



7000 MANIEREN OM TE

LUISTEREN

NAAR HET LEVEN

'Als je de vragen leeft, brengt het leven je de antwoorden. Mark Nepo leidt je naar het heilige in jezelf.' - Deepak Chopra

MARK NEPO

*[We] zullen niet ten onder gaan aan een gebrek aan informatie,
maar alleen aan een gebrek aan waardering..
We hebben geen gebrek aan bereidheid om te geloven,
maar aan bereidheid om ons te verbazen...
Ontzag is een van [onze] antwoorden op de aanwezigheid van mysteries...¹*

– Abraham Heschel

Toen ik aan dit boek over luisteren begon, wist ik nog niet dat mijn gehoor al slechter werd. Dat heeft me stuurloos gemaakt, maar ook bevrijd. Ik weet alleen dat mijn behoefte om aandachtiger te luisteren is beantwoord met een losmaking waardoor ik meer met mijn ogen, hart en huid ben gaan luisteren. Nu vraag ik me heel voorzichtig af: Luistert een plant door de aarde te laten scheuren? Luistert zand door de zee te accepteren waaraan het nooit kan ontsnappen? En hoe luisteren koppige zielen als wij?

Ik voel me een schilder die, nadat hij in de afgelopen jaren bepaalde kwasten heeft leren kennen, er nu geen meer heeft; die, in een poging om dichterbij het licht te komen zijn kwasten in het vuur heeft gegooid om zo meer licht op te wekken. Ik moet nu eindelijk met mijn handen gaan schilderen. Ik hoop dat er iets nuttigs bij is.

– MN

Inhoud

| | |
|--|-----|
| Aan de lezer | 11 |
| Hoe gebruik je dit boek? | 15 |
| Oefening in het Zijn | |
| Ons bewustzijn voorbij | 19 |
| De waarheid voor ogen houden | 31 |
| De gave in het ontvangen | 38 |
| Een werkelijkheid die zich blijft ontvouwen | 44 |
| Hoe luisteren we naar alles wat niet wordt gezegd? | 53 |
| Verdwaald zijn | 59 |
| In de nabijheid van wijzen | 70 |
| De stilte binnengaan | 80 |
| Een knipoog van God | 84 |
| Een gesprek met de elementen | 87 |
| Eén levend zintuig | 94 |
| Aandachtig luisteren | 103 |
| Oefening in het mens-zijn | |
| Hoe we leren | 117 |
| Vertrouwen herstellen | 124 |
| Honingraatstructuren en gedachtendraden | 129 |
| Opnieuw het vuur ingaan | 134 |
| Wat er gebeurt als je echt luistert | 141 |
| Welbespraakt zijn | 148 |
| De roep van de ziel | 154 |
| Seizoenen van luisteren | 161 |
| Wachten tot de wolken voorbij zijn gedreven | 172 |
| De Donkere Akker naderen | 178 |
| Het net uit de knoop halen | 184 |
| Kaartspelen met God | 190 |
| Weten waar we zijn | 195 |

Oefening in liefde

| | |
|----------------------------------|-----|
| De menselijke tuin | 205 |
| Hoe we onszelf verwonden | 212 |
| Een standvastige leermeester | 218 |
| In de hut die we het Zelf noemen | 221 |
| Het vogelgezag vinden | 224 |
| De eindeloze zoektocht | 234 |
| Niet krijgen wat we willen | 244 |
| Het verzachten van onze pijn | 250 |
| Het mysterie van het moment | 255 |
| Een nadere beschouwing | 258 |
| Volhouden en houden van | 265 |
| Authentiek rondzwerven | 272 |
| Geen vreemden in het hart | 280 |
| | |
| Dankbetuigingen | 285 |
| Noten | 287 |
| Toestemming tot citeren | 297 |
| Over de schrijver | 299 |

Aan de lezer

Ik lunchte met Olosope Oyelaran², een taalkundige uit Nigeria. Tijdens dat gesprek bracht hij talen tot leven alsof ze tropische planten waren en hij sprak erover als dingen met wortels die ontspruiten en in alle richtingen naar het licht reiken. Hij verwonderde zich erover dat er 7000 levende talen op aarde zijn. En dat zijn alleen nog maar de talen die we kennen. De muziek van zijn Afrikaanse stem vervlocht zich met zijn harmonische Engels. Doordat ik naar hem luisterde, werd voor mij bevestigd dat de dingen die er al voor ons waren ons – gelukkig – ook zullen overleven.

