

OORSPRONKELIJKE ANGST, OORSPRONKELIJK VERLANGEN

Plum Village, juni 2009

Als je juiste aandacht beoefent, komt juiste concentratie tot stand en met juiste concentratie kun je de werkelijkheid begrijpen zoals deze is. Je laat alle verkeerde inzichten achter en je krijgt het juiste inzicht. Dat inzicht bevrijdt je van angst, wanhoop en woede. In het boeddhisme noemen we dit bevrijding. Juist begrip zal ons bevrijden. Dat inzicht, dat begrip is alleen mogelijk met de energie van aandacht en concentratie. Daarom genereren beoefenaars van boeddhistische meditatie de energie van aandacht in hun dagelijkse leven en daarom beoefenen ze concentratie op een object van de geest. Door dat

Onjuiste aandacht

Maar waarom is er dat begrip 'juiste aandacht'? 'Juiste aandacht' bestaat omdat er ook 'onjuiste aandacht' bestaat. Bij onjuiste aandacht blijf je denken aan de dingen die je bezorgd en angstig maken. Je hebt geleden in het verleden. Je hebt herinneringen aan het lijden in je verleden. Je neigt ertoe om terug te gaan naar het verleden. Je herziet steeds de film van het verleden. Elke keer dat je in aanraking komt met de foto's en de films van het verleden, lijdt je opnieuw.

Stel dat je als kind op 5- of 10-jarige leeftijd werd misbruikt. Je lijden was groot. Je had het gevoel dat je hulpeloos was. Je had geen middelen om jezelf te beschermen. Ze misbruikten je. Je was kwetsbaar. Je was zo bang, je wist niet hoe je jezelf moest beschermen. Dat lijden is gecreëerd en je

te doen krijgen ze juist inzicht, dat hen zal helpen om te transformeren, om bevrijd te worden van hun angst en woede.

Aandacht is het soort energie dat kan helpen om onze geest terug te brengen naar ons lichaam, zodat we goed in het huidige moment geworteld zijn, zodat we het leven en de wonderen in het leven diep kunnen aanraken, zodat we waarlijk ons leven kunnen leven. Aandacht staat ons toe om ons bewust te zijn van wat er omgaat in het huidige moment in ons lichaam, in onze gevoelens, in onze waarnemingen en in de wereld.

hebt er een herinnering aan, het is als een film, een foto die is opgeslagen in je opslagbewustzijn. Elke keer dat je terug gaat naar het verleden en naar die foto of film kijkt, lijdt je weer. Je blijft misbruikt worden, zelfs nu je volwassen bent.

Maar nu je volwassen bent, ben je in staat om jezelf te verdedigen. Je kunt de telefoon pakken om de politie te bellen. Je bent niet langer het kwetsbare kind dat zichzelf niet kon verdedigen. Toch ga je door om het lijden van dat kleine kind te ondergaan, omdat je onjuiste aandacht beoefent. Je gaat steeds terug naar de herinneringen van het verleden.

Juiste aandacht houdt in dat je in het hier en nu bent. Vergeet je verleden, laat het verleden gaan zodat je je leven in het huidige moment kunt



leven. Er zijn manieren voor je om vast te houden aan het huidige moment, om ervoor te zorgen dat je niet terug glipt in het verleden en lijdt. Als je steeds terugkijkt naar het verleden, dat is er sprake van onjuiste aandacht.

