

Hoevelaken, 17 december 2020

Lieve ouders en kinderen,

Kerst vieren in kleine kring is een ervaring die ik niet eerder heb opgedaan. Een nieuwe ervaring die ik liever uit de weg ga, niet alle dierbaren kunnen immers worden uitgenodigd, terwijl ik mij ook realiseer dat deze situatie nieuwe mogelijkheden biedt. Nu onze ouders (alle vier tussen de 85-90 jaar) niet tegelijk kunnen komen, zijn beide kerstdagen gevuld met bezoek van hen. Het geeft mij een goed gevoel ze te zien en te spreken en samen te kunnen genieten tijdens de kerstdagen. Dit jaar dus in een kleine gemeenschap met gezin en (groot)ouders. Ik ben benieuwd naar de gesprekken die zullen ontstaan.

Een mens kan niet zonder een gemeenschap: het gezin, de familie, de grotere gemeenschappen (school, vereniging, werk, hobbyclub, etc.) waarin je je verkeert. Je maakt deel uit van die gemeenschap, je staat in verbinding met de anderen. Zo voelt een mens zich gezien, veilig en begrepen. De zin van het bestaan krijgt in de gemeenschap vorm en betekenis.

Zodra je je blikveld verruimt en richt op de ander gebeurt er iets bijzonders, je vergeet jezelf. De een noemt het 'flow', de ander 'in het hier en nu zijn'. Je mag daar je eigen woorden aan geven. In de ruimte die ontstaat in jezelf ervaar je stilte, begrip en compassie. Het verleden en de toekomst maken deel uit van die ervaring terwijl je niets hoeft te doen. Je mag er zijn zonder oordeel, noodzaak of intentie. Het feit dat je bestaat is alles en tegelijk niets. Je mag zijn wie je bent. Er zijn geen tegenstrijdigheden in dit moment.

Het is niet makkelijk om zo'n situatie te cultiveren, toch kan iedereen het. We pakken allemaal wel eens een glimp op, dat noemen we een geluismoment. Een eenvoudige manier om deze houding langdurig te ervaren is te kijken naar jonge kinderen. Zij zijn (nog) niet gefixeerd op het denkende brein en kunnen zich zonder intentie overgeven aan het moment. Ze worden niet belemmerd door tijd, ruimte of verwachtingen en leven in het hier en nu. Spelende kinderen leven ons voor hoe we kunnen loslaten en genieten. Dit gaat gepaard met veel energie en passie voor het spel en het leven.

Laat dit een Kerst zijn met veel nieuwe ervaringen!

Warme kerstdagen en een gezond en een gelukkig 2021!

Nancy de Graaff