Toen ik die avond het licht uitdeed en onder de dekens kroop, hoorde ik onze blonde labrador ademen terwijl de wind de sterren aankondigde. Daar, in die stilte die eigenlijk nooit helemaal stil is, besepte ik dat er, als er minstens 7000 manieren zijn om te praten, ook minstens 7000 manieren zijn om te luisteren. En hoe weinig wij er daarvan kennen.

De vele manieren om te luisteren raken me al jaren. Om *echt* aandachtig te kunnen luisteren, moest ik leren hoe ik me kon blijven leegmaken, openstellen en opnieuw beginnen. Ik moest me overgeven aan alles wat ik niet begreep en accepteren dat ik verander door alles wat ik hoor. Al met al is het een opwindende reis geweest, een reis die me meer heeft laten leven. Ik geef in dit boek weer wat ik heb geleerd en nog steeds leer, niet als een kaart of instructies, maar als een manier om ons mens-zijn te openen.

Om te beginnen moeten we erkennen dat luisteren een persoonlijke pelgrimstocht is die zijn tijd nodig heeft en moeten we bereid zijn om met een boog terug te keren. Bij elke moeilijkheid die ons ophoudt en elk wonder dat ons optilt, wordt van ons gevraagd om onze conclusies opzij te zetten en opnieuw te gaan denken en voelen. Luisteren is net zo onvoorspelbaar als het leven zelf, en een van de meest mysterieuze, verlichtende en uitdagende kunstvormen ter wereld. We zijn allemaal om beurten een leerling en een meester, tot de volgende moeilijkheid of vreugde ons losmaakt.

In werkelijkheid wordt elke dag weer van ons gevraagd langzamer aan te doen en te luisteren. Maar waarom luisteren we eigenlijk? Omdat luisteren de wereld aan elkaar borduurt. Omdat luisteren de poort is naar alles wat ertoe doet. Het blaast het hart leven in op dezelfde manier waarop ademen de longen leven in blaast. We luisteren om ons hart wakker te maken, en we doen dat om vitaal en bezielde te blijven.

Dit is een oefening in eerbied: we kunnen vitaal en bezielde blijven door aandachtig te luisteren.

In werkelijkheid besteden we een groot deel van onze tijd op aarde aan luisteren en wakker worden. Wanneer we wakker zijn, worden we overvallen door het risico eerlijk en kwetsbaar te moeten zijn om ten volle te kunnen leven. Als we dit hebben bereikt, worden we heel nederig teruggebracht naar het primaire lot van hier zijn. Uiteindelijk blijft de overgave aan het aandachtig luisteren het eenvoudige en sacrale effect van het hier zijn.

Als we ons hart laten ontwaken doordat we het respect opbrengen te luisteren, versterkt dat het systeem dat ons samenhoudt. Waarom? Omdat ons bloed afhankelijk is van gezonde cellen, en die cellen worden op hun beurt gereinigd en gevoed door ons bloed. Alles werkt samen om het lichaam levend en heel te houden. Op dezelfde manier is de wereld afhankelijk van de dans tussen de individuele ontwaakte ziel en de rivier van Spirit die ons voedt. De wereld heeft gezonde, ontwaakte zielen nodig om levend en heel te blijven.

Maar hoe zijn we aanwezig in deze connecties en vinden we onze weg in de wereld? Door te luisteren naar levenslange vriendschappen met alles wat groter is dan wij, met ons leven vol ervaringen en met elkaar.

Onze vriendschap met alles wat groter is dan wij opent ons voor de wijsheid van de Bron. Dat is de *oefening in het Zijn*. Onze vriendschap met ervaring opent ons voor de wijsheid van het leven op aarde. Dat is de *oefening in het mens-zijn*. En onze vriendschap met elkaar opent ons voor de wijsheid van het medeleven. Dat is *een oefening in liefde*. We kunnen ons soms opeens op een dag verheven of overweldigd voelen, maar ze zijn verweven en onscheidbaar – drie vrienden die we nodig hebben om verbonden mee te blijven als we ook maar een

sprankje hoop hebben op een levendig en ontwaakt leven. Deze drie vriendschappen – *de oefeningen in het Zijn, het mens-zijn en de liefde* – vormen het kader voor de reis in dit boek.

