

Lesbrief 16 – Wat maakt onze meditatie christelijk?

Jaar 1

Kim Nataraja

De discipline van meditatie wordt in de één of andere vorm in elke grote wereldgodsdienst gevonden. In al die godsdiensten is het een weg van aandacht, een manier om de geest te richten op één punt. Het is een manier om voorbij te gaan aan de oppervlakkige gedachten, zodat alleen het heilige woord, of het beeld, of de klank, de meest vooraanstaande plaats in ons bewustzijn inneemt en ons van de materiële wereld naar de Goddelijke Werkelijkheid – welke naam we daaraan ook geven - zal leiden.

Maar in onze moderne wereld wordt meditatie vaak alleen gebruikt als een ontspanningstechniek. Onderzoek heeft aangetoond dat meditatie belangrijke fysiologische effecten heeft op het lichaam – daling van het ritme van de ademhaling, van de bloeddruk en van de hartslag – de zogenaamde "ontspanningsrespons". Deze respons gaat de gevolgen van stress tegen, evenals van ongerustheid en zelfs van pijn. Door te mediteren gaan we ook tegen het verlangen in naar diverse vormen van verslaving, die een negatieve manier zijn om stress te verminderen. Patiënten die aan een ernstige ziekte lijden zoals een hartkwaal of kanker, bemerken dat deze vermindering van spanning hun algehele gezondheid verbetert, evenals hun kijk op de wereld, en het schijnt het verergeren van de ziekte zelfs te vertragen of een halt toe te roepen.

Om die reden is het volkomen begrijpelijk dat velen meditatie alleen gebruiken als een techniek om hun lichamelijke of geestelijke gezondheid te verbeteren. Daarnaast is het heerlijk om het eindeloze gebabbel van de geest tijdelijk te kunnen stoppen en de stress en spanning los te kunnen laten. Het is een geweldig gevoel om even verlost te zijn van de zorgen, ongerustheid, hoop en verlangens, waardoor we over het algemeen overmand worden - en het energieverlies van een geest die alsmaar in cirkels ronddraait, te stoppen.

Maar eigenlijk is dat een gemiste kans; meditatie behelst veel meer dan de fysiologische gevolgen in het lichaam. De gevolgen in lichaam en geest zijn niettemin een belangrijke stap op de weg naar transformatie, naar helderheid van geest en volkomen gewaar zijn. De ontspanning van het lichaam is voor een serieuze beoefenaar alleen maar een belangrijke voorbereiding, die leidt naar het ware doel van meditatie: de volledige transformatie van de geest waarbij we ons gewone bewustzijn tijdelijk achter ons laten en zo binnengaan in de aanwezigheid van het Goddelijke. Om dat te kunnen doen, is het noodzakelijk dat meditatie een spirituele discipline is, waarbij eenzaamheid en stilte betrokken worden, zodat we alle zintuiglijke ervaringen, beelden, emoties

en gedachten kunnen loslaten. Dit zal tot onvermijdelijk gevolg hebben dat het bewustzijn wordt getransformeerd en dat betekent een transformatie van de hele mens. Het zal ons fundamenteel veranderen van mensen die oppervlakkig leven tot mensen die volkomen leven. Het laat ons toe om onze mogelijkheden volledig te verwezenlijken, iets dat door alle belangrijke godsdiensten en wijsheidstradities wordt aangemoedigd: "Ik ben gekomen opdat zij het leven mogen hebben, het leven in al zijn volheid." (Evangelie van Johannes).

Onze meditatie is christelijk omdat wij ons concentreren op Christus. Om die reden gebruiken wij het oude christelijke gebed 'Maranatha', 'Kom, Heer', als onze mantra.

Als Christenen geloven we dat Christus in ons hart woont. Daar, in de stilte, sluiten we ons aan bij Hem in Zijn gebed tot de Vader en gaan wij met Hem binnen in de stroom van liefde, de Heilige Geest, die onze weg is naar de Goddelijke Aanwezigheid.

Het is ons geloof dat onze meditatie christelijk maakt.