

Waakt over uzelf

I. Onze alomtegenwoordige en opdringerige cybercultuur, die ons een technologisch Utopia beloofd had, heeft in plaats daarvan een geestelijke crisis veroorzaakt, waarin de menselijke ervaring systematisch gefragmenteerd is en de samenhang van ons zelfbeeld steeds meer bedreigd wordt. Levend in een cultuur van georganiseerde afleiding, worden onze gedachten geïsoleerd en ontwricht, waardoor we de integriteit van het leven niet meer kunnen zien en ervaren. Verstrooiing en fragmentatie hebben negatieve gevolgen voor het structureren van kennis, ze verhinderen ons om onze geestelijke diepten te ervaren, en maken ons onbekwaam om de geestelijke diepten van anderen te ervaren; we hebben immers het contact met onze eigen persoonlijkheid verloren, en kunnen zo noch de persoonlijkheid van onze naaste, noch die van God ondervinden.

II. In 2009 publiceerde de 'New York Times' een reeks artikels onder de naam 'Driven to Distraction' (2009), over dodelijke en niet-dodelijke ongevallen door verstrooide bestuurders. Volgens de toenmalige statistieken waren er in de Verenigde Staten ongeveer 4.000 dodelijke ongevallen per jaar als gevolg van verstrooide bestuurders. Deze reeks artikels werd uitgebreid met de reeks 'Distracted Doctoring' (2011), waarin verslag werd gedaan van het grote aantal chirurgen dat tijdens een operatie privé telefoongesprekken voert, van medische technici die sms'en terwijl ze bypassmachines bedienen, en van anesthesisten die online vliegtickets zoeken. Verstrooiing door sociale media op het werk kostte de Amerikaanse economie 650 miljard dollar per jaar, waarbij meldingen van sociale media ongeveer elke tien minuten voorkwamen, en werknemers 41 procent van hun tijd op Facebook doorbrachten. Alleen al in de VS werden dagelijks meer dan 12 miljard collectieve uren besteed aan het surfen op sociale netwerken, terwijl de gemiddelde student minstens 3 uur per dag besteedde aan het volgen van updates op sociale sites, doch minder dan 2 uur per dag aan studeren.

III. Naast de financiële kosten en het verlies van mensenlevens, zijn er ook geestelijke kosten, waaronder de onmacht om doelbewuste en principiële beslissingen te kunnen maken, de verdeeldheid van ons innerlijk denken, en de groeiende incoherentie van ons zijn. In zijn boek 'The World Beyond Your Head: On Becoming an Individual in an Age of Distraction' (New York, 2015), heeft Matthew Crawford deze situatie een 'crisis van zelfbeschikking' genoemd, met als argument dat we nu in een 'aandachtseconomie' leven, waarin het niet langer aan ons toekomt om onze aandacht te richten waarheen we zouden willen, waardoor het een ondraaglijke inspanning wordt om ergens volledig bij aanwezig te zijn. Crawford beweert dat onze behoefte aan eindeloze verstrooiingen betekent dat de inhoud van onze verstrooiingen grotendeels irrelevant is geworden, hetgeen een diepere waarden crisis onthult. Volgens hem zijn we *"agnostisch geworden over de vraag waar we aandacht aan moeten besteden"*, wat betekent dat we niet meer weten wat we moeten waarderen. Daardoor wordt ons innerlijk leven vormloos, en worden we vatbaar voor wat er ons ook maar wordt voorgeschoteld door machtige commerciële krachten, die de rol van de traditionele culturele autoriteiten hebben ingenomen.

IV. Waakzaamheid is anderzijds de eerste stap in het heroveren van onze menselijkheid, van ons bewust handelen, en van onze zelfbeschikking als mensen. Zo kiezen we waar we bewust aandacht aan besteden, hetgeen in wezen bepaalt wat echt is voor ons, en wat werkelijk

aanwezig is in onze waarneming. Daarentegen onthullen verstrooiing en fragmentatie de ethische leemte in het hart van ons bestaan, waardoor Crawford oproept tot *“een ethiek en ascese van de aandacht voor onze tijd”*, dewelke gegrond zijn in een realistische beschrijving van de menselijke geest. Deze normen en beoefening (*ascese*) van de aandacht, waar Crawford naar op zoek is, staan inderdaad centraal in de orthodoxe antropologie en moraalpsychologie, namelijk de praktijk van de ‘oplettendheid’ (προσοχή), of anders gezegd, het ‘waken over zichzelf’ (προσέχειν σεαυτώ).

