

# **Verwondering, waar onschuld en inzicht samengaan**

## **Inleiding**

Of we ons ons persoonlijke verleden nu wel of niet willen herinneren, het speelt mee en beïnvloedt onze huidige staat van zijn. Marieke stelt in haar lezing dat we het eigen verleden maar beter kunnen omarmen om onszelf vanuit een grotere mate van authenticiteit te beleven en te waarderen waardoor we onszelf in de wereld krachtiger zullen kunnen uitdrukken. Als we in oprechte verwondering kijken naar onze eigen ontwikkeling van kind af aan - wat persoonlijk neergezet is in dit leven - zullen we beter in staat zijn het wonder te zien van wat zich nu aandient.

Hoe kunnen we vanuit de kinderlijke onschuld verwondering voeden? Waarom treedt er soms stagnatie op, en wat is er nodig deze te overwinnen? Hoe beïnvloeden we elkaar waar het gaat om dit creatieve aspect van de schepping? Deze vragen worden uitgewerkt om tenslotte het belang van een unieke en krachtige uitdrukingsvorm te begrijpen in een wereld waar behoefte is aan inzicht in en begrip voor de grote diversiteit aan verschijningsvormen. Dit is een totaal ander uitgangspunt dan de optelsom van willen weten, willen hebben en volmaakt willen zijn, horend bij het egocentrisme van deze tijd. Mariekes benadering schept in alle opzichten ruimte.

## **Vormen van verwondering**

Marieke maakt onderscheid in verwondering voor het eigen bestaan en verwondering in het contact met de buitenwereld. In beide gevallen kan verwondering verstillend, opluchtend, extatisch of relativerend werken. Soms ook is diepe droefheid het gevolg als in het contact met anderen het verschil in beleving immens groot is, of als je jezelf verbaast dat je iets hebt nagelaten, iets wat toch duidelijk op je weg kwam. Maar het is belangrijk om geen onderscheid in goed of verkeerd te maken, het is wat het is en alleen de ervaring telt. Die ervaring kan leiden tot verandering en verbetering van een situatie. Openstaan

voor wat zich aandient zonder oordeel: dat genereert verwondering, in welke vorm dan ook. Verbazing noch verbijstering kennen deze openheid. Verbijstering verlamt. Verbazing verstrooit en kijkt niet verder.

### **Wat staat verwondering in de weg?**

Allereerst is dat zelfkritiek. Een verwachting van jezelf die niet op een lijn zit met de feitelijkheid maakt dat er onvrede ontstaat wat betreft het huidige moment. Onvrede gaat niet samen met verwondering.

Vergelijking met bijzondere uitdrukkingvormen van anderen, waarbij de eigen uniciteit in de verdrukking raakt, is eveneens een belemmering om verwondering te ervaren. Evenals het verlangen ofwel het verleden te verheerlijken ofwel de toekomst te idealiseren, beide voorbijgaan aan het moment.

Een andere belemmering voor verwondering vormt het doorgeven van kennis die onvoldoende doorleefd is, bijvoorbeeld in een onderwijssituatie, waar herhaling en vastgeroeste patronen eenzijdigheid in de hand werken. Wanneer we zelf geen verwondering kunnen voelen, dan is het onmogelijk anderen deze wel te laten ervaren.

Ook teleurstelling dat een eenmaal gevoelde verwondering niet kan blijven bestaan belemmert nieuwe ervaringen. Of alleen de angst al dat de op enig moment gevoelde verwondering weer zal stoppen staat in de weg. Niets kan eeuwig duren.

Als deze situaties langere tijd bestaan neemt de levenslust af en ontstaat een chronische lusteloosheid. Impulsen worden niet meer gevoeld en er is heel veel voor nodig om de stroom weer op gang te brengen.

### **Innerlijke impulsen**

Iedere impuls die opkomt in jezelf is het waard om innerlijk te beleven. Impulsen stelselmatig het zwijgen opleggen zal leiden tot het opdrogen van de bron. Nuancering en detaillering verdwijnen en gevoelens worden daardoor heftiger en minder gericht tot uiting gebracht.

Hetgeen zich keer op keer vanuit de voorraadkamers van onze eigenheid aanbiedt in ons bewustzijn - op zich al verwonderlijk - kan aanzetten tot nader

onderzoek van onszelf in relatie tot de omstandigheden en herbergt de kiem tot verbetering in zich.

Niet alles kan uitgeleefd worden: kiezen is onvermijdelijk, maar dan wel vanuit acceptatie voor wat zich aandient en na grondige overweging. Soms lijken innerlijke impulsen dat wat al in ontwikkeling is te versterken, een andere keer schijnt het alsof nieuwe wegen urgenter zijn en voorbijgaan aan wat nog versterkt kan worden. Hoe dan ook, als een impuls volledig doorvoeld wordt, zal er ook een aanwijzing zijn wat betreft de urgentie tot uitwerken. Iets waar je goed in bent, hoeft nog niet in te houden dat dat de belangrijkste drijfveer in je leven zal worden. De eigenschap muzikaliteit bijvoorbeeld zal niet altijd leiden tot een loopbaan als musicus, het loopt in het leven soms gewoon anders. Het besef dat muzikaliteit echter ook meer zijdelings tot uiting kan komen, voorkomt à te grote teleurstelling. De uitkomst in het leven is in wezen minder belangrijk dan het ten diepste toelaten en doorvoelen van hetgeen zich wil uitdrukken in ieder afzonderlijk mens.

