



DE EENVOUD VAN AANDACHT

DE
EENVOUD
VAN
AANDACHT



*Wat je zoekt is dichterbij
dan je denkt*



CATHELIJNE ESSER

SCRIPTUM

'Als iemand zoekt,' zei Siddhartha, 'komt het wel eens voor dat zijn oog alleen het ding ziet dat hij zoekt, dat hij niets kan vinden, in zich kan toelaten, omdat hij nog altijd aan het gezochte denkt, omdat hij een doel heeft, omdat hij van het doel bezeten is. Zoeken betekent een doel hebben. Maar vinden wil zeggen: vrij zijn, openstaan, geen doel hebben. Jij, eerbiedwaardige, bent misschien inderdaad een zoeker, want in het nastreven van je doel zie je bepaalde dingen over het hoofd die pal voor je staan.'

– Hermann Hesse, *Siddhartha*

Inhoud

De eenvoud van aandacht	8	<i>Vijfde spoor</i> ✕ Luisteren naar je leefomgeving	128
Zeven sporen	16	Synchroniciteit	148
<i>Eerste spoor</i> ✕ Dieper luisteren naar je lichaam	25	<i>Zesde spoor</i> ✕ Luisteren naar het ritme van je natuur	155
Alleen ontvangen	40	Niet-weten	175
<i>Tweede spoor</i> ✕ Luisteren naar creativiteit	49	<i>Zevende spoor</i> ✕ Luisteren met je hart	179
Ruimte maken	63	Dichterbij dan je denkt	204
<i>Derde spoor</i> ✕ Geweldloos luisteren	69	Meer lezen over luisteren	208
Leeg zijn	95	Dank	214
<i>Vierde spoor</i> ✕ Flow hervinden door te luisteren	101	Bronnen	216
Vertragen	123		

De eenvoud van aandacht



OP BLOTE VOETEN loop ik over de binnenplaats van een oude Siciliaanse boerderij. Vroeger woonde hier een van de rijkste boerenfamilies uit de omgeving, ze leefden van wijnbouw. Nu dient deze plek als centrum voor yogaretraites. In Nederland zou je een boerderij van dit formaat een landhuis noemen, de binnenplaats is zo groot dat je er met gemak een ronde met paard en wagen kunt rijden. Er kan alleen geen grasspriet meer groeien, de aarde is bedekt met een laag beton. Dat heeft natuurlijk onderhoudsvoordelen. Mijn blote voeten registreren onregelmatigheden: ribbels, bobbels, geulen, korrels, meegegoten steentjes, putten – ruwheid. De warme meizon heeft het beton verwarmd.

Ook met schoenen aan loop ik dagelijks zowat blootsvoets. De barefootschoenen die ik draag beschermen

alleen tegen scherp ongemak, ik voel elke oneffenheid nog die ik tegenkom. Je went eraan. Een van de voordelen van zulke beperkte bescherming is dat je voeten hun fijngevoeligheid weer terugkrijgen, en hun natuurlijke functie volledig kunnen uitoefenen.

Ik passeer aardewerken potten gevuld met geraniums in rood en roze en kan het niet laten de groene bladeren aan te raken. Fluweel, licht harig. De bloemblaadjes buigen mee bij de geringste aanraking, zo flexibel en zacht. Ik strijk over de bloempot en word iets vreemds gewaar. Hmm, geen klei? Ik tik ertegen. Plastic. Blijkt maar weer: met je ogen zie je slechts beperkt.

De eerste keer dat ik dit binnenplein betrad, heb ik met een snelle blik de ruimte afgetast. Een instinctmatige handeling die al heeft plaatsgevonden voor ik erover kan na-



denken. Dat moet ook, voor het lichaam is het relevant te weten of het op die nieuwe plek veilig is, of het kan ontspannen of in actie moet komen. Nu ik hier een dag later weer loop, bewuster, langzaam, krijg ik meer informatie. Ik voel temperatuurverschillen tussen terracotta dakpannen, ijzeren putdeksel, beton, marmer, ik voel de hardheid van steen, zachtheid en flexibiliteit van bloemblaadjes en stoffen kussens, de snijdende scherpte en stugheid van de palmladeren, ruwheid en gladheid. Ik hoor geluiden, ruik meer geuren. En dat is pas het begin, het lichaam is in staat

zoveel meer waar te nemen. Bijvoorbeeld zoiets ongrijpbaars als ‘de sfeer’ van een plek als deze, en de energie.

