

Ruimte en Aandacht

Misschien heb je er wel eens bij stilgestaan dat de ruimte tussen de sterren dezelfde ruimte is als de ruimte tussen atomen. Alles verschijnt in die ruimte, ook jij. Zonder die ruimte zou niets kunnen bestaan, het is hetgeen wat alles draagt en wat alles met elkaar verbindt. Als je die ruimte in jezelf toelaat en betreedt, wordt het stil. Mogelijk lijkt het eerst wat leeg, maar als je dieper kijkt, zal je zien dat die ruimte in wezen liefde is.

Inleiding

Alles heeft ruimte nodig om te groeien. Kijk maar eens naar een boom; zodra een boom ruimte heeft zal hij gaan groeien, maar als er te weinig ruimte is zal hij klein blijven, of sterven. Ruimte is in wezen een voorwaarde om te kunnen groeien en leven. Dit principe van ruimte kan je in alles om je heen terugzien. Op je werk, bij kinderen, of in de kleine dagelijkse bezigheden. Zo zal je op je werk beter kunnen ontplooiën als je wat ruimte krijgt van je leidinggevende en kunnen kleine kinderen bloeien als ze ruimte krijgen om te spelen en te experimenteren.

Ruimteprocessen vinden niet alleen in je omgeving plaats, maar ook in jezelf. Zo heeft stress bijvoorbeeld vooral te maken met een gebrek aan ruimte in jezelf, een gebrek aan innerlijke ruimte. Als er geen, of weinig innerlijke ruimte is, voelt de tijd en dingen die je daarin moet doen aan als een aaneengesloten stroom van druk. Het is alsof de tijd in elkaar wordt gedrukt, alsof er geen ruimte meer zit tussen de seconden, minuten en uren.

Mindfulness gaat over het terugwinnen van je innerlijke ruimte door je aandacht te brengen naar alle zaken die je innerlijke ruimte schijnen te vullen. Als je innerlijke ruimte zich maar blijft vullen met zaken en uiteindelijk dicht slibt, krijg je daar vroeg of laat last van. Dat dichtslibben gaat geleidelijk; eerst is er bijvoorbeeld een gevoel dat je iets 'moet.' Als dat gevoel van 'moeten' blijft aanhouden ontstaat er een gevoel van onrust. Het gevoel van onrust groeit langzaam uit tot een constant gevoel van spanning en haast. Als die spanning te lang duurt wordt het stress (en als je te lang stress hebt word je ziek.)

Stress is tegenwoordig een heel veel voorkomend probleem, zelfs jongeren hebben er al last van. Blijkbaar doen we iets niet goed en is de kennis over de functie van onze innerlijke ruimte op de achtergrond geraakt. Om stresssymptomen te voorkomen kan je een hele krachtige oefening doen, namelijk:

Power-Pauze

1. Adem een keer diep in en lang uit, wees tevreden met wat je net hebt gedaan en sluit het af met dankbaarheid.
2. Adem een keer diep in en lang uit, geniet gewoon even van de stilte.
3. Adem een keer diep in en lang uit, verwelkom het volgende wat je gaat doen met een glimlach.

Op deze manier creëer je, op een eenvoudige manier ruimte tussen je handelingen. Die ruimte is van essentieel belang voor je gezondheid.

Naast de dingen die we allemaal 'moeten', zijn er nog twee belangrijke 'vullers' van onze innerlijke ruimte: denken en voelen. Denken en voelen uiten zich op vele verschillende manieren, maar als je goed kijkt naar je neigingen en behoeften om je innerlijke ruimte te vullen, dan zal je zien dat ze altijd terug zijn te leiden naar je gedachten en gevoelens over jezelf, anderen en de wereld. Ook je zogenaamde 'moeten' is te herleiden naar je gedachten en gevoelens over jezelf, bijvoorbeeld jezelf in relatie tot je werk.

Het schoonhouden van je innerlijke ruimte, wat de kern van mindfulness is, is dan ook heel gezond en nuttig. Het voorkomt veel ellende, het maakt je helderder en daardoor mogelijk gelukkiger in het leven. Je ruimte schoonhouden kan je doen met meditatie en aandacht voor je handelen. Aandacht voor je handelen is: bewust worden van wat je doet. Dit zou je vanavond een kunnen proberen door met aandacht champignons te snijden. Probeer zo min mogelijk bezig te zijn met anderen gedachten, zoals de planning van morgen. Observeer eens hoelang je je aandacht alleen bij het snijden van groenten kan houden.

Maar wat is aandacht eigenlijk?

