

Voldoende voor vandaag

– Horatio W. Dresser

Een van de nuttigste methoden om je aan te passen aan wat het leven brengt is om jezelf volledig in het heden te denken. Voor velen die getracht hebben deze wijze van denken aan te leren is het een openbaring om te ervaren hoezeer hun bewustzijn normaal bezig is met dingen die veraf liggen.



Dit artikel is een herdruk uit een nummer van *The Theosophist* van 1904.

Wanneer het onge oefend is, stuurt het denkvermogen zijn gedachten voortdurend alle kanten op. Het verleden wordt met spijt bekeken, de toekomst met angst en achterdocht. Dingen die je had moeten doen gaan door je heen en er is onzekerheid over waar het denken mee bezig zou moeten zijn. De gedachte komt op dat je misschien ergens anders zou moeten zijn in plaats van dat je de tijd neemt om rustig te mediteren. Omdat je precies een half uur uitgetrokken hebt voor overpeinzing, kijk je steeds op de klok om die tijd niet te overschrijden. Het gespannen, jachtige getij van het moderne leven polsklopt door al ons denken heen en het denkvermogen is geen moment in rust.

Als je werkelijk iets wilt hebben aan een meditatie van een half uur, zorg dan dat je denkvermogen al het andere opzij zet. Als er iets in je opkomt dat moet worden gedaan, bekijk dan wanneer je het wilt doen en zend deze gedachten onmiddellijk weer weg. Als het verleden vol met verdriet omhoog komt, laat het dan zijn eigen doden begraven. Zeg tegen de toekomst dat je er aandacht aan zult schenken wanneer het zover is. Als een deel van je bewustzijn naar het noorden vliegt, een deel naar het zuiden en de rest zich op en neer beweegt, roep het dan uit alle richtingen terug, alsof je een arm terugtrekt en al je krachten naar je toe haalt. Ga rustig

op je stoel zitten. Laat het kleine veld van nu alles van jou bevatten. Als het denken weer weglucht, breng het dan terug. Geef jezelf in opperste vreugde over aan het moment. Maak je los van de kolkende stromen van het moderne denken, en kom tot rust alsof je terug bent in de tijd van de oude koetsen, vóór de eeuw van recordbrekende sneltreinen en auto's. Ban niet alleen alle gedachten uit je hoofd, maar laat je gedachten, bij wat je ook denkt, als het ware vanuit het eeuwige nu stralen. Bedenk dat je een wezen bent dat in de eeuwigheid woont. Leef een ogenblik in de gedachte aan de eeuwigheid en laat de wereld van tijd voortzaken.

Als je niet weet wat verstandig is om volgend jaar te doen of welke plannen je voor de volgende maand zou moeten maken, wat je morgen moet doen, vraag jezelf dan of er iets is dat je vandaag kunt doen. Waarschijnlijk vind je iets dat zeer de moeite waard is om vandaag te worden gedaan. Misschien vind je wel meer in het levende heden dan je aan kunt en daar was je al zorgen aan het maken voor het volgende jaar! En als je je dan hebt ingesteld om het verstandigste voor vandaag te doen, doe het dan zo goed als je kunt. Leg je hele ziel erin, laat het een kunstzinnige, filosofische daad zijn. Als je dat goed hebt gedaan, zul je klaar zijn om te zien wat het volgende is dat moet worden gedaan.

Deze oplossing is altijd voorhanden. Als je twijfelt aan de toekomst, als je begeleiding nodig hebt, dan kun je tenminste trouw zijn aan het beste dat nu voor handen ligt. Dat is alles wat iemand van je vragen kan. Je hoeft geen boek te raadplegen of een profet te zoeken. In je binnenste is er een gids voor iedereen. Deze neiging tot wijsheid van het nu is verbonden met de wijsheid van alle tijden. Veeg al het andere opzij, ontdek die geneigdheid en beweeg ermee in voorwaartse richting en de weg naar de toekomst zal zich openen. Het is een heel bekend begrip dat je genoeg hebt aan het probleem van vandaag. Toch is het geen geringe prestatie om te leren hoe je in het nu moet leven. Het is een goede regel om door de hele dag heen