Normaal is luisteren: voldoende aanwezig zijn om de Ene in het vele te horen, en het vele in de Ene. Luisteren is een levendig proces waardoor we het moment waarin we ons bevinden kunnen voelen en begrijpen: steeds weer de innerlijke wereld met de wereld om ons heen verbinden, het ene informatie laten overbrengen aan het andere. Luisteren is een voortdurende weg om met ervaring in verband te staan.

Er zijn veel onderling verwisselbare namen voor luisteren. Wat wij 'luisteren' noemen is alleen het kijkgat van de caleidoscoop, de schelp die we tegen ons oor houden, die zo op de een of andere manier de muziek van de oceaan onthult. Het doet er niet toe hoe je het noemt, het belangrijkste is dat je het woord vindt dat voor jou werkt. Het is belangrijk dat je blijft proberen, pogingen blijft doen en je eigen inzichten verzamelt.

Dit boek heet dan wel *7000 manieren om te luisteren*, maar er is natuurlijk geen sprake van een of ander geheim cijfer of geheime berekeningen. Het is alleen een manier om je een oneindige weg te laten zien. Terwijl je leest en manieren om te luisteren verzamelt, nodig ik je uit om ze onderling te verwisselen en gaandeweg je eigen betekenissen te ontwikkelen. Zo kun je bijvoorbeeld 'Manieren om te luisteren' uitleggen als 'Manieren om onze waarheden vast te houden', 'Manieren om te ontvangen' of 'Manieren om het onzegbare binnen te gaan'.

Ik heet je welkom in dit gesprek tussen de sterren, dieren en bomen van de taal die uit de aarde voortkomt. Ik nodig je uit om aan de oefening in eerbied mee te doen – de oefening om steeds weer opnieuw verbonden te blijven, door je vriendschap toe te voegen aan het mysterie dat wij 'leven' noemen. Ik nodig je uit om op elke mogelijke manier te luisteren, want luisteren is in alle dingen de eerste stap naar vriendschap.

Hoe gebruik je dit boek?

Door de jaren heen heb ik gemerkt dat schrijfstijlen oeroude werktuigen zijn in een tijdloze gereedschapskist. Of het nu om een levensgeschiedenis, historisch verhaal, metafoor, gesprek, discussie over standpunten, biografie of een gedicht gaat, ik merk steeds vaker dat ik die stijl gebruik die ik op een bepaald moment gepast vind. Ik probeer gewoonweg in elkaar te vlechten wat het mysterie en de inhoud nodig hebben. Ik heb dus gemerkt dat ik een overkoepelende vorm probeer te vinden waarin non-fictie, fictie, wetenschap, filosofie en dichtkunst samenkomen.

Ik heb ook gemerkt dat mijn levens als docent en schrijver steeds meer verweven raken. Want ik vind dat hetgene wat ik ontdek en beschrijf, van nut moet zijn. Daarom nodig ik jou als lezer uit om alles wat je nuttig vindt, te verpersoonlijken. Ik heb dit voor het eerst gedaan met de meditaties en oefeningen in *Leef*, en heb het verder uitgediept in *As Far As the Heart Can See*. Na elk verhaal in dat boek volgen drie uitnodigingen: dagboekvragen, vragen om zinvolle verhalen en dialogen aan te wakkeren, en meditaties, allemaal bedoeld om in je dagelijkse leven te brengen wat je raakt.

In *7000 manieren om te luisteren* vind je overal *reflectieve pauzes om na te denken*. Daarin staan een of meer vragen of meditaties om een aanzet te geven tot gesprekken waardoor je duidelijk kunt krijgen wat in jouw leven belangrijk is. De plaats en het aantal daarvan wordt bepaald door wat ik precies met je deel. Soms staan ze allemaal aan het eind van een hoofdstuk en soms staat er een enkele vraag of meditatie aan het eind van een deel van het hoofdstuk. Af en toe staat er zelfs een midden in het verhaal of gesprek, om het gesprek dat volgt te verdiepen.

Ik wil je aanmoedigen om de vragen die je raken te gebruiken en verder uit te werken, ze te veranderen en te delen. Je kunt de volgorde van de hoofdstukken aanhouden of er je eigen ritme in zien te vinden. Misschien wil je terugbladeren en bij een bepaald verhaal of een

vraag blijven voor je verdergaat. Vind je eigen weg door wat je wordt aangeboden. Ik zie die pauzes om na te denken als cadeautjes, zoals verweerde schelpen die door de zee worden aangespoeld. Ze worden allemaal gevonden, opgepoetst en op je pad gebracht opdat jij ze tegen je oor kunt houden om te *luisteren* – naar wat ze over het leven vertellen en naar de stemmen die ze in je eigen diepten beroeren.

