

Oefening: Aandachtig luisteren.

Geluiden zijn constant aanwezig in ons leven. Echter, vaak besteden we niet zoveel aandacht aan wat er allemaal te horen is om ons heen. Door vaker met aandacht te luisteren wat er om je heen te horen is ontwikkel je grotere opmerkzaamheid voor het hier en nu. In de volgende oefening wordt er van je gevraagd juist met veel aandacht te gaan luisteren naar een opname van de natuurgeluiden in het Limburgse Heuvelland (15 minuten).

De opname is gemaakt in de zomer, op een warme zonnige middag. We zijn diep het bos ingelopen, zodat de geluiden van de bewoonde wereld de natuur minimaal verstoort. Vervolgens zijn we ergens gaan zitten, en stil gaan luisteren naar wat er om ons heen te horen was.

De uitnodiging is om deze opname te beluisteren met koptelefoon of oordopjes, en vervolgens de verschillende geluiden proberen op te merken.

Hoor je de vogels? Hoor je verschillende melodietjes?

Hoor je de schreeuw van de buizerd?

Hoor je het tikken van de specht?

Hoor je de wind door de bomen?

Wat hoor je nog meer?

Probeer je aandacht te richten op een specifiek geluid, en probeer dit geluid te blijven volgen (v.b. zang van specifiek vogeltje). Richt je aandacht vervolgens op een ander geluid, en probeer dit te blijven volgen. Probeer nu twee verschillende geluiden tegelijk te volgen. Verbreed je aandacht tenslotte weer naar alle geluiden die je hoort; laat je als het ware meenemen door alle geluiden.

Deze oefening gaat niet om ontspanning, maar om aandacht, om opmerkzaamheid van wat er in het hier en nu gebeurt.



Een voor de hand liggende tip: ga zelf de natuur in en doe een live-ervaring op!