

Meditatie confronteert.



Eén van de grootste oorzaken van droefheid en lijden is de onmacht tot communiceren. De manier waarop we ons uitdrukken vertekent zo dikwijls onze ware gevoelens of bedoelingen. Gebrekkige communicaties kunnen ons dat vreselijk gevoel van onmacht bezorgen, het gevoel dat we er nooit in zullen slagen mee te delen wat we nu werkelijk bedoelen en voelen.

Wanneer we ervaren dat ons ware 'zelf' voortdurend geïsoleerd is van anderen en onze diepste gevoelens zich niet kunnen uiten, dan belanden we in een isolement dat aan de grondslag ligt van eenzaamheid en angst.

Eén van de krachtigste effecten van meditatie is dat ze ons op directe wijze confronteert met dit bitter gevoel van isolement.

Door te mediteren brengen we deze gevoelens naar boven en... we kunnen er ons nergens voor verschuilen. Wanneer we mediteren kunnen we deze gevoelens onmogelijk ontvluchten.

Meditatie confronteert ons met de harde en essentiële waarheid over ons zelf.

Indien we ons menszijn ten volle willen beleven moeten we beseffen dat we nooit onze ware zelf met anderen zullen kunnen delen alvorens zelf eerst contact te hebben gelegd met onze ware zelf.

Indien we ons geïsoleerd voelen van anderen is dit omdat we nog steeds geïsoleerd leven van ons ware zelf.

Alleen wanneer wij weten wie we zijn kunnen we worden wie we echt zijn en kunnen wij onszelf meedelen aan anderen. Wanneer je mediteert kom je in contact met je ware 'mededeelbare zelf'. Dit te doen vraagt een zekere inzet en doorzettingsvermogen. Vastberadenheid hierin zal ons de vraag doen stellen: 'Wat blokkeert ons van onze ware zelf?'

De meditatiepraktijk geeft hierop een zeer eenvoudig antwoord. Geen gemakkelijk antwoord maar wel een eenvoudig, namelijk: 'niets!'.

Niets ligt er tussen ons en onze ware zelf.
Niets buiten het verkeerde idee dat er wel iets tussen beide in zou liggen; en dit verkeerde idee is wat wij het 'ego' noemen.

Bij elke meditatie, 's morgens en 's avonds, schudden we steeds weer een laagje opgebouwd zelfbewustzijn af. Eerst leren we alle ideeën los te laten, vervolgens komen we los van onze verbeelding. Wanneer we dat allemaal gedaan hebben, zijn we eenvoudig onszelf, open en vrij. Dit is wat Jezus noemt: 'armoede van geest'.

Het is een mooie geestelijke armoede.
Het is een versterkend, energiegevend en krachtig pad om te volgen.
Wanneer er zich moeilijke en harde tijden aandienen wil dat niet zeggen dat het geen mooi pad meer zou zijn dat ons langs vreugde en vrede voert. Het is een belangrijke en zinvolle armoede omdat het ons ontvankelijk maakt voor het licht van ons ware zelf en ons doet inzien dat we ook dat licht zijn.

De mantra voert ons doorheen al deze lagen van gedachten, taal en verbeelding naar het zuivere licht van een totaal bewustzijn.

Het doel van de mantra is heel eenvoudig.
Het is zoals de 'beep' van een radar dat het vliegtuig doorheen de mist moet leiden om het veilig te laten landen. Het is eenvoudig het richtpunt dat ons naar het centrum leidt waar het licht van onze 'ware zelf' zich uitstraalt.

Wanneer je mediteert ga je daar misschien niets van ervaren tijdens de meditatietijden. Wees dan niet ongerust en kijk niet uit naar andere ervaringen bij je meditatie. Indien je volhardt zal je leven zelf langzaam maar zeker vanuit dit innerlijke doorstraald worden.

Je zal beseffen dat het licht dat in jou aanwezig is ook in alles aanwezig is.

Uit: "THE LIGHT OF THE SELF, LIGHT WITHIN: The inner self of meditation". (Vrije vertaling ex-Website WCCM, 7.10.2001), Laurence Freeman o.s.b. Uitg. Crossroad, N.Y., 1989, pp. 85-87.