Oefening in het Zijn

*Het universum is een ononderbroken web.
Raak het op één plek aan en het hele web heeft.³*

– Stanley Kunitz

Tijdens een bijeenkomst in San Francisco ontmoette ik Marco, een consciëntieuze, geduldige fotograaf uit Santa Clara. Toen hem werd gevraagd wat hem het afgelopen jaar had verrast, begon zijn stem te beven. Hij was getuige geweest van twee ademtochten die zijn leven hadden veranderd. De eerste ademtocht van zijn dochter en daarna de laatste van zijn moeder. Toen zijn dochter de wereld inademde, leek het alsof haar ziel op aarde ontwaakte. Toen zijn moeder haar laatste adem uitblies, leek het of haar ziel werd vrijgemaakt van de aarde. Deze twee ademtochten verrastten Marco zo, dat hij openlijker en eerlijker wilde leven. Hij nam ze mee in zijn eigen dagelijkse ademhaling en merkte al snel dat er een gemeenschappelijke aanwezigheid was in de ademhaling van alle mensen. Is het mogelijk dat we met elke inademing de wereld in ons opnemen en onze ziel laten ontwaken? En dat we onszelf met elke uitademing vrijmaken van de wereld die ons onvermijdelijk verstrikt? Worden we op die manier wel honderd maal per dag gevuld en geleegd, terwijl we altijd naar de gave van deze twee ademhalingen blijven zoeken? Misschien is dit een oefening in het Zijn.

Ons bewustzijn voorbij

Ik voelde me geroepen om dit boek te schrijven, zonder te weten dat mijn gehoor slechter werd. Hierin zie ik een prachtige les over een aandachtiger soort van luisteren. Want iets onbevattelijks riep me, trok me aan, om verschillende manieren van Zijn te verkennen. Het leven bood me een kans om mezelf weer op één lijn met de wereld te stellen. Als ik zeg dat iets onbevattelijks me riep, bedoel ik dat element dat in onze kern woont en gedeeltelijk samenvalt met de essentie van het leven zelf. Net als een innerlijke zon heeft deze gemeenschappelijke kern een spirituele zwaartekracht die ons naar zich toe trekt. Deze oneindige aantrekkingskracht om bij onze kern te komen is misschien wel onze beste leermeester. Hij laat ons een manier zien om vooruit te komen door ons hart zo te verwarmen dat het opengaat, ondanks onze angsten.

De onderliggende vraag is: hoe luisteren we naar en blijven we in gesprek met alles wat voorbij ons bewustzijn ligt? Veel aspecten van het leven brengen ons steeds weer bij dit gesprek: nieuwsgierigheid, pijn, verlies, schoonheid, waarheid, verwarring en nieuwe ervaringen – om er maar een paar te noemen. De manier waarop we onze weg naar alles wat we niet weten bedenken, voelen en waarnemen is de kunst van de intuïtie. Het is de kunst van het ontdekken. Het Engelse werkwoord *to intuit* betekent *beschouwen, van binnenuit laten weten, begrijpen of instinctmatig weten*. En *instinct* verwijst naar *een kennis waarmee we zijn geboren*. Intuïtie is dus de heel persoonlijke manier waarop we naar het universum luisteren om steeds weer opnieuw de kennis waarmee we zijn geboren, te ontdekken. Dus is intuïtie een aandachtige vorm van luisteren die, als we erop vertrouwen, ons terug kan brengen naar het algemene, niet te onderdrukken element in de kern van al het leven en naar de Eenheid van dingen rondom ons, die beide in de kern van het herstellingsvermogen liggen.

Ik gebruik mijn eigen ervaring met het verlies van mijn gehoor als voorbeeld voor hoe we manieren van Zijn aanvoelen voor we ons er helemaal bewust van zijn. We worden voortdurend naar de volgende

fase van ons leven toe getrokken, een fase waarvan we ons nog niet bewust zijn. Je vraagt je misschien af hoe we kunnen weten wat we niet weten? Toch weten we niet wat we gaan zeggen wanneer onze gevoelens en gedachten ons aansporen om iets te zeggen. Ons hart en onze geest sporen ons elke dag aan. Ongemerkt is daar de kunst om hart en geest te begrijpen en te vertrouwen. Samen vormen ze een innerlijk kompas. Onze geest brengt de richting in kaart en ons hart is de naald die instinctief het ware noorden weet te vinden.

