

Lesbrief 44 – Gedachten loslaten

Jaar 1

Kim Nataraja

We zagen hoe de traditie het belang onderstreept van het loslaten van onze gedachten. Een van de belangrijke gevolgen hiervan is, dat het ons helpt in het moment van Nu te blijven. Door onze aandacht op ons 'woord' te richten, laten we onze gedachten los – gedachten die ons altijd verbinden met het verleden of de toekomst. Observeer je gedachten maar eens. Gaan ze niet allemaal over je zorg, hoop en vrees, over wat er al is gebeurd of wat er nog zou kunnen gebeuren? Wij gebruiken het moment van Nu voornamelijk als een opstapje naar de toekomst of als een punt van waaruit we angstig terugkijken naar het verleden. We laten zelfs geen ruimte over voor het moment van Nu. En toch lezen we in de Schrift dat het essentiële wezen van God 'zuiver zijn' is. Toen God voor het eerst Mozes riep, zei Hij: *"Ik ben de God van uw voorvaderen, de God van Abraham, de God van Isaac, de God van Jacob"*. Dit is het aspect van God in de menselijke geschiedenis. Maar toen Mozes aan God vroeg wat Zijn naam was, antwoordde Hij: *"Ik ben die is"*. De 'naam' van God, zijn essentiële natuur, is daarom 'zuiver zijn' - in het heden. Om die reden is het moment van Nu gelijk aan de 'nauwe poort' (Matt. 7:13) waardoor wij binnen kunnen gaan in de Aanwezigheid van God, Die in ons verblijft.

Gedachten loslaten is daarom een essentieel onderdeel van onze praktijk. Maar de vraag kan weer gesteld worden op welke plaats in de Bijbel Jezus ons vertelt, dat we onze gedachten moeten loslaten. Opnieuw geeft het Evangelie van Mattheüs ons duidelijke aanwijzingen: *"Wees niet bezorgd over uw leven, over wat u eten en wat u drinken zult; ook niet over uw lichaam, namelijk waarmee u zich kleden zult. Is het leven niet meer dan het voedsel en het lichaam niet meer dan de kleding?"*. Al onze zorgen gaan meestal over overleven. En Jezus zegt heel duidelijk dat het leven meer is dan alleen maar overleven. Wij hebben het nodig om *"eerst het Koninkrijk Gods te zoeken en Zijn gerechtigheid, en al deze dingen zullen erbij gegeven worden"*. In plaats van onze aandacht op onze gedachten te richten, dienen we al onze aandacht toe te spitsen op God door ons gebed, 'Maranatha', één van de oudste christelijke gebeden, te herhalen. Dit gebed vormt ons anker om onszelf in de Goddelijke Aanwezigheid te vestigen.

Deze manier van gebed, dit 'verloochenen van onszelf' vraagt vertrouwen – het vertrouwen dat God er ook voor ons is. Jezus is op de hoogte van onze moeilijkheid en legt er de nadruk op, dat God voor de hele schepping zorgt: voor de vogels, de leliën in het veld, zelfs voor het gras, en bemoedigt ons om te geloven dat er voor ons daarom ook, in het bijzonder, door God gezorgd zal worden. Wij zullen ook gekleed en gevoed worden, want *'uw hemelse Vader weet wat u nodig hebt'*. Alles wat we moeten doen, is onze aandacht houden bij onze relatie met God in het moment

van Nu. *"Wees dan niet bezorgd over de dag van morgen, want de dag van morgen zal voor zichzelf zorgen"*. Wij hoeven alleen maar om te gaan met de uitdagingen van ieder moment. We zullen daartoe in staat zijn door vredevol in ons centrum te verblijven door het "onophoudelijk gebed", het voortdurend herhalen van onze mantra, door het constant verankeren van onszelf in Gods Aanwezigheid. Dezelfde aanbeveling staat in de Schrift: *"Bid zonder ophouden!"* (Thess. 5;17) en *"...dat men altijd moet bidden en niet de moed verliezen"* (Lukas 18:1).

Ook Johannes Cassianus legt daar de nadruk op: "Je zou, wil ik je aanraden, onophoudelijk moeten mediteren met dit vers in je hart. Je zou niet moeten ophouden met het herhalen als je aan het werk bent of een dienst verleent of onderweg bent. Mediteer ermee terwijl je slaapt en eet en als je aan de minst belangrijke behoeften van de natuur gevolg geeft".