

Je verhouden tot de feiten

Ons dagelijks leven wordt beheerst door feiten. Feiten over de wereld, over anderen, over onszelf. En vooral in deze tijd met alle media, krijgen we een ongekende hoeveelheid feiten naar ons toe. Maar er zijn ook feiten in onszelf. De feiten van ons lichaam: wat er in het lichaam gaande is, wat er in de geest gaande is.

Onze geest is een aanmerkelijk deel van de dag bezig met het verwerken van feiten. Het denkt na over feiten, het evalueert ze, het produceert ook weer nieuwe feiten. Elke gedachte, wanneer het ervaren is, is een feit. En die feiten creëren een raamwerk waarin ons leven zich ontvouwt; het kan niet anders. De wereld bepaalt in zekere mate hoe jouw leven zich kan ontfouwen, binnen welke grenzen dat gebeurt. Jouw lichaam bepaalt mede het raamwerk waarin jouw leven zich ontfouwt en zo ook jouw geest. En daar is niets verkeerd mee.

Maar er is meer dan alleen maar feiten. Misschien kan je dat wel het duidelijkst ervaren wanneer je naar een uitvaart gaat. Vaak krijg je dan van verschillende sprekers allemaal feiten te horen over de overledene. Maar je weet intuïtief dat feiten niet een leven werkelijk kunnen definiëren. Ze geven alleen maar een raamwerk aan waarin dat leven zich ontfouwt heeft. Om werkelijk een gevoel te krijgen voor wat voor een persoon de overleden was, kan je veel beter kijken naar hoe die feiten worden verteld: de toon van de stem, het gezicht, de ogen, soms de glimlach. Of de vertedering die af te lezen is op het gezicht. Dat zegt meer over de persoon dan eenvoudigweg een feitenrelaas.

Want wat zijn we ten diepste? De feiten veranderen steeds weer en wij, als een 'ik', hebben continue een relatie ermee. Als je goed naar jezelf kijkt, zie je dit proces van relaties continue plaatsvinden, de relaties die we hebben met de feiten, buiten onszelf, in onszelf. Uiteindelijk als je diep genoeg gaat, zie je dat het 'ik', het kleine ik, werkelijk niet meer is dan deze hele verzameling van relaties die continue gaande zijn.

Dit betekent dat we iets kunnen doen hoe we ten opzichte van de feiten willen staan. Wil je de feiten gaan bevechten door ze te ontkennen, door met alternatieve feiten op de proppen te komen, door de feiten te negeren? Ik bedoel, iedereen kent deze strategieën wel. We doen het soms zelf. Of richt je je aandacht op hoe je die feiten wilt tegemoet treden. Welke relatie wil je ermee aangaan? Welke kwaliteit van de relatie met de feiten wil je hebben?

Dat verandert in zichzelf niet de feiten. Een raamwerk waarin ons leven zich ontfouwt blijft altijd bestaan. Maar wat maakt het een enorm verschil als we de relaties laten verzachten, ruim laten worden, liefdevol! Dan ontdekken we werkelijk dat niet de feiten ons typeren, maar hoe we in elke relatie staan.

Het is voor die reden dat we steeds weer zitten. De feiten even de feiten laten en de aandacht richten naar de relatie die ik heb met de feiten; nu, terwijl je zit, de relatie met je lichaam, met wat er in je geest gebeurt, met de ruimte waarin je zit. Wie en wat wil je nu zijn? Iemand die

weerstand biedt aan de feiten, die niet accepteert? Of iemand die ruim en ontspannen zit, met een lichte glimlach, ongeacht hoe de feiten zijn? In een zekere zin bevrijden we onszelf van de feiten terwijl we altijd in de wereld van de feiten staan.

En dan is er die dag waarin de uitvaart voor ons is geregeld en er sprekers zijn die over ons vertellen. Wat wil je dat ze zeggen? Een feitenrelaas of hoe je werkelijk in het leven hebt gestaan, met een glimlach en een vertedering op hun gezichten? We hebben allemaal een keus die we daarin kunnen maken.

* * * * *

*Eerw. Baldwin Schreurs
Zondag 9 januari 2022*