

# Lesbrief 28 – De stadia tijdens de reis (1)

Jaar 1

Kim Nataraja

*"Meditatie is een manier om door een wereld van illusie heen te breken naar het zuivere licht van de werkelijkheid". John Main*

De wereld van illusie, waaraan John Main refereert in deze uitspraak, is de wereld die wij opbouwen uit onze gedachten. Velen van ons zijn ervan overtuigd dat we gelijk zijn aan wat we denken. Wie denk je dat je bent? Het beeld dat we van onszelf hebben, het beeld dat we van anderen hebben en de wereld waarin we leven is opgebouwd uit gedachten: onze eigen gedachten en ook vaak de gedachten van anderen, die we onbewust tot ons eigendom hebben gemaakt. Vanaf het moment dat we geboren zijn, accepteren we zonder meer de zienswijze van diegenen die belangrijk zijn in ons leven: onze ouders, onze familieleden, onze gemeenschap, onze leeftijdsgenoten, de maatschappij waarin we leven en de godsdienst en cultuur waarin we worden grootgebracht.

Wij vormen onze zienswijze van de werkelijkheid door als basis de zienswijzen van anderen te aanvaarden, in een poging om erbij te horen, geaccepteerd en gerespecteerd te worden. Met andere woorden, wij worden gedreven door onze behoefte om te overleven en we adopteren daarom de meningen van anderen en de rollen en houdingen die van ons verwacht worden. Door dit te doen, vergeten we meestal wie wij werkelijk zijn en raken gevangen in al deze conditionering.

Wanneer we volwassen worden, hebben sommigen van ons genoeg zelfvertrouwen om deze gedachten