

Leven in het nu

Marja Artamaa



Marja Artamaa is voorzitter van de TS in Finland en penningmeester van de Europese Federatie. Sinds 24 augustus 2014 is zij benoemd tot International Secretary van de Theosophical Society Adyar, India. Dit artikel is gebaseerd op een symposiumvoordracht, gehouden op 30 december 2007.

Leven in het nu

Dit specifieke moment vindt niet plaats in het verleden of in de toekomst. Toch is dit moment zowel verleden als toekomst, omdat het kosmisch drama alles omvat. Hoe meer we ons bewust zijn dat wij in het nu zijn, des te beter kunnen wij de betekenis van het leven vervullen, aangezien wat fundamenteel is, bewustwording is.

Sommigen ondervroegen de Boeddha, 'Bent u een God?'
'Nee', antwoordde hij.
'Bent u dan een engel?'
'Nee', antwoordde hij weer.
'Wat bent u dan?' vroegen zij.
'Ik ben wakker', zei hij.

Een bewust iemand helpt de wereld door zijn aanwezigheid. Die geestestoestand is ons doel – wakker zijn in het nu.

Filosofie van het heden

Wat is dat nu? De fundamentele gedachte is dat het heden een voortdurend moment is tussen het verleden en de toekomst, en in dat moment moeten wij innerlijke vrede vinden.

Een algemene definitie is:

Het heden betekent voor ons de tijd die nu rechtstreeks waargenomen wordt. Alleen het heden wordt beseft, terwijl het verleden een herinnering is en de toekomst een speculatie. Het wordt vaak beschouwd als een punt in ruimte-tijd, soms nu genoemd, maar een mens ervaart vaak het 'nu' alsof het van (korte) duur is. ¹⁾

Wat belangrijk is bij deze definitie is 'wat rechtstreeks waargenomen wordt nu'. Dit vereist een geestestoestand die alert, wakker, bewust is, ieder moment. Maar hoe lang is dat moment?

Soms kijken wij naar het heden als een moment van seconden, iets dat onmiddellijk ervaren wordt, zoals inzicht of direct begrijpen. Soms beschouwen wij het moment op een bredere schaal, als een fase van ons leven, bijvoorbeeld, wanneer we bedenken wat ons tot de huidige carrière gebracht heeft. Soms is het perspectief nog breder, de huidige situatie in de wereld, zoals wat er nu gebeurt met het milieu.

Het 'nu' lijkt een vervloeien van de tijd te zijn waarbinnen iets gewichtigs gebeurt. Hoe breed ook de visie, wat belangrijk is, is het moment waarop wij actie ondernemen, of het nu is voor het welzijn van de mensheid of voor onze eigen groei.

Een ander punt over deze definitie is het waarnemen van duur. Wij ervaren het heden als duur, en duur is niet hetzelfde als hoe wij dat ervaren. Als wij in een rij moeten staan voor voedsel en we hebben honger, ervaren wij tijd als drie keer zo lang als die eigenlijk is. Dit is ook een kwestie van bewustzijn in het heden, van welke gedachten en gevoelens ik mijzelf toesta te hebben wanneer ik in de rij sta.

De vraag kan zich voordoen of dit moment, nu, hetzelfde is voor andere mensen. Ervaart u het nu op dezelfde tijd als ik? Ja, zeker, maar anders, dankzij onze voorbije en huidige conditie. Maar volgens theosofie bestaat er echter eenheid, eenzijn achter alles. In die eenheid bestaat geen tijd, geen afgescheidenheid; alles is aanwezig. Als wij wakker zouden zijn, bewust, zou het heden niet illusoir zijn.

Ken uzelf

Laten wij ons dagelijks leven eens nader bekijken. Leven in het heden betekent zich bewust zijn van wat er met u gebeurt, wat u doet, en wat u voelt en denkt. Zichzelf kennen helpt de juiste houding te scheppen. Laten wij eens bekijken hoe verschillend twee mensen een reis ervaren. Dit voorbeeld is eenvoudig, maar komt ons allemaal bekend voor.

