

## Dierbare momenten: het project achter het boek

### “Van een ontwrichtende eenvoud”

Elk van ons is op zoek naar een zo rijk mogelijke levenskwaliteit. Dit wil zeggen: we willen de tijdspanne die ons gegund is om tussen geboorte en dood hier wat aan te lummelen, zò opvullen dat we achteraf tevreden kunnen terugblikken. Of, om het met de stelling van Nietzsche te zeggen: “leef zo dat je er zou voor kiezen om je leven integraal te herbeginnen”. Maar hoe doe je dat? Wat voor soort ervaringen geven ons dat gevoel dat het leven de moeite waard is? Wat zijn ‘gelukkige momenten’?

De reclamewereld probeert ons elke dag in haar antwoorden op deze vragen te doen geloven: als je dat parfum gebruikt, die auto hebt, of die taille, of dat drankje, dan zal je het geluk kennen.

In de zevenenzeventig verhalen die ik voor dit boekje overhield, krijg je een andere werkelijkheid te lezen. De meest waardevolle momenten blijken vaak van een verrassende eenvoud, en hebben niets gemeen met datgene wat die reclamewereld ons wil doen geloven. Zevenenzeventig ervaringen, gegrepen uit het leven van even zoveel individuen, elk met hun eigen geschiedenis, leeftijd, beroep, enzoverder zijn voldoende representatief om te kunnen stellen: blijkbaar draait het dààr om (ik ben ervan overtuigd dat als ik het dubbel of tienvoud aan deelnemers had gehad, de conclusies precies dezelfde zouden geweest zijn).

Waar draait het dan om? Wat kunnen we hieruit leren?

Ontegensprekelijk beschrijven de grootste meerderheid van de verhalen een mystieke ervaring. Maar sta me eerst toe, alvorens u, beste lezer, op de achterste poten gaat staan omwille van zo’n zwaarwichtig woordgebruik, te omschrijven wat ik met dit sterk beladen begrip bedoel. Ook al handelen ze vaak over ‘banale’ situaties (een wandeling in de natuur, het samenzijn met een geliefde ...) toch loopt doorheen heel wat verhalen de rode draad van een universele verwantschap, een verbondenheid met een groter geheel. Die verbondenheid kan er één zijn met de natuur, de dieren, de kosmos of met andere mensen. Voor nog een paar anderen is het het summum wanneer zich bij deze ‘basisdimensies’ ook nog deze van de kunst voegt (ze wordt gedeeld met een geliefde of valt samen met een natuurervaring).

In al deze gevallen gaat het hem om hetzelfde verloop: een op het eerste zicht banale situatie ontlokt spontaan een buitengewone ervaring waarin we onze individualiteit ontstijgen, één worden met of via iets om ons heen (natuur, andere mensen, kosmos, kunst). Het is een transcendente ervaring: we ontstijgen onze aardse beperking en worden deel van een grotere entiteit.

Ken Wilber noemt deze piekervaringen ‘spiekervaringen’: je vangt een glimp op van dimensies die je nog niet kunt bevatten. Meestal gebeurt dit in de natuur.

Soms is de (haast) mystieke ervaring het gevolg van een gevoel van sterke betrokkenheid op of zelfs eenwording met de andere(n).

Dit kan de vorm aannemen van een groep (bijvoorbeeld een koor) of zelfs een volk (iemand noemde het collectieve besef van zorgzaamheid dat ze leerde kennen tijdens een verblijf in Korea, het ‘ronde gevoel’) of één persoon. Of het kan een ontzettend sterke uitdrukking zijn van liefde voor een partner of van een liefdevol, haast religieus mededogen voor de medemens.

Het soort verhalen dat het vaakst voorkomt na de meer mystiek georiënteerde, zijn deze waarin de (onbezorgde) kindertijd centraal staat.

Al weet ik zelf wel niet zo of we die jeugd toen, als kind zelf, zo onbezorgd ervaarden en of we die momenten die we ons nu als gelukkig herinneren toen ook als zo waardevol hebben beleefd. Of dat het eerder de herinnering is die ze als dusdanig in ons hoofd construeert. Daarbij was het voor mij een troostende gedachte dat je met hypnose wel dichterbij geraakt bij de oorspronkelijke beleving dan door bewust te herinneren, maar helemaal zeker weet je het nooit. Wat wèl opmerkelijk is, is dat je met hypnose heel ver kan teruggaan. Kortom, de hypnose is ook in ons geval zeker een waardevol hulpmiddel geweest om makkelijker terug te keren naar (vergeten), verre jeugdervaringen en deze dan opnieuw te herbeleven, wat een levendige rapportage heeft mogelijk gemaakt.

Wat valt er op aan deze sterk vertegenwoordigde verhalen uit de kindertijd?

Vooreerst: in de kindertijd is het altijd mei '68, want "l'imagination au pouvoir!" is er een dagdagelijkse realiteit. Je kan met je fietsje op reis zijn in de tuin, maar pas de vijfde keer als je langs dat ene plekje komt 'aangekomen' zijn (de andere keren was je nog 'onderweg'). Dode vogels vliegen, muizen dansen en meisjes krijgen vleugels in deze herinneringen. Je kan, samen met je mama in verwachting zijn van een broertje en je kan voor altijd in je boomhut blijven wonen. Je kan vol zijn van verwachting en het gevoel van belofte - er is altijd een zinderende toekomst. Dat kan heel concreet zijn: niet Disneyland zelf was voor iemand het mooiste moment, maar aankomen op de parking van Disneyland, en weten dat alles nog in het verschiet ligt.

Maar bovenal is er het gevoel van geborgenheid en ook al duikt die wel eens op onder de rokken van mama of op de schoot van een schommelstoelpapa, het zijn vooral de grootouders die we dankbaar mogen zijn. Zij waren het die Tijd hadden (er heerste bij hen geen drukkende lineaire tijd, maar een rustgevend cyclische, die zich ontspon uit de vele vaste rituelen) en de aandacht, de ware betrokkenheid en de empathie. Al die verhalen van dierbare herinneringen aan de kindertijd zijn voor de ouders onder ons een confronterende ervaring. Ze herinneren er ons aan dat de gelukkigste momenten in de kindertijd niet het gevolg zijn van veel en duur speelgoed, luxe en verwenning (een boomhut is de max), maar van heel eenvoudige dingen: aandacht, geborgenheid, verbeelding, erbij horen en kunnen verlangen. En de natuur als wonderlijkste wereld.