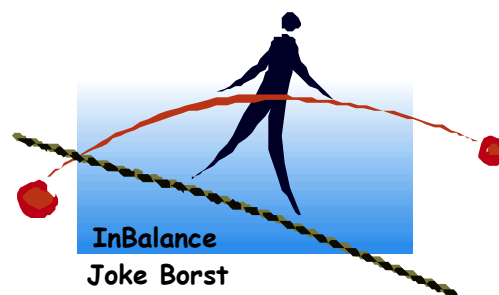


Joke Borst  
Supervisor/coach  
Lutkedijk 26  
1713 KP Obdam  
tel 06 53363705  
e-mail: [jokeborst@hotmail.com](mailto:jokeborst@hotmail.com)  
[www.jokeborst.nl](http://www.jokeborst.nl)



## Kerstnieuwsbrief 2009

# Verwondering

In dit nummer:

- Feest van verwondering
- Durf ik de controle los te laten?
- Passieve verwondering
- Actieve verwondering
- Mindfulness
- Ervaar mindfulness
- Oefenen baart kunst
- Bronnen
- kerstwens



**In het kijken met een open blik voltrekt zich het wonder.**

## *Feest van verwondering*

Kunnen we ons nog verwonderen? Over een mens, een kind, de keuzes die jezelf of een ander maakt?

Verwonderen, niet verbazen. Verwonderen is kijken met een open blik, bij verbazen komt al gauw een oordeel om de hoek. Verwondering verbindt en geeft jou en de ander de volle ruimte.

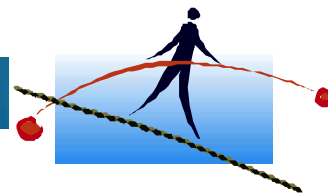
## *Durf ik de controle los te laten?*

Vaak ben ik in mijn gezin bezig om zaken een bepaalde richting op te sturen, ik wil graag invloed uitoefenen op de dingen om mij heen. Bang dat iets niet goed gaat, of dat ik niet dat krijg wat ik graag wil. Die zorg, die hang naar controle kan ik heel moeilijk loslaten.

Soms lukt het mij wel, een voorbeeld uit mijn praktijk. Kan ik achterover leunen of het lot zijn werk laten doen? Dan kom ik in de verwondering.

Ik wilde een jongen in mijn praktijk na laten denken over een keuze die hij had gemaakt. Hij was zeer onrustig, speelde met iets, ging af en toe staan, en probeerde steeds of we niet iets konden gaan doen met een spel. Ik was gefocust op mijn vraag, totdat ik een soort klik in mijn hart voelde. Ik pakte het spel, leunde achterover en wachtte vol vertrouwen af wat er zou gebeuren. Hij had er ook poppetjes bij nodig uit mijn 'poppetjeskast'. Ik hielp hem al de benodigde spullen te verzamelen. Toen begon zijn spel, het bleek een keuzespel te worden, ik kreeg op zijn manier en in zijn tempo antwoord op mijn vraag. Door mijn besluit me te laten verwonderen raakten wij verbonden.

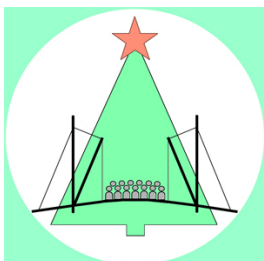
Ook in mijn gezin heb ik mij laten verwonderen hoe mijn gezinsleden zich hebben ingezet om ieder op eigen wijze ons Sinterklaasfeest invulling te geven. Waar ik andere jaren de belangrijkste stempel op het feest drukte, waren we nu allen verantwoordelijk. Ik heb veel verbondenheid gevoeld en genoten van ieders inbreng.



## Passieve verwondering

### Oefening

Ga onder etenstijd, thuis of op je werk, eens een hele minuut met een open blik op je stoel zitten. Leun achterover, adem een paar keer diep in en uit en kijk, luister en verwonder je. Neem de levenslust van de anderen waar, kijk hoe ze ieder op eigen wijze bewegen en spreken. Dit helpt je van anderen te houden zonder te vergelijken en erop te vertrouwen dat in ieder een krachtige impuls aanwezig is om te leven, leren en te groeien.



Het huidige moment is altijd perfect.

Het is alleen de geest die het anders wil.

Opvoeden en contact maken wordt een feest zodra we ons van harte kunnen verbinden met het wezen van de ander. Dit kan als je je steeds weer verwondert over het wonder dat het kind of de ander is.

Nog even het verschil tussen verbazing en verwondering. Ik verbaas me over iets dat anders uitpakt dan ik had verwacht: 'Hé, ik dacht dat jij dat al klaar zou hebben!'. Bij verbazing liggen de oordelen direct om de hoek: 'Dat valt me van haar tegen, ze zou er meer haar best voor kunnen doen.'

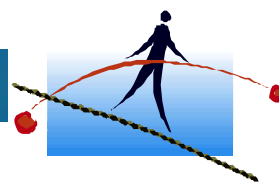
Bij verwondering spelen verleden en toekomst in de vorm van verwachtingen geen rol. Verwonderen doe je in het moment.

Jonge kinderen gaan ons hierin voor. Kijk maar eens naar een kleuter dat door het bos dartelt, iets opraapt, kijkt naar een naaktslak. Ze gaat volledig op in wat ze ziet, ruikt, voelt of hoort. Ze wordt bijna de naaktslak. Het kind laat zich verwonderen door wat er op haar pad komt. Ze is niet op zoek, doet niet haar best iets bijzonders te vinden. Ze verbindt zich met de wereld om haar heen. Dat maakt haar blij. Dat voedt haar levenslust. Wij, volwassenen, kunnen misschien niet de neiging weerstaan er iets van te vinden door te reageren met: 'mooi, hè' of 'wat een viezerd!'