Er bestaat een verhaal van twee vrienden die een treinreis maken. De ene was heel zenuwachtig, rusteloos en klaagde de hele weg. Hij was ongeduldig om zijn bestemming te bereiken, en verfoeide elk moment van de reis. Hij had geen aandacht voor zijn omge-

ving, daar zijn denkvermogen vervuld was van ongeduldige, rusteloze en ontevreden gedachten. Zijn vriend, aan de andere kant, genoot van het landschap, dronk een kopje koffie, at een stukje koek en babbelde met de andere passagiers. Hij genoot van ieder moment van de reis. Hij leefde in het huidige moment en genoot ervan. Bij aankomst was hij fris en hij voelde zich goed. Zijn vriend, zoals te verwachten viel, was bij aankomst uitgeput en ongelukkig.

Het is een zaak van de juiste houding. Het leven wordt een gelukkige en prettige reis wanneer de houding ten opzichte van de reis en de gebeurtenissen positief is, en het huidige moment op de best mogelijke manier gebruikt wordt. ²⁾

Dit voorbeeld brengt ons tot het dagelijks leven, waarin wij allerlei situaties tegenkomen, gemakkelijke en uitdagende. Voor menselijke groei is het belangrijk dat wij naar onszelf kijken, dat wij ons bewust zijn van wat er met ons gebeurt, wat wij aan het doen zijn, wat wij voelen en denken. 'Ken uzelve' is een wijze uitspraak. Wanneer wij het leven serieus onderzoeken, en onszelf in dat leven, kunnen wij genieten van elk moment, handelen wanneer de tijd komt om te handelen, en kunnen wij geluk en vrede ervaren.

Loslaten

Wat is dan de betekenis van het verleden? Moeten wij dat ontkennen? Welnu, blijkbaar niet. Wij kunnen leren van het verleden, maar er niet in leven.

J.Krishnamurti benadrukte voortdurend het belang van bewust zijn, elk moment bewust zijn, het loslaten van het verleden en niet leunen op begeerten voor de toekomst. Dit staat in veel filosofieën en religies zoals het boeddhisme.

Zijne Heiligheid de Dalai Lama schrijft over het loslaten van het verleden:

Als een ongeluk al is voorgevallen, is het het beste zich er geen zorgen over te maken, zodat wij het probleem geen brandstof geven. Verbind uzelf niet met voorbije gebeurtenissen door erbij stil te staan en ze te overdrijven. Laat het verleden voor zichzelf zorgen, en leef in het heden, neem de noodzakelijke maatregelen om u ervan te verzekeren dat zulk een ongeluk nooit meer voorkomt, nu of in de toekomst. ³⁾

De boodschap hier is duidelijk. Het zich concentreren op het huidige moment, op wat er gebeurt of wat u op dit moment aan het doen bent, bevrijdt u van onnodige, belastende en onprettige gedachten. U bereikt innerlijke vrede.

Zijn het verleden en de toekomst onnodig?

Dit alles kan de vraag oproepen: zijn het verleden en de toekomst onnodig? Nee, zij zijn essentieel omdat zij ons bewust maken en doen begrijpen in welk opzicht wij als mensen moeten groeien. De toekomst heeft betekenis als wij onze reis zien als spiritueel en niet als een wereld van angsten en begeerten. Verleden en toekomst zijn een deel van het stromen van de tijd.

Als wij kijken naar het voorbeeld van de twee mensen in een trein, is dat in zekere zin kijken naar het verleden, inderdaad. Als wij echter later niet beseften hoe wij handelden, zouden wij niet leren wanneer er iets is dat geleerd moest worden. Leven in het nu betekent niet dat wij geen waardering zouden hebben voor ons verleden: alleen het verleden geeft ons materiaal ter lering. De rusteloze persoon in de trein zou, bij zijn later begrijpen, in zichzelf terugvinden wat hem afleidde van de gelukkige toestand, welk effect dat had en hoe hij alert moest zijn zodat het niet meer zou

gebeuren. Het verleden leert ons lessen wanneer wij struikelblokken op ons pad aantreffen.

Meestal leren wij van slechte of moeilijke ervaringen. Goede ervaringen leggen de fundamenten voor onze groei. Als een succesje een bron van trots wordt, dan is het feitelijk een slechte ervaring. Een goede ervaring leidt tot positief leren; het doet ons groeien zonder te concentreren op het ik. Een tevreden denkvermogen hecht zich nergens aan; een vredig denkvermogen ziet zonder obstakels, rechtstreeks, in het nu. In zo'n geestestoestand kan de belangrijkste kwaliteit voor leven in het nu ontstaan, namelijk, juist handelen en een open denkvermogen.