V. Deze uitdrukking is onttrokken aan Deuteronomium 4:9, *“Waak over uzelf en bewaar uw hart ijverig”* (πρόσεχε σεαυτῷ και φύλασον την ψυχὴν σου σφόδρα), of anders aan Deuteronomium 15:9, *“Waak over uzelf, opdat er geen verborgen, ongerecht woord zij in het hart”* (πρόσεχε σεαυτῷ μη γένηται ῥῆμα κρυπτόν εν τη καρδία ἀνόμημα). Deze zin heeft een lange en rijke geschiedenis als ethisch voorschrift, waarvan hier slechts enkele voorbeelden kunnen aangehaald worden. In het 4^e-eeuwse werk ‘Het Leven van de H. Antonius’ wordt ons verteld dat de H. Antonius, nog vóór hij de woestijn introk, als eerste ascetisch werk over ‘zichzelf waakte’: *“Zelf wijdde hij zich voortaan buitenshuis aan de ascese, waarbij hij over zichzelf waakte, en zich geduldig hardde.”* (αὐτὸς γὰρ προ της οικίας ἐσχόλαζε λοιπὸν τη ἀσκήσει, προσέχων εαυτῷ και καρτερικῶς εαυτὸν ἀγων) [uit ‘Het Leven van H. Antonius’, 3:1].

VI. Antonius’ jongere tijdgenoot, de H. Basilius van Caesarea, schreef het ‘Over de woorden: waakt over uzelf’ (Ομιλία εἰς τὸ Πρόσεχε σεαυτῷ), hetgeen waarschijnlijk de eerste, uitsluitend aan Deuteronomium 15:9 gewijde homilie is. Hoewel het leven van H. Antonius de praktijk van waakzaamheid niet verder in detail beschrijft, beschrijft H. Basilius haar uitvoerig. Verre van louter uiterlijke zelfbeschouwing, en los van enige vorm van solipsistische zelfingenomenheid, is waakzaamheid veelomvattend in reikwijdte, zijnde:

- a. Ontwaken van de redelijke beginselen, dewelke God in de ziel heeft geplaatst.
- b. Waakzaam toezien op de bewegingen van de geest, die de bewegingen van het lichaam en dus ook de samenleving als geheel besturen.
- c. Gewaarwording van de voorrang van de ziel boven het lichaam, en van de schoonheid Gods boven zintuiglijk genot.
- d. Deelname aan de werkelijkheid en afwijzing van mentale verbeeldingen.
- e. Zelfonderzoek en het afwijzen van bemoeizucht.
- f. Godskennis, voor zover het ‘zijn’ het beeld van God is.

Met dit laatste punt sluit de H. Basilius de hele homilie af:

“Ziet daarom op uzelf toe, opdat gij op God moge toezien”.

(Πρόσεχε οὖν σεαυτῷ, ἵνα προσέχῃς Θεῷ).

VII. De beoefening van waakzaamheid over het ‘zelf’ was reeds in de IV^e eeuw sterk ingeburgerd, en bleef centraal staan in de christelijke antropologie. Latere generaties van schrijvers en asceten werkten het concept uit, waarbij ze waakzaamheid associeerden met verwante praktijken zoals verstillings (ἡσυχία) en oplettendheid (νήψις), zoals blijkt uit het volgende citaat van de H. Nikifóros de Kluizenaar (uit ‘Over waakzaamheid en het bewaken van het hart’): *“Sommige heiligen hebben waakzaamheid (προσοχή) het ‘behouden van de geest’ (νοὸς τήρησιν) genoemd; anderen noemden het ‘bewaken van het hart’ (καρδιακὴν φυλάκην), of ‘oplettendheid’ (νήψιν), of nog ‘geestelijke verstillings’ (νοεπὴν ἡσυχίαν), en weer anderen iets anders. Al deze uitdrukkingen duiden op één en hetzelfde.”*

VIII. In deze meer omvattende vorm kreeg het een centrale rol in het christelijke leven en werd het uiteindelijk beschouwd als een noodzakelijke vooronderstelling of voorwaarde voor het heil van de ziel, zoals we kunnen zien in de volgende passage van H. Petrus van Damascus (uit 'Over het bewaken van de geest'): *"Zonder waakzaamheid en oplettendheid van de geest is het voor ons niet mogelijk om gered te worden."* (Χωρίς δε προσοχής και εγρηγόρσεως του νοός αδύνατον σωθῆναι ημᾶς). De buitengewone nadruk die wordt gelegd op waakzaamheid mag niet eenvoudigweg verklaard worden door het feit dat de menselijke geest vatbaar is voor verstrooiing, maar door het feit dat de ontrafeling van ons innerlijke leven juist begon met de Zondeval, toen de mensheid zich van God losmaakte; verstrooiing wordt vanuit dit oogpunt terecht 'de oerzonde van de geest' genoemd.

