



Met open aandacht



Op een zwoele zomeravond luisterde ik aandachtig naar het prachtige gezang van een merel. Virtuosoos zong hij al die mij zo bekende strofen van zijn lied. Tot hij opeens zomaar een onbekend regeltje zong. Dat regeltje schudde me wakker. De vanzelfsprekendheid van 'Ja ik ken jouw mooie lied' veranderde in 'Hé, wat een prachtig lied zing je daar!' Door het onverwachtse regeltje voelde ik de glimlach van verwondering in me opwellen.

Gekleurde bril

Als ik weet hoe het in mijn leven werkt en alles voelt vertrouwd en bekend, dan kan dat een zeker houvast geven. Maar het leven kan zo ook knap saai worden. Er is geen ruimte voor het onbekende. Ik zit dan in een sleur waarin verrassing, verbazing en verwondering ontbreken. Om het leven kleurrijk te maken hoef ik echter geen avontuurlijke of extreme dingen te gaan doen. Het geheim zit hem in de open aandacht voor het hier en nu. Dat is aandacht, waarin ik zonder verwachtingen open sta voor wat zich voordoet. Het met open aandacht luisteren naar de merel, gaf kleur aan het moment.

Zo kunnen we ook met menselijke relaties omgaan. We zouden elkaar met open aandacht kunnen ontmoeten. Helaas pinnen we elkaar maar al te vaak vast op het beeld dat we van de ander hebben. Ons beeld kleurt de bril waardoor we naar de ander kijken. We krijgen meestal ook precies bevestigd wat we al dachten. Niet zozeer omdat we gelijk hebben, maar vooral omdat we de rest van de werkelijkheid niet kunnen

zien door die gekleurde bril.

Misschien voelt het vertrouwd en veilig, wanneer we denken te weten hoe het zit, wie de ander is, hoe het lied van de merel klinkt. Maar hoe kunnen we de ander nou werkelijk kennen door hem of haar vast te pinnen op een bepaald beeld? De veelkleurige werkelijkheid laat zich nooit in één kleur weergeven.

Ieder moment is nieuw

Het is een mooie oefening om met aandacht en zonder verwachting waar te nemen wat zich voordoet. Je neemt dan een open houding aan, waarbij ieder moment als nieuw wordt ervaren. Net als een jong kind, dat de wereld aan het ontdekken is. Kijk eens naar je partner, kind of vriend(in) alsof je hem of haar nog niet kent. Laat het etiketje dat je op de ander had geplakt los en laat je verrassen. Wie weet leer je hierdoor nieuwe, bijzondere kanten van de ander kennen. Deze open, nieuwsgierige houding kun je ook in andere situaties toepassen. Eet je eten of je het nog nooit eerder hebt geproefd (wat in feite ook zo is), neem de natuur waar als een kind, doe je dagelijkse werk alsof je het voor het eerst doet. Kun je je voorstellen wat dit je brengt? Voor mij brengt deze open aandacht niet alleen meer kleur in mijn leven. Ik krijg ook meer ruimte om mezelf te kunnen zijn. Als ik mijn partner niet vastpin op hoe ik denk dat hij is, geef ik hem ruimte om zijn lied helemaal spontaan te laten komen zoals het komt. Tegelijkertijd geef ik mezelf hiermee ook ruimte om te kunnen improviseren en te variëren, en om niet steeds mijn standaard riedeltje af te draaien.