

# Trainen van de aandacht

Onze gedachten en onze emoties hebben altijd betrekking op datgene waar onze aandacht naar toe gaat. Dat kan zijn wat je ziet of hoort, wat buiten je ligt, maar het kan ook zijn wat binnen je ligt, in je lichaam, een herinnering die opkomt. We kunnen zelfs gedachten hebben over onze gedachten, een emotie hebben over onze gedachten. Dus waar we aandacht aan geven is belangrijk, want het bepaalt voor een groot gedeelte de inhoud van onze geest en ook wat we aan emoties ervaren.

Onze beoefening wordt soms de training van de geest genoemd, maar dat is in zekere zin een misnoemer want de geest zelf is puur bewustzijn. Daar valt niets aan te trainen. Het is correcter om te zeggen dat het een training is van de aandacht. Want we kunnen de aandacht op velerlei manieren geven: heel geconcentreerd, heel gefocust, heel licht. We kunnen de aandacht continue laten verspringen of we kunnen de aandacht bij één ding houden. We kunnen de aandacht zorgelijk maken, angstig, we kunnen de aandacht heel vriendelijk maken, vederlicht. En dat alles bepaalt mede wat je in de geest ervaart. De gedachten die of rustig zijn of heel onrustig, of er veel gedachten zijn of misschien wel geen. Het bepaalt ook welke emoties er zijn.

De training van de aandacht bestaat in zekere zin uit twee componenten. Één is die van het stabiel maken van de aandacht, wat ze noemen het 'bij één punt houden', de eenpuntigheid. In Zen leggen we de aandacht bij de handen, bij de onderbuik, daar waar de handen tegenaan liggen. We zullen zien dat de aandacht dan neigt weg te veren naar wat gedacht wordt of wat gezien wordt of gehoord wordt, of een herinnering. Maar dan brengen we de aandacht terug met vriendelijkheid en zachtheid. Het is het mindfulness-aspect van onze beoefening. In het dagelijks leven oefenen we dit door de dingen met een vriendelijke, zachte aandacht te doen. Dat zal helpen om de geest rustiger te maken en een inhoud van de geest te hebben aan gedachten en emoties die betrekking hebben op wat je aan het doen bent in dat moment.

Maar er is ook een ander aspect van de training van de aandacht en dat is om de aandacht zo licht te laten worden dat hij volledig oplost. Wanneer er aan niets aandacht wordt gegeven, wordt de geest stil. Want zoals ik al zei, de meeste van onze gedachten gaan over datgene waar we aandacht aan geven en zo ook de emoties. Dus wanneer de aandacht oplost is er alleen maar een helder gewaarzijn van het moment zoals het is. Er is geen onderscheid tussen wat buiten jou is of in jouzelf. Het wordt één geheel, het wordt als één geheel ervaren.

Het wordt soms ook de Helderde Spiegel *samadhi* genoemd (samadhi is een Sanskriet woord en betekent dat er geen dualiteit meer is in het ervaren). Het is als een spiegel en zijn spiegelbeeld die één geheel zijn. De Helderde Spiegel samadhi: de geest die open en helder is en alles gelijkwaardig weerspiegelt. Want wanneer we aandacht aan iets geven laten we als het ware datgene waar we aandacht aan geven naar voren komen waardoor de rest wat naar de achtergrond gaat. Dat heeft natuurlijk grote waarde. We zouden het leven niet kunnen navigeren zonder dat vermogen.

Maar nu in dit zitten, laat je aandacht allereerst rusten bij de handen, bij de onderbuik. Oefen om de aandacht daar met zachtheid te houden. Laat vervolgens die aandacht zo licht worden dat hij de kans krijgt helemaal op te lossen. Probeer niet te streven in dit want streven is niet een open zitten met 'wat is'. Het is een spanningsveld in de meditatie inbrengen. Het hoeft niet. De aandacht kan alleen maar oplossen, we kunnen alleen maar tot een niet-mindfulness meditatie komen, wanneer de aandacht zo licht en vriendelijk wordt dat hij terugkeert naar zijn bron, de Geest, puur Bewustzijn, puur Gewaarzijn. En dan is er een diepe stilte, een diepe vrede waarin alle dingen gelijkwaardig weerspiegeld worden, zonder oordeel, zonder commentaar. De werkelijkheid zoals die is.

\* \* \* \* \*

*Eerw. Baldwin Schreurs*  
*Zondag 13 november 2024*