Laten we een kleine test doen tijdens het lezen. Je ogen zijn nu, als het goed is, gericht op de letters. Misschien voel je wel iets van de focus die dat teweegbrengt. Je aandacht is volledig bij het lezen en de letters. Als je je ogen sluit, waar gaat je aandacht dan heen? Probeer het maar eens. Wat is het eerste waar je aandacht naar toe gaat? Is het de binnenkant van je ogen, een gedachte, een mening? Of is er helemaal geen aandacht en alleen maar een stroom van gedachten?

Een precieze definitie van aandacht is moeilijk te geven. Aandacht is een innerlijk proces dat sterk verbonden lijkt te zijn met je zintuigen en met je innerlijk schouwen; je innerlijke oog. Aandacht is heel flexibel en kan je overal heen brengen. Als ik je vraag je aandacht naar je voeten te brengen ben je daar vrijwel direct. Je aandacht daar vasthouden daarentegen is weer iets moeilijker, want daar is extra energie voor nodig. Je kan bijvoorbeeld een keer proberen je aandacht bij je voeten te houden en ze te voelen. Een minuutje is al voldoende om te ervaren dat het vasthouden van je aandacht nog niet zo gemakkelijk is als je zou denken. Je aandacht springt graag van het ene naar het andere; het beweegt mee met je gedachten, met je lichamelijke sensaties, met je zintuigen en met de dingen die om je heen gebeuren.

Mindfulness is je aandacht gericht houden op één ding. Het woord zelf zegt het eigenlijk al, je 'mind' is vol, vol met één onderwerp.

Laten we ook eens kijken naar wat ruimte eigenlijk is.

Ruimte is in wezen leeg. Ruimte is leegte. Ruimte is de leegte tussen dingen. Ruimte is de leegte tussen planeten en sterren. Ruimte is de leegte waar het universum verschijnt, maar ruimte is ook de stilte tussen twee gedachten. Ruimte is de pauze tussen je ademhalingen. Het bijzondere is, dat de ruimte tussen de sterren en de ruimte tussen atomen, in wezen dezelfde ruimte is.

Kan je het verschil voelen tussen de aandacht waar we het net over hadden en deze ruimte?

In aandacht zit een 'je', een 'ik' die aandacht heeft. We noemen het 'mijn aandacht', of: 'ik wil graag jouw aandacht.'

In de ruimte zoals hierboven beschreven zit geen 'ik', echte ruimte is 'ik-loos'.

We zeggen wel eens 'ik heb ruimte nodig', of 'iemand komt te dicht in mijn ruimte.' We hebben het dan over onze persoonlijke ruimte, die als een soort bel om ons heen zit. In deze bel wil jij de baas zijn, deze ruimte is namelijk gewoon een verlengstuk van jou als persoon. Het verlengstuk, jouw persoonlijke ruimte heeft een grens, we definiëren die ruimte als afstand. Meestal ligt deze afstand voor je gevoel op ongeveer op ongeveer een meter rond je.

Voel zelf maar eens waar dat voor jou ligt.

De ruimte waar we het hier over hebben is echter een universele ruimte, waar afstand geen rol speelt. Denk nog maar eens aan de ruimte tussen de sterren en de ruimte tussen atomen. Het is dezelfde ruimte, maar vanuit ons gezien niet dezelfde afstand. Afstand is een bepaling, ruimte niet.

Laten we een stap verder gaan en de aandacht die wij kennen als 'mijn aandacht', of stuurbare aandacht nog eens goed bekijken. Is er ook aandacht als er geen 'ik' in zou zitten? Wat gebeurt er als je je 'ik' uit de aandacht terugtrekt? Probeer het maar eens. Doe je ogen dicht en concentreer je op je aandacht.

- Waar zit het nu?
- Heb je het al gelokaliseerd?
- Voel je de focus die je aandacht in wezen is?
- Haal nu je 'ik' uit de aandacht.
- Probeer het!
- Zie je hoe lastig dit is?
- Waar moet je 'ik' heen?
- Waar blijft het als je het niet in je aandacht legt?

Best wel verwarrend, niet?

Als je je aandacht, de focus waar je net nog je 'ik' in kon voelen branden, ontspant en je geeft je aandacht over aan de ruimte, dan vloeit je aandacht samen met de universele ruimte. Aandacht die ruimte krijgt verbreedt en verdiept zich vanzelf en zal uiteindelijk overgaan in een 'ik-loos' gewaar-zijn.