### **Oefening om verwondering te ervaren**

Marieke geeft ons een oefening voor aan het einde van de dag:

Probeer de geest leeg te maken en tast dan in het geheugen en het gevoel die zaken af die je die dag innerlijk hebben verwonderd, zowel waar het jezelf betreft als ook in relatie tot de buitenwereld. Roep ze op, een voor een, en verheug je over die momenten en zie ze als de voedingsbron voor nieuwe ervaringen. Je kunt verder teruggaan in de tijd als je wilt om je nog dieper te laten raken. Probeer de eigen ervaringen met respect te benaderen zonder er een oordeel over te vormen.

Deze meditatieve oefening is mede een test om te ervaren of er voldoende rust in je is om verwondering toe te laten. Onrust en drukte werken beslist verstorend op dit proces. Een stille geest is een voorwaarde om in meditatie de oorspronkelijke kinderlijke onschuld te ervaren: een onbevangen houding waar we allemaal op de een of andere manier nog weet van hebben. 'Weerloos weerbaar', zo noemt Marieke ergens in een gedicht deze staat van zijn. Het geeft een ander zicht op wat we zo zorgvol bewaken in het leven: onze kwetsbaarheid. Kijk maar eens aandachtig naar een baby. Registreer zijn ongeremdheid, het

raadselachtige, het wonder. Zo zijn we allemaal geweest en deze onschuld is nooit helemaal weg geweest. Het leven zelf scheidt zijn ontwikkeling, maar vaak anders dan we denken. 'Komt, verwondert u hier, mensen!' En dat geldt niet alleen in de kersttijd.

### **Hoe onschuld en inzicht samengaan**

Het is belangrijk om als volwassen mensen alle leeftijdsfasen die we hebben doorlopen in ons bewustzijn mee te dragen. Vanuit het volwassen perspectief de ongekunsteldheid en de puurheid (opnieuw) toe te laten en deze geïntegreerde eigenschappen te verbinden met de zelfbewuste keuze in de omgang met dat wat we ontmoeten. Als deze twee polen - oorspronkelijkheid en het bewuste besef ervan - in balans zijn, dan zal de manier waarop we onszelf uitdrukken in de wereld veranderen. Onze zelfexpressie zal, ook voor anderen, authentieker aanvoelen en meer vreugde geven. Deze nieuwe manier van leven zal anderen ontwapenen en ook bij hen verwondering oproepen.

Soms kan het pijnlijk zijn. Als de ander minder houdt van zichzelf dan wij van hem of haar, dan kan het niet anders dan dat diegene door de liefde die gevoeld wordt min of meer gedwongen wordt naar zichzelf te kijken. Als dat angst oproept, zoals bij velen het geval is, dan zal hij of zij onze rol als katalysator niet altijd in dank afnemen. Zelfverguizing kan heel hardnekkig zijn en ontvangen is dan niet mogelijk, hoe er ook naar verlangd wordt. Het vraagt elke keer moed om op een zachte manier langzaam de ander in zelfliefde te laten groeien zodat de angst om dieper te voelen kan oplossen.

Aan de andere kant, wie heeft niet de ervaring, dat wezenlijk contact met een ander, zelfs al kennen wij deze persoon menselijkerwijs gesproken niet, in luttele seconden zijn beslag kan krijgen? Eigenlijk staat de tijd even stil wanneer dat gebeurt, en zijn er alleen maar ogen, een stem, een gestalte, ontroering. Zulke ontmoetingen blijven ons bij en vormen de brandstof voor een vervuld leven.

### **Verwondering verbindt**

Inspiratie kan ontstaan wanneer we bijvoorbeeld iemand horen spreken vanuit persoonlijke en doorvoelde ervaring. Inspiratie is de ontkieming van dat wat al aanwezig was, maar wat zich nu kan gaan manifesteren. Ook kunstvormen kunnen dit oproepen. En zo kan er een collectief veld ontstaan, waarbinnen mensen elkaar inspireren en stimuleren in verwondering voor de eigen ontwikkeling in relatie tot anderen en de wereld. Bevlogenheid kan grote dingen tot stand brengen en steeds wanneer de verwondering voor het eigen bestaan doorklinkt, zal deze bevlogenheid toenemen in kracht. Of het nu gaat om bevestiging en verruiming van positieve zaken of bestrijding van hetgeen ongewenst is, beide vormen bestaan naast elkaar en putten uit dezelfde bron. Verwondering werkt als een olievlek. 'Wie geen medestander wenst te worden van onrecht, dient te schrijven, te spreken, te handelen,' dicht Marieke. 'Geef mij een stem, een gebaar, laat mij niet dood zijn onder de doden, maar uitbeelden het levende woord, het levende gebaar.'

## **Conclusie**

Voor wie verwondering geen natuurlijke en vanzelfsprekende levenshouding inhoudt, krijgt hier handreikingen om te onderzoeken wat daaraan ten grondslag ligt en hoe hierin verandering kan worden gebracht. In verwondering in het leven staan krijgt op zeker moment een natuurlijkheid die geen aanvulling meer nodig heeft van buitenaf, omdat deze natuurlijkheid dan vervuld is in zichzelf en veel universeler van karakter wordt. Iedereen kan daarin delen.

Werk dus met verwondering en constateer dat hoe dieper het leven ons raakt, hoe daadkrachtiger we worden en hoe intenser we de dingen beleven. Daar vaart iedereen wel bij. Dat is de boodschap.

Fredy Blom

Januari 2010