

## Onverdeelde aandacht

Een van de kwaliteiten die we in het boeddhisme tot ontwikkeling brengen is die van vrijgevigheid. En bij vrijgevigheid denken we al gauw aan het geven van materiële dingen of geld. Maar wat veel meer bedoeld wordt is het geven van de immateriële dingen zoals geduld, zoals een liefdevolle aandacht, zoals het geven van tijd, zoals het geven van onszelf.

Het is vrij moeilijk om dat te doen, het geven van onszelf in de situatie die misschien is met een ander of met een omstandigheid. Vooral wanneer het wat moeilijk is. Want wat we dan zien is dat we onszelf al snel afleiden. Er komt weerstand op om met die ander of in die situatie te zijn, het verlangen dat het misschien snel voorbij is. En de wereld tegenwoordig biedt eindeloze mogelijkheden aan om onszelf af te leiden. We kunnen op een mobieltje gaan kijken of ons verliezen in gedachten.

Het vraagt oefening om onszelf werkelijk te geven met een onverdeelde aandacht aan de ander, aan een situatie. Om er echt te zijn met een openheid en een stilheid. Wanneer we dat oefenen merken we dat het volledig onszelf geven zo waardevol is, niet alleen voor de ander maar ook voor onszelf. Je zou zelfs kunnen zeggen dat de essentie van elke betekenisvolle relatie is het onszelf geven eraan.

We kennen het allemaal, als we met iemand zijn en die persoon verteld over zichzelf, dat we afgeleid raken door onze eigen gedachten, de persoon niet meer echt zien, niet meer echt horen. De verbinding is verbroken, we staan even los van die persoon. Dat voelt niet compleet, het voelt onvolledig want ook wij willen gezien en gehoord worden net als ieder ander. Dus het leren onszelf werkelijk te geven, onze aandacht onverdeeld te geven, is iets moois en kostbaars waar we allen wel bij varen.

Nu ook in deze meditatie kunnen we onszelf volledig geven aan het zitten, aan het zijn met onszelf. En ook daar geldt weer dat het de verbinding herstelt met onszelf, de relatie, en dat voelt goed. Ook hier kunnen we steeds weer afgeleid worden door de gedachten die zo in ons opkomen, misschien door wat we buiten horen, door wat er gaande is om ons heen. Iedereen kent het wel hoe we afgeleid raken. Dus we laten dit steeds weer gaan. We geven onszelf weer volledig aan het zitten, aan het ervaren van wat nu is, inclusief onszelf. We zitten onverdeeld, compleet met een onverdeelde aandacht. En meteen voelen we de eenheid in dit alles. De kostbaarheid van werkelijk een relatie hebben met jezelf en de wereld.

Het is te oefenen. Het vraagt tijd om de aandacht onverdeeld te laten, maar heb geduld. Zit iedere keer weer en ook al is het soms onplezierig, is het moeilijk, blij jezelf volledig geven. En dan schijnt door al dat moeilijke het kostbare en het vreugdevolle: een relatie, een verbintenis, een verbondenheid die compleet is.

\* \* \* \* \*

*Eerw. Baldwin Schreurs  
Woensdag 4 januari 2023*