



Lelievita blog

Verwondering



‘Ik zou nog wat met je willen doorpraten over verwondering, want ik snap het nog niet helemaal’, begon ik mijn gesprek met mijn meditatieleraar. Hij moest lachen en ik vroeg hem wat er was. Maar voor hij het had uitgelegd, zag ik zelf de absurditeit in van mijn opmerking. Hoe zou ik iets dat zo ongrijpbaar is als verwondering ooit kunnen be-grijpen? Hoe kan ik het wonder van het leven ooit bevatten met mijn brein? Maar dat wil niet zeggen dat er niets te leren valt over verwondering.

Ontvankelijk

Wanneer ontstaat verwondering? Ik geef verwondering een kans wanneer ik een ontvankelijke houding heb en opensta voor wat zich maar voordoet. Ik kleur de werkelijkheid niet in met mijn gedachten of verwachtingen. En dan is daar opeens die weerspiegeling van de ondergaande zon in het water. Of de mistlaag boven het weiland. Of de diepgroene kleur van de bladeren van een boom. Of de vogel die voor me op het fietspad hipt. En de ervaring komt binnen alsof ik het voor het eerst zie, met de verwondering van een kind. Natuurlijk zie ik het ook werkelijk voor het eerst. Want nog nooit eerder heb ik precies dit moment meegemaakt. Mijn hoofd denkt misschien dat het al lang bekend is, dat ik al honderdduizend keer naar een zo’n groene boomkroon heb gekeken. Maar in werkelijkheid is de ervaring van nu helemaal nieuw.

Positief?

Voor mij is verwondering meestal gekoppeld aan het ervaren van de schoonheid van het moment. Maar beperkt het zich werkelijk tot iets positiefs, zoals schoonheid? Is verwondering altijd gekoppeld aan gevoelens als ontroering of blijdschap? Of kan ik ook verwondering toelaten als ik in een omgeving ben waarin alles

grijs, grijs, mistroostig of misschien zelfs angstaanjagend is? Ik heb de neiging om het dan geen verwondering meer te noemen. Dat komt omdat ik dan een etiketje heb geplakt op het moment. Mooi of lelijk, fijn of niet fijn. Maar wat is er vóór ik dat etiketje heb geplakt? Kan ik iedere keer weer in het moment zelf zijn en me verwonderen?

Vluchtig

Verwondering komt en gaat, in zekere zin is het dus vluchtig. Op het moment dat mijn gedachten er iets van vinden (hoe mooi het is of hoe lelijk; hoe vaak ik dit al heb gezien dan wel hoe uniek het juist is), dan is de verwondering weg. Het kan lijken of ik nog altijd in verwondering ben als ik me ontroerd blijf voelen door die intens groene kleur van de boomkroon. Maar in feite is het dan alleen nog maar een herinnering. Ik heb het moment van verwondering verankerd in een gedachte, in iets wat ik bij wijze van spreken beet kan pakken.

Toelaten

Vind jij verwondering ook zo’n geweldige ervaring? Ik kan er niet genoeg van krijgen. Kan ik het bewust toelaten in mijn leven? Aan de ene kant is het niet te sturen. Ik moet het ontvangen. Maar als ik me gewoon openstel, zonder een bepaald resultaat te verwachten, dan valt het me telkens weer toe. En niet slechts een enkele keer op een dag, maar misschien wel tientallen keren. Op momenten van verwondering is er geen ‘ik’ meer die iets ziet, maar is er alleen nog maar datgene wat wordt gezien. ‘Ik’ valt daar dan voor heel even mee samen, en verdwijnt dus als aparte identiteit. En eerlijk gezegd is dat ook wel eens een verademing. De wereld kan best een momentje zonder mij.