

## 5.09 Het leven van alledag: 'Wat is het warm!'

Fred: 'Mijn God, wat is het warm. Vreselijk. En het blijft zo de hele week. Vreselijk, die klimaatverandering. Moet je die rotzouwen daar in de lucht zien staan. Alles plakt.'

Archie: 'Tjee, wat is het warm. De warme lucht slaat tegen me aan. Ik voel het zweet over mijn rug lopen, het kriebelt. Ik moet wat langzamer lopen, anders val ik nog flauw. Moet je die enorme blauwe hemel zien, wat een koepel met dat licht!'

Fred heeft het warm. Hij heeft er last van en beklagt zich.

Archie heeft het warm. Hij heeft er last van en blijft mindfull, in contact met zijn lijf, aanwezig in zijn ervaring.

Fred heeft vastomlijnde ideeën en oordelen over wat hij prettig vindt of niet. Als de wereld overeenstemt met zijn verlangens, verbindt hij er zijn goedkeuring aan. Zo niet, dan is hij ontevreden, wrokkig en veroordeelt hij de wereld. Alsof hij aangesteld is als rechter. Samengevat: hij wil het anders en komt daar niet van los.

Archie legt de wereld niet zijn voorkeur op. Hij vindt wel dat hij mag klagen, want hij heeft er last van. Maar hij blijft dicht bij zijn zintuiglijke gewaarwordingen – het weer is niet goed of slecht, maar wel onaangenaam – en schiet niet in veroordelingen. Zijn beoordelingsvermogen en helderheid van waarneming worden niet gehinderd door de emotionele oordelen waar Fred in opgaat.

Ontevredenheid werkt belemmerend op... Waarop eigenlijk *niet*? We worden meestal veel meer verstoord door de kijk die we op een situatie hebben dan door de situatie zelf. Omdat hij niet opgaat in ontevredenheid en afkeuring, staat Archie er voor open dat de hitte hem toch ook enig genoeg, nieuwe ervaringen of nieuwe inzichten verschaft. Zweet dat over je rug loopt, kan aangenaam voelen. Een stortvloed van licht en warmte uit een onmetelijk blauwe hemelkoepel kan bij nader inzien van grote schoonheid zijn. Schoonheid en goedheid zijn overal, als je klaar en bereid bent om het te zien.

- Je hoeft niet bang te zijn dat je door 'aandachtig te zijn zonder oordeel' je scherpte of passie verliest. Je blikveld wordt ruimer, terwijl je verlangen om iets te bereiken hetzelfde blijft.
- Dromerigheid – dat is iets anders dan dagdromen – kan ook echte aandacht zijn voor een onzichtbaar domein.
- Thich Nath Han<sup>1</sup> zei: 'Doe de afwas met zoveel aandacht alsof je een bom ontmantelt.'
- Aandacht werkt niet als een spier in de zin van: hoe harder je je best doet hoe beter ze wordt. Als je je er ongemakkelijk bij gaat voelen, doe je mogelijk te veel je best.
- Het verhogen van de kwaliteit van aandacht in het dagelijks leven is absoluut niet makkelijk: het is beetje voor beetje in die richting werken.

<sup>1</sup> Een Vietnamese boeddhistische monnik, vredesactivist, dichter en schrijver.