

# Lesbrief 2 – Wat is meditatie?

Jaar 1

Kim Nataraja

Meditatie is de trouwe herhaling van een gebedswoord of 'mantra' zoals John Main het noemde. John Main herontdekte deze manier van bidden in de boeken van de vroege christenen, de Woestijnvaders en –moeders, die zich in de vierde eeuw van onze jaartelling terugtrokken in o.a. de woestijn van Egypte om op die manier een authentiek christelijk leven te leven, dat gebaseerd was op het onderwijs van Jezus. Het gebedswoord dat John Main aanbeveelt, is 'Maranatha'. Hij koos dat woord omdat dit het oudste christelijke gebed is in het Aramees, de taal die Jezus sprak. Bovendien heeft dat woord geen associaties voor ons, dus het geeft onze geest niet nog meer om over na te denken.

De trouwe en liefdevolle herhaling van dit gebedswoord leidt ons naar verstillings van lichaam en geest en helpt ons om de stilte binnen te gaan die zich in het centrum van ons wezen bevindt. De beroemde 14e eeuwse mysticus Meister Eckhart zei: "Niets beschrijft God zo goed als de stilte". Daar, in het ware centrum van ons wezen, verblijft Christus en daar gaan we het gebed van Christus binnen. John Main zegt in "De Weg van Meditatie" het volgende:

*'Het is onze overtuiging dat de belangrijkste boodschap van het Nieuwe Testament is, dat er in werkelijkheid slechts één gebed is en dat dit gebed het gebed van Christus is. Het is een gebed dat voortdurend leeft in ons hart, dag en nacht. Ik kan het alleen maar beschrijven als de stroom van Liefde die onophoudelijk tussen Jezus en Zijn Vader gaande is. Deze stroom van Liefde is de Heilige Geest'.*

Ons eerste doel is om onze aandacht bij de mantra te kunnen houden tijdens de meditatieperiode. Dit is op zichzelf al moeilijk, omdat de gedachten blijven opkomen. Onze geest vindt het heerlijk om zich allerlei zaken voor te stellen, of naar het verleden terug te gaan, of een lijst te maken van alle dingen die we nog moeten doen na de meditatie. Het enige wat we hoeven doen, is geduld te hebben en aardig voor onszelf te zijn. Op het moment dat je je realiseert dat je afwezig bent en verloren in je gedachten, veroordeel jezelf dan niet en lever geen kritiek op jezelf, maar breng je aandacht liefdevol weer terug naar je gebedswoord. Accepteer dat dit erbij hoort en dat het te verwachten is. Je geest lijkt op een speelse puppy, die altijd zin heeft om weg te rennen in plaats van bij je te blijven. Je zou toch ook niet boos worden op een puppy? Je zou hem geduldig aanmoedigen om terug te komen.

Zolang je dit op deze manier doet zonder jezelf te forceren – gebruik de mantra dan ook niet als een stok om je gedachten weg te jagen – zal het je langzamerhand lukken om bij de mantra te

blijven zonder dat je je gewaar bent van afleidingen. Je gedachten zullen er nog wel zijn, op de achtergrond, maar eerder als muziek in de supermarkt: je bent je er eigenlijk niet van bewust.

Hoe meer je oefent, hoe makkelijker het wordt - en al gauw ben je meer aan het luisteren naar het woord dan het op te zeggen, en tenslotte klinkt het vanzelf in je hart. Dan komen je lichaam en geest in harmonie en vrede zoals het centrum van je wezen is.

In "Van Woord naar Stilte" beschrijft John Main dit als volgt:

*'De oppervlakte gebieden van de geest zijn nu afgestemd op de diepe vrede in de kern van ons wezen. Dezelfde harmonische toon klinkt door ons hele wezen heen. In deze staat zijn we voorbij gegaan aan onze gedachten, onze verbeelding en alle beelden. We rusten eenvoudigweg bij de Werkelijkheid, de gerealiseerde aanwezigheid van God Zelf, die in ons hart verblijft.'*