Maar het onbekende gaat onze pet te boven, en wat bekend is loopt het gevaar als vanzelfsprekend te worden beschouwd. En wij leven daar tussenin, op de grens van wat we weten. Het is de grens tussen vandaag en morgen, onze basis en onze subtiele groei. Onze verhouding met die grens is van doorslaggevende betekenis – nog een vaardigheid die we op school niet leren.

De kern van het luisteren

Net als iedereen die zijn gehoor verliest, verdwenen bij mij eerst de uitersten. Stemmen door de telefoon klonken wat vlak. Als Susan vanuit de woonkamer iets tegen me zei, wist ik dat ze iets zei, maar haar lieve stem haperde als een slechte radio. Ik werd er al snel zat van haar te vragen om nog eens te herhalen wat ze had gezegd. Al snel besepte ik dat er, terwijl ik ervoor vocht om van de gebeurtenissen buiten mezelf op de hoogte te blijven, ook van me werd gevraagd om meer tijd aan mijn innerlijk te besteden. Deze ongelegen komende afsluiting van de geluiden om mij heen dwong me om naar een nieuw gevonden diepte te luisteren.

Op dezelfde manier maakt elke verstoring, of die nu wordt opgeheven of niet, plaats voor een innerlijke belofte. Op dezelfde manier als een shovel aarde opgraaft en verplaatst, op een manier die voor de aarde zelf wel gewelddadig moet zijn, wordt er een innerlijke ruimte voor het graven onthuld. Op precies dezelfde manier voelt het vaak gewelddadig aan wanneer de ervaring ons opent, en het is dan ook heel natuurlijk dat we de drang voelen om die opening weer op te vullen en alles weer te maken zoals het was. Maar elke ervaring legt een diepte bloot die zijn rijkdom laat zien wanneer hij aan de lucht wordt blootgesteld.

Ik had het erg moeilijk met mijn slechter wordend gehoor en verzette me maandenlang tegen een onderzoek. Ik weet eigenlijk niet waarom. En dat is al een goed voorbeeld van *niet luisteren*. Ik denk dat ik niet bereid was de volgende fase van het ouder worden te accepteren. Natuurlijk had – of ik het wilde accepteren of niet – de verandering in mijn leven al plaatsgevonden. Deze begrijpelijke dissonant van niet luisteren treft ons allemaal. We maken ons lijden groter wanneer het leven verandert en gedragen ons nog alsof die verandering niet heeft plaatsgevonden. Of het nu gaat om de beperkingen van het ouder worden, veranderingen in een relatie of het verschrompelen van een droom, we krijgen vaak aanwijzingen van de veranderingen voor ze ook echt komen. Op die manier proberen de engelen van de tijd voor ons te zorgen; ze nemen ons mee naar nieuwe bronnen die we nog niet kunnen zien.

We krijgen steeds weer nieuwe tekens en nieuwe vormen van kracht. Het is aan ons om te leren hoe we ze moeten gebruiken. Het is heel bijzonder dat mensen die hun gezichtsvermogen verliezen, op de een of andere manier gedwongen worden om op een dieper niveau te zien, net als degenen die hun gehoor verliezen gedwongen worden aandachtiger te luisteren en degenen die de moed verliezen op een dieper niveau moeten leren voelen – als we de rest van onszelf maar open kunnen houden. Dat is de uitdaging wanneer we kennis maken met de uitdagingen van het leven: de schade aan of de beperkingen van het ene mogen al het andere niet inperken. We moeten de opening van een nieuwe diepzinnigheid niet opvullen voor we de geheimen en gaven daarvan hebben ontdekt.

