

Aandachtig luisteren

tekst: Inez van Goor

Zoals Boeddha ons helpt een bewust leven te leiden, zo kunnen kinderen ons bewustwordingsproces stimuleren. Leven of werken met kinderen kan bijzonder waardevol zijn bij het bewandelen van het spirituele pad. Dit vormt de basis van deze nieuwe rubriek.

Luisteren naar kinderen

Inmiddels werk ik ruim tien jaar in een klas met zo'n 28 kleuters. Te midden van deze kleuters worden mijn luistervaardigheden dagelijks op de proef gesteld. Bijvoorbeeld als we op maandagochtend in de kring zitten en de kinderen een voor een vertellen wat ze in het weekend hebben meegemaakt. Veel verhalen hoor ik minstens voor de honderdste keer. Vaak merk ik dat mijn gedachten daardoor de neiging hebben af te dwalen.

Ook in mijn directe omgeving zie ik het gebeuren. Drukbezette ouders die hun kinderen van school ophalen en zichtbaar in gedachten bezig zijn met de duizend-en-een dingen die nog moeten gebeuren terwijl hun kind maar dooratelt. Ondertussen worden ze op weg naar de uitgang drie keer staande gehouden door een andere

ouder die iets wil vragen. Tot overmaat van ramp begint ook nog hun mobieltje te rinkelen. En het kind ratelt maar door. Ook mijn vriendinnen geven toe het moeilijk te vinden goed naar hun kinderen te luisteren. 'Ze beginnen vaak op de meest onmogelijke momenten met een verhaal waar geen einde aan lijkt te komen', zei een van hen. Op mijn vraag wat ze dan doet, antwoordde ze: 'Ik laat ze maar praten. Tenslotte willen zij ook hun verhaal kwijt. En eigenlijk wil ik ook heel graag weten wat ze te vertellen hebben, maar vaak hoor ik slechts de helft van wat ze zeggen.' Net als ik voel ze zich schuldig zodra ze zich hiervan bewust wordt.

Uitgestelde aandacht

Volgens Jon & Myla Kabat-Zinn (*Met kinderen groeien*, 2009) is de kwaliteit van onze aanwezigheid doorslaggevend voor de kwaliteit van onze relatie met kinderen. Allereerst is het belangrijk om, als het niet uitkomt, een moment te creëren waarop je echt de tijd kan en wilt nemen om goed te luisteren. Zeg bijvoorbeeld: 'Ik kan je hier later mee helpen, maar ik maak nu eerst even af waar ik mee bezig ben.' Of: 'Ik moet even een kwartiertje liggen, daarna wil ik hier graag met je over praten.' Ook Thich Nhat Hanh (*For a Future to be Possible: Commentaries on the Five wonderful Precepts*, 1993) raadt het principe van uitgestelde aandacht aan, bijvoorbeeld als

de ander lijdt onder een situatie die hij wil bespreken en wat bij jou gevoelens van boosheid oproept. Je maakt een afspraak om er op een later moment over te praten, zodat je boosheid eerst kan bedaren. Pas daarna kan je wat hij noemt de kunst van Avalokitesvara, de kunst van het diepgaand luisteren, beoefenen. 'Je gaat bij elkaar zitten en luistert aandachtig – de een uit zich, terwijl de ander aandachtig luistert. Terwijl je luistert weet je dat je alleen door aandachtig te luisteren het lijden van de ander kunt verlichten. Als je maar met een half oor luistert zal dat niet mogelijk zijn. Je aanwezigheid moet diepgaand en echt zijn.'

De boeddhistische basisgeloofte jezelf eerst voldoende te kalmeren, stelt je in staat om zowel naar de woorden als naar de geest van de ander te luisteren. Volgens Charlotte Kasl (*Als de Boeddha kinderen had*, 2012) is het niet alleen belangrijk om te luisteren zonder opgewonden te raken, maar ook zonder iemand te onderbreken, corrigeren, tegen te spreken, vragen te stellen, af te dwalen met je gedachten of advies te geven. 'Het is een vorm van meditatie om diep adem te halen, je in te houden en het hardnekkige verlangen van je ego jezelf in het middelpunt te plaatsen los te laten. We moeten ons ego achter ons laten en de wereld van de ander binnengaan. Het brengt een gevoel van liefde over.'

Ademhaling

Toen de boeddhistische leraar Noah Levine in 2011 naar Nederland kwam, stelde hij aan het begin van zijn lezing een luisteroefening voor. 'We stellen geen vragen als iemand praat, maar proberen ook niet volledig in de ander op te gaan. Richt 80 procent van je aandacht op je lichaam en de overige 20 procent op de ander.'

Dit is een luisteroefening die vaak gebruikt wordt bij boeddhistische bijeenkomsten. Het nodigt uit om echt naar de ander te luisteren, in plaats van af te wachten tot de ander is uitgesproken zodat jij je zegje kan doen. En het maakt het minder ingewikkeld om niet constant commentaar te leveren in je hoofd.

Jon & Myla Kabat-Zinn zeggen hierover: 'Het helpt als we ons er telkens weer toe zetten in het nu te blijven, ons bewust te zijn van hoe wij ons voelen. Onze ademhaling kan hierbij onze bondgenoot zijn. Door ons doelbewust op de gewaarwordingen van onze ademhaling te richten, komen wij weer terug bij onszelf.'

Inmiddels heb ik hier zelf een aantal keren mee geoefend, op maandagochtend in de kring toen er weer een verhaal werd verteld dat ik al minstens honderd keer had gehoord. Aan het eind welde er een glimlach bij me op. Het was alsof ik het verhaal voor de eerste keer écht had gehoord. ♣

luisteroefening van Noah Levine
'We stellen geen vragen als iemand praat, maar proberen ook niet volledig in de ander op te gaan. Richt 80 procent van je aandacht op je lichaam en de overige 20 procent op de ander.'

