

# Aandacht schenken

– Betty Bland

**De meesten van ons hebben wel eens gehoord dat een parel zich vormt in een oester door iets wat irriteert, zoals een zandkorrel. Naar analogie van dit voorbeeld zien we in ons eigen leven hoe de levenstrauma's de irriterende factor kunnen zijn die de vorming van de parels van de geest binnen ons eigen wezen teweegbrengen.**



Betty Bland is nationaal voorzitter van de Amerikaanse afdeling van de TS.

De pijn en het lijden van het leven, of *doekka*, zoals dat genoemd wordt in de Boeddhistische leringen, is geen prettig onderwerp. Wij denken niet graag aan wat Shakespeare noemde 'het steeds maar weer voorkomen van tegenslag' (in *Midzomernachtsdroom*) totdat wij onszelf in een pijnlijke situatie bevinden. Terwijl wij ons in bochten wringen om achter de oorzaak te komen, kunnen wij dan misschien de analogie van de parel gebruiken om enige troost te vinden. ('Dit medicijn smaakt zo vies, dat zij vast en zeker goed moet zijn voor mijn gezondheid.') Maar vaker neigen wij ertoe deze analogie te gebruiken wanneer wij anderen troosten, liever dan zulk inzicht op onze eigen problemen toe te passen. Daar zit hem de kneep. Het is niet grappig om je volle aandacht aan de pijn te schenken; toch is het ons toeleggen op het probleem, aandacht schenken aan de ervaring en de associaties ervan met ons verleden, de noodzakelijke toverdrank. Wanneer wij problemen hebben, kunnen we verschillende dingen doen. We kunnen doen alsof er niets mis is, maar door dat te doen sluiten wij ons bewustzijn af, waarbij wij een reservoir van niet-erkend verdriet scheppen dat óf ontploft binnen onze relaties met anderen óf leidt tot de implosie van een depressie. Of, in plaats van te blokkeren, eindigen we ermee dat we de situatie tot een obsessie maken,

waarbij we erover blijven malen en daarmee de greep die zij op onszelf heeft verstevigen.

Eén van de eerste impulsen van het hart is zich stijf af te sluiten voor de irritatie. Verdedigingsmuren worden opgetrokken; offensief, stekelig gedrag weert iedereen af die ons emotioneel zou kunnen steunen of die ons een spiegel zou kunnen voorhouden waardoor wij inzicht kunnen verkrijgen. Zoals een regenworm reageert op een zoute vingertop trekt het hart zich ijlings terug in zijn schuilplaats van diepe duisternis. Alles liever dan de mogelijkheid onder ogen zien dat iets in het licht van bewuste aandacht gebracht wordt. Nu is dat voor een regenworm een gezonde vecht/vluchtreactie, maar voor ons tweebeeners met een complexe psychologische aard, wier ziel hunkert naar de zon, is het een tragische reactie die leidt tot het voortduren van pijn en contra-productief gedrag.

Een essentieel element in onze spirituele groei is het vinden van een manier om de schil rondom ons hart open te breken – maar niet zomaar openbreken. De truc is het zich openen voor het hogere licht van de intuïtie – veeleer door kalme, emotioneloze observatie dan gevangen blijven in de wervelstorm van onze emotionele reacties. Bij dit proces moeten we erop letten dat wij kijken met een rustige, intuïtieve perceptie die ons de dingen laat zien zoals ze werkelijk zijn. Maar al te vaak zien we ten onrechte het ons iets herinneren en het anderen ergens aan herinneren als pogingen onszelf open te stellen voor helderheid en bewustzijn. Maar deze patronen zijn juist de substantie van de stijf gesloten schil waarbinnen wij ronddraaien, terwijl we denken dat we vooruitgang boeken.

Evenzeer worden we gevangen gehouden door het beeld dat er geen pijn bestaat en geen schil. Wij kunnen zeggen, terwijl we verbeteren grijnzen: ‘Alles ziet er rooskleurig uit! Zie je niet dat ik glimlach?’ Vaak beseffen we niet wat deze verdedigingstactiek doet met onszelf en anderen. Misschien voelen we ons tamelijk trots dat wij zulke opgewekte martelaren zijn! Toch wordt de

schil door deze tactiek niet alleen stijf gesloten, ook maakt het die zorgvuldig gemaakte schil onzichtbaar voor onszelf, zodat wij ons niet bewust zijn van de kwetsuren die onze reacties bij anderen teweeg brengen.

