

Alles waar je aandacht aan schenkt, groeit

Daniël Yuno, 21 augustus 2008

Het is een Universele regel dat alles waar je aandacht aan schenkt, groeit.

Hoe het werkt wanneer je op je spirituele pad loopt en hoe het de spirituele loper op een zodanige manier beschadigt dat het hen ver verwijderd van hun doel: verenigen.

Veel mensen die bezig zijn met hun spirituele groei zijn heel druk bezig met zichzelf. Als ik contact met iemand heb en ik vraag hoe het gaat, krijg ik vaak te horen: Oh, ik heb iets verkeerd gegeten, ik heb een beetje buikpijn, ik heb een beetje diarree, ik heb niet zo goed geslapen, ik voel de energie niet goed. Of je bent bezig met je liefdesleven met nieuwe mensen die je tegenkomt. En wat gebeurt er als je het grootste deel van de dag bezig bent met jezelf? Je vergroot je zelfzuchtigheid, je vergroot het afgescheiden zelf. Het zelf groeit meer en meer en meer, en overschaduwde de ware intentie van je hart om te verenigen, te geven en te dienen. Het is prachtig om te zien dat juist mensen die druk bezig zijn met hun spirituele ontwikkeling, zo druk bezig zijn met zichzelf op een manier die in tegenstelling is met hun spirituele pad.

In het Westen is het idee van spirituele groei geïntroduceerd ter bevrediging van het ego. Als je heel druk bezig bent met je emoties, je gedachten, je wensen en behoeften, vergroot je jezelf en je verkleint de ander. Natuurlijk zou je kunnen zeggen: "Hé, luister eens even, hoe kan ik groeien en mijn bewustzijn vergroten zonder bezig te zijn met mijzelf? Ik hoop dat je dat een redelijke vraag vindt." Het antwoord is net als altijd: en/en. Als je het zelf vergroot en je bent druk bezig met jezelf, verklein je de ander. Als je alleen druk bezig bent met de ander zonder je bewustzijn te ontwikkelen, verklein je jezelf.

Het is dus "en/en" en de bewegingen tussen het een en het ander moeten heel klein zijn om stroming te creëren, maar tegelijkertijd evenwicht, balans. Mensen vinden het prettig om dingen over zichzelf te horen. Zij hebben dan het gevoel in het centrum van iemand anders' aandacht te staan.

Wees alsjeblieft eerlijk tegenover jezelf en ben je bewust hoeveel tijd je van de 24 uur in een dag bezig bent met jezelf, met je lichaam, met je hart, met je emoties, met je gedachten, met je verleden, met je toekomst, met je behoeften, met je angsten. Ik wil het een beetje moeilijker maken: het is geen 24 uur, maar laten we zeggen 24 uur minus 6 uur slaap, dan hebben we het dus over 18 uur fysiek wakker zijn en hoeveel van die tijd spendeer je aan het concentreren op anderen en niet omdat je iets van ze wilt, niet omdat je ze onder je invloed wilt brengen, niet omdat je bang voor ze bent, niet omdat je naar ze verlangt, maar alleen omdat je het goede voor hen wilt zonder te verwachten er iets voor terug te krijgen.

Dat brengt ons dan bij een prachtig punt, namelijk dat nu je je eigen zelfzuchtigheid duidelijk kunt zien, kun je ook begrijpen wat het doet en dan kun je besluiten om actie te nemen. De manier om evenwicht te creëren is een deel van de dag actief te gebruiken om anderen te helpen. Actief! Als het niet mogelijk is om dat elke dag te doen, zou je één dag in de week vrijwilligerswerk kunnen doen. Er zijn zoveel mensen die niets te eten hebben, zoveel vluchtelingen die niet weten wat ze moeten doen met al die brieven die ze krijgen van de IND of zoveel bejaarden die hun eigen billen niet kunnen afvegen.

