

## SPINOZA EN ADVAITA (8.1) AANDACHT

Aansluitend op het vorig thema 'ratio en intuïtie' is het aangewezen dieper op de kernen van beide filosofieën in te gaan: het zelf, ik en aandacht. Getracht zal worden dit op een zo pragmatische mogelijke wijze te benaderen, omdat hier veelal het schoentje wringt. Meditatie zoals vaak gepropageerd wordt – zitten en het denken verstillen – spreekt niet iedereen aan.

Als eerste object van aandacht naar het ik, ligt voor de hand te focussen op het denken, het meest centrale punt van het ik-ervaren.

Onophoudelijk komen gedachten op en verdwijnen weer, eventueel nauwelijks een bewust spoor nalatend. Totdat het bewustzijn zich vast haakt aan een gedachte die van “betekenis” is. Vanuit die ene gedachte volgt een keten van gedachten met bijbehorende gevoelens, waarbij het eindpunt soms totaal geen uitstaans heeft met de eerste betekenisvolle gedachte.

Van belang is nu dat door oefening geleerd wordt zich zo snel mogelijk bewust te worden dat men verwickeld is in een reeks van gedachten én gevoelens, teneinde deze te onderbreken. Maar minstens, zo niet nog belangrijker is, de waarachtigheid van de gedachte, die de trigger vormde van de reeks, te onderzoeken, inbegrepen de gevoelens die deze heeft opgeroepen.

Een eenvoudig voorbeeld ter verduidelijking.

In De Clown (2) uitnodiging geraakt Suzanne plotseling door een gedachte die als een trigger werkt in een spiraal van negatieve gedachten en emoties, vanuit waar tenslotte een negatieve perceptie zich zou kunnen vastzetten. Ook een gedachte die een positieve spiraal op gang brengt is niet gewenst, omdat die in slaap wiegt met dagdromen en fantasieën, die bij een niet vervullen daarvan tot teleurstelling leidt. Door oefening slaagt Suzanne erin de spiraal te onderbreken en vast te stellen dat zij allesbehalve accepteert. Met andere woorden: zij constateert de onwaarachtigheid van haar gedachtegang. Het zal duidelijk zijn dat naarmate het verloop van de spiraal heftiger is, het scala van emoties groter en intenser zal zijn en iets van deze sfeer valt reeds in het verslag van Suzanne te proeven.

Maar het kan ook iets zeer eenvoudigs betreffen, zoals bij het zien van een witte lelie. Op de eerste plaats zijn de woorden een, witte en lelie louter begrippen bij consensus vastgesteld; maar erg toepasselijk in het relatieve, dagelijks leven. Maar daarnaast bestaat er bij twee verschillende waarnemers misschien een geheel verschillende associatie, voor de een het gevoel van zuivere schoonheid en voor de ander een begrafenissfeer. Voor de eerste is de witte lelie aangenaam en voor de

ander onaangenaam en aldus een kwaliteit bezittend van begerenswaardig versus afkerigheid.

Objectief en bewust waarnemen houdt in zich bewust zijn van de relativiteit van elk begrip, maar evenzeer van het gevoel dat het ervaren van het object teweeg brengt i.c. aangenaam of onaangenaam, alsook bewust en minutieus de aard van de relatie tussen deze beide ( bijvoorbeeld: begrafenis en lelie ). Een dergelijk onderzoek legt veel van het onbewuste ervaren en (niet)handelen bloot en patronen daarin ( in Suzanne haar relaas komt tweemaal het geldaspect ter sprake).