

Over soundbites en stilte: oefenen in aandacht

Interview met Frances Ward

The Reverend dr. Frances Ward (1959) is theologe en priester in de Church of England. Ze is actief in een lokale parochie en in theologisch onderwijs. Van 2010 tot 2017 was ze Dean van St Edmundsbury. Daarnaast is ze oblaat bij een benedictinessenabdij. Frances schreef over thema's als aandacht en de kunst van het preken, karaktervorming in een digitaal tijdperk en hoe kerkelijke tradities helpen te leven met eco-angst. Tijdens de Education, Formation and the Church conferentie in het najaar van 2024 in Utrecht sprak ze over hoe aandachtig lezen bijdraagt aan de karaktervorming van kinderen. We praten met haar over het thema van dit nummer.

Wat betekenen de begrippen aandacht en ontvankelijkheid voor u?

Aandacht is voor mij het vermogen om me op een duurzame manier te concentreren op wat er op dat moment is. De Engelse pedagoog Charlotte Mason zegt dat iemand een enorm talent en enorme capaciteiten kan hebben, maar als diegene zich niet kan concentreren en zijn aandacht ergens op kan richten, dan is dat niets waard. Aandacht is dus essentieel voor kennis.

Dat vergt training en daar ben ik door geboeid. De wereld van vandaag wordt door Zuboff 'surveillancekapitalistisch' genoemd. Aandacht wordt op zeer verraderlijke manieren gecommmercialiseerd. Ik denk dat het voor

mensen, en met name voor jongeren, buitengewoon moeilijk wordt om hun aandacht te richten op iets anders dan wat we *soundbites* of *clickbaits* noemen. Het is dus een uiterst belangrijk aspect van het onderwijs van vandaag.

Dit is een tegenculturele uitspraak. Is het niet een te negatieve motivatie om aandacht te schenken aan aandacht?

Ik zou zeggen van niet. Ik heb veel nagedacht over hoe Jezus keer op keer zegt dat wie oren heeft moet luisteren, en wie ogen heeft moet zien. In het evangelie van Mattheüs spreekt Hij met zijn discipelen over hoe je diep en goed moet luisteren. Dat dit door God aan de discipelen is gegeven, maar niet aan iedereen.



Er zijn valse profeten en religieuze leiders die graag willen zien, maar dat niet kunnen. Ik denk dat Hij zijn discipelen leerde hoe belangrijk het is om diep aandachtig te zijn. Dat is een heilige manier van luisteren, uiteindelijk naar God. Onderwijs gaat over het ontwikkelen van aandacht, concentratie, een schat aan kennis en het vermogen om die kennis te gebruiken. Maar daarachter schuilt volgens mij een heilige manier van luisteren, een diepere kennis, een diepere wijsheid zo je wilt, die ons moreel, emotioneel, psychologisch en sociaal vormt, zodat we ons tot volwaardige mensen kunnen ontwikkelen.

Uit de verwijzing naar de woorden van Jezus zou je gemakkelijk kunnen concluderen dat goed luisteren een privilege is voor de discipelen van Jezus. Is het niet erg exclusief om te spreken over heilig luisteren?

Dit is het evangelie van Mattheüs, en dat heeft een duidelijke hermeneutiek van het terechtwijzen van de Farizeeën. Ik denk dat die specifieke passage past in de redactionele lijn van Mattheüs. Ik zou zeggen dat heilig luisteren door iedereen kan worden ontwikkeld. Vaak hebben de meest eenvoudigen of de jongsten veel meer toegang tot dat soort heilig luisteren dan mensen die zijn overladen met zelfreflectie en een kritische hermeneutiek. Dus nee, ik zou niet zeggen dat dat elitair of exclusief is.

Hoe is 'aandacht' een belangrijk onderwerp voor u geworden?

Mijn aandacht wordt het gemakkelijkst getrokken door de natuurlijke wereld om me heen. Als kind verstopte ik me altijd in de natuur. Ik klom in bomen en vond geheime plekjes waar ik me één voelde met de natuur. Het voelde alsof er

een dieper ritme, een diepere realiteit was in de wereld om me heen. Mijn begrip van God begint dus eigenlijk daar. Toen ik me meer in het christendom ging verdiepen, begon ik dat te zien als de manier waarop we deelnemen aan de realiteit van God. Door ons hart en onze geest te openen met echte, diepe aandacht voor Gods Woord. Dat staat niet alleen in de Bijbel – ik zou zeggen, zoals de middeleeuwers, dat de natuur Gods tweede Bijbel is. Iemand als Pierre Teilhard de Chardin met zijn begrip van de sacramentaliteit van de wereld zegt dat onze aandacht ons in zekere zin openstelt waardoor we ontvangen wat er al is en deelnemen aan wat er al is. We staan dus open voor Gods aanwezigheid en ik denk dat dat mij van jongs af aan naar religie heeft doen neigen.

Dat is interessant. Betekent dit dat als we iets in het onderwijs zouden willen cultiveren, we dan bij de natuur zouden moeten beginnen?

