

## De weg van 'geen-aandacht'

Er is een gezegde: "*Waar het hart van vol is, loopt de mond van over*". Een variatie daarvan zou kunnen zijn: "*Waar de geest van vol is, loopt de aandacht van over*", of richt de aandacht zich op dat waar de geest van vol is.

En dit kennen we allemaal. Als iets je bezighoudt begin je het ook vaak in je omgeving te zien. En het meest pregnant is wel wanneer mensen negatief denken over de wereld of over een ander, dan wil de aandacht zich maar al te graag hechten aan wat negatief is. Wanneer we angstig zijn merken we vooral die dingen op die ons angstig maken, wanneer we ongeduldig zijn lijkt alles te treuzelen. De geest en de aandacht werken samen zoals het hart en de mond in dat spreekwoord.

Ik zie aandacht en de geest graag als het oog en de lens. Het oog is de geest en de lens is de aandacht. De lens heeft het vermogen om te focussen en dit is een noodzakelijk iets willen we scherp kunnen zien wanneer we dichtbij kijken. Maar de lens in een oog, wanneer het goed functioneert, is flexibel. Het scherpt het beeld als dat nodig is en het ontspant als we in de verte kijken en het geheel waarnemen.

Zo ook onze aandacht, het is soms nodig dat we focussen op het werk dat voorhanden is, dat we focussen op het één of het ander of op een persoon, een situatie. Maar wat we niet willen is dat die aandacht verkramppt raakt en als het ware gehecht raakt aan waar het zich op focust, want dan vult het oog zich maar met een beperkt beeld. Onze aandacht moet ook kunnen ontspannen zodat we het geheel weer waarnemen.

Dit is precies wat we in de meditatie beoefenen, onze aandacht laten ontspannen zodat de geest weer dit hele moment kan opnemen, dit moment zoals het is. Natuurlijk, als we dit proberen merken we dat er over de jaren heen al een verstarring heeft plaatsgevonden in onze aandacht en onze geest. Want net zoals dat met de lens en het oog werken aandacht en geest samen. Dus willen we de aandacht kunnen laten ontspannen, zullen we dus ook de geest moeten laten ontspannen. En steeds wanneer de aandacht zich focust op iets in ons of buiten ons en er bij blijft hangen, laat het ontspannen, laat je aandacht verzachten en ruim worden.

Mensen denken vaak dat onze beoefening er een is van mindfulness, maar grappig genoeg wordt onze beoefening soms ook de weg van geen-mindfulness, van geen-aandacht genoemd. En dat ontkent niet dat we de dingen met aandacht willen doen. Maar hier is het veel meer het begrip van bewustzijn, we willen de dingen bewust doen. Waar aandacht nodig is de aandacht erbij te kunnen hebben en waar de aandacht kan ontspannen het volledig te laten verzachten zodat de geest ruim wordt en verzacht.

Dus tijdens dit zitten kijken we met een zacht en vriendelijk gezicht en dus met zachte en vriendelijke ogen naar de muur of de vloer voor je. En we kijken dus ook met een zachte vriendelijke aandacht die we steeds lichter laten worden, die eigenlijk bij niets blijft hangen zodat de geest kan ontspannen.

En ja, in de geest is er nog van alles dat de aandacht doet richten op het één of het ander: de diepe angsten die we soms met ons meedragen, de verlangens, de onzekerheden, misschien de boosheid. En je aandacht zal dan zoeken naar dat wat daarmee in overeenstemming is. Dus laat de aandacht ook meteen de spiegel zijn van wat er in de geest gaande is. Waar je aandacht naar toe gaat, verradt wat er in de geest gaande is. Wanneer de aandacht werkelijk kan ontspannen, ruim worden en misschien zelfs oplossen, zal je zien dat je geest volkomen open, vrij en tot rust is gekomen. Dan val je op dat moment volledig samen met dit moment zoals het is, zonder weerstand, zonder verlangen.

\* \* \* \* \*

*Eerw. Baldwin Schreurs*  
*Zondag 9 juli 2023*