Bij onze geboorte krijgen we een ingenieus instrument cadeau dat we ons lichaam noemen; een ontvangststation uitgerust met receptoren zoals zintuigen, instinct, intuïtie. Het stelt ons in staat door het leven te navigeren en het volledig te ervaren, alles ervan. Ook de woelige wateren en zanderige stormen, waarin we ons stuurloos en verblind voelen. Het kompas, de antwoorden die we dan zoeken en die opeens uit het zicht lijken, is nog steeds beschikbaar. We hoeven alleen maar, heel eenvoudig, met aandacht te luisteren.

En tegelijk, zo eenvoudig als het klinkt, zo lastig kan het zijn in de praktijk. Het grootste obstakel is de hoeveel-

heid afleiding en ruis waarmee we ons omringen. Smartphones, televisie, social media en internet, het nieuws. En ook werkdruk, prestatiedruk, relatiedruk, de 24-uurseconomie, altijd maar beschikbaar willen zijn en verwachten dat de wereld dat ook is voor ons, het gebrek aan alleen-tijd en stiltetijd: ik zie dat ze ons luistervermogen danig verarmen. Die verschraling van onze luistervaardigheid heeft zichtbaar gevolgen voor de verbinding die we kunnen aangaan met onszelf, anderen, onze leefomgeving en de natuur. Met alle gevolgen van dien.

Met aandacht luisteren is meer dan je oren gebruiken. Het is waarnemen met heel je wezen en veel aspecten daarvan zijn we als mensheid verleerd geraakt. Wat niet meehelpt, naast alle moderne afleiding, is dat we tijdens de jaren van onze opvoeding vooral kennismaken met het

woord luisteren in de betekenis van gehoorzamen. Ouders, leerkrachten en opvoeders vragen je te luisteren, als ze gehoorzamen bedoelen. Is het verwonderlijk dat luisteren ons als een werkwoord met verplichtingen in de oren is gaan klinken? Wie leerde thuis of op school fijngevoelig te luisteren naar zichzelf, anderen, zijn leefomgeving en de natuur, en heeft daar al vroeg de voordelen van ontdekt?

Te midden van de twijfels, angsten en onzekerheden die ook ik dagelijks ervaar in alle soorten situaties, en die nu



eenmaal horen bij mens-zijn, ontstond er een verlangen gemakkelijker te kunnen putten uit de bron van innerlijke wijsheid. Hoe vind je die bron? Door te luisteren.

Ik werd nieuwsgierig naar mogelijkheden



om het luisteren te verbreden en verdiepen en zo ontmoette ik leraren die vanuit hun ervaringswereld een bijdrage konden leveren aan mijn luisteronderzoek. Gaandeweg werd me duidelijk dat het instrument dat ik cadeau kreeg, nog veel verfijnder was uitgerust dan ik dacht.

De grootste aanmoediging tijdens deze ontdekkings-tocht is wel te merken dat elke poging om verfijnder te luisteren, hoe onbeholpen en pril ook, meteen vrucht gaat dragen. Door te luisteren hoor je beter wat de behoeften van je lichaam zijn, gaat creativiteit vrijer stromen, com-

municer je compassiever waardoor je relaties met anderen vloeiender verlopen. Je relatie met de natuur wordt zichtbaar, je gaat zien hoe je je leefritme kunt afstemmen op het seizoensritme, waardoor er meer gemak bij dagelijkse activiteiten ontstaat. Door te luisteren komt er flow in je leven. Je hoort je hart en intuïtie beter en kunt gemakkelijker navigeren. Je merkt meer synchroniciteiten op en krijgt eenvoudiger toegang tot eigen wijsheid. Verfijnder luisteren versoepelt alle aspecten van ons bestaan. Als je dat ervaart, gaat het werkwoord luisteren sprankelen en brengt het zelfs plezier.