Het is een goed begin. Er is nu veel onderzoek dat erop wijst dat kinderen vaak erg onbekend zijn met de natuurlijke wereld om hen heen. Dat komt deels doordat we erg instrumenteel zijn geworden ten opzichte van de wereld. Die is er om door ons te worden gebruikt. Het sacramentele besef van Gods aanwezigheid in de wereld is in de afgelopen eeuw behoorlijk afgenomen. Toen ik in Bolton woonde, een welgestelde industriestad in Lancashire, woonden we vlakbij een rivier en een bos. Op een keer ontmoette ik een paar jongens van tien jaar die mij kenden omdat ik regelmatig naar de school ging om bijeenkomsten te houden. Ik zei: kom, laten we gaan kijken of we een ijsvogel kunnen vinden. We brachten een fantastisch uur door met deze ruige kleine papegaaien en het opende hun ogen. Waarvoor? Voor wat ze nog

niet hadden meegemaakt. Ik denk dat er een vreselijke tragedie schuilt in het feit dat ze die ervaringen niet hebben gehad. De natuur is dus een heel goede plek om te beginnen.

Het is niet de enige plek. Charlotte Mason, waar ik al naar verwees, zou zeggen: begin in de klas met echt goede literatuur. Lees het gewoon hardop voor en vraag de kinderen goed op te letten bij wat je zegt. Vraag ze vervolgens om te herhalen wat ze hebben gehoord. Ze zegt dat dit een uitstekende manier is om de aandacht te trainen om dingen te onthouden. Kinderen hebben op een bepaalde leeftijd een zeer goed geheugen, dus ik denk dat het heel goed is om heel bewust de geest te trainen wanneer kinderen het meest ontvankelijk zijn.

Hoe zit het met de liturgie? Hoe verhoudt de praktijk van de liturgie zich tot in de natuur zijn?

Laat ik beginnen met de film *The Matrix*. De film gaat over de keuze om een rode pil te nemen, wat betekent dat je een vrije, onafhankelijke denker wordt in plaats van gevangen te zitten in de Matrix, een soort grote machine waar iedereen op is aangesloten. Het nemen van de rode pil is een begrip geworden, waarmee mensen bedoelen dat ze geen vertrouwen meer hebben in instellingen, de belangrijkste media, het onderwijssysteem of wat dan ook, en zeer vatbaar worden voor manipulatie door invloeden op internet. Ik denk dat het christendom daar een aantal heel belangrijke dingen te zeggen heeft. In plaats van iemand te worden die op existentialistische wijze zijn eigen realiteit moet creëren, lijkt het mij dat het christendom zou kunnen zeggen: nee, Jezus is de weg, de waarheid en het leven. Het is met andere mensen in de kerk dat we ontdekken wat de

echte werkelijkheid is. Het samen uitspreken van woorden die vaak worden herhaald en uit het hoofd worden geleerd is een manier om jezelf te verankeren in de werkelijkheid van de liefde van God. Dat is waar liturgie belangrijk wordt. Ik spreek vanuit een Anglicaans-katholiek perspectief, waarin de liturgie op zichzelf iets heiligs is omdat ze door de eeuwen heen is ontwikkeld en je meeneemt op een weg van berouw, lofprijzing, luisteren, het ontvangen van de communie, gezegend worden en bevrijd worden van zonden. Je gaat een weg die je samenbrengt met andere mensen als het lichaam van Christus. Het betekent ook dat we aandachtig luisteren naar de God van liefde door middel van die liturgie. Ik zou zeker zeggen dat de liturgie cruciaal is voor een heilige luisterhouding en het beste tegengif voor sommige van de zeer beangstigende ideologieën die vandaag de dag in de wereld heersen, met name voor onze jongeren.

Dat betekent dus dat de houding van luisteren iets te maken heeft met het besef dat er een cirkel om je heen is of boven je.

Ik zou de metafoor van een orkest willen gebruiken. We zijn geen individuen. Nou ja, we zijn wel individuen, maar we zijn niet individualistisch. Het woord 'individueel' betekende in het Engels oorspronkelijk 'onafscheidelijk van'. We horen dus bij elkaar. We maken deel uit van iets groters en dat is uiteindelijk onze deelname aan God, zou ik zeggen. Deel zijn van een lichaam betekent dat we een collectief bestaan hebben. In plaats van autonoom, zijn we heteronoom. De liturgie helpt ons te beseffen dat wanneer we in een orkest spelen, waarin we misschien fluit, drums of hobo spelen, iedereen ons nodig heeft. We moeten

heel goed luisteren om bij te dragen en iets te produceren dat groter is dan wijzelf. Het orkest speelt een stuk van Bach of Beethoven en het doel is de uitvoering. Die is in een oogwenk voorbij, maar het orkest heeft iets wonderbaarlijks en moois gecreëerd. Het lijkt mij dat God ons daartoe roept wanneer we deelnemen aan de liturgie. Het is jezelf verliezen in iets groters, in een groter leven. Als we ons leven willen behouden, zullen we het verliezen. En als we ons leven verliezen in iets groters, dan vinden we onszelf daarin terug.