Mijn gehoor was al jarenlang verslechterd, als een losse kleisteen die van de klippen wordt afgescheiden, maar ik besepte dat niet voor er genoeg was weggevallen. De chemokuren die ik meer dan twintig jaar geleden heb ondergaan, hadden mijn oren beschadigd. De chemokuur, die gemaakt was om snel groeiende kankercellen te doden, vielen de trilharen aan die de trillingen in het binnenoer verplaatsen. In 1989 had niemand daaraan gedacht, maar degenen onder ons die kanker hebben overleefd, kunnen het gezang van de vogels niet meer horen. De vervloekte, gezegende chemokuur die eraan heeft meege-

holpen mijn leven te redden heeft iets anders van me afgepakt. Hoe kan ik dat tegelijkertijd vervloeken en er blij mee zijn?

Het was een mooie, zomerse dag toen ik eindelijk met een zwarte koptelefoon op in het piepkleine hokje zat, terwijl de vriendelijke audioloog woorden fluisterde als: 'kraam', 'vader' en 'rivier'. Maar mijn beschadigde trilharen vingden alleen de scherpere medeklinkers op. Een paar keer hoorde ik zelfs niet dat ze iets zei.

Een maand later ging ik het gehoorapparaat voor mijn linkeroor halen – een beigegekleurig apparaatje in huidskleur. Toen ze het in mijn oor stopte, alsof het een kiezelsteentje was dat ik daar moest bewaren, voelde het ongelooflijk licht aan. Ik wist niet zeker of ik het wel in had. Terug aan haar bureau zette ze het apparaatje aan en vroeg: 'Hoe voelt dat?' En ik moest huilen toen ik haar mooie stem zo goed hoorde. Ik had helemaal niet geweten hoeveel ik niet meer kon horen.

Niet luisteren is net zoiets. We beseffen niet hoeveel we opgeven tot we door het leven worden gevraagd om de dingen weer met elkaar in overeenstemming te brengen. Dan is het ontwapenend en vernieuwend om te huilen ten overstaan van vreemden die alleen maar vragen: 'Hoe voelt dat?'

Tegenwoordig ga ik naar een café dicht bij ons huis, waar de jonge mensen weten wie ik ben en mijn warme chocolademelk alvast klaar maken als ze me op de parkeerplaats zien. Het mooie is dat ze iedereen bij naam kennen en weten wat hij of zij drinkt. Dit is de mooiste manier van luisteren. En je zou denken dat ik geen last heb van het lawaai, nu ik een groot deel van mijn gehoor kwijt ben. Maar ik heb er juist meer last van. Het overweldigt me. Zelfs wanneer ik mijn gehoorapparaat uit zet. Ik vraag de eigenaren nu dus om de muziek wat zachter te zetten, en dat doen ze nu ook zonder dat ik het vraag, net zoals ze mijn warme chocolademelk alvast klaarzetten. Dat is ook leerzaam.

Ik realiseer me wel dat de balans tussen mijn innerlijk en de buitenwereld meer in de richting van mijn innerlijk is verschoven. Dat wil zeggen dat de kern van waaruit ik in beide richtingen kan luisteren, is veranderd en dat mijn gewoonten zich daarbij moeten aanpassen. Deze verschuiving wijst op *een opstelling over ons luisteren in de wereld* die wij allemaal onder de loep moeten nemen en gaandeweg op-

nieuw moeten beoordelen. Het is misschien wel deprimerend dat we elk moment bij onze kern vandaan kunnen drijven, maar we kunnen er wel steun aan hebben dat we ook elk moment weer naar die kern terug kunnen gaan – door onze geest tot rust te brengen en geduld genoeg te hebben om te kunnen luisteren naar wat zich daar bevindt.

Het is normaal om te respecteren wat de mensen om ons heen nodig hebben om te kunnen horen. De jonge mensen van het café zijn hierin mijn leermeesters. Het is de *relationele omgeving die zij creëren* – een plek om bij elkaar te komen waar iedereen kan horen. Door deze eenvoudige zorgzaamheid ben ik me gaan afvragen of ik gehoor geef aan dat wat mensen rondom mij nodig hebben om te kunnen horen. Help ik hen om de kern van hun luisteren te vinden? En ik vraag u hetzelfde.

Van binnenuit instrueren

Wat betekent dat: onze intuïtie volgen? Welk soort luisteren wordt van ons gevraagd om te kunnen waarnemen wat ons roept en of we dat moeten volgen? Zelfs op dit ogenblik, terwijl ik erover probeer te vertellen, probeer ik tijd te rekken wanneer ik probeer ‘te bedenken wat ik nu zal zeggen’.

