

# Geen gedachten en emoties over iets

Alhoewel we de gehele dag de hele werkelijkheid waarnemen, – dat is de wereld om je heen, je interne wereld –, leggen we selectief onze aandacht op het één of op het ander. En wanneer we onze aandacht op iets leggen, springt dat als het ware een beetje in de voorgrond en de rest schuift een beetje naar de achtergrond. En hoe geconcentreerder we raken op dat object buiten onszelf of op een persoon of iets in onszelf, hoe meer al het andere neigt weg te vallen. We raken als het ware gevuld door dat waar we de aandacht aan schenken. Dat is heel goed, dat is heel nuttig in het dagelijks leven wanneer we aan het werk zijn of in een gesprek met een ander. Dat we ook niet snel afgeleid worden door wat er plaatsvindt buiten datgene waar we de aandacht aan geven. En onze gedachten en emoties hebben altijd betrekking op datgene waar we aandacht aan geven.

Wanneer we aan iets prettigs en vrolijks aandacht geven dan hebben onze gedachten en emoties daarover ook een lichte kwaliteit. Wanneer we echter aandacht geven aan dat wat moeilijk is, pijnlijk, angstig, stressvol, misschien bedreigend, dan krijgen ook onze gedachten en emoties over datgene diezelfde kwaliteit. En helaas zijn we evolutionair nogal geconditioneerd om vooral datgene wat stressvol is, wat misschien bedreigend is, wat pijnlijk is aandacht te geven. Het heeft waarschijnlijk te maken met onze ingebouwde drang te overleven. Dus alles wat ons in principe kan bedreigen krijgt onze aandacht.

En natuurlijk leven we in een redelijk veilige maatschappij dus wordt tegenwoordig het nieuws vooral gevuld met het negatieve verder van ons vandaan. En zo kan het zijn dat jezelf een leven leidt dat best wel oké is, prettig, maar dat je toch gevuld wordt met gedachten en zorgen over de wereld, over anderen. Want waar de aandacht naartoe gaat, daar volgen de gedachten en emoties met hun commentaar, hun benoemen, hun verhalenbouwend vermogen. Het is voor die reden dat de Boeddha onderwees om de dingen niet vast te pakken, niet vast te houden, noch weg te duwen. Want willen we iets vasthouden of wegduwen, dan moeten we eerst iets concretiseren, iets als het ware uit het geheel naar voren halen via onze aandacht.

Dus we leren de dingen te laten komen en gaan. En we leren ook om de aandacht die we aan dat komen en gaan van de dingen geven te laten verzachten, te laten ontspannen, licht te maken. En wat dan gebeurt als we daarmee oefenen, is dat onze gedachten en emoties ook een wat lichtere kwaliteit krijgen. Ook al komen er moeilijke dingen op, misschien een pijnlijke herinnering, concretiseer het niet teveel. Met andere woorden, laat je aandacht er niet op gaan vastplakken want voor je het weet, heb je gedachten daarover die je vullen met spanning en stress.

Uiteindelijk leidt deze beoefening naar een aandacht die zo licht is dat hij volledig oplost. En dat we eenvoudigweg zitten met een open gewaarzijn dat het geheel in zich opneemt. Niets springt er meer uit, niets wordt meer naar de achtergrond geplaatst. De aandacht is helemaal vrij en valt samen met dat gewaarzijn. Met andere woorden, het richt zich op niets meer. En dan vallen de gedachten stil want gedachten gaan altijd over een iets waar de aandacht zich op richt.

De emoties worden stil en ruim en vredig. Een vrede die zo diep is, zo ruim en stil, dat het misschien de eerste keer is dat je dat ooit in je leven ervaart. Een complete kalmte, een complete rust. En dan zit je met een geest die helemaal vrij is van het komen en gaan van de dingen, terwijl de dingen blijven komen en gaan. Misschien kan ik beter zeggen, het geheel blijft zich steeds weer manifesteren en het wordt waargenomen met een geest die compleet vrij is en die we de Boeddhageest noemen.

Dan staan we op en gaan we de wereld in, en geven we weer onze aandacht aan dit of dat. Maar we hebben het proces voorzien. We laten ons niet meer vangen door middel van vastgrijpen of wegduwen. We laten ons niet meer vullen door de gedachten en emoties, maar we laten ze komen en gaan. En we laten de aandacht dan steeds weer rusten en oplossen en keren terug naar onze Boeddhageest. Naar de kalmte en vrede waarmee je in dit leven gekomen bent.

\* \* \* \* \*

*Eerw. Baldwin Schreurs*  
*Woensdag 17 januari 2024*