

# Lesbrief 21 – De meditatiereis (1)

Jaar 1

Kim Nataraja

De meditatiereis is, in de woorden van John Main, in essentie "een pelgrimsreis naar ons eigen hart", de meest heilige plek, daar waar Christus verblijft. Meditatie is de ontdekking van "het leven in de Geest van Jezus binnenin ons menselijke hart".

Er zijn duidelijke stadia waar we doorheen gaan tijdens deze reis. Hoewel deze stadia in de volgende lesbrieven op een lineaire manier worden aangeboden, moeten we beseffen dat de reis spiraalvormig is. Hierdoor vallen er gedeeltes samen en vindt er verdieping plaats, waardoor de stadia opnieuw verschijnen, in elkaar overgaan en getransformeerd worden.

Als we voor het eerst beginnen te mediteren, gewoonlijk één keer per week of per dag, lijkt de discipline makkelijk; we beginnen met enthousiasme en zijn bereid om onze meditatie sessies vol te houden. Al gauw wordt ons eerste enthousiasme getest en is er een diepere toewijding nodig voor deze discipline, de toewijding om vastberaden twee meditatie sessies in ons dagelijks leven te integreren. Mettertijd zorgt deze regelmatige beoefening van het herhalen van de mantra ervoor dat wij onze zelfbewuste gedachten langzamerhand achter ons laten. Er komen momenten van ware stilte en verstilling en een glimp van vrede, liefde en vreugde. Dit is het moment waarop we alert moeten zijn en niet in de verleiding moeten komen om ons aan deze ervaringen vast te klampen. We dienen met de beoefening door te gaan zonder verwachtingen of eisen voor enig "resultaat". Na verloop van tijd wordt de discipline een werkelijke behoefte.

Maar vanuit de stilte komt een ander gedachtenniveau naar boven – verdrongen herinneringen, emoties en angsten. Deze zijn soms pijnlijk en daarom voelen we weerstand om te gaan zitten mediteren. Dat is niet verrassend, want zoals Walter Hilton (een 14e eeuwse mysticus) het verwoordt: "Als een man thuis zou komen en niets anders zou vinden dan een open haard zonder vuur en een vittende vrouw, zou hij gauw maken dat hij wegkwam." Toch is de vrijlating van deze verdrongen emoties noodzakelijk: we vergieten de tranen die we niet vergoten hebben toen we dat hadden moeten doen; de boosheid en de irritaties die we niet hebben geuit op het juiste moment vinden nu een uitweg. Wanneer we deze gevoelens erkennen en hen gewoon toestaan naar de oppervlakte te komen, ondervindt onze ziel heling. We hoeven niet te begrijpen waar deze gevoelens vandaan komen en we hoeven er niet naar te handelen; daarvoor in de plaats is het nodig dat we ze als rechtsgeldig accepteren. Zuster Eileen O'Hea placht deze verdrongen en bevroren emoties "blokken ijs" te noemen, die – als we toestaan dat ze naar de oppervlakte komen

– smelten in de liefde en het licht van Christus.

Het kan ook gebeuren dat, als we al een vrij lange periode aan het mediteren zijn, we aangevallen worden door wat de Woestijnvaders en –moeders noemden "de demon van acedia". De demon manifesteert zichzelf als een ontgoocheling met meditatie en het spirituele pad; we vervelen ons en alles lijkt bedorven. We denken dat we onze tijd beter kunnen besteden dan stil te zitten en te mediteren. We geven anderen en onze omgeving de schuld voor ons eigen gebrek aan aandacht. Het is een periode van droogte, verveling, rusteloosheid en verstrooiingen, en innerlijke stilte lijkt verleden tijd te zijn. Dit is onze "woestijn ervaring". Het is een periode van spirituele beproeving: we willen ermee ophouden. Het enige dat we dan kunnen doen, is doorgaan met de trouwe herhaling van de mantra. Wij aanvaarden onze behoefte aan God en vertrouwen erop dat God ons leidt, dat Hij hoe dan ook aanwezig is, ons liefheeft en nooit zal toestaan dat we boven ons kunnen beproefd worden.

*(wordt vervolgd)*