Stel dat iemand je twintig jaar geleden in je gezicht heeft geslagen. Dat is opgeslagen als een foto. Ons opslagbewustzijn slaat veel foto's en films uit het verleden op. Die worden daar voortdurend geprojecteerd en je neiging is om er steeds weer

Negen maanden in het paradijs

We moeten het hebben over oorspronkelijke angst, oorspronkelijk lijden en oorspronkelijk verlangen. Toen we nog een embryo waren, in de schoot van onze moeder, waren we enorm op ons gemak: het weer was er perfect en we hoefden niets te doen. Onze moeder ademde voor ons, at voor ons, dacht voor ons, we hoefden helemaal niets te doen. We lagen op een heel zacht kussen: water, het beste kussen dat er is. Die zorgeloze periode duurde ongeveer negen maanden. Dat was het paradijs. Maar het moment waarop we geboren moesten worden, was heel moeilijk. Alles veranderde drastisch. Je moest moeilijkheden overwinnen. Ze knipten de navelstreng door. Nu moest je zelf ademen. Je moeder kon dat niet meer voor je doen. Je huilde je eerste inademing. Het was zo moeilijk, want er was vocht in je longen. Je moest dat uitspugen, je moest vloeistof uit je longen verwijderen, zodat je voor de eerste keer kon inademen. Dat was heel moeilijk en gevaarlijk. Je liep het risico te sterven. Maar je was in staat om die moeilijkheid te overwinnen en je kon je eerste ademteug nemen. Je was vol angst. Je grootste zorg was om te overleven. Je was zo alleen, zo kwetsbaar. Niemand kon je helpen. Die

naar te kijken. Dan blijf je lijden. Elke keer dat je naar die foto kijkt, wordt je opnieuw in je gezicht geslagen. Maar dat is slechts het verleden. Je bent niet meer in het verleden, je bent in het huidige moment. Daarom is juiste aandacht de oefening die je helpt om in het huidige moment te zijn. Wat gebeurde, gebeurde in het verleden, maar het verleden is al voorbij. Wat je ziet, zijn slechts foto's en herinneringen.

toestand noemen we 'oorspronkelijke angst'.

Je groeit op, maar de angst dat je niet alleen kunt overleven, dat er iemand moet zijn om je te helpen, blijft bij je. Dus je hele leven ben je aan het wachten tot er iemand komt. Dat kan je moeder zijn, de verpleegster of je grote zus. Je doet alles wat je kunt om ervoor te zorgen dat die persoon naar je toe komt. Je bent ervan overtuigd dat je niet kunt overleven zonder die persoon. Je hebt diegene nodig om te overleven. Dus je hebt een verlangen: je verlangt de aanwezigheid van die persoon, want je gelooft dat je zonder die persoon niet kunt overleven. Dat gevoel is heel duidelijk: ik ben kwetsbaar, ik heb geen middelen om mezelf te verdedigen. Zonder jou kan ik niet overleven. Dat is onze oorspronkelijke angst en ons oorspronkelijk verlangen. Ons verlangen is dat er iemand is.

Toen je opgroeide, leerde je om ervoor te zorgen dat die persoon kwam. Soms kreeg je iets om vast te houden. Als ze dat van je afnamen was een van je wapens om te huilen. Soms lachte je, om die persoon te behagen zodat zij naar je toekwam. Je leerde dus al een diplomatieke glimlach toen je



nog een klein kind was. Dat is het probleem met overleven: je leert zonder te weten dat je leert.

Dat gevoel dat je zo kwetsbaar bent, zonder middelen om jezelf te verdedigen, dat je altijd een ander nodig hebt om bij je te zijn, die altijd bij je is, dat gevoel van angst en verlangen wordt 'oorspronkelijke angst, oorspronkelijk verlangen' genoemd. Het is er altijd. Het kind is altijd aanwezig in ons. Ook nu zijn al onze angsten en verlangens verbonden met die oorspronkelijke angst en dat oorspronkelijk verlangen, voortdurend. De behoefte om steeds meer te verdienen bestaat vanwege de oorspronkelijke angst dat we niet kunnen overleven. We zoeken iemand om lief te hebben, om ons te ondersteunen, een minnaar, een man of vrouw. Dat nieuwe verlangen is echter slechts een

voortzetting van het oorspronkelijke verlangen. De nieuwe angst is een voortzetting van de oorspronkelijke angst.

