

De training van onze aandacht

Eerw. Baldwin Schreurs

Stil zitten, rusten in onszelf in stabiliteit. Sinds kort heb ik een nieuwe hond, het is een hele jonge hond. Gevonden in Italië en twee weken geleden hebben we hem geadopteerd. Hij zit vol energie. Buiten rent hij achter van alles aan, alles wat maar beweegt. Blaadjes, vogeltjes, zelfs de schaduw jaagt hij na. Bijt zich soms vast in allerlei takken. Blaffend naar andere honden, één brok energie. En ik moest denken hoe onze geest soms als een jonge hond lijkt. Alles wat verschijnt in onze interne wereld wordt nagejaagd en in vastgebeten, mee gespeeld en soms niet losgelaten. En als baas ren je soms achter je hond aan en kan je je afvragen: wie is hier eigenlijk de baas? Als een hond goed getraind wordt kan hij fantastische dingen presteren. Als blinde geleide hond, hulphond, bij de brandweer tijdens reddingswerkzaamheden, bijvoorbeeld aardbevingen, maar ook als herdershond, bij de politie. Hij kan van alles maar daarvoor is training noodzakelijk. En zo is het ook een beetje met onze aandacht. Wanneer onze aandacht, onze geest, getraind wordt is het tot grootse dingen in staat. Maar daarvoor moeten we als baas wel een training geven. In onze beoefening wordt dat soms ook de training van de geest genoemd.

Maar wat zijn de elementen van die training? Nou, die zijn eigenlijk vergelijkbaar met de training van een jonge hond. Allereerst moet de baas zelf stabiel zijn. Als de baas net zo onrustig is en beweeglijk als de hond zal de training niet succesvol zijn, dat is logisch. En ook met onze aandacht, willen we in zekere zin de baas zijn over onze aandacht, moeten we oefenen in stabiliteit. Dat is wat we nu doen, zitten als een berg, stil, onbeweeglijk, rustend in ons natuurlijk zwaartepunt. En die stabiliteit behouden we dadelijk bij de loopmeditatie en bij de activiteiten in het dagelijks leven. Het tweede aspect is het bieden van veiligheid, naar de hond maar ook naar onze eigen aandacht, eigen geest. Niet geïrriteerd raken, niet kwaad worden maar open en zacht blijven met liefdevolle vriendelijkheid. En dat leidt naar het derde aspect: geduld. Een training vraagt geduld, ook die van onze eigen geest. En dan het vierde aspect is duidelijk zijn en regels stellen. Je wilt je hond niet laten rond wroeten in vervuilde omstandigheden, of op het terrein waar hij zich kan verwonden, waar het gevaarlijk is. En zo is het met onze eigen geest, met onze eigen aandacht, we willen geen terrein betreden met onze aandacht waar de leefregels gebroken worden, waar het schadelijk is voor onszelf en voor anderen. Want leed veroorzaakt onrust, spijt. En dan als laatste: consequent zijn en dat is misschien nog wel de grootste uitdaging van alles. Kunnen we consequent zijn in de training, niet in het ene moment dit en dan het andere moment weer een andere regel hanteren. Of het ene moment een regel en het volgende moment helemaal niets. Dat is onduidelijk. Dus het vereist een waakzaamheid. En laat soms ook de teugels vieren, net zoals je een jonge hond soms alle ruimte moet geven om te rennen en te ravotten op veilig terrein. Geen probleem om je aandacht soms lekker te laten dollen op het terrein wat prettig is, fijn is. Dat is een training van de geest en dan wordt je eigen geest, je eigen aandacht het kostbare bezit wat je hebt. Totaal in dienst van de bezitter als ik het zo mag uitdrukken, van de baas. En wat een mooi iets om te hebben in dit leven, we kunnen er grootste dingen mee doen.