

# 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



**O**P 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 palmbladeren, 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 ontvangstation

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 hoeveelheid 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, communiceer 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.