serie in de passietijd voor Pasen genoemd: de Onstuitbare kracht van het goede. Wij geloven dat het leven uiteindelijk goedaardig is, dat de kracht van het goede en het zachte en liefdevolle in ons zit en net als de lente op uitbreken staat. We willen het deze lente laten ontvlammen in ons hart, onstuitbaar.

Vanmorgen is het thema “Alles wat je aandacht geeft groeit”. Het leek zo’n eenvoudig thema, maar ik heb er toch flink wat tijd mee zitten stoeien. Wat het is wel een erg sterke uitspraak: alles wat je aandacht geeft groeit.

Aandacht is als een warme lamp die een klein zaadje tot ontkiemen brengt. Ja, een compliment kan mensen vertrouwen schenken en doen opbloeien.

Maar als je aandacht geeft aan pijn en verdriet, groeit pijn en verdriet dan ook?

En als je aandacht geeft aan corruptie en misstanden – is dat dan negatief?

Nee, dat is natuurlijk niet zo, aandacht kan juist verhelderend zijn en ook helend werken.

Die mooie ferme uitspraak kan dus wel wat verdieping gebruiken. Over wat voor soort aandacht hebben we het?

In deze viering lezen we er een brief van Paulus op na, een tekst van de Boeddha en een verhaal over de twee wolven die in ons leven en die allebei de baas willen worden.

Ik wens ons een hele mooie viering toe.



## **Eerste lezing uit de Dhammapada 1-6, teksten van de Boeddha**

1 Dingen worden door geest voorafgegaan:  
de geest is hun leider, daar komen ze vandaan.  
Als men spreekt of handelt met een corrupt hart,  
volgt lijden op de voet, als een karrewiel het paard.

2 Dingen worden door geest voorafgegaan:  
de geest is hun leider, daar komen ze vandaan.  
Als men spreekt of handelt met een zuiver hart,  
is geluk als zijn schaduw, die hem nooit verlaat.

3 "Hij schold me uit! Hij sloeg me!  
Hij bedwong me en beroofde me!"  
Vijandigheid komt niet tot rust  
in wie aldus verbitterd is.

4 "Hij schold me uit! Hij sloeg me!  
Hij bedwong me en beroofde me!"  
Vijandigheid komt tot rust  
in wie niet aldus verbitterd is.

5 Vijandigheid wordt niet  
door vijandigheden gestild:  
vriendelijkheid stilt vijandigheid.  
Dit is een waarheid die eeuwig is.

6 Er zijn mensen die niet zien  
dat wij een keuze hebben.  
Maar zij die dit wel begrijpen,  
leggen vervolgens hun ruzies bij.

## **Derde lezing: Het verhaal van de twee wolven**

Haar kleinzoon was razend op een vriendje omdat deze hem onrecht had aangedaan.  
Zijn oma zei hem: "Ik heb ook vaak haat gevoeld tegen mensen die me pijn deden, als ze geen spijt hadden voor wat ze deden. Maar haat maakt je lam en doet je vijand niets. Het is zoals zelf gif innemen en hopen dat je vijand sterft."  
En zij vertelde hem de volgende gelijkenis: "Binnen in mij leven twee wolven, de ene is goed en doet niemand kwaad. Hij leeft in harmonie met alles wat om me heen is en heeft aandacht voor de zwakheid van anderen. Hij is vriendschappelijk en ruimhartig.

Maar de andere wolf, die zit vol met woede en de kleinste dingen wakkeren zijn vechtlust aan. Hij vecht tegen iedereen, altijd. Hij kan niet goed denken omdat zijn woede en haat hem opjutten. Toch helpt zijn woede hem niet, want hij blijft maar boos. Soms is het moeilijk om met deze twee wolven in mezelf te leven, want allebei proberen ze de baas over mij te spelen."

De jongen luisterde ademloos naar zijn oma en vroeg: "Welke wolf gaat winnen, oma?" Oma lachte en zei: "De wolf die ik te eten geef".