Wanneer er werk gedaan moet worden, werkt u; wanneer er hulp nodig is, helpt u: er is geen speculatie, u handelt in het huidige moment.

Het eeuwig nu

Er is nog één belangrijk aspect waar we het over moeten hebben. Zouden we aan het heden kunnen denken als een brug naar iets anders, naar een andere dimensie, die geen verleden of toekomst heeft, maar die altijd bestaat?

I.K. Taimni schrijft over de steeds doorgaande stroom van de tijd, waarin geen heden is, geen nu, omdat de toekomst voortdurend verandert in het verleden. Hij schrijft in *De Yoga Sutra's*:

Het heden uit de classificatie van de tijd in verleden en toekomst is wegge laten. Het heden heeft, zoals wij allen weten, geen werkelijkheid. Het heden is alleen maar een concept voor de altijd bewegende scheidslijn tussen verleden en toekomst.

Eigenlijk is het heden al verleden tijd geworden, voordat we ons van zijn aanwezigheid bewust zijn en daarom

ontgaat het ons steeds. Maar hoewel het geen eigen realiteit heeft, is het iets van ontzaglijke betekenis, omdat achter deze scheidslijn tussen verleden en toekomst het Eeuwige Nu, de Werkelijkheid voorbij de Tijd, verborgen ligt. 4)

Voordat wij de Realiteit achter het Eeuwige Nu kunnen begrijpen, moeten wij leven wat wij ervaren als het heden, volledige verantwoordelijkheid nemen om wakker te worden, en leren ons bewust te zijn in het huidige moment en in de aanwezigheid van iets groters, onvoorzien en eeuwigdurend.

Het is een grote menselijke taak om klaar te zijn, nu en voor morgen, met de leringen uit het verleden, met compassie in het hart.

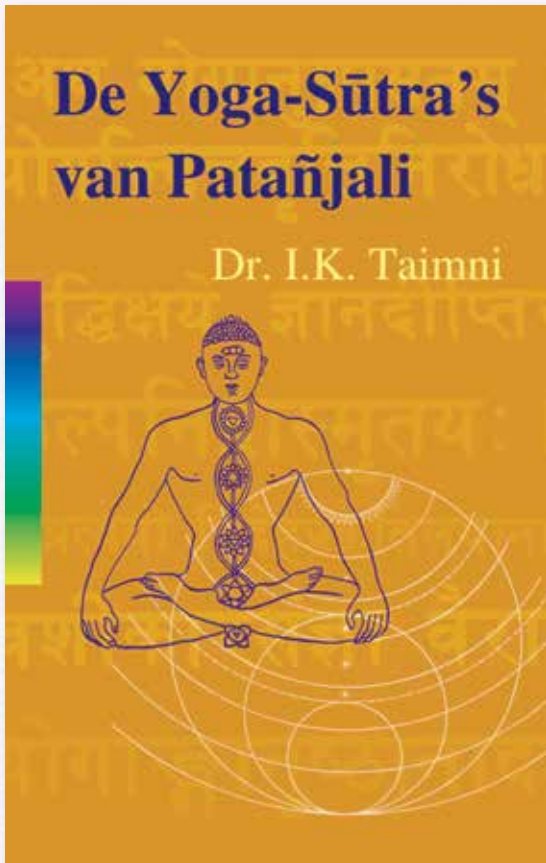
Verwijzingen:

- 1) Wikipedia
- 2) Remez Sasson
- 3) *Little Book of Inner Peace*, de Dalai Lama, s. 301
- 4) *De Yoga-Sutra's van Patanjali*, Dr. I.K. Taimni, eind van sutra 16.

Uit: *The Theosophist*, september 2008

Vertaling: A.M.I.

Advertentie:



Dr. I.K. Taimni

De Yoga-Sutra's van Patanjali

516 bladzijden, Index, Woordenlijst

Gebonden/Hardcover

ISBN 9789061750758

Prijs € 22,50

De *Yoga-Sutra's van Patanjali* vormen de basistekst van de klassieke yoga, een van de zes filosofische scholen uit het hindoeïsme.

In nog geen tweehonderd uiterst beknopte en veelal raadselachtige aforismen zet Patanjali de wetenschap van yoga uiteen. Dr. Taimni's uitvoerige commentaren maken de sutra's toegankelijk voor de westerse lezer.