## Actieve verwondering

De hierboven beschreven verwondering zou je *passieve* verwondering kunnen noemen. Het enige dat je hiervoor hoeft te doen, is je zintuigen open zetten en zorgen dat je niet zo in gedachten verzonken bent dat je niet in de gaten hebt wat er om je heen te zien is.

*Actieve* verwondering gaat verder dan je laten verassen, het vraagt om een bewust gekozen inzet, het vraagt om je intentie, je oordelend vermogen even te parkeren. Actieve verwondering vraagt heden en toekomst te laten voor wat ze zijn en volledig aanwezig te zijn bij wat zich nu voordoet. Je neemt dan details waar die je zonder deze innerlijke houding over het hoofd zou zien. Je wordt nieuwsgierig en er komen allerlei vragen bij je op. Je wilt je volledig verbinden met het voorwerp, de plant, het dier of de mens die je voor je hebt. Dit kan een golf van eerbied en respect bij je oproepen voor het wonder in alles wat leeft en wat je tegenkomt.



## Mindfulness

*Mindfulness is de kunst om aanwezig te zijn in het hier en nu, de plek waar het leven zich afspeelt. Het hier en nu bestaat uit directe ervaring. De ervaringen van je zintuigen en je lichaam bijvoorbeeld. Door vaker in het hier en nu te zijn leer je afstand te nemen van de spinsels in je hoofd. Met mindfulness leef je intenser. Je ervaart de sprankeling die het leven te bieden heeft.'*

De laatste jaren ben ik actief bezig met mindfulness. Ik heb het nodig in mijn werk en heb er vanuit mijn opleiding al veel mee gedaan. Nu ben ik er op nieuwe manieren mee bezig.

Het gaat mij het makkelijkst af wanneer ik met de hond wandel of wanneer ik in mijn tuin zit, loop of werk. Op deze momenten train ik er bewust op. Dit is niet altijd makkelijk. Wanneer ik intensief met zaken bezig ben, komen de gedachten hieraan automatisch. Wanneer dit gebeurt neem ik er liefdevol afscheid van en focus mij weer op wat ik in het hier en nu ervaar. Ik merk dat het me steeds beter en langduriger lukt. Ik breid mijn oefeningen langzaam uit naar momenten waarop het lastiger is. Bijvoorbeeld, in mijn gezin, op momenten dat ik pieker over iets en natuurlijk in mijn werk.

Alles dat aandacht krijgt groeit!!!



## Ervaar mindfulness

Merkt een ander het verschil tussen jouw open aandacht of je bezet zijn door eigen gedachten? Een mooi onderzoek om eens uit te proberen met de komende feestdagen.

Probeer eerst eens te luisteren naar iemand met een bepaalde verwachting of doel in je hoofd.

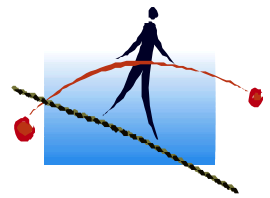
Je kunt er ook een gezamenlijk spel van maken. Maak groepjes van twee personen: een spreker en een luisteraar. Maak kaartjes met allerlei onderwerpen erop waarover de spreker twee minuten vertelt. Maak ook kaartjes met geheime instructies erop voor de luisteraar. De luisteraar leeft zich in een bepaalde gedachte in, zoals: 'deze persoon is mijn lang gezochte tweelingzus of broer', maar ik mag dat nog niet zeggen. 'Dit is een van mijn werknemers die ik straks ga ontslaan, hij/zij weet nog van niks'. De luisteraar zegt of doet niets en is bezig met de eigen gedachten.

Na afloop vraag je de spreker naar zijn ervaring met het gesprek.

Probeer het daarna eens met een 'open mind' in een gesprek zonder geheime instructie en vraag de spreker weer naar zijn ervaring.

Overkomt het je nog? Dat je een brief naar de brievenbus brengt en je verwondert over de lichtval op het hek of de glimlach op het gezicht van een voorbijganger? Zonder er iets van te vinden?





*We weten niets.  
We noemen iets slecht; we noemen iets goed.  
Maar we weten het gewoon niet.  
Als er een grote teleurstelling is, weten we niet of dat het einde van het verhaal is.  
Het kan net zo goed het begin van een geweldig avontuur zijn.  
Zo is het leven*

**Pema Chödrön**

## *Oefening baart kunst*

Oefen in de kunst je niet te vereenzelvigen met gevoelens en gedachten rondom gebeurtenissen, maar probeer alleen te observeren. Je leert dan steeds beter waar te nemen wat er werkelijk is vanuit directe ervaring.

Als je dit kan toepassen in je dagelijks leven schep je al doende ruimte voor jezelf en de ander. Zodat meegaan met de stroom van veranderingen in werk en leven minder inspanning vergt.

Je raakt vertrouwd met het feit dat dit het leven is. Dat wijzelf dat leven zijn. In het eenvoudige besef dat het hele leven steeds weer veranderlijk is, dat misschien niets echt heilig is en niets ooit vaststaat.

### *Resultaten*

Je ervaart na enige tijd meer rust en kalmte, ongeacht de situatie, en bent je bewuster van je innerlijke reacties op situaties, je gedachten en gevoelens. Stressmomenten en de bij jou horende gevoelens en gedachten merk je sneller op, met een 'open mind' heb je handvatten om hiermee om te gaan.

### *Bronnen*

Naast eigen inbreng en gedachte:.

- Artikel Educare Verwonderen 2004
- Boekje: Rob Brandsma Mindfulness reminders



**Vragen, reacties en suggesties op deze nieuwsbrief zijn weer van harte welkom. Joke**