Iets dat ik nog niet kan zien, maakt zich alleen bekend wanneer ik afwacht en probeer ‘te luisteren naar wat er is.’ Als dat een poosje duurt, is dat omdat sommige aspecten van de waarheid schuw zijn, als uilen die overdag niet gezien willen worden. Het lijkt erop dat intuïtief luisteren betekent dat we onze geest het zwijgen op moeten leggen tot de schoonheid van dingen die ouder zijn dan onze geest ons kan vinden.

Ik wil graag een gedicht met u delen om hier dieper op in te kunnen gaan:

De afspraak

.....

Stel dat je op de eerste zonnige dag
op weg bent naar je werk, en een kleurige vogel
scheert voor je langs, een straat in
waarvan je nog nooit hebt gehoord.

Misschien sta je even stil en glimlacht,
een heerlijk begin van je dag.

Of misschien ga je die straat ook in
en beseft je dat er meer manieren zijn om te werken.

Je voelt misschien dat die vogel
iets weet wat jij niet weet en gaat achter hem aan.

Misschien aarzelt je wanneer de vogel
een steegje in gaat. Want nu
ben je gespannen: is dat wat de vogel
weet, de moeite waard om te laat te komen?

Misschien loop je nog een paar straten verder,
omdat je denkt dat het allebei mogelijk is.

Maar al snel arriveert je aan de rand
van al je plannen.

De vogel gaat terug
en jij moet beslissen welke
afpraak je altijd al had
moeten nakomen.
.....

Elke dag, bij elk keerpunt, worden ons engelen in allerlei gedaanten gestuurd, die ons allemaal toeroepen hun eigen lied te volgen. Je kunt geen goede of verkeerde weg inslaan, en alleen je hart kan de afspraken vinden die je van je geboorte af al moet nakomen. Het is moeilijk om dit risico te nemen, maar als we elke onzekerheid met een open hart tegemoet treden, worden we naar een authentiek morgen geleid. Hoever je in het gedicht ook gaat, de vogel is mooi genoeg. Als je gewoon even stilstaat en verdergaat met je dag, krijg je iets. Als je zijn lied een paar straten lang volgt, krijg je iets anders. Als je ontdekt dat je een ander leven krijgt wanneer je de vogel volgt, krijg je nog iets heel anders.

Elk punt in de reis is een eind op zich. Het ene is beter dan het andere. Alleen je hart weet wat je moet volgen en wanneer je moet stoppen.

Dag Hammarskjöld was de legendarische secretaris-generaal van de Verenigde Naties, die door president Kennedy 'de grootste staatsman van onze eeuw' werd genoemd. In zijn dagboek *Merkstenen* schreef hij:

Ik weet niet Wie – of wat – de vraag stelde. Ik weet niet wanneer hij gesteld is. Ik weet zelfs niet meer dat ik antwoord heb gegeven. Maar op een gegeven moment heb ik 'Ja' tegen iemand – of iets – gezegd, en vanaf dat ogenblik wist ik zeker dat het bestaan zin heeft en dat mijn leven daarom in zelfovergave een doel had.⁴

.....

Deze zachtaardige man had de afspraak ontdekt waarvoor hij was geboren. Deze korte, krachtige overdenking bevestigt dat hij moest luisteren naar iets dat hij niet kon zien, en moest vertrouwen op de zekerheid van zijn innerlijk weten om zijn weg te vinden. Er wordt gesuggereerd dat er een tijd van intuïtief luisteren plaatsvond voor hij de kracht van het 'ja'-zeggen ontdekte.

Niemand kan ons leren hoe we intuïtief kunnen luisteren of vertrouwen, maar de stille moed om 'ja' te zeggen in plaats van 'nee' hebben we allemaal onder handbereik. Daarvoor moeten we onze meningen en identiteit losjes vasthouden, zodat we door de toekomst kunnen worden aangeraakt. Dat betekent dat we ons krampachtig vasthouden van onze visie op de wereld lossen moeten maken, zodat andere visies ons kunnen bereiken, ontplooiën, verdiepen en ons opnieuw kunnen rangschikken. 'Ja' zeggen is de moedigste manier om je aan het leven over te geven.