Ieder heeft de neiging in zich om weer dat kind te zijn en het lijden van die oorspronkelijke angst en dat oorspronkelijk verlangen te ondergaan. Sommigen onder ons hebben een depressie. Sommigen van ons gaan maar door met lijden, zelfs als alles er in de huidige situatie goed uitziet. Dat komt doordat we de neiging hebben om steeds terug te keren naar het verleden, zelfs als er in dat verleden veel lijden is. Dat verleden is diep verankerd in het opslagbewustzijn waar de films van het verleden altijd geprojecteerd worden. Elke nacht ga je terug en kijk je naar de films, en je lijdt.

Niet echt

Stel dat je naar een bioscoop komt, naar een film. Je kijkt naar het scherm. Er speelt zich een verhaal af, er zijn mensen te zien op het scherm die met elkaar praten. In de zaal huil je. Je gelooft dat het echt is wat er op het scherm gebeurt. Daarom huil je echte tranen. Je hebt echte emoties. Het lijden is echt, de tranen zijn echt. Maar als je het scherm zou aanraken, zie je niemand. Het is slechts licht, flikkerend licht. Je kunt niet met de mensen praten, je kunt ze niet uitnodigen om thee te komen drinken, je kunt ze niet tegenhouden, geen vraag stellen, want het is niet echt, het is slechts een film. Iets wat niet echt is, kan toch echt lijden veroorzaken. De herinneringen van het verleden zijn niet echt, ze zijn niet de werkelijkheid, het zijn

slechts foto's. Elke keer dat je naar die foto kijkt, lijdt je.

Daarom krijgen we het advies om niet terug te gaan naar het verleden, niet te leven in het verleden, niet gevangen te raken in het verleden. Dat is een deel van de oefening van het leven in het huidige moment. Aandacht is leren leven in het huidige moment, onszelf niet toestaan om terug te glippen in het verleden om dat te herleven, telkens opnieuw. Als je in het verleden hebt geleden en je steeds opnieuw de daarvan film bekijkt, dan lijdt je opnieuw en opnieuw en opnieuw.



Leef in het huidige moment

Daarom moeten we het kind in ons vertellen dat ze niet meer hoeft te lijden. We moeten haar hand nemen en haar uitnodigen om in het huidige moment te komen en alle wonderen van het leven aan te raken die aanwezig zijn in het huidige moment: 'Kom mee, liefste, we zijn volwassen geworden, we zijn niet bang meer, we kunnen onszelf verdedigen. We zijn niet kwetsbaar meer'. Dat moet je het kind in jezelf leren. Je moet het kind in jezelf uitnodigen om met je mee te komen en je leven te leven in het huidige moment. Dat is de oefening, dat is aandacht. Aandacht is onszelf toestaan niet te verdwalen, niet gevangen te raken in de herinneringen van het verleden. Natuurlijk kunnen we het verleden bestuderen, maar we zijn geworteld in het heden. We kunnen het verleden bestuderen zonder in het verleden gezogen te worden, zonder erdoor overmand te worden.

Hetzelfde geldt voor de toekomst. De toekomst is

slechts een projectie van het verleden, van die oorspronkelijke angst en dat oorspronkelijk verlangen. We kunnen de toekomst terugbrengen naar het heden en de toekomst bestuderen en er plannen voor maken. Maar we hoeven niet te verdwalen in angst en onzekerheid voor de toekomst, want de toekomst is nog niet gekomen. Het is slechts een geest en het verleden is ook een geest. Waarom zouden we leven met geesten? Je moet leven met de werkelijkheid. Dát is juiste aandacht. Dus als je een vriend hebt die lijdt, die verdrietig is, die sterke emoties heeft, dan moet je hem of haar helpen, als de situatie veilig is: 'Lieve vriend, je bent veilig, alles is goed nu, waarom ga je door met lijden. Ga niet terug naar het verleden, het is slechts een spookbeeld, het is niet echt'. En elke keer dat we ons ervan bewust zijn dat het slechts films en foto's zijn, niet de realiteit, zijn we vrij. Dat is de oefening van juiste aandacht.