Hebt u ooit een slechte dag gehad die u alleen maar even met een vriend wilde kunnen bespreken? U wilde niet dat zij voor u bergen beklommen of draken versloegen, maar u wilde alleen maar dat zij u aandacht schonken met een sympathie, luisterend oor. Door dat te doen waren zij u feitelijk aan het ondersteunen terwijl u die gebeurtenis en de implicaties ervan in uw leven begon te verwerken.

Ofschoon het bewustzijn ons even vertrouwd is als onze ademhaling, bevat het veel complexiteiten. Het gewone waakbewustzijn waarin de meesten van ons functioneren is het niveau waar de irritaties beginnen en verder toenemen. Aan de andere kant, op een dieper bewustzijnsniveau, verblijft de wachter binnenin ons, ons innerlijk of hoger zelf. Dit is het niveau van degene die aandacht geeft, de genezer, de parelmaker.

---

### **De enige manier om onze schil open te breken is onze vaste greep erop los te laten en toe te laten dat het van binnenuit gebeurt.**

De enige manier om onze schil open te breken is onze vaste greep erop los te laten en toe te laten dat het van binnenuit gebeurt. In plaats van weg te lopen voor het probleem of voortdurend onszelf en anderen verdriet te doen, kunnen we even stilstaan, diep ademhalen en tot onszelf zeggen: ‘Er moet een betere manier zijn.’ In dat ogenblik van onderzoek ligt het begin van de hoop. Iets uit de diepten van ons wezen, dat de hele tijd al uitkeek en wachtte, reageert met hoop en zelfverzekerdheid. Aanvankelijk is het alleen maar een glimp, maar met de nodige aandacht gaat het groeien. Gericht bewustzijn kan die zaadjes van verdriet te voorschijn brengen en met helder inzicht genezen.

Beetje bij beetje kunnen wij leren vertrouwen op dit licht terwijl wij ons een weg banen door de onvermijdelijke moeilijkheden. Wij hoeven ons niet stijf in te kapselen, het scenario obsessief te herhalen of te doen alsof er niets aan de hand is. Wij kunnen de problemen onder ogen zien tot ze een grote zegen van inzicht geven. Door iedere moeilijkheid kunnen wij een stuk gereedschap of een sleutel vinden die ons in staat zal stellen de deur te ontsluiten naar de diepere gebieden van onszelf waar onze ware aard, een afspiegeling van het goddelijke, verblijft.

Het staat al in het kleine spirituele gidsje *Aan de Voeten van de Meester*, geschreven door Krishnamurti toen hij nog vrij jong was:

*'U moet uzelf vertrouwen. Meent u uzelf goed te kennen? Indien u zo denkt, kent u uzelf niet. U kent slechts de zwakke buitenste schil, welke dikwijls in de modder gevallen is. Maar u – het werkelijke in u – bent een vonk van Gods eigen vuur en God, die almachtig*

*is, is in u, en daarom is er niets dat u niet doen kunt indien u wilt.'* (39)

Met dit soort vertrouwen kunnen wij ons bezorgde denkvermogen en twijfelend hart genoeg ontspannen om onze verdedigingschillen te laten opengaan en tenslotte helemaal weg te laten vallen. De genezende bron was er al de hele tijd en alleen onze eigen onzekerheid hield ons bewustzijn te stijf gesloten om die te vinden. Gericht bewustzijn zal geleidelijk aan onze wereld en onze percepties daarvan tot een iriserende schoonheid transformeren. Omdat we veeleer een probleem onder ogen durven te zien dan het buiten te sluiten, kan ons inzicht begrijpen en mededogen scheppen. Dan wordt onze verwarring een parel van zegen.

Mogen onze parels glanzen voor het welzijn van allen.

Uit: *Quest, september-oktober 2003*  
Vertaling: A.M.I.

Hij, die op het Pad is, bestaat niet voor zich zelf,  
maar voor anderen; hij heeft zich vergeten,  
opdat hij hen moge dienen.

Hij is als een pen in Gods hand, waardoor Zijn  
gedachte kan vloeien en zich hier beneden kan  
uitdrukken, hetgeen zonder pen onmogelijk  
geweest zou zijn.

En tezelfder tijd is hij ook een levende vlam van  
het vuur, die op de wereld de Goddelijke Liefde  
uitstraalt, welke zijn hart vervult.

Uit: *Aan de voeten van de Meester*,  
Alcyone