Zoals alles in het universum verschijnt in 'ik-loze' ruimte, zo leeft en ademt alles in het universum in 'ik-loos' gewaar-zijn. Bij jezelf is dat misschien wat moeilijker waar te nemen, maar in de natuur vind je vele voorbeelden:

'Alles heeft ruimte nodig om te groeien. Kijk maar eens naar een boom; zodra een boom ruimte heeft zal hij gaan groeien, maar als er te weinig ruimte is zal hij klein blijven, of sterven. Ruimte is in wezen een voorwaarde om te kunnen groeien en leven.' De andere voorwaarde is aandacht. De bekende uitspraak: 'Alles wat je aandacht geeft groeit' is hier een goed voorbeeld van. De boom in ons voorbeeld groeit ook door aandacht, niet zozeer door onze persoonlijke aandacht, maar door 'ik-loze' aandacht, door gewaar-zijn. Alles in de natuur vertoeft in dit gewaar-zijn. Als je sensitief genoeg bent en je verbindt jezelf met een boom, of een bloem kan je misschien iets van dit gewaar-zijn proeven.

Ook jij vertoeft constant in dat 'ik-loze' gewaar-zijn en in die 'ik-loze' ruimte. Dit ervaren we echter niet altijd, omdat we zo sterk geloven in de persoonlijke bel waar we in leven. Wij zijn geobsedeerd door de bel die alles op afstand lijkt te houden. Zonder die persoonlijke bel zou het leven direct en onmiddellijk in het hier en nu worden ervaren. Echter, gaan de dingen in je leven dan anders? Niet persé, lopen blijft lopen en eten blijft eten. Het verschil is alleen dat 'ik loop' verandert in 'er is lopen' en 'ik eet' in 'er wordt gegeten'. Het werkwoord blijft, maar de 'ik' verdwijnt. Als je loopt, dan wordt er gelopen, maar wat is nu precies de toegevoegde waarde van een 'ik' bij het lopen? Wat voor een nut heeft je persoonlijke bel bij het lopen? Als je erover nadenkt, zou je kunnen stellen dat het alleen maar de pure beleving van lopen op afstand houdt. Namelijk, als wij lopen zijn we met onze aandacht heel ergens anders.

De vraag is echter kan je nog lopen zonder 'ik'? Ben je bereid je persoonlijke bel op te geven?

Kijk nog even naar de boom in je tuin. Zie je daar een persoonlijke bel, een 'ik' beleving omheen zitten? Heeft de boom zoiets als een persoonlijke bel nodig om boom te zijn?

Nee, natuurlijk niet... en het mooie is: jij ook niet.

Niemand heeft een persoonlijke bel nodig om mens te zijn. Je gecreëerde bel houdt het echte mens zijn alleen maar op afstand.

Maar wat te doen dan? Kunnen we de bel doorprikken? Kan dat wat de bel veroorzaakt, je 'ik', zichzelf wel doorprikken? Dat lijkt een contradictie te zijn, maar dat is niet zo. Je bel kan zichzelf opheffen, want je kan zonder je 'ik' lopen, eten en zijn. In wezen vinden al je belangrijke lichaamsfuncties plaats zonder dat jij je er als 'ik' mee hoeft te bemoeien.

Het doorprikken van je bel begint bij mindful leven, het terugwinnen van je innerlijke ruimte. Stop met het vullen van je innerlijke ruimte met allerlei overbodige zaken, ideeën en mentale beelden uit het verleden en de toekomst. Doe de dingen met aandacht. Verblijf in het hier en nu. Ga niet eindeloos mee met je gedachten en ervaringen, want een ervaring of gedachte trekt alleen maar je aandacht naar zich toe als een magneet. Kijk maar eens naar je eigen gedachten, kan je de trekkracht ervan voelen? Aandacht wordt als het ware één met de ervaring, we noemen dat identificatie. Het 'opgaan' in je gedachten en ervaringen versterkt het gevoel van een 'ik' en een 'mijn' die iets overkomt. Het meegaan met een ervaring, of een gedachte is een beweging naar buiten, weg van jezelf en weg van je innerlijke ruimte. Wees alert op die eindeloze beweging en probeer haar waar dat mogelijk is, te stoppen. Als je dat niet doet blijf je een speelbal van je eigen gedachten en ervaringen.

Meditatie is eigenlijk precies de omgekeerde beweging. In plaats van je aandacht mee te laten bewegen met je gedachten en ervaringen, weg van je innerlijke ruimte, breng je je aandacht naar binnen. Je wordt stil, je stopt de 'wegtrek beweging' en je vestigt je volledige aandacht op je innerlijke ruimte. Zodra je die ruimte in jezelf betreedt, laat je je aandacht er in opgaan. Je laat de focus, die aandacht in wezen is, los. Je ontspant de focus. Het loslaten en ontspannen van je focus is hetzelfde als het loslaten en ontspannen van je persoonlijke bel. Immers, je persoonlijke bel is in wezen 'ik-gerich-

te-aandacht'. Zodra die bel van 'ik-gerichte-aandacht' in aanraking komt met je innerlijke ruimte begint ze op te lossen. Meditatie is het medicijn, meditatie is het oplosmiddel.