IX. De notie van de oerzonde, als het vervallen van waakzaamheid naar een staat van verstrooiing, is een centraal element in de theologie van de H. Diádochos van Fotikí (V^e eeuw): *"De goddelijke kennis leert ons dat ons natuurlijk waarnemingsvermogen enkelvoudig werd geschapen, maar dat het zich opsplijste in twee verschillende werkwijzen als gevolg van Adams ongehoorzaamheid."* Geschapen met een enkel, eenvoudig en onverdeeld bewustzijn, verbrijzelde de zondeval de integriteit van ons 'zijn' in twee tegenstrijdige werkingen: één die aangetrokken is tot de goddelijke werkelijkheid, en een andere die naar buiten gesleurd wordt, naar de oppervlakkige verschijningen van de zichtbare wereld, en daardoor onderworpen is aan een proces van voortdurende ontrafeling. We vinden vergelijkbare opvattingen in de geschriften van de H. Gregorius van de Sinäï, die stelt dat de menselijke geest, eens geschapen in een staat van rust, geprikkeld en verstrooid werd toen deze uit de genade viel, door lichamelijke gewaarwordingen te verkiezen boven God, en vervolgens verdwaalde en doolde tussen de dingen der wereld.

X. Door God te vergeten en naar de zichtbare wereld te grijpen, worden we onderworpen aan ongezonde verlangens en verslavend gedrag, gedreven door een voortdurende bekommernis om en het nastreven van niets. Omdat we gefixeerd zijn op de oppervlakkige verschijning van dingen, zijn we ons niet bewust van hun diepere betekenis of onderlinge verwantschap, maar jagen we enkel dat deel van een object of persoon na dat ons verlangen naar genot tijdelijk kan bevredigen. Door ons herhaaldelijk over te geven aan onze irrationele driften en impulsen, raakt de geest verslaafd aan sensaties, of ze nu lichamelijk of psychologisch zijn. We versplinteren in geïsoleerde fragmenten, leiden dubbele en driedubbele levens, en worden zelf verdeeld in ontelbare niet-gerelateerde handelingen, zodat ons streven naar genot niet bijdraagt aan de eenheid van ons zijn en de wereld, maar eerder aan de ontrafeling en verbrokkeling van beide. Verdeeld over ongerelateerde handelingen van irrationele sensatiedrang, ontvangt de geest slechts de vliedende indruk van iets eindigs, en wordt hij afgezonderd van al het overige.

XI. Deze toestand werd uitvoerig onderzocht en beschreven door orthodoxe spirituele en ascetische schrijvers, die dit de verstrooiing of verdeling van de geest noemen. Nikítas Stithátos beweert (in 'Over geestelijke kennis') bijvoorbeeld: *"In de mate dat ons innerlijke leven verkeert in een staat van tweedracht, en verdeeld is over vele tegenstrijdige dingen, zijn we niet in staat om deel te nemen aan het leven van God. We verlangen naar tegenstrijdige en tegengestelde dingen, we worden verscheurd door de onophoudelijke oorlog tussen hen; en dit wordt de 'tweedracht' van de geest genoemd, een toestand die de ziel verdeelt en vernietigt. Zolang we geteisterd worden door de opschudding door onze gedachten, en zolang we overheerst en bedwongen worden door onze hartstochten, is ons 'zijn' verdeeld, en afgesneden van de goddelijke Eenheid."*

XII. Echter, als oplettendheid het antwoord is op het dilemma van de menselijke verdeeldheid en verbrokkeling, dan is het doel niet een terugkeer naar een veronderstelde zelfredzame vorm van bewustzijn, maar eerder naar de genade van de Heilige Geest, die in ons hart geplaatst werd op het moment van onze doop. Deze sacramentele focus op de doop, staat centraal in de theologie van de Heilige Diádochos, voor wie heling begint met de gave van de Heilige Geest, terwijl de verdeeldheid van de gevallen 'zelf' herenigd wordt door de aanroeping van de Naam van Jezus, in het Jezusgebed. Hieruit volgt dat de hoofdmotivatie voor het beoefenen van innerlijke aandacht en het inkeren tot het hart, het ontmoeten is van de inwonende genade van de Heilige Geest, een principe dat consequent en zelfs systematisch werd herbevestigd door de latere Byzantijnse hesychasten.

XIII. In wezen vinden we hetzelfde onderricht in de Heilige Schrift: de Verloren Zoon verliet namelijk zijn huis en ging naar een ver gelegen land, waar hij, zo zegt het Evangelie, "*zijn vermogen verkwistte*" (Διεσκόπησεν τὴν οὐσίαν αὐτοῦ); zie Lukas 15:13. Enerzijds betekent dit dat hij al zijn geld verdeed; maar de diepere betekenis betreft de rijkdom van de ziel, onze geestelijke erfenis, aangezien onze rijkdom die geest is, die God in ons plaatste, en waarin God, door de heilige Doop, Zijn eigen genade plantte, ons bekledend met het 'oorspronkelijke gewaad' (ἡ πρώτη στολή) der heerlijkheid, en Zijn eigen Geest uitzendende in onze harten. Wanneer we ons echter van deze genade afscheiden, verliezen we onze geestelijke eenheid en geraken we verdeeld.

