

# Lesbrief 26 – In het moment van “Nu” blijven

Jaar 1

Kim Nataraja

Wanneer wij onze gedachten een tijdje observeren, hebben we al snel in de gaten dat alle gedachten te maken hebben met het verleden of de toekomst. Zij draaien om onze zorgen over wat er al gebeurd is, in de vorm van herinneringen – zowel goede als slechte – of over wat er zou kunnen gebeuren, onze angsten, verlangens, plannen en waar we op hopen. Wij zien niet eens de mensen en situaties zoals ze werkelijk zijn, maar zoals ze gekleurd zijn door onze gedachten, opinies, vooroordelen, ervaringen en emoties. In feite zouden we rustig kunnen zeggen dat we rondwandelen in het landschap van onze eigen geest, onze eigen gedachten, een wereld van illusie die we zelf gemaakt hebben. We raken zo gehecht aan ons eigen verhaal, deze schepping van onze geest kan zo machtig zijn dat het net lijkt alsof het de enige werkelijkheid is. Het kan op die manier het bestaan van een Hogere Werkelijkheid verdoezelen. Maar deze Hogere Werkelijkheid is ervaren door de mystici en wordt beschreven als zuiver "Zijn" in het "Hier en Nu".

*(Meister Eckhart): "Onder de namen is er geen enkele meer van toepassing dan Hij-die-is....want Hij verblijft altijd opnieuw in een Nu zonder ophouden."*

Wanneer Mozes God vraagt wie Hij is, krijgt hij twee antwoorden – het ene over het historische aspect: "Ik ben de God van Abraham, van Isaac en Jacob." (Exodus) en het tweede wijst in de richting van de God in het Hier en Nu: "Ik ben die er is" (ook vertaald als "Ik ben die zijn zal") (Exodus) – zuiver zijn, zuivere energie, zuiver bewustzijn. In het Evangelie van Johannes horen we Jezus iets dergelijks over zichzelf zeggen "Voordat Abraham geboren was, ben Ik".

Het loslaten van onze gedachten veroorlooft ons in het moment van Nu te blijven. Het is het "enge pad" van aandacht voor onze mantra dat ons helpt om de stilte te bereiken in de grond van ons wezen, in het Hier en Nu, door ons geconditioneerde wezen achter ons te laten. Eeuwigheid is in het Nu. We moeten ons realiseren dat de tijd in werkelijkheid opgemaakt is uit een koord van "Nu" momenten – alles gebeurt in het Nu. Maar wij vervormen het Nu door bij onze herinneringen te blijven of door dit kostbare moment slechts te gebruiken als een opstap om te anticiperen en ons voor te bereiden op de toekomst.

Bovendien, als het Nu moment is geweest en voorbij is, is wat er overblijft slechts een

herinnering, een onderdeel van het verleden. Dit zijn weer concepties van de geest: interpretaties van gebeurtenissen die gekleurd worden door zelfmisleiding, door angst, hoop of de behoefte aan troost, dus werkelijk niet zo heel anders als een droom of fantasie. Dit inkleuren varieert ook nog omdat het afhangt van onze veranderende stemmingen en omstandigheden. We moeten deze luchtspiegelingen loslaten: er is echt alleen maar het "Hier en Nu". Aanwezig zijn, met aandacht luisteren naar de mantra stelt ons in staat om dit te doen, om gedachten en beelden van het verleden en de toekomst los te laten en het veroorlooft ons om ons ware 'zelf' te zijn dat in het Nu verblijft.

*"Mindful zijn, is in het huidige moment leven, niet gevangen zijn in het verleden, noch anticiperen op een toekomst die misschien nooit zal plaatsvinden. Als we ons volledig bewust zijn van het heden, wordt het leven getransformeerd en de druk en de stress verdwijnen. Zoveel van het moderne leven is een koortsachtige anticipatie op toekomstige activiteiten en spanningen. Wij moeten leren om hiervan afstand te nemen en in de vrijheid en de mogelijkheden van het heden te stappen." (Bede Griffiths)*