

Groeien naar eerbied

Wat is eerbied? Volgens het woordenboek is eerbied: 'een gevoel van bewondering en ontzag.'

Eerbied kan je hebben voor mensen waar je bewondering voor hebt.

Ik zie het begrip eerbied echter ruimer. Bij eerbied hoort voor mij naast de bewondering ook de verwondering. En die verwondering kan pas echt ontstaan als er aandacht voor het moment, voor het nu, is. Het is in ons jachtige leven van tegenwoordig niet eenvoudig om daarvoor ruimte te maken.

Voor eerbied is rust nodig, aandacht, aanwezig zijn in het moment. Een moment van stilte voor het eten, een moment van aandacht voor iets dat gemaakt is of beleefd. Zorg waarmee we iets op tafel zetten of pakken. Het is moeilijk in onze huidige drukke tijd, met jengelende kinderen om ons heen, wetend dat we op tijd moeten zijn voor de sportles.... Maar probeer het. Als wij als volwassenen dat voor kunnen leven aan onze kinderen, is dat voor hen zó waardevol. Probeer iedere dag op zijn minst één keer iets ècht met aandacht te doen. Ervaar hoe dat werkt. Het zou zomaar kunnen dat je er zo enthousiast van wordt dat je meer ruimte in de dag gaat maken voor dit soort aandachtsmomenten. We zijn tegenwoordig zo geneigd te gáán voor een doel en daarmee de weg of het proces er naar toe te vergeten. Als het lukt om dat proces werkelijk bewust te gaan, ontstaat er eerbied. Voor die hele kleine dingen die grote veranderingen kunnen brengen. De vreugde die door aandachtig bezig zijn kan ontstaan.

Eerbied is een kwaliteit die kan groeien. Het onbevangen waarnemen en verwondering zijn sterk met eerbied verbonden. We oordelen zo makkelijk, we hebben al gauw een idee ergens over, plaatsen iets of iemand in een hokje, in een voor onszelf bekend kader dat veel van doen heeft met onze eigen normen en waarden.

Probeer er bij jezelf maar eens op te letten hoe vaak je dat doet. Of, dat werkt nog beter, doe dat samen met een ander. Dan kan je elkaar er al die keren dat je het niet eens in de gaten hebt, ook op wijzen. Wat is het moeilijk om dat oordeel los te laten en gewoon onbevangen te kijken. Het oordeel schuift voor dat je het weet tussen de feitelijke waarneming en dat wat jij ziet. Het vertekent je waarneming. Het is een prachtige oefening te proberen dat oordeel terug te houden en echt bij de feitelijke waarneming te blijven, de verwondering erbij te proeven: waarom doet deze mens zoals hij doet? Waarom bloeit deze plant zoals hij bloeit? Zonder antwoord te willen krijgen, alleen maar waarnemen en los laten....

Oefen dat waarnemen, in steeds meer en kleine details. Heb aandacht voor al het kleine, alles dat je normaalgesproken geheel over het hoofd ziet. Je kunt starten in een gebied waarin je thuis bent, je kunt er ook voor kiezen je juist in een onbekend gebied binnen te laten leiden. Daar kan de verwondering soms nog sterker tevoorschijn komen.

Op tafel staat een vaasje met wat bloemen. Neem er eens eentje uit, eentje die nog lekker in knop is. Zet hem in een apart vaasje. En teken hem vandaag na. Hellup, dat kan ik helemaal niet! Toch gewoon doen, kijk maar hoe ver je komt, zoals je het doet is het goed. Het gaat eigenlijk niet om het resultaat. Als je maar probeert zo goed mogelijk te kijken om hem op het papier te krijgen. En doe dit dan vervolgens twee weken lang, iedere dag. Dezelfde bloem. Natuurlijk verandert de bloem, hij gaat bijvoorbeeld ieder dag een stukje verder open, de steel groeit, de kleur verandert wat, de vorm, hij begint bruine puntjes te vertonen, of hij wordt slap, gaat wat hangen. Gewoon doorgaan met dagelijks tekenen. Leuk om te ervaren wat er telkens allemaal veranderd is. De kleur verbleekt, de blaadjes drogen wat in, de steel knakt om. Het is allang niet meer mooi, het ruikt misschien niet meer zo lekker.

Als het je lukt om deze oefening echt vol te houden, zal je merken dat niet alleen de bloem, maar ook jijzelf verandert, of in ieder geval de relatie van jou zelf met deze bloem, in iedere fase. Je zult niet de eerste zijn, die bij deze oefening aan het eind met verbazing een gevoel van verwondering ontdekt bij die uitgebloeide, verslaptte fase: wat kan ook dat mooi zijn! Bij

het tekenen van de bloem ga je ongetwijfeld nieuwe dingen ontdekken, dingen die je nog nooit bewust had gezien. En je zou dus ineens kunnen ontdekken dat het eigenlijk ontzettend móói is als hij er uitgebloeid bij hangt, terwijl je toch altijd vindt (dat blijkt dan dus een oordeel) dat een verlepte bloem niet mooi is.

Het is een goede oefening aandacht te hebben voor kleine dingen, kleine details. Het tekenen helpt daarbij, het dwingt je tot goed kijken en daarmee tot actief aanwezig zijn in het nu. Daar kan een verwondering ontstaan, voor kleine dingen die eigenlijk heel groots zijn.

Verwondering kan pas echt ontstaan als er aandacht voor het moment, voor het nu, is. Pas dan kan eerbied in de ruimste zin van het woord groeien: niet alleen voor bepaalde mensen, maar voor iedereen en alles, bezielt en onbezielt, om ons heen. Daarmee wordt eerbied eigenlijk een soort levenshouding. Een manier van leven waar in onze jachtige tijd steeds meer behoefte aan is. Oordeelloos, onbevooroordeeld, vol verwondering, met aandacht in het nu levend. Dit is een manier van leven die, als je er voor open staat, gezond makend kan werken. Gezond makend voor jezelf en voor je omgeving. Ik hoop dat dit artikel je een aanzet geeft om hier (weer eens) lekker mee aan de slag te gaan. Groeien naar eerbied: doe het!

Pien Pedroli

Febr 2013