Laten we deze vorm van 'oplos meditatie' eens uitproberen. Hiervoor is handig om bijvoorbeeld bij lekker weer de tuindeuren open te zetten. Laat de geluiden van de vogels, de spelende kinderen en zelfs de auto's toe. Het versterkt de meditatie en laat je ervaren dat geluiden de ruimte waar ze in verschijnen niet kunnen verstoren.

Meditatie

- Ga lekker zitten.
- Sluit je ogen en haal een paar keer diep adem.
- Diep in en lang uit.
- Blijf met je aandacht bij je ademhaling.
- Verplaats je aandacht nu langzaam van je adem naar je armen.
- Naar je handen.
- Naar je vingers.
- Voel hoe je aandacht uit je vingers stroomt en de ruimte vult.
- Je aandacht omvat nu je lichaam en de ruimte eromheen.
- Kan je je bel voelen? Kan je de grens voelen?
- Voel hoe je 'ik' in die bel zit.
- Hoe je 'ik' verbonden is met je aandacht.
- Ontspan en geef de spanning over aan de ruimte in jezelf.
- Die ruimte is oneindig diep.
- Die ruimte is universeel en 'ik-loos.'
- Laat elke vorm van focus los in die oneindigheid.
- Laat elke vorm van spanning vloeien in die oneindigheid.
- Laat de grenzen van je jezelf oplossen in die oneindige ruimte.
- Laat de grenzen smelten.
- Wees alleen gewaar.
- Ik-loos gewaar.
- Jij en de oneindige ruimte in jezelf zijn één.

- Jij bént de oneindige ruimte.
- Verblijf daar.
- Vul niets in.
- Luister alleen.
- Luister naar de eventuele geluiden om je heen.
- Luister hoe ze opkomen in de ruimte zonder die te verstoren.
- Hoor hoe ze ook weer doven in diezelfde ruimte.
- Luister goed en zie dat ze gedragen worden door de stilte die ruimte is.
- Vul niets in.
- Laat alles zijn zonder iets in te vullen.
- De ruimte waar je nu bent is perfect.
- Er hoeft niets vanaf.
- Er hoeft niets aan te worden toegevoegd.
- Ze heeft genoeg aan zichzelf.
- Ze is volledig.
- Jij bent volledig.
- Verblijf in die volledigheid.

Totaal loslaten en ontspannen is overgave. De grootste overgave is jezelf volledig overgeven aan de oneindige ruimte, aan de ruimte die liefde is. Dit is het einde van je bel. Echter, deze overgave is niet iets wat je met je 'ik' kan doen, want deze diepste versie van overgave valt niet binnen het domein van je 'ik'.

Suggestie

1. Adem in, voel je "ik-bel", adem uit en geef je over aan de 'ik-loze' ruimte in jezelf.
2. Geniet even van die oneindige ruimte en van de stilte die daar heerst.
3. Glimlach en ga dat doen wat op je wacht zonder het contact met die net herwonnen ruimte te verbreken.

Oefen dit zo vaak als je wilt, het zal je helpen om in je innerlijke ruimte verankerd te blijven, te midden van alle dingen die je doet in je leven. Uiteindelijk is dat waar het om gaat; je eigen oneindigheid realiseren en midden in het leven te blijven staan.

Wat je zou kunnen 'doen'

1. Er zijn aardig wat oefeningen die je kan uitproberen. Probeer ze anders allemaal en voel aan welk effect ze op je hebben. Misschien doet het wat met de kwaliteit van je leven.
2. Oefen en experimenteer eens met je aandacht. Wees alert op de momenten dat je mee beweegt met een gedachte, of een gevoel. Wat maakt de aantrekkingskracht zo groot? Gedachten en gevoelens zijn beide slechts van voorbijgaande aard, waarom geef je ze zoveel van je aandacht?
3. Je kan eens proberen om een stukje te lopen zonder 'ik', gewoon lopen in 'ik-loos' gewaar-zijn. Je kan voorafgaand aan dit lopen de korte oefening doen, mogelijk helpt dat om de ruimte in jezelf te gronden.
4. Om dichterbij in 'ik-loos' gewaar-zijn te komen, kan je ook eens proberen jezelf te verbinden met een boom, of bloem in je tuin. Kijk hier gewoon naar, zonder iets in te vullen. Open jezelf, misschien proef je iets van het Zijn waarin de natuur altijd rust.

© Leonard Jan Kaniok

Haarlem 2018