te volgen en niet alleen in je halfuurtje van stille afzondering. Die tijd van stilte is vooral nodig als voorbereiding om je er de hele dag aan te herinneren. Plaats jezelf in het moment van nu, maak een nieuw begin en doe dan een vastberaden poging om in het nu te blijven. Als je jezelf betrapt bij de verstrooiing van je krachten en tegelijkertijd in het verleden het heden en de toekomst te leven, roep jezelf dan terug naar het leven in het heden. Zet je mentale wapens in, verzamel je krachten en begin nog eens opnieuw. Het is werkelijk een bron van oprechte vreugde—deze volledige deelname aan de activiteiten van het leven op het moment dat het hier nog is, zoals het langskomt. Pas wanneer we rustig leven beginnen we het nut van onze krachten te ervaren. Ieder van ons heeft een bepaalde hoeveelheid krachten. Deze is voldoende om ons door het leven heen te helpen in gezondheid, sterkte en geluk, met een overvloedige vrijheid om goed te doen en van onze ervaring te profiteren. Onze krachten kunnen natuurlijk nog toenemen. Maar voor hier en nu hebben we voldoende kracht om een gezond leven te hebben als we dat ook willen, evenwicht te verkrijgen en onze kracht verstandig te gebruiken. De hoeveelheid verspilde energie in de gemiddelde menselijke machine is enorm.

We verspillen energie door onze manier van lopen, door onze nerveuze eet-, praat- en werkgewoontes en zo meer. Er is een economische, ritmische manier om onze krachten te gebruiken die ons behoedt voor het zenuwachtige gekakker en geren. Het zijn de kleine innerlijke spanningen en opwinding die ons het meest uitputten. Je hoeft geen langzame slak te worden om deze nerveuze verspilling van energie te voorkomen. Het is mogelijk om je snel te bewegen, maar toch harmonieus en rustig. Als je binnenin maar jezelf bewaart en je thuis voelt in je eigen mentale wereld kun je je aan de buitenkant zo snel als je maar wilt voortbewegen.

Sommige mensen verbazen zich er wel eens over hoe anderen die fysiek niet sterk lijken te zijn, in dezelfde tijd zoveel meer

kunnen doen. Dit is een van de geheimen. Ze hebben geleerd hoe ze moeten werken. Ze doen één ding tegelijk en dat doen ze goed en niet overdreven. Ze leven in de tijd dat ze er mee bezig zijn en op die ene activiteit gericht en er is geen geren en gejakker omdat ze geen problemen van andere zaken aan hun hoofd hebben.

Met andere woorden, het is een heel optimistische zienswijze waarover ik het heb. Je bent dan in een toestand waarin je erop wilt vertrouwen dat de toekomst alleen dat zal brengen wat wijs en rechtvaardig is. Pessimisme verstrooit de kracht en trekt massa's problemen aan. Optimisme spaart onze energie en anticipeert niet eens op onze plannen. Door pessimisme loop je met je hoofd tegen de muur en schep je onenigheid. Optimisme beweegt zich mee met het harmonieuze getij van het leven en stelt zich ermee tevreden vooruit te worden gedragen. Al deze situaties zijn voor ons bereikbaar. We kunnen allemaal leren om in het heden te leven. Als het heden vol problemen is, is de beste manier om eroverheen te komen om ze nu en hier onder ogen te zien. Onze beproevingen lijken niet zo moeilijk te zijn als we de rust nemen om ze in hun eigen context te benaderen. Dezelfde situaties die de beproevingen brengen, brengen ook de kracht om ze onder ogen te zien. Al wat we nodig hebben is aanwezig. Er is geen reden

om je over het universum te beklagen. Maar we moeten wel ons steentje daaraan bijdragen door te leren hoe we wijs en diepgaand in het eeuwige nu moeten leven.

En tot slot: het leven in het heden legt de weg voor ons open naar de ontdekking van ongekende bronnen in onze gedachtewereld. Want pas als we daarmee gaan experimenteren leren we de rijkdom van onze huidige gedachten kennen. Er ligt veel wijsheid klaar om ontdekt te worden. Gewoonlijk zijn we te druk om dat te ontdekken. Als we er rustig bij gaan zitten komen we tot de ontdekking dat onze ziel een centrum van openbaring is, een orgaan van het goddelijke leven; dat elk persoonlijk gezichtspunt van waarde is met betrekking tot de ultieme waarheid. Veel wijsheid zal door ons bekend gemaakt worden wanneer we stil en ontvankelijk genoeg worden om deze te kunnen ervaren. Leven in het nu is in feite onszelf worden en onszelf worden is een hoger Zelf dienen. We weten niet wie en wat we zijn totdat we zo gaan leven. Daarom betekent leven, ontdekken dat we ook leden zijn van een eeuwige orde van *zijn* waar tijd er helemaal niet toe doet.

Uit: *The Theosophist*, oktober 1999
Vertaling: C. Blaak

Maar zij die leven in vrede en in innerlijke rust,
die slechts het Hoogste zoeken, niet hun lager wezen,
zij die hun zinnen bedwongen hebben en vrij zijn van verlangen,
zij gaan het Pad van vrijheid en onsterfelijkheid,
zij vinden het goddelijk Atman, die goddelijke Zon.

W.H. van Vledder,
"Het mysterie van het Zelf, Upanishaden",
Mundaka Upanishad I.2.11