Als je een tuin hebt, zou je heel wat energie in je tuin kunnen steken, dat is mooi, maar dat ben jij. Die tuin ben jij, want je tuin is een verlengstuk van je ego. Stel je eens voor dat je heel druk bezig bent met de ander, zodat je al deze energie die je gebruikt voor je zelfzuchtige bewustzijn, gebruikt voor anderen. Je zegt misschien: "De een heeft dit nodig, de ander heeft dat en dat nodig en misschien kan ik hen helpen. Maar ik kan hen niet redden." Het is echter niet nodig om wie dan ook te redden, iedereen is al gered en geheeld, maar om in praktijk te brengen wat je zou willen zijn. Hoe kun je een hardloper worden als je niet bezig bent met hardlopen? Niet door erover te praten. Hoe kun je onzelfzuchtig worden als die gedachte alleen in je geest blijft en niet zichtbaar is in je dagelijkse activiteiten? Dat kan niet. Bezig zijn met jezelf neemt altijd je energie weg, dat is iets wat je ook moet begrijpen. Hoe meer je druk bezig bent met jezelf, des te zwakker je wordt. Je zult je daar niet altijd van bewust zijn.

Soms gaat er opeens een lichtje op in je bewustzijn en daar ben je dan blij mee. Je zegt: eindelijk is het muntje gevallen, maar daarna komt er altijd een terugval. Altijd! Het duurt één dag, twee dagen, soms drie. Want het proces van druk bezig zijn met jezelf is als een zwart gat, het slurpt alle energie op omdat het te maken heeft met zelfzuchtigheid.

Alles wat te maken heeft met zelfzuchtigheid, slurpt energie op.

Een goed voorbeeld daarvan is een ziekenhuis. Zieke mensen zijn allemaal met zichzelf bezig. Zie je hen ooit blij? Maar kijk eens naar het personeel. Ook al hebben ze verantwoording, ook al hebben ze het heel erg druk, ze zijn bijna altijd energiek, ze maken heel wat grappen en ze zijn vitaal. Waarom?

Omdat het hun werk, hun beroep is om hun energie te gebruiken voor andere mensen. Dat geeft je energie, dat heelt je. Zij doen het niet omdat ze zich niet goed genoeg voelen, ze doen het niet omdat ze op zoek zijn naar zekerheid, ondersteuning of bevestiging van buitenaf. Ze doen het niet omdat ze niet met zichzelf kunnen leven, maar ze doen het omdat ze ervoor gekozen hebben hun leven te wijden aan het helpen van anderen, dat is hun beroep. En dat kun je heel duidelijk zien in ziekenhuizen. Het is prachtig om naar te kijken, niet alleen in ziekenhuizen maar ook in verzorgingshuizen/ bejaardentehuizen. Dit is dus iets wat inspirerend voor je kan werken. Ik zou willen adviseren, natuurlijk kan ik niet zeggen eisen, maar ik zou je dringend willen adviseren een stukje van je tijd in dienst te stellen van andere mensen. Geregeld, structureel.

Er is zo'n grote toevloed aan mensen die geholpen willen worden, dat je geen enkel probleem zult hebben om iets te doen. Je zult je niet alleen beter voelen, maar ook je energie zal toenemen.

Help anderen op dezelfde structurele manier als je elke dag eet. Dezelfde liefde die je aan je planten geeft, kun je ook aan mensen geven. Er zijn zoveel mensen bang, zo veel mensen alleen in de samenleving, zo veel mensen die weken niet aangeraakt worden. Ook zijn er veel mensen die niemand hebben om mee te praten. Niemand!

Ben je bang om oud te worden, ga oude mensen helpen. Ben je bang om ziek te worden, ga zieke mensen helpen. Transformeer je angst in actie en je angst zal verdwijnen. Het is heel eenvoudig. Is je hart betrokken bij vluchtelingenwerk, ga met vluchtelingen werken. Net zo

lang tot je een punt bereikt dat je je 's morgen bij het wakker worden realiseert: Hé, dat is wat ik doe in het leven, ik help mensen. En dan worden alle kwalen en symptomen die je hebt heel klein. Ze zijn er nog wel, maar ze doen er niet meer toe.

Onderdruk jouw liefdadigheid niet.