XIV. Besluit: de geest van de gevallen mens is verdeeld, vatbaar voor verstrooiing en verstrooid over een oneindigheid van losse gedachten en sensaties; onze geest is altijd ergens anders dan aanwezig ons lichaam. Eerder dan te werken aan het verlichten van deze zwakte, hebben we in plaats daarvan een cultuur van georganiseerde verstrooiing opgebouwd, die de geest verder doet vorderen in zijn gevallen toestand. Men kan stellen dat de computer zelf een gevallen verstand is: een krachtige uitbreiding van onze eigen bedenkelijke verlangens, geschapen naar ons eigen evenbeeld. Onherstelbaar ronddolend in een rijk van illusies, aangetrokken door de beelden die op onze computerschermen rondfladderen, worden we doffe roofvliegen, zoemend aan het venster van onze computers, wanhopig om elke nietigheid van de wereld te consumeren. Toch zijn wij niet de roofdieren, maar de prooien; wij zijn niet de gebruikers van informatietechnologieën en sociale media, maar wij worden er juist door gebruikt, gemanipuleerd en uitgebuit. In onze verstrooiingscultuur worden publieke en private ruimtes steeds meer verzadigd met technologieën die ontworpen zijn om onze aandacht vast te houden en toe te eigenen. Ons innerlijk geestelijk leven is, net als ons lichaam, slechts een bron van inkomsten voor machtige economische belangen, zodat, in de woorden van een bepaalde denker, "*de verstrooiing voor de geest is, wat zwaarlijvigheid is voor het lichaam*". Onze oplettendheid mag zich dus niet alleen op technologie en haar de digitale cultuur zelf focussen, maar ook op de onderliggende belangen en de motivaties die hun ontwerpen leiden, en dezen verspreiden in elk aspect van ons leven.

XV. Doorheen zijn lange geschiedenis heeft het christendom zich vaak dienstbaar opgesteld tegenover de heersende politieke en economische structuren van haar tijd, waarbij vergeten werd dat het Evangelie geen afgeleide is van de menselijke cultuur, maar een nieuwe levenswijze zou moeten voortbrengen. We moeten de kracht van het Evangelie herontdekken als een tegen-culturele kracht; niet met als doel de samenleving te destabiliseren, maar om levensbevestigende gemeenschappen te scheppen. We moeten niet alleen herontdekken dat ons geloof en onze roeping tot heiligheid ons afzonderen van de wereld, maar dat ze ook een

nieuwe alternatieve wereld verwekken: geen virtuele werkelijkheid, maar de werkelijkheid van een deugdzaam leven. Om onze roeping te realiseren, moet aandacht onze basishouding en leidraad zijn: zonder aandacht is er geen gebed, en zonder gebed is er geen gemeenschap met God, geen deelname aan goddelijk leven. De praktijk van innerlijke aandacht en waakzaamheid, van het afdalen met de geest in het hart, is zowel een activiteit op zich, alsook een levenswijze die ons in staat stelt een authentiek bestaan te leiden, in relatie met God. Daarom wordt er zo vaak gezegd dat aandacht gelijk staat aan de herinnering aan God, aan de bewuste gewaarwording van de genade van de Heilige Geest die in ons woont. Aandacht en waakzaamheid hebben voor onszelf, is de meest effectieve methode om ons zelfbeschikkingsrecht terug te winnen van diegenen die het van ons willen afnemen. Eens veranderd door genade, zal onze aandacht een nieuw onderwerp van aandacht ontdekken, omdat het als beginsel een nieuwe bron zal hebben, niet langer gelijkvormig zijnde aan de wereld, maar omgevormd en vernieuwd, bezittend en begeistert door de Geest van Christus.

bron: <https://www.youtube.com/watch?v=02I8EjF1jCg>
"Watch then Thyself": Spiritual Practice & Digital Culture

Met de zegen van Zijne Alheiligheid Oecumenisch Patriarch Bartholomeos en door tussenkomst van het 'St. Maximos the Greek Institute for the Research, Preservation and Promotion of Spiritual and Cultural Traditions in Greece', bracht vader Máximos (van Simonopetra) deze lezing te Athene, tijdens de 1^e instantie van de 'International Conference on Digital Media and Orthodox Pastoral Care', 7-9 mei 2015.