## **Overweging**

Op mijn werk had ik een medewerkster die een tijd uit de running was geweest en die een paar uur per dag weer terug was in het werk. Toen ik vroeg hoe het ging begon ze op te sommen wat er allemaal niet ging. Ze werd er somber van en vroeg zich hardop af of ze ooit weer de oude zou worden. Ik vroeg haar wat er wel allemaal goed ging. Ze keek me aan, bloeide op en zei: “Wat een leuke vraag” – en vertelde vervolgens wat er allemaal goed ging. Ze vertelde ook wat er beter ging dan de week ervoor – en voor ze het wist was ze optimistisch gestemd over de toekomst. Wat je aandacht geeft groeit.

De allereerste zin in de Dhammapada, het boek van de Boeddha dat het meest tegen het Bijbelboek Wijsheid aan ligt, die eerste zin is: “Dingen worden door geest voorafgegaan, de geest is hun leider, daar komen ze vandaan.”

In gewone Nederlandse taal: je gedachten creëren je ervaringen. Het is het zie-je-wel effect. Verwacht je aardige mensen te ontmoeten – je zult aardige mensen tegenkomen. Verwacht je mensen te ontmoeten die gemeen zijn en je willen bedriegen – je zult mensen ontmoeten die je willen bedriegen. Verwachtingen maken dat je jezelf een gekleurde bril voorzet: dat waar je geen oog voor hebt, zal je veel minder snel zien. Zie je wel, de wereld is zoals ik had verwacht dat het is.

## **Individuele mensen**

Joris Luijendijk vertelt in zijn boek “Het zijn net mensen” over de eerste keer dat hij in vluchtelingenkampen kwam. Hij verwachtte er vele slachtoffers te zien van de ramp die zich voltrok en inderdaad hij zag allemaal slachtoffers die heel erg zielig leken. Maar na een paar keer kwam hij een kamp binnen en riep heel vriendelijk: “hello everybody”. Toen kreeg hij een vriendelijk antwoord van de mensen, ze zeiden hem ook gedag en hij zag iets veranderen in de gezichten van de mensen. Diezelfde massa van slachtoffers bleken individuele mensen te zijn, met heel verschillende verhalen en reacties.

De wet van de aantrekking, noemde Carolien het in de voorbereiding op deze viering. Wat je overtuiging of verwachting is, dat komt ook naar je toe. Of beter, dat pik je eruit. De rest zie je niet meer.

Ga staan in de ervaring die je wilt verwerkelijken. Wil je in contact komen met aardige mensen, ga ervan uit dat de mensen die je ontmoet aardig zijn, dan zal je ze ontmoeten. Als je nog krachtiger wilt worden, ga dan uit van wat er krachtig is. Als iets heel váák fout gaat, gaat het dus ook soms goed. Er gaat altijd veel meer goed dan de meeste mensen geneigd zijn te zien. En als je kijkt naar wat er goed gaat, wat doe je dan? Uit wat er goed gaat kun je de kracht halen om je problemen aan te kunnen.

## **Zondige natuur**

“Wie op de akker van zijn zondige natuur zaait oogst de dood, maar wie op de akker van de Geest zaait oogst het eeuwige leven. Laten we dus het goede doen.”

Deze zinnen uit de brief van Paulus klinken mij in eerste instantie als een dreigement in de oren, als het uitspreken van hel en verdoemenis over de mensen. We moeten goed doen, want anders zwaait er wat.

Maar we kennen de kerk: ‘onze zondige natuur’ is nogal negatief beladen geraakt door de geschiedenis, alsof al onze natuurlijke neigingen fout zijn. En de akker van de Geest, dat heeft ook erg onaardse associaties gekregen. We kunnen zo’n tekst bijna niet meer neutraal lezen. Maar als nu even geen aandacht besteden aan de weerstand die deze termen in ons oproepen: als we hel en verdoemenis weghalen, wat gebeurt er dan?