Zeven sporen



IK BEN OPGEGROEID in het levendige gezelschap van een hond, een teckelteefje met bijkomende streken. De opvoeding improviseerden we de eerste jaren op gevoel bij elkaar, wat best aardig lukte. Ze kon de krant uit de brievenbus apporteren in ruil voor koek en ging zitten in ruil voor koek. Een enkele keer ging ze ervandoor, maar ze kwam ook weer terug. Teckels hebben het imago eigenwijs te zijn en slecht te luisteren en je hoeft maar naar hun stellige loopje te kijken om te weten dat er minstens iets van waar is. Maar met koek verruimden we de onderhandelingsruimte flink. Op het eerste oog voldeed onze langharige dus precies aan alle beschrijvingen over haar soort. Ze hóorde ons wel als we haar riepen of toespraken, ze hoorde ons heel goed. Ze begreep ook heus wel wat we van haar verlangden. Alleen wilde ze zelf regelmatig iets

anders. Logisch, honden zijn net als wij autonome wezens met eigen behoeftes die ze willen vervullen. Het kwam weleens voor dat onze teckel tijdens de wekelijkse gedrags-training de enige hond in de rij was die met haar kont naar de instructeur ging zitten (op de eerste dag zei hij nog: ‘Ze is al vier jaar oud? Succes!’). Behalve dat je om zo’n situatie moet gniffelen, je bent niet voor niets als een blok voor een teckel gevallen, zou je dat gedrag zomaar kunnen interpreteren als eigengereidheid. Maar zulke karakteriseringen ontstaan door onvolledig waarnemen en dierengedrag te vermenschelijken. Als een hond niet luistert of reageert op een verzoek, kunnen er meerdere redenen voor zijn. Waarschijnlijk was er in de richting waarin onze teckel keek, de bosrand, iets geweest waardoor ze op haar hoede wilde zijn.



Daarbij, dashonden zijn goede speurneuzen, ze ontleen hun naam aan de jacht op dassen waar ze bij werden ingezet. Ze gaan altijd hun neus achterna. Is dat eigenwijs, of zijn het goede luisteraars? Honden luisteren in de eerste plaats naar zichzelf en leven in het moment, ze nemen ook besluiten in het moment. En hun instinct helpt ze te vinden wat ze nodig hebben om het vege lijf te voeden en beschermen.

Vriendin en hondenkenner Debby heeft de gewoonte haar hond Kaneel zelf de route van hun dagelijkse wandelingen te laten bepalen. In een filmpje dat ze opnam is te zien hoe dat gaat. De riem hangt los in haar hand en Kaneel loopt met rustige tred, snuffelt hier en daar wat in het hoge gras, kijkt eens om, loopt steegjes in omdat daar veel geursporen te vinden zijn van buurthonden en katten, en van

kliko's. Opvallend is hoe Kaneel bij tweesprongen en driesprongen een paar momenten stilstaat alvorens ze een weg in slaat, om de omgeving in zich op te nemen, en Debby geeft haar de ruimte. Deze benadering zorgt ervoor dat de hond een ontspannen wandeling heeft kunnen maken, en thuis niet hoeft uit te razen om stress te ontladen.

Tegen de speurneuzen van honden kunnen we als mens nooit op, maar we zijn wel tot veel verfijnder luisteren in staat dan we weten. We hebben die vaardigheid ooit nodig gehad om te overleven in de vroegste tijden van onze geschiedenis. Mij maakte dat gegeven nieuwsgierig. In ons is een gave in slaap gesukkeld geraakt die we wakker kunnen kussen. Een gave die ons leven als geheel raakt. Hoe kunnen we de verfijnde aspecten van het luisteren weer



leren kennen en ontwikkelen? En hoe beleven we er bovendien net zoveel plezier aan als onze dierenvrienden?

