

## IK LEG DE TIJD IN GODS HANDEN

*Een van mijn favoriete werkboeklessen is les 194: “Ik leg de toekomst in Gods Handen”. We worden hierin uitgenodigd om niet alleen onze toekomst, maar ook ons verleden aan God te schenken. Door los te komen van ons verleden en onze toekomst, kunnen we het eeuwige, vrije nu ervaren. Dat is het enige ogenblik dat wérkelijk bestaat. Het verleden en de toekomst zijn immers in feite alleen maar gedachten (en die gedachten hebben we nú). De (gedachte)beelden die we van onze toekomst maken zijn niet meer dan projecties die voortkomen uit wat wij als ons verleden beschouwen.*

Maar zolang wij in de tijd denken te leven, vraagt de Cursus ons om zowel ons verleden als onze toekomst geheel te vergeven. Door vergeving komen we vanuit de tijd terug in de eeuwigheid, en daarmee in de eenheid. Zoals de werkboekles het zegt:

“God heeft jouw toekomst in Handen zoals Hij jouw verleden en heden in Handen heeft. Ze zijn één voor Hem en dus zouden ze voor jou één moeten zijn”  
(WdI.194.4:1-2).

### **Schaduwen uit het verleden**

Wij ervaren onszelf allemaal als een persoon met een verleden, en in dat verleden is van alles gebeurd dat ons behoorlijk in de war heeft gemaakt. In de kern is het overheersende gevoel dat we tot slachtoffer gemaakt zijn. Dat heeft ons veel pijn, verdriet en ellende gegeven, en zolang we dat niet vergeven hebben, dragen we dat met ons mee. De Cursus leert dat dit alleen maar een onjuiste wijze van waarneming is van zowel onszelf als anderen. Het is onze droom, vol met slachtoffers en daders. Maar het is beslist niet genoeg dit als theorie te aanvaarden. We zijn wel degelijk gaan geloven in onze angstdroom. Alleen door dit te gaan vergeven kan het daadwerkelijk genezen worden.

Vergeven is nodig voor alles wat er in ons verleden lijkt te zijn gebeurd en waar we nog steeds last van hebben. Het gaat dus om de zaken die we als het ware nog steeds met ons meedragen (en soms besef je dat niet, tot er iets gebeurt wat deze oude zaken oprakelt). Dit alles kunnen we aan God schenken. Dat betekent dat Hij alles in ons verleden wat geen liefde was voor ons laat oplossen. Zolang ons verleden voor onszelf nog niet geheel is opgelost, werpt de duisternis van de nog niet vergeven stukken een zwarte schaduw vooruit. Maar wanneer we ons verleden vergeven en aan God schenken, dan lost deze duisternis helemaal op. De schaduwen verdwijnen en alles wat er overblijft is licht. In ons verleden, heden en toekomst zien we dan alleen nog maar hetzelfde licht. We leven dan in feite voortdurend in een eeuwig en lichtend ‘nu’, waarin de tijd zich heeft opgelost.

### **Het verleden bestaat uit emoties en overtuigingen**

In de praktijk houdt dit in dat wij alles moeten opsporen waar we last van hebben. En vervolgens kunnen we dit samen met onze innerlijke leraar, Jezus of de Heilige Geest, vergeven. Het is nodig niet alleen onze emoties op te sporen, maar ook de daaraan gekoppelde overtuigingen. Elke emotie wordt opgeroepen door een onjuiste gedachte of overtuiging. Het verleden bestaat in feite dan ook alleen maar uit emoties en overtuigingen. Deze vaak onbewuste emoties en gedachten kunnen ons erg onrustig of zelfs angstig maken, terwijl de reden van die onrust of angst vaak ongrijpbaar lijkt. Maar eenmaal aan het licht gebracht, kan de Heilige Geest ze laten verdwijnen. Onze rust en innerlijke vrede keren terug. Dat is een ware bevrijding en verlossing! De Cursus zegt het zo:

“Accepteer het idee van vandaag en jij hebt de wereld van alle gevangenschap bevrijd door de zware ketens die de deur naar de vrijheid voor haar afsloten, los te maken. Jij bent verlost, en jouw verlossing wordt zo het geschenk dat jij de wereld schenkt omdat jij hebt ontvangen” (WdI.194.2:2-3).

### **Een praktijkvoorbeeld**

Een voorbeeld uit mijn eigen leven. In mijn verleden leken zich heel vaak situaties voor te doen waarin ik met mensen te maken had die mij met grote kwaadheid en agressie bejegenden. Dat begon al in mijn jeugd, in de relatie met mijn erg dominante vader, en het patroon herhaalde zich later met partners, mensen op mijn werk en diverse anderen. Ik reageerde allergisch op maar het minste greintje woede dat ik voelde in iemand, hoe onderhuids en onuitgesproken ook. Dan klapte ik totaal dicht en alle kracht en levendigheid vloeiden uit me weg. Zo wierp mijn verleden zware schaduwen over mijn heden en hield mij gevangen. Want ik dacht dat ik moest vermijden dat mensen boos op me werden door me op allerlei manieren aan te passen of in te houden. Ook wierp het schaduwen over mijn toekomst, want het vage gevoel van een naderende dreiging was nooit helemaal weg. En dus projecteerde ik angstige beelden van zaken die mis zouden gaan, waarbij ik machteloos en hulpeloos zou achterblijven.

