

Dit moment is nieuw

Elke meditatie is een nieuwe meditatie. Waarom? Elk moment is een nieuw moment. Dat klinkt een beetje afgezaagd en bekend in de oren. En toch... We benaderen dit moment zelden als een nieuw moment. Meestal benaderen we dit moment met koffers vol bagage, met ons hele verleden en kijken we naar dit moment vanuit dat verleden.

Misschien vindt u het moeilijk, 30 minuten stil te zitten en is het soms een beetje een worsteling. Hoe makkelijk is het dan om, wanneer we weer gaan zitten, datzelfde te verwachten. Dan is dit moment geen nieuw moment meer, maar een continuatie van onze geschiedenis. En hebben we het eigenlijk al voor onszelf wat moeilijker gemaakt. Met een grotere kans op teleurstelling, "weer niet gelukt!".

Laat dit moment echt nieuw zijn. En laat het verleden wat nog doorklinkt in lichaam en geest maar doorklinken. Geef het niet teveel aandacht. Verzacht en ontspan erin. Ga dan zitten alsof je voor de eerste keer gaat zitten. Rechtop, wakker, met een vriendelijke aandacht. En ervaar dit moment voor wat het werkelijk is, in plaats van dit moment te vullen met je geschiedenis. Die geschiedenis strekt zich uit van een paar seconde geleden tot onze vroegste kinderjaren. Ons geheugen legt verrassend veel vast.

Zo ook in het dagelijks leven. Stap elk moment in alsof je het voor de eerste keer weer gaat beleven. Met andere woorden kijk met frisse ogen. Dat betekent een loslaten van je geschiedenis. Niet dat die niet zal doorklinken in dit huidige moment; we hoeven onze geschiedenis niet te ontkennen. Maar kijk naar dit moment vanuit dit moment.

Daarom is loslaten zo belangrijk om te oefenen. We zitten soms vast in onze geschiedenis, in onze gedachtenpatronen over onszelf, over wat te doen en over de wereld. Daardoor lijken de nieuwe, frisse momenten zo vaak zo zeldzaam in ons leven en komen ze pas als we iets ongebruikelijks gaan doen: op vakantie of iets ondernemen voor de eerste keer. Maar dan gaan we terug en dan lijkt het leven weer een sleur. Niet dat het leven ooit werkelijk een sleur is, elk moment ervan is nieuw. Maar omdat we terugvallen in het kijken naar elk moment vanuit de ervaringen van vorige momenten. En geven we het nieuwe, het frisse nooit de kans om werkelijk gezien te worden.

Dus zit met frisse ogen en een frisse energie in deze meditatie. Geef het je volledige aandacht en je volledige Zijn. Het is een nieuw moment en jij kan daarin nieuw zijn. Ook al is er nog wat bagage, de drager kan steeds weer nieuw zijn.

* * * * *

*Eerw. Baldwin Schreurs
Woensdag 30 maart 2022*