Er zijn talloze manieren om verfijnder te leren luisteren. Er zijn misschien wel duizend ingangen te vinden. Waar dan te beginnen? Wat mij geholpen heeft om niet te stranden in mogelijkhedenstress en het leven met lichtheid te benaderen, is dit inzicht: het gaat uiteindelijk niet om de vorm. Elke ingang is de juiste, ga je neus achterna, volg je eigen spoor. Het zijn ervaringen en inzichten voorbij de vorm die ons verder brengen. Met andere woorden, we kunnen onze ontdekkingen ook doen als we een ander spoor zouden volgen. De richting die je opgaat is altijd de juiste richting op dat moment. Zoals een kompas je naar het noorden wijst maar de route niet kan aangeven, wijst je innerlijke kompas hoe je thuis kunt komen en ontvouwt

het pad ernaartoe zich vanzelf. Begin simpelweg met het volgen van een spoor dat je op dit moment het meest aanspreekt.

Volledig luisteren is veelomvattend, daarom is het behulpzaam en inspirerend een variëteit aan luisterervaringen op te doen, heb ik zelf ondervonden. Om je een idee te geven van de diversiteit verzamelde ik zeven sporen die je kunt volgen. Ik wens natuurlijk dat deze zeven je verleiden tot verder onderzoek en experimenteren. Ervaringen opdoen is toch vooral: aan den lijve ondervinden. Niet de letters geloven maar je eigen waarnemingen. Er worden tal van boeiende trainingen, retraites en workshops aangeboden waar je een begint kunt maken met ervaren, en die je *mind-blowing* inzichten over luisteren geven, met

elk een eigen vertrekpunt en focus. De meerwaarde van zo'n setting onder leiding van een docent is natuurlijk de begeleiding, de uitwisseling met medestudenten (net zo leerzaam en ook aanmoedigend) en de focus die je jezelf gedurende een afgebakende periode oplegt. Ik merkte dat ik zo de verschillen tussen *voor* en *na* gemakkelijker zag, wat bij luisteren relevant is en enthousiasmerend werkt omdat dieper en breder leren luisteren gaat over subtiliteiten waarnemen.

Mijn nieuwsgierigheid leidde naar leraren en leringen die luisteren holistisch benaderen, wat in mijn beleving wil zeggen dat luisteren een grondhouding is met invloed op alles in het leven, een houding ten dienste van een vergroting van bewustzijn. In plaats van in te zoomen op aspecten en je daarin te bekwamen, zoals intellectueel begrijp-

pen wat iemand vertelt, lichaamstaal kunnen lezen, inclusief je eigen lichaamstaal, je subtiele reacties op je leefomgeving kunnen opmerken of in staat zijn simpelweg je mond te houden en iemand ruimte te geven in een gesprek, vraagt volledig luisteren inzicht in en voeling met het samenspel der dingen.

Uitgekleed tot hun kern bevat elk van de zeven sporen in dit boek minimaal één van de volgende aspecten van luisteren:

- luisteren naar de sensaties van je lichaam,
- luisteren op taalniveau,
- luisteren naar de subtiele wereld van energie.

In sommige sporen zijn logischerwijs meerdere van deze aspecten te vinden.



Eerste spoor

DIEPER LUISTEREN NAAR JE LICHAAM

Er is veel over luisteren te zeggen, maar ik heb bewust gekozen het compact te houden. Een dik boek zou geen aanmoediging zijn snel te beginnen met waar het hier om draait, toch? Bovendien neem ik zelf ook het liefst olifantenpaadjes, als dat zo uitkomt.

MIJN EIGEN LUISTERONDERZOEK begon lang geleden met yoga en meditatie. Eind twintig was ik toen ik kennismaakte met de wereld van de asana's, in een tijd dat je nog een exoot was als je met een yogamat over straat ging. Ashtanga vinyasa trok eerst mijn aandacht, een actieve stijl die paste bij waar ik op dat moment behoefte aan had: uitdaging en dynamiek. In de verte leek het wel wat op dans, waar ik ervaring mee had, en zo benaderde ik yoga ook: als een doorgaande beweging, van de ene pose in de andere, weliswaar met een innerlijke focus in plaats van een uiterlijke zoals bij dans. Ondertussen wierp ik blikken in de spiegel om te zien of het lichaam er uitgelijnd bij stond.

Echt luisteren deed ik toen nog nauwelijks, zie ik nu. Pas later, in de lessen Critical Alignment Yoga, kreeg ik een luisteradvies dat een *ear opener* was.