De tijger het zwijgen opleggen

Omdat de geest een hongerige, onverzadigbare tijger is, zwemt het tijdloze onze handen in en uit, en brengt het ons naar plekken waar we niet willen zijn. Als we dus willen luisteren naar dingen waar we

ons nog niet bewust van zijn, moeten we de tijger het zwijgen opleggen en onze handen open houden; dan kunnen we voelen wanneer er iets tijdloos door ons heen gaat. Dat kan moeilijk zijn, want midden op de dag rustig zitten met de handen open lijkt verdacht op onze leeftijd. De mensen kunnen denken dat we lui zijn, of incompetent, of niet echt in de werkelijkheid aanwezig. Maar als we de tijger in onze geest tot zwijgen brengen en open blijven staan, blijven we verbonden met een diepere realiteit. Hiermee bedoel ik de diepte onder alle materiële omstandigheden waarin we een werkelijkheidsgevoel ervaren dat niet verandert, net als de zwaartekracht niet verandert – maar datgene wat erdoor wordt geraakt, verandert voortdurend. Net als in- en uitademen zijn lawaai het zwijgen opleggen en ons hart openen manieren van aandachtig luisteren die we moeten inzetten als we willen overleven.

De betekenis hiervan is voor iedereen anders. Voor een meubelmaker is het misschien luisteren naar de drang om rondingen in de poten van die ene tafel te maken, al moet dat volgens het ontwerp niet. Die rondingen helen hem misschien, al weet hij dat nog niet. Voor mijn vrouw, die het heel moeilijk had met onze verhuizing naar het Midwesten, betekende het dat ze midden in haar ongelukkig-zijn moest luisteren naar een fluistering die haar overhaalde te gaan pottenbakken. Toen haar handen eenmaal de natte klei op de draaischijf voelden, ontdekte ze haar creativiteit.

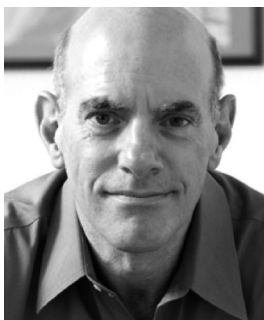
Voor mij betekende het dat ik moest luisteren naar een wezenlijk, onrustig gevoel dat ik niet werd begrepen, waardoor ik een boek niet liet publiceren. Door de jaren heen heb ik met ontelbare redacteurs gewerkt, en de tijger in mijn geest brulde: 'Waar ben je mee bezig? Zorg dat het lukt!' Maar er was iets tijdloos door mijn handen gegaan en ik bleef achter met het ongemakkelijke gevoel dat een deel van me van zijn waarheid was weggedreven. Ik kon toen nog niet weten dat het luisteren naar dat ongemakkelijke gevoel – en het doen wat dat gevoel mij influisterde – de volgende fase van mijn waarachtigheid wakker zou maken, de fase waarin ik de behoefte om mezelf te verantwoorden van me af zou schudden. Eindelijk kon ik gewoon *mezelf zijn*.

'Welke moeilijkheden je ook onder ogen moet zien, er zijn beproefde manieren om je er doorheen te luisteren. Omdat luisteren de poort is naar alles wat ertoe doet. Het blaast het hart nieuw leven in, net als ademen met de longen doet. We luisteren om ons hart wakker te laten worden. Dat doen we om vitaal en levendig te blijven.'

- Mark Nepo

Mark Nepo onderzoekt de vele manieren waarop je naar het leven kunt luisteren, om zo dicht te blijven bij alles wat er echt toe doet. Omdat hij een voortreffelijk verhalenverteller is, kost het geen enkele moeite om mee te gaan op deze ontdekkingsstocht. Nepo luistert naar de Bron, het leven op aarde en de zorg voor elkaar. Daarnaast biedt hij met 'reflectieve pauzes' de gelegenheid een eigen manier van luisteren te ontwikkelen en zo een rijker leven te leiden.

7000 manieren om te luisteren naar het leven is een ontroerende verkenning van jezelf en je relatie met anderen en de wereld om je heen, ook tijdens veranderingen, zoals het ouder worden of het verwerken van een verlies.



Mark Nepo is dichter, filosoof en schrijver. Met *Leef* heeft hij miljoenen mensen geraakt en geïnspireerd. Als voormalig kankerpatiënt vertelt hij over de levenslessen die allerlei spirituele tradities ons bieden. Hij is een van de beste spirituele gidsen van onze tijd.

www.marknepo.com

ISBN 978-90-215-5361-0



9 789021 553610

www.kosmosuitgevers.nl



NUR 728

www.servire.nl

Servire maakt deel uit van

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen