

## Alles hangt af van je aandacht

**De vorige keer zijn we gebleven bij de constatering dat het enige wat mogelijk is, is dat je je op weg begeeft. Dan komen er vragen in je op die niet beantwoord worden, vragen die zó belangrijk voor je zijn, dat ze telkens opdoemen als je even niet bezig bent met je eigen belangen. En op den duur kun je daar, binnen jouw grenzen, op in gaan. Je loopt ook tegen een heleboel aan dat je niet begrijpt, maar wat er blijkbaar wél is.**

Je gaat ontdekken dat je eigenlijk een heel wonderlijk wezen bent, dat zich een heleboel zaken nooit afgevraagd heeft. Zoals waarom je geboren bent. Later krijg je daar een beetje oog voor en heb je het idee: ja, misschien ben ik dáárvor op aarde en heb ik dit lichaam. Als het dan een beetje wil, ga je ontdekken dat dat lichaam een hele wereld is, waar je tot nu toe van afgesloten bent geweest. Dat het lichaam heel veel doet, ook terwijl je je daar nog helemaal niet bewust van bent. En dat het dat maar blijft doen ...

Daar begin je je langzamerhand over te verwonderen. Je begint met andere ogen om je heen te kijken en te zien dat er altijd héél veel zomaar gebeurt. En dat jij de mogelijkheid hebt om je daar over te verwonderen: dat jij zelfbewustzijn hebt.

Dat zelfbewustzijn is natuurlijk een geweldige gave die je gekregen hebt, maar één die je nog op de juiste manier moet zien te gebruiken. Dat is niet eenvoudig, want je brengt je hele arsenaal mee van ervaringen die je gehad hebt, van alles wat je geleerd en gedacht hebt en jezelf als ideaal gesteld hebt.

En dan is er iets anders, wat ongelofelijk belangrijk moet zijn, namelijk de vraag: wat is het leven? Wat is dat leven waar de wetenschap de werking steeds beter van kan vaststellen, maar geen antwoord heeft op de vraag wat het *is*. Natuurlijk interesseert dat jou het meeste: *wat is leven eigenlijk?* Daar denk je over, je praat er met mensen over, je leest er boeken over ... en het wordt niet duidelijk. Althans, voor het bewustzijn wat je hebt, dat altijd met oorzaak en gevolg werkt, dat in de tijd is, met heden, verleden, toekomst. Dat bewustzijn geeft je geen antwoord. Vreemd, nietwaar.

Dan komen inderdaad de grote vragen naar voren en je ziet wat er in de wereld gebeurt. Maar terwijl hetgeen wat *geen* zelfbewustzijn heeft rustig doorgaat, is wat er onder de mensen gebeurt, waar ook ter wereld, niet zo verheffend. Je ziet dat men in het algemeen aan het leed probeert te ontkomen. Maar blijkbaar lukt dat niet. Politieke leiders denken meer aan stemmenwinst dan aan het heil van de wereld waarin ze leven. Je stelt jezelf daar natuurlijk vragen over, je ziet economische oorzaken en klimatologische. Een poos lang ben je tevreden met de antwoorden die je krijgt als je daarover denkt. Maar op een gegeven

moment ga je zien dat al die antwoorden maar zeer betrekkelijk zijn en je gaat verder zoeken. En je krijgt steeds minder antwoorden. Je beseft best dat jij aan de gang van zaken niets kan doen. Maar je vraagt je af: waarom is het eigenlijk zo gelopen, waarom is die samenleving zo, hier, daar, overal.

Als je je dat lang genoeg afvraagt, begin je te begrijpen dat daar een basisoorzaak voor is. Namelijk dat je je onvoldoende kunt inleven in wat er gebeurt. Dat je de gevolgen ziet, maar niet waardoor dat komt. Als je al die factoren die je al voor jezelf opgesomd, doordacht en met anderen besproken hebt, als onvoldoende erkent, ga je beseffen dat het iets is wat alle mensen gemeen hebben. Dat is dat de wereld niet om jou, en de anderen en de anderen en de anderen, draait, maar dat de wereld iets op zichzelf is, waar jij *in* bent.

Dat is een grote stap. Jij bent dus in iets onbegrijpelijks, wat zich voordoet in allerlei vormen, ook al blijft het onbegrijpelijk. Zonder dat je jezelf daartoe hoeft te zetten, ga je je daar in verdiepen. Je merkt voor de zoveelste keer dat de wezenlijke dingen zich aan je voordoen zonder jouw wil. Het enige commando wat je afgegeven hebt is: laat ik er eens naar kijken. Meer niet.

Je bent in de stroom en gaat ontdekken dat je de wereld waarin je bent waarschijnlijk nog nauwelijks begrepen hebt. Dat is niet altijd helder voor je, meestal ben je met iets anders bezig. Maar het komt steeds terug. Je gaat begrijpen dat de mens die je bent – die strijd levert, soms verslagen is en soms overwint – pas waarde krijgt als hij begrijpt wie hij is. En dat kan niet begrepen worden binnen dat bewustzijn dat je hebt.

Dan komen de eerste grote vragen boven. Soms vergeet je die vragen, maar ze komen altijd terug. Op den duur achtervolgen die vragen je en je hebt niet in de gaten dat jij het bent die dat teweeg brengt. Het lijkt alsof het van buiten komt, maar het komt van binnen.

Dan begint het eigenlijk. Die vragen worden steeds dringender en op den duur geef je aan ze toe. Ze worden van wezenlijk belang voor je. Maar je merkt tegelijkertijd dat je alles wat je te doen hebt in de wereld, gewoon moet doen. Dat is vanzelfsprekend, je kunt niet anders. Want zodra je dat laat schieten, gaat het hartstikke fout. Dus het 'ik' mag er best zijn, dat is

heel nuttig, het maakt dat je alle dingen die je te doen hebt, kunt doen.

Maar de dagelijkse dingen zijn van een totaal ander iets dan die vragen die zich aldoor in je voordoen. Bij sommige mensen mondt dat uit in een grote verwondering, bij anderen loopt het uit in een groot verzet: je vindt het onrechtvaardig dat je dit moet beantwoorden. Maar aan het eind van het liedje besef je: ja, ik moet toch maar doorgaan, ik kan nu niet meer teruggaan naar alleen maar leven voor mezelf en de wereld buiten me ervaren. Want je ervaart niet dat jij *in* de wereld bent, maar dat de wereld buiten je is. Alsof jij zou kunnen kijken naar de wereld, zonder naar jezelf te kijken. Dat is een hele stap: het besef dat je naar jezelf moet kijken, om iets van de wereld te kunnen snappen.

Zo gaat dat een poos door. En op een keer – niemand weet hoe dat komt – ben je eigenlijk alleen nog maar een vraag. Een vraag waarin de hele wereld, die je vroeger heel goed kende, besloten zit. Natuurlijk vraag je jezelf dan af: wat is er aan de hand? En op dat moment is die ervaring foetsie.

Maar het is zo'n geweldige ervaring dat je hem niet vergeten kunt. En dus gaat het door. Je leeft in deze wereld, je doet de dingen die je doen moet, je leert je lichaam kennen – en heb je dan voldoende eerbied voor je lichaam, leer je van je lichaam, houd je op je lichaam te bevelen, word je vriendjes met je lichaam, met je adem, met je stofwisseling, met alles wat maakt dat het lichaam intact kan blijven?

Natuurlijk wil je de ervaring die je dit gebracht heeft, terug. Maar je hebt niks anders dan lege briefjes. Want blijkbaar is die beleving, die ervaring van het totaal waarin jij thuishoort, niet afhankelijk van jouw verlangen. Je gaat ontdekken dat zij van iets afhankelijk is wat je niet in de hand hebt, wat je *totaal* ontgaat.

Dat is een vreselijke klap voor je zelfgevoel. Je ontdekt dat je een van die miljarden mogelijkheden bent om uitdrukking te geven aan dat onbekende wat in jou leeft. Daaraan uitdrukking te geven, dat is niet mis, want dan moet je uitdrukking geven aan iets wat je niet begrijpt. Iets wat je eventjes ervaren hebt, en toen was het weg.

Maar je leeft door, binnen je mogelijkheden, met de vragen, met alles wat er is. En door een of andere omstandigheid heb je weer even die beleving. Je weet niet hoe lang het duurt dat die beleving er is. Want je verstoort hem zelf, omdat je opnieuw tegen jezelf zegt: wat is het? En dan is het weer weg.

Voordat je geleerd hebt dat je het met rust moet laten ... dat je alleen maar moet ervaren, dat je jezelf moet accepteren zoals je bent; dat jouw verantwoordelijkheid op een heel ander vlak ligt, op het vlak van gehoor geven aan wat uit het onbekende in je plaatsheeft ...

Je ziet – dat verbaast je in het begin – dat het niet een durende toestand is. Af en toe is het er, en af en toe niet, zoals de zon schijnt, een wolk voorbijtrekt, de avond komt, de ochtend komt. En jij hoort in dat onbegrijpelijk grote gebeuren, dat zich door alles uitstrekt.

In die toestand zijn we allemaal. En we geven er allemaal andere woorden aan. Het is ook goed dat we dat doen. Want doordat we dat doen, leren we van de ander weer een nieuwe kant zien van dat onbegrijpelijk grote. En we leren beter naar onszelf luisteren, we gaan beseffen dat we niks opzettelijk kunnen doen.

Toen ik nog klein was, zag ik de oude tuinman palen ronden en spits maken, om die in de grond te zetten. Ik zag dat dat heel makkelijk ging. In mijn eigen ervaring – want ik had natuurlijk ook een kapmes – was dat heel moeilijk, want het hout was erg hard. En ik vroeg:

“Ik zie je het doen, maar hoe doe je het?”

“Heel eenvoudig, gewoon voelen waar het zacht is in het hout.”

“Ja maar hoe doe je dat?”

“Nou, je ziet het toch, ik doe het toch.”

Ja, en dat was zo. Maar dat betekende in feite – want ik probeerde het natuurlijk ook – dat ik *alles* wat ik erover gedacht had: over de hardheid van het hout, over de scherpte van het mes, over de manier waarop ik het ging kappen, dat ik dat allemaal moest vergeten. Dat ik uitsluitend bij het hout moest zijn. Want ik had gezien dat het echt zachte plekken had, dus het kon. Het was niet een kwestie van spierkracht, het was een kwestie van aandacht.

Dat is een hele wending, dat alles afhangt van je aandacht. En die aandacht verschuift met waar je mee bezig bent. Het gaat er alleen maar om dat je die aandacht door alles heen vasthoudt – vasthouden, in de zin van: door het besef dat het om die aandacht draait, die aandacht een kans te geven om in je te zijn, om met je te zijn.

En dan begint het grote proces, want nu kun je leren. Voor die tijd kon je niet leren, voor die tijd kon je wel memoriseren en reproduceren, maar dat is geen leren. Leren is ontdekken, en je kunt niet iets ontdekken wat je van tevoren weet. Dat weet iedereen natuurlijk, maar we handelen er niet naar, we denken nog dat we dat moeten ontdekken wat we al weten. Zo zinloos is het.