We zien dan een natuurwet tevoorschijn komen: “Wat een mens zaait zal hij ook oogsten.” In zijn brief aan de Corinthiërs zegt Paulus het zo: “Wie karig zaait zal karig oogsten. Wie overvloedig zaait zal overvloedig oogsten.” Je krijgt terug wat je hebt gegeven, en dan ook nog eens in veelvoud. Kijk maar eens naar het verhaal van de twee wolven. Is dat niet hetzelfde: de ene boze wolf voeden, is dat niet hetzelfde als op de akker van je zondige natuur zaaien? En de andere aardige wolf voeden: zaai je dan niet op de akker van de Geest?



Een glimlach in de morgen schenkt je vreugde in de namiddag. Geef je voeding aan je haat voor degene die je slecht behandeld heeft? Kun je niet vergeven? Dan blijft die wolf in je grommen. Geef je voeding aan de wolf van vergeving en zachtmoedigheid? Dan groeit je ruimhartigheid en vriendelijkheid. Boosheid groeit door boze aandacht, en wordt gestild door vriendelijke aandacht. “Laten we dus, in de tijd die ons rest, voor iedereen het goede doen” zegt Paulus.

### **Kusje doet wonderen**

Aandacht geven is een wonderlijk fenomeen. Een kind wordt getroost als het aandacht krijgt als het gevallen is. Een kusje op een pijnlijke plek doet wonderen.

Het lastige is dat we als we groot zijn we nog steeds met een kusje van onze ellende verlost willen worden. We willen de haat, de boosheid en de pijn weg hebben. Daarom neigen we het weg te drukken, het helemaal geen aandacht te geven. Weg-gedrukte woede kan mensen opvreten, niet verwerkt verdriet maakt mensen bitter. We geven het te weinig aandacht. En dan groeit het ook. Alles wat er is wil gezien en gekend worden, alles wat is wil aandacht. En juist liefdevolle aandacht lost schrik en angst op, het lost verstarring op. Aandacht heeft een heel vriendelijke kant.

### **Soort aandacht**

Misschien zit hier de kern van de zaak, gaat het om het soort aandacht dat je geeft. Aandacht voor het negatieve moet geen voeding geven aan het negatieve, het moet de woede en de haat niet versterken. Laten we aan de wolven denken en niet meer zeggen dat “alles wat je aandacht geeft groeit”, maar “alles wat je voedsel geeft groeit”. Je kunt dus wel degelijk aandacht hebben voor het negatieve, voor boosheid, voor problemen, voor pijn, zolang het maar niet het soort aandacht is die al dat negatieve voedt en versterkt.

“Vijandigheid wordt niet door vijandigheden gestild: vriendelijkheid stilt vijandigheid. Dit is een waarheid die eeuwig is.”

Ik sluit me nu af met deze prachtige zin uit de Dhammapada. We hebben deze serie zondagen voor Pasen niet voor niets “De onstuitbare kracht van het goede” genoemd. Vriendelijke aandacht is zo’n onstuitbare kracht. Vriendelijke aandacht lost woede en haat op, vriendelijke aandacht laat je de goede kanten van het leven zien, vriendelijke aandacht opent deuren: “Hello everybody”.

### **Nodiging**

Graag nodigen wij jullie allemaal uit om brood en wijn te delen met elkaar. Laten we de God die zegt: Ik zal er zijn, de onstuitbare kracht van het goede, in ons opnemen, zoals dit brood en deze wijn. Laten we het delen met elkaar en tot bloei laten komen, hier in onze gemeenschap, en vooral ook vanmiddag, en morgen in uw leven, overal waar u komt.

Iedereen is bij dit breken en delen uitgenodigd, niemand uitgezonderd, want de kracht van het goede laat zich niet tegenhouden.

Komt dan en deel met ons

### **Zegenbede**

Moge de Krachtige en Tedere dicht bij ons zijn de komende dagen en alle dagen in ons verdere leven.

Moge zij onze ogen, onze oren en ons hart openen opdat onze ogen zien, onze oren horen, en ons hart antwoord kan geven, onverschrokken en met een opgeruimd gemoed.

Moge de onstuitbare kracht van het goede, God in ons leven, ons kracht en tederheid schenken en vrede, amen

