

Lesbrief 27 – Waarom mediteren we?

Jaar 1

Kim Nataraja

De meditatie met haar focus op één punt, of het nu de ademhaling is, een beweging of – in ons geval – een mantra, is een wetenschappelijk bewezen manier om ontspanning van zowel geest als lichaam te bewerkstelligen.

Zuiver en alleen door aandacht te geven aan ons woord, worden onze ademhaling en hartslag trager en kalmeert ons ongedurige lichaam. Tegelijk met onze ademhaling, worden ook onze gedachten trager. De ademhaling vormt de brug tussen lichaam en geest. John Main zei: "Je ademhaling zou kalm en regelmatig moeten zijn. Laat elke spier in je lichaam ontspannen. Vervolgens breng je je geest in overeenstemming met je lichaam. De echte taak bij meditatie is harmonie te verkrijgen tussen lichaam, geest en ziel." Dan, door simpelweg de rusteloze aard van je geest te accepteren en liefdevol en trouw je woord te herhalen, wat er ook gebeurt, zullen de gedachten en beelden langzamerhand naar de achtergrond verdwijnen.

Het is heel goed mogelijk om meditatie alleen maar te gebruiken vanwege de voordelen voor je gezondheid, als een ontspanningstechniek die geest en lichaam beïnvloedt, en het daarbij te laten. Het is dan ook echt heerlijk om het eindeloze gebabbel van de geest een halt toe te roepen en om stress en spanning los te laten. Het doet ons altijd goed om een "time out" te hebben van onze zorgen, verlangens, angsten en hoopvolle verwachtingen die ons meestal bezighouden en om de het verlies van energie tegen te houden, dat wordt veroorzaakt door alsmaar rondtollende gedachten. Maar als je alleen dat zou doen, zou het echt een gemiste kans zijn; er zit veel meer vast aan meditatie dan de fysiologische effecten op het lichaam. De effecten op lichaam en geest zijn niettemin een belangrijke eerste stap op de weg naar transformatie, de verduidelijking van onze denkbeelden en een volkomen gewaarzijn.

Als we deze vrede en harmonie bereiken door verstillings van geest en lichaam en als we onze volledige aandacht blijven richten op onze mantra, kunnen we ons bewust worden van de vredige, harmonieuze stilte die in ons hart woont. "Niets beschrijft God zo goed als de Stilte", zei Meister Eckhart, de 14e eeuwse mysticus. Meditatie is daarom een spirituele discipline, een ontdekkingsreis naar het centrum van ons ware wezen, waar Christus verblijft, en tegelijkertijd is het een ontdekkingsreis tot in de aanwezigheid van God. Als dit eenmaal ontdekt is, zal het ons leven doordringen en al onze daden beïnvloeden.

"Het allerbelangrijkste doel in christelijke meditatie is om Gods mysterieuze en stille

aanwezigheid binnenin ons hoe langer hoe meer als niet zomaar een realiteit, maar dé realiteit in ons leven binnen te laten; om het die ene realiteit te laten zijn, die zin geeft aan alles wat we doen en aan alles wat we zijn".