

Column: Loslaten als oefening voor oudjaar

Henk Kievit, Reformatorisch Dagblad (31-12-2018)

Leven betekent verandering. En bij verandering moet je loslaten. De middeleeuwse Meester Eckhart gidst ons naar innerlijke stilte.

Het verhaal gaat dat men apen vangt door grote pompoenen met daarin een sinaasappel in bomen op te hangen. De aap steekt zijn hand in de pompoen, maar kan die hand met de sinaasappel daarin niet meer terugtrekken. Het gat is namelijk te klein. Omdat de aap de sinaasappel niet wil loslaten, blijft hij vastzitten en is hij gemakkelijk te vangen. Het einde van het jaar vormt een mooie gelegenheid om te kijken welke 'sinaasappels' wij vasthouden.

Ook dit jaar moeten we loslaten, met alles wat gebeurd is. Van het loslaten van situaties, van geliefden door de dood ontvallen of van allerlei moeilijkheden in ons persoonlijk leven. Leven betekent verandering. Wie zijn of haar leven vergelijkt met dat van een jaar geleden, zal allerlei veranderingen zien. Bij elk van die veranderingen moest je keuzes maken en personen of dingen loslaten. En dat is niet altijd even gemakkelijk.

Het opmaken van de balans is onmisbaar voor loslaten. Wat vind je echt te belangrijk om niet of wel op te geven en wat heb je ervoor over?

Loslaten doet pijn. En voor ons gevoel geven we onze vastigheid op in de voor ons geldende persoonlijke werkelijkheid. De angst om onze persoonlijke identiteit te verliezen of in een bodemloze put te vallen, blokkeert loslaten.

Loslaten vraagt ook om assertiviteit, zelfkennis en reflectie. Je moet bijvoorbeeld nee durven zeggen tegen dingen die je niet wilt.

Volmaakte rust

Waar leidt loslaten toe? De Leidse universitair hoofddocent Gerard Visser schreef hierover een boek: "Gelatenheid, gemoed en hart bij Meister Eckhart". Volgens deze middeleeuwse Duitse mysticus leidt een leven lang oefenen hierin tot "gelatenheid", een magere vertaling van "Gelassenheit". Dit is geen berusting, maar een houding van volmaakte innerlijke rust. Ons denken, spreken en handelen worden niet bepaald door zelfzuchtige motieven, maar gedragen door een innerlijke stilte. Alle fixaties waarin je gevangen zit, laat je los.

Gelatenheid is niet slechts een kwestie van loslaten. Dan zou zij uitlopen op onverschilligheid. Het gaat ook om toelaten. Dit laatste betekent dat, bij de deugd van de liefde, niet jij liefhebt, maar God door jou heen liefheeft. "Toelaten" ontstaat door het leren loslaten van jezelf. Er zijn vele wegen om daar te komen, maar de snelste is volgens Eckhart het lijden. Elk langdurig lijden kan op een punt brengen waar het duister transformeert in licht, en de afgrond blijkt te dragen. In plaats van je persoonlijke identiteit te verliezen, herwin je die door het oude los te laten en het nieuwe toe te laten.

Loslaten heeft ook alles te maken met vergeven – van onze naaste én onszelf. „Laat los en gij zult losgelaten worden”, zegt Jezus in de Bergrede. De kanttekeningen vermelden hierbij: „Vergeef en gij zult vergeven worden.” Als eigen schuld onderdeel is van bepaalde zaken waaraan we vasthouden, kunnen we onszelf maar moeilijk vergeven. Dan zijn we echter ongenadiger dan God, Die mild vergeeft en niet verwijt.

Accepteren

Loslaten is niet het verleden ontkennen, maar het accepteren. We kunnen de dingen niet wegpoetsen. "Loslaten is anders vasthouden", luidt de veelzeggende titel van een recent boek van organisatiedeskundige Wouter Hart. Wie loslaat, kan weer vooruitkijken.

Loslaten is een levenslange les, kijk maar naar Mozes. Een vurig karakter moest vanwege een doodslag zijn carrière aan het hof van Farao loslaten. Veertig jaar later moest hij een nieuw opgebouwd bestaan als herder, met vrouw en kinderen, loslaten, om een onwillig volk te gaan leiden in die woestijn. Bij de brandende braambos kreeg hij er een opdracht, een roeping voor.

Een keer liet hij niet los. De weerbarstige werkelijkheid van de 40-jarige woestijnreis met Israël riep het oude karakter weer tevoorschijn. Met zijn van God gekregen opdracht, gesymboliseerd door zijn staf, sloeg hij op de rots in plaats van die toe te spreken. Voor Israël was het nog vruchtbaar ook. Er stroomde veel water uit. Het was echter geen teken van overgave, van loslaten en vergevingsgezind zijn. Hij kwam ook het land Kanaän er niet mee binnen.

Hoopvol uitzien

De zeventiende-eeuwse lutherse predikant Paul Gerhardt wijst in zijn gedicht "Beveel gerust uw wegen" naar zo'n houding van "Gelassenheit". In het Duits vormen de eerste woorden van de twaalf strofen: „Wentel uw weg op de Heere, vertrouw op Hem, Hij zal het maken" (Psalm 37:5). Dat is een handeling, een houding, een hoopvol uitzien in "Gelassenheit". Want hoe moeilijk de situatie is, er mag altijd hoop zijn. Hoe onmogelijk de levensweg, er mag altijd een vertrouwend vooruitblikken zijn. Loslaten betekent dat wie met vertrouwen op God blijft zien in duistere levensnachten, moedig vasthoudend aan Zijn beloften, eens bevrijding zal vinden van de zwaarste lasten.

Wat moeten wij loslaten voor we, Deo volente, hoopvol aan het jaar 2019 mogen beginnen?

De auteur is lector dienstbaar organiseren aan de Christelijke Hogeschool Ede en faculteits- en executive-MBA-programmadirecteur op Nyenrode Business Universiteit.