

Het leven; verwevenheid van heden, verleden en toekomst



Naarmate onze leeftijd vordert, wordt het “leven zoals het is” niet slechts bepaald door wat er nu is, maar meer en meer ook door het verleden en door dat wat nog komt.

Als veel alledaagse vaste routines door het verstrijken der jaren minder worden of zelfs wegvallen zoals (vrijwilligers)werk; zorg voor kinderen of ouders; hobby’s; sociale contacten enz., hebben we meer tijd over en dienen

levensvragen zich veelal als vanzelf aan. Vragen over hoe het leven is verlopen. Vragen over de tegenslagen, een moeilijke jeugd of herinneringen aan gebeurtenissen waarvan nu vaag zichtbaar wordt dat de impact zoveel groter was dan je toen kon vermoeden. Maar ook vragen als hoe bijvoorbeeld een, achteraf gezien, onbenullig voorval een streep kon zetten door die mooie vriendschap... Zou dat niet hersteld kunnen worden...? En dan zijn er vragen over hoe je je leven hebt vormgegeven, heb je kunnen doen wat je werkelijk verlangde, ben je er geweest voor dierbaren die je nodig hadden, voelde je je gezien en gehoord of bleef je toch altijd een beetje onzichtbaar?

Maar dat is toch allemaal verleden tijd, zijn we geneigd te zeggen. Gedane zaken nemen geen keer... toch? En wie in zijn of haar leven de nodige spirituele boeken heeft gelezen of stromingen heeft gevolgd, zal de vraag voelen opkomen... Het gaat toch om leven in het *NU*?

Maar hoe je het *nu* ervaart, wordt voor een groot deel bepaald door de kleuring die je verleden eraan geeft. En je kunt het verleden niet veranderen, maar wel de betekenissen die je eraan hecht; je kunt je verleden herschrijven. Door de diepere betekenissen achter de gebeurtenissen te ontdekken. De geschenken te herkennen die het leven, juist door de moeilijke ervaringen en teleurstellingen heen, je heeft geschonken. En oplossingen voor problemen die lang geleden zijn ontstaan te gaan zien.

Dit ontdekken en doorleven, schenkt vrede met het verleden en kleurt daarmee het heden lichter en helderder en geeft rust.

En de toekomst dan? Toelevens naar het einde van je leven is spannend, onzeker. Wat ga ik nog beleven en mag ik nog meemaken, hoe zal mijn einde zich voltrekken. Zelfs (of misschien wel juist) met de keuzes die je in Nederland hieromtrent mag maken, blijft dit voor velen een bron van onzekerheid, misschien wel angst. Ook als het einde naar verwachting nog jaren op zich zal laten wachten.

Om te beginnen; naarmate je meer vrede hebt met hoe het leven is verlopen, des te minder krijgt die onzekerheid grip op je. Want dat geeft vertrouwen dat het leven goed is zoals het gaat. Dat heb je immers ontdekt. Dus ook naar het levenseinde toe... Dit geeft berusting dat het leven nu eenmaal eindig is. Het geeft ook ruimte om heel bewust te kiezen wat je voor die tijd graag nog gerealiseerd wilt hebben, bijvoorbeeld het herstellen van een relatie of aanhalen van oude contacten.

Doorspreken van bepaalde gebeurtenissen met dierbaren of nog eens een reünie met oude studievrienden.

Daarnaast helpt het wanneer je in alle rust over je onzekerheden, vragen en wensen met betrekking tot de laatste fase van je leven, hebt kunnen spreken. Wanneer je je een beeld kunt vormen wat je wel en niet wilt. Als je weet dat ook je dierbaren je

wensen kennen. Nogmaals, ook als het einde voor zover het zich laat aanzien, helemaal nog niet in zicht is. Hierover helderheid hebben, scheelt dat 'onzekere stemmetje' dat steeds op de achtergrond om aandacht vraagt.

Het lijkt overbodig te beschrijven hoe rust en vertrouwen over de toekomst, groeiend naar het levenseinde toe, een sluier van zorgen over het leven *nu* wegnemen. Het geeft lucht aan het leven *nu* en staat genieten van wat het leven nog brengt, niet langer in de weg.

En zo is het welbevinden in het leven nu, niet los te zien van helderheid over het verleden en over dat wat nog komt.

Marijke Sies
december 2019