

# Je geschiedenis brengt je toekomst voort

We ervaren niet eenvoudigweg wat er is, maar we voegen wat toe. Dat is allereerst onze waardering, ons oordeel, hoe subtiel ook. Daar hebben we bijna geen woorden voor nodig, om wat we ervaren prettig te vinden, onprettig te vinden, spannend of geruststellend. Vaak voegen we woorden toe en plaatsen we wat we ervaren in een verhaal dat op zich weer de basis kan worden van ons spreken en handelen.

In de meditatie laten we dat toevoegen weg, laten we het gaan. Maar al wat we kunnen doen is het toevoegen in dit moment laten gaan. Het wil niet zeggen dat aan wat we ervaren niets wordt toegevoegd. Want er wordt iets toegevoegd, namelijk onze geschiedenis. De herinnering van hoe we iets vergelijkbaars in het verleden hebben ervaren, dat voegen we toe. In die zin heeft ons verleden kracht en is het nog in velerlei opzichten heel levend. Het vermengt zich continue met de huidige ervaring.

Wanneer we in het verleden nare dingen hebben meegemaakt, onheilzame dingen, of we hebben onheilzaam gehandeld op wat we ervoeren, dan zal ook dat zich voegen bij wat we nu ervaren. Zo kunnen we in de gewoonte raken om altijd maar (bijvoorbeeld) negatief te zijn over wat we ervaren, of dat nu buiten onszelf is of in onszelf en daarmee de onrust en onvrede gaande houden in onszelf.

Wanneer we zitten oefenen we in het verzachten, het ontspannen, het vriendelijk worden. Met andere woorden om dat heilzame toe te voegen aan wat we nu ervaren. Niet in de vorm van een gedachte, woorden of actie, maar in een hele diepe lichamelijke reactie. Wat we ook ervaren, we verzachten, we ontspannen daarin. Want ook dat wordt deel van onze geschiedenis: hoe we in dit moment handelen. En daarmee beïnvloeden we de toekomst, hoe we in de toekomst de dingen zullen ervaren. Met andere woorden, we kunnen het verleden modelleren, elk moment weer. Door vriendelijk te zijn en te worden, te ontspannen, door heilzame gedachten te hebben in het dagelijks leven, heilzame woorden, heilzame acties. Zo oefenen we, zo trainen we in de meditatie en in het dagelijks leven.

Dit zal effect hebben over hoe we over een week zitten, over een maand, over een jaar, over vele jaren. We zullen steeds meer beseffen dat 'dit moment zoals het is' eenvoudigweg 'dit moment zoals het is' is. En dat we een vrije keuze hebben in wat we toevoegen of niet toevoegen, hoe we het verleden tot rust brengen, hoe we de toekomst kunnen beïnvloeden op een positieve manier. In dit geheel telt elk moment. En als we dit moment missen of we raken toch weer in de ban van het verleden, met name van onheilzame impulsen uit het verleden, dan hoeven we het alleen maar op te merken, te verzachten, te ontspannen, vriendelijk te worden. Dit is de vrijheid die we hebben.

Dit maakt het hele pad, een pad van mededogen naar onszelf, naar de ander, naar al wat leeft. Dus zit, verzacht en ontspan. Laat wat in je is en buiten je is zijn voor wat het is. Durf te rusten in wat je verleden eraan toevoegt. Het hoeft niet gecontinueerd te worden als het

niet behulpzaam is of onheilzaam. Jouw verzachten, ontspannen, jouw vriendelijk worden, brengt dat volledig tot uiting.

\* \* \* \* \*

*Eerw. Baldwin Schreurs*  
*Zondag 1 september 2024*