Er lijkt een soort paradox in te zitten. Wanneer we deelnemen aan een grotere gemeenschap is er een houding van ontvangen, maar er is ook actieve productie, zoals in de metafoor van het orkest.

Ik zou zeggen dat aandacht tegelijkertijd zowel passief ontvangen en luisteren is, als het geven van concentratie, het geven van focus en het geven van een zich ontwikkelend oordeel over wanneer je een bijdrage moet leveren. Maar de bijdrage wordt verrijkt door wat je hebt ontvangen. Het is dus als een voortdurend gesprek. Er is een geven en nemen en op dezelfde manier is er passiviteit en activiteit, of iets proactiefs en reactiefs dat tegelijkertijd plaatsvindt. Dat je in een orkest zit en je bent helemaal in de muziek verdiept, maar je werkt ook heel hard om te weten wanneer je weer moet spelen omdat het anders helemaal misgaat, dat vind ik niet paradoxaal. Ik denk dat dat juist laat zien hoe complex we als geschapen wezens zijn.

Wat zouden we als voorgangers, opvoeders en leraren in deze tijden prioriteit moeten geven?

De belangrijkste les is om zoveel mogelijk te doen om de rijkdom van de aandacht op alle

mogelijke manieren te vergroten. Ik denk dat er allerlei verschillende manieren zijn waarop we kinderen en jongeren kunnen betrekken en dat zo spannend, interessant en diepgaand mogelijk kunnen maken. Daarbij hoeven we niet bang te zijn om te praten over ontzag, betovering en verwondering, over God. Dat is het uitgangspunt. Zodat kinderen dat gevoel van verwondering, en uiteindelijk van liefde, niet verliezen. Ik denk dat als kinderen eenmaal een soort introductie hebben gehad, het nooit meer weggaat. Het kan misschien een smeulend vuurtje worden, maar het kan later in het leven weer worden aangewakkerd als het er in het begin is. Het vergt dus niet al te veel verbeeldingskracht om te denken: oké, ik bevind me in deze situatie. Hoe kan ik hier de verbeelding prikkelen? Hoe kan ik een gevoel van verwondering opwekken of gewoon naast kinderen staan terwijl ze deze prachtige wereld verkennen?

Veel mensen bevinden zich in een soort 'versnelling', zoals Hartmut Rosa dat noemt. We hebben altijd haast en reageren onmiddellijk op wat er van ons gevraagd wordt. Mensen worstelen met tijd. Wat kunnen we bijdragen aan de komende generatie om dieper of aandachtiger met tijd om te gaan?

Wat me meteen te binnen schiet, is wandelen en tijd nemen in de natuur. En ook het ontwikkelen van methoden voor contemplatie, heilig luisteren, stil en rustig kunnen zijn, een kaars aansteken, misschien zelfs in het donker, en contempleren en gewoon stil zijn, al is het maar een paar momenten per dag. Zodat tijd niet de grote controleur wordt, maar wij de controle hebben. Mensen staan tegenwoordig onder zo'n druk dat het erg moeilijk is. Het is

erg moeilijk om die druk te weerstaan, maar het is niet gezond. Ik denk dat je moet kunnen zeggen: nee, ik neem nu vijf minuten voor mezelf, of ik ga twintig minuten rustig zitten, of ik ga een wandeling maken. Genieten van de wereld is een manier om te zeggen: ik verzet me tegen de totale druk die op me wordt uitgeoefend om te presteren en te produceren. Ik denk dat dat in ieder geval een begin is.

Er zijn misschien wel fundamentele dingen die volwassenen moeten doen. Nadenken: is dit echt waar mijn leven om draait? Ga ik echt de rest van mijn leven zo doorbrengen of moet ik radicalere veranderingen doorvoeren?

U spreekt over ontvankelijkheid in relatie tot de vreugde en schoonheid van de wereld en van God. Ik vraag me af hoe deze vorm van ontvankelijkheid ook verband houdt met ervaringen van pijn. Als je meer openstaat voor wat er om je heen is, dan zie je ook mensen lijden, de aarde lijden.

Ik denk dat ze met elkaar verbonden zijn. Hoe opener we zijn, hoe ontvankelijker we zijn voor de extreme pijn van de wereld. In die mate dat het overweldigend kan worden, en ik denk dat dat ook iets is wat veel jonge mensen en volwassenen voelen. Ik heb geschreven over eco-angst en hoe alomtegenwoordig en beangstigend dat kan zijn, en ook hoe volledig verlamdend. Het is essentieel om hoop en een gevoel van vreugde levend te houden. Het lijkt een beetje op mijn antwoord over de paradox van tegelijkertijd actief en passief zijn. Ik denk dat openstaan voor bijvoorbeeld het lijden in Gaza zonder te weten wat je eraan kunt doen behalve bidden, in evenwicht moet worden gehouden door hoop. Dat alles uiteindelijk in Gods handen ligt.