Uiteindelijk kreeg ik in de gaten wat er speelde en was ik bereid mijn verleden aan God te geven. Met hulp van de Heilige Geest kon ik mijn onderliggende overtuigingen blootleggen. Ik besepte toen pas goed hoezeer ik mezelf als uiterst kwetsbaar zag, helemaal alleen, zonder iemand die voor mij zorgt. In wezen zag ik mezelf voortdurend als slachtoffer van vijandige anderen die mij iets willen aandoen. En deze angstige, onware gedachten, had ik in de droom van mijn verleden voortdurend proberen waar te maken.

### **Het verleden lost op**

Maar in het licht van de Heilige Geest waren deze ideeën over mezelf helemaal niet meer zo logisch en stevig als ze eerder leken. Ik zag in hoe ongelooflijk veel last ik hiervan had, en was bereid ze los te laten. De Heilige Geest verving ze onmiddellijk, en zo begon ik de waarheid over mezelf te ervaren. En die was héél anders. De waarheid is dat ik een onkwetsbaar en krachtig kind van God ben, één met Hem, en diep verbonden met alle anderen. Altijd wordt er voor mij gezorgd, in de Hemel maar ook in mijn aardse leven.

“Het verleden is voorbij. Het kan mij niet raken” (WdII.189).

### **Een bevrijd verleden geeft een toekomst van vrijheid**

Ook de toekomst is een projectie in de tijd, die voortkomt uit hoe we ons verleden zien. Dat betekent dat vergeving van je verleden leidt tot vertrouwen in je toekomst. De Cursus legt uit dat alles wat wij menen te ervaren in relaties met elkaar (zoals onze ouders), een weerspiegeling zijn van hoe wij menen dat onze relatie met onze Vader – met God – is. Dus zolang ik mijn boze vader nog niet had vergeven, was er een gevoel van dreiging. Dat was de onbewust angst voor de woede van God die mij uiteindelijk zou weten te treffen – in mijn aardse leven of anders tijdens of na mijn dood. Vergeving van mijn aardse vader – evenals van alle andere zaken die er nog zaten – maakte de weg vrij voor het voluit gaan ervaren van Gods Liefde, waarin geen enkele woede aanwezig is. De toorn van God bestaat niet. En Hij straft noch op aarde, noch in de Hemel. De toekomst wordt dan niet meer dan een uitbreiding van het nu, het heilig ogenblik. En wat dat inhoudt? Opgaan in Gods liefdevolle Armen. Voor eens en altijd.

“Hier wordt de weg naar ware relaties, die jij en je broeder tezamen begaan, liefdevol opgehouden, waarbij jullie het lichaam in dankbaarheid achterlaten en tot rust komen in de Eeuwige Armen. De Armen der Liefde zijn open om jou te ontvangen, en voor eeuwig vrede te geven”(T20.VI.10:5,6).

## **Meditatie**

Je kunt deze meditatie onder andere gebruiken wanneer je je zorgen maakt over iets of wanneer je spijt of pijn voelt over het verleden of over iets dat je gedaan of gezegd hebt. Wanneer je deze oefening doet, bedenk dan dat God alles wat je Hem geeft, altijd als liefde aan je teruggeeft. Het kan helpen om elke keer een innerlijke of fysieke geef-beweging met je beide armen te maken.

Ga rustig zitten, sluit je ogen en keer met je aandacht naar binnen. Vraag hulp aan Jezus of de Heilige Geest. Stel je nu voor dat je je bevindt op een weg. De weg vóór je is je toekomst. De weg achter je is je verleden. Het punt waar je staat is je ‘nu’.

Je kijkt eerst naar de weg achter je. Dit is je verleden. Misschien is er veel gebeurd en is de weg kronkelig en vol hobbels en kuilen. Wanneer je je verleden in Gods Handen legt, betekent dit dat het vergeven wordt en dat de liefde bewaard blijft. Voel of je bereid bent je verleden aan God te geven. Wanneer dit zo is, zeg je:

*Ik leg nu mijn verleden in Gods handen... (maak een geefbeweging)*

Voel hoe het is wanneer je dat doet...

Nu kijk je naar de weg die vóór je ligt. Dit is je toekomst, je leven vanaf dit moment. Nog oningevuld, open... Wanneer je je toekomst in Gods Handen legt, zul je door Liefde gedragen worden en zal er precies dat gebeuren wat voor jou en alle anderen het meest behulpzaam is. Er wordt liefdevol voor je gezorgd. Voel of je bereid bent je toekomst aan God te geven. Wanneer dat zo is, zeg je:

*Ik leg nu mijn toekomst in Gods handen... (maak een geefbeweging)*

Voel hoe het is wanneer je dat doet...

Nu concentreer je je op het punt op de weg waar je nu staat. Dit is je heden, het nu. Dit ene ogenblik is het enige dat er is, altijd. Hier raak je aan de eeuwigheid. Wanneer je je ‘nu’ aan God geeft, telkens weer, zul je je innerlijk geleid voelen in wat je moet doen of zeggen. Voel of je bereid bent dit ogenblik aan God te geven. Wanneer dat zo is, zeg je:

*Ik leg nú dit ogenblik in Gods handen (maak een geefbeweging)*

Voel hoe het is wanneer je dat doet...

Blijf nog even in stilte zitten en ervaar wat deze meditatie met je doet. Sluit dan af.