

Spirituele kwaliteiten: Aandacht

Op een dag kwam er een man naar Lin-tsjau toe en vroeg: „Meester, kunt u alstublieft enkele stelregels van de hoogste wijsheid voor me opschrijven?” Lin-tsjau nam zijn penseel en schreef: Aandacht.

„Is dat alles?” vroeg de man. Toen schreef Lin-tsjau: Aandacht. Aandacht.

„Ik zie eigenlijk niet veel diepzinnigs in wat u heeft geschreven.”

Lin-tsjau schreef nu driemaal hetzelfde woord op: Aandacht, aandacht, aandacht.

Half kwaad eiste de man: „Wat betekent dat woord aandacht van u eigenlijk?”

Lin-tsjau zei: „Aandacht betekent aandacht.”

Afgelopen zaterdag waren we samen om de spirituele kwaliteit aandacht met elkaar te bespreken. Uit het bovenstaande tekstje blijkt dat het helemaal niet zo makkelijk is om te beschrijven wat aandacht nu eigenlijk is. Je kunt proberen er allerlei synoniemen of definitie voor te verzinnen, maar die dekken geen van allen de lading. Aandacht *is*.

Toch kunnen we aan aantal kenmerken van aandacht opschrijven.

1. Aandacht doe je met heel je wezen. Als je ergens aandacht voor hebt, gebruik je alle instrumenten en vaardigheden die je in je hebt. Je gebruikt niet alleen je zintuigen je je hoofd, maar ook je gevoel, je hart, je intuïtie en je onderscheidingsvermogen. Je bent er helemaal bij.
2. Aandacht (of juiste oplettendheid, zoals de Vietnamese zen-monnik Thich Nath Hahn het noemt) is als een moeder. Aandacht is onvoorwaardelijk en behandelt alles wat onder de aandacht komt met dezelfde eerbied en liefde.
3. Aandacht is aandacht voor het proces, niet voor het resultaat. Als je iets aan het doen bent, dan richt je je op wat je aan het doen bent, niet op het resultaat. Dat resultaat ligt immers in de toekomst, en dus trekt jezelf richten op dat resultaat je uit het heden. Het heden is de plek waar het gebeurt.
4. Als er sprake is van echte aandacht, verdwijnen de kunstmatig grenzen tussen subject en object. Het is niet zozeer dat je samensmelt met dat waar je je aandacht op richt, daar waar je eerst afgescheiden was, maar je gaat zien dat die grenzen er nooit geweest zijn. Jij bent iedereen en iedereen is jou. Jij bent alles en alles is jou.
5. Er is geen liefde zonder aandacht en aandacht zonder liefde. Thich Nath Hanh zegt zelfs: ‘Als je echt oprechte aandacht voor iets of iemand hebt, dan rijst er vanzelf liefde op.’

Dan rijst natuurlijk de vraag: hoe kom je tot juiste oplettendheid? De boeddhistische meester Daizui McPhillamay geeft hier een beproefde methode:

<https://www.dharmatoevlucht.nl/over-de-dharmatoevlucht-2/order-of-buddhist-contemplatives/zenleraren/erw-daizui-macphillamay/juiste-aandacht/>

Uit zijn tekst blijkt dat juiste aandacht nog niet zo eenvoudig is. De geest dwaalt duizenden keren per dag af, om vele verschillende redenen. Het enige dat je kunt doen is elke keer je geest weer terugbrengen, keer op keer. En je geest zal blijven afdwalen. Geeft niets, dat is de natuur.

Dan hebben we ook gekeken naar de gevleugelde uitspraak: 'Alles wat je aandacht geeft, groeit.' Nader onderzoek leert dat die uitspraak helemaal niet waar hoeft te zijn. Je kunt namelijk vanuit verschillende posities aandacht aan iets besteden, en als er echt sprake is van juiste aandacht, groeien dingen niet per se, maar komen ze tot rust. Hieronder een tekstje over wat aandacht doet met belemmerende overtuigingen en gedragspatronen:

<https://dedriewerelden.nl/2020/01/21/alles-wat-je-aandacht-geeft-groeit/>

De drie posities die hier genoemd worden hangen samen met de drie grote krachten (energieën) in de Natuur, de drie guna's:

Positie	Energie/Natuurkracht
Aantrekkende positie	Tamas
Afstotende positie	Rajas
Contactpositie	Sattva

Als deze termen je weinig zeggen, kun je via onderstaande link meer lezen:

<https://dedriewerelden.nl/ontprikkelen/soorten-prikkels/>

Hier kun je ook meteen al wat tips lezen wat je beter niet kunt doen als je in de contactpositie wil komen.

Want dat is het mooie ervan: dit alles is gewoon leerbaar. Met oefening en een op sattva gerichte leefwijze kun je elke dag stappen maken op het gebied van (juiste) aandacht en dus ook van liefde. Dat wil niet zeggen dat je gegarandeerd ooit tot volledige aandacht komt. Dat is zelfs zeer onwaarschijnlijk. Een deel van het aandachtsverlies komt ook gewoon voort uit overlevingsinstinct en bescherming tegen teveel kennis.

De Amerikaanse boeddhistisch leraar Ethan Nichtern beschrijft zijn ontwikkeling naar meer juiste aandacht als een reis van de drie s-en (scared, selfish en seperated) naar de drie c's (compassionate, courageous en connected). Hij zegt: 'Ik ben nu 30 jaar bezig, en als ik in die tijd van 1% drie c's naar 10% drie c's ben gegaan, dan is dat wel een aardige schatting. Dit lijkt weinig, maar het is wel een winst van 900%! Dus laat je niet ontmoedigen, het is lastig, maar de beloning is immens.

Of, zoals de Bhagavad Gîtâ het zegt:

Op dit pad is geen enkele inspanning tevergeefs en kan niets mislukken. Zelfs al voer je maar een klein beetje van de Wet uit, dan zal dit je behoeden voor grote angst.

Tot slot: hoe krijg je meer sattva-energie? Dat doe je door dingen te doen en prikkels tot je te nemen die sattva genereren. Over het algemeen zijn dat: contact met (de schoonheid van) natuur en kunst, het eten van vers, vegetarisch en licht verteerbaar voedsel, het bestuderen van filosofische geschriften, meditatie, dingen doen met aandacht, zoeken naar licht en harmonie.

Succes!

HARI OM TAT SAT