

Loslaten in vrijheid

Loslaten is het hart, de essentie, van spiritualiteit. Wanneer we beginnen los te laten, valt ons direct een openbaring ten deel. We ontdekken dat we juist, wanneer we niet langer vervuld zijn van opinies en verwachtingen, werkelijk ontvankelijk zijn. Wanneer we niet langer bevreesd zijn voor verlies, beginnen we ons op een oprechte manier open te stellen voor de wereld om ons heen. In de ontdekking van het alleen-zijn ontdekken we wat het betekent om werkelijk samen te zijn met anderen. Loslaten is een uitdrukking van mededogen met onszelf en van liefde voor het universum waarin wij leven.

Op dit pad van innerlijke verandering worden we aangemoedigd alles los te laten, ons nergens aan vast te klampen. We worden aangemoedigd afstand te doen van preoccupaties met het verleden, investeringen in de toekomst en hechting aan het heden. We worden aangemoedigd onze voorstellingen, verwachtingen, angsten en schuldgevoelens te verzaken. We leren dat vasthouden tot inperking leidt en loslaten het directe pad naar ontwaken is. Dit loslaten stelt ons in staat volledig aanwezig te zijn in het heden in plaats met ons bezig te houden met wat was of waarop we hopen.

Misschien lijkt het een strenge en geduchte leer. Misschien vragen we ons af of er nog wel iets van betekenis rest na dit loslaten. Misschien vrezen we dat we harteloos, leeg en richtingloos zullen achterblijven wanneer we alles hebben losgelaten wat we voordien gebruikten om onszelf te bepalen. We hebben geleerd om niets te bezitten gelijk te stellen aan ontbering en alleen-zijn met eenzaamheid. Als dit volkomen loslaten de prijs van de vrijheid is, betwijfelen we misschien of we bereid of zelfs in staat zijn hem te betalen. Toch betaalt onze openheid terug bij iedere stap die we zetten.

Spiritualiteit laat geen ruimte aan compromissen. Over ontwaken is niet te onderhandelen, we kunnen niet afspreken dat we dingen die ons bevallen behouden en afzien van dingen die ons niets zeggen. Een halfslachtig verlangen naar ontwaken is niet voldoende om ons door de moeilijkheden te loodsen die gepaard gaan met loslaten. Het is belangrijk te begrijpen dat alles wat we verliezen, nooit werkelijk van ons was, en alles waaraan we ons hechten ons slechts tot gevangenen maakt.

Spiritualiteit is de vreugde leren van loslaten, en deze grote kunst is ons onder alle omstandigheden van dienst, of het nu gaat om het tegemoet treden van de dief in onze eigen grot of de onvermijdelijke veranderingen in ons leven. Loslaten stelt ons in staat wijs te leven. Het leven is onontkoombaar een proces van loslaten in steeds omvattender vormen van zijn, van kleuter tot kind, van adolescent tot volwassene. Het loslaten van onze angsten en gewoonten schept ruimte voor omvattender wijsheid. Door deze veranderlijke wereld bewegen en van dag tot dag de overtuigingen, de gehechtheden en ons vaste zelfbeeld loslaten, is reizen met open hart. Door het oude los te laten, laten we het nieuwe geboren worden. Dat is vrijheid.

Wanneer we helder zien, ontdekken we dat wij in feite nimmer de eigenaars, de bezitters van de dingen in ons leven zijn. Onze huizen, de dingen die wij de onze noemen, zelfs onze kinderen zijn tijdelijk bij ons. We gaan met hen op een kundige en wijze manier om of klampen ons op een onwijze manier aan hen vast. Zelfs ons lichaam behoort niet aan ons. Het is een geschenk, dat zal veranderen en tenslotte zal moeten worden losgelaten. De cyclische verandering van ons lichaam weerspiegelt de diepste aard van de wereld. We kunnen ons lichaam niet bezitten noch zijn veranderingen tegenhouden. Van ons wordt gevraagd dat we verstandig met alle dingen omgaan, niet door ze vast te houden en te doen alsof ze ons bezit zijn, maar door ze lief te hebben. Dit betekent de dingen een voor een loslaten in een geest van liefde en respect. Wanneer we leren waarachtig aanwezig te zijn, ontdekken we dat wat we ten diepste zoeken altijd al bij ons was.

Wat moeten wij loslaten om vrijer te kunnen leven? Waar klampen we ons vast aan ideeën en verwachtingen die ons beletten degenen om ons heen lief te hebben? Wat bezitten we dat ons belet vrij te zijn? Kunnen we ons voorstellen welke veranderingen optreden als we zouden loslaten?

Uit "Met hart en ziel", wijze verhalen van alle tijden.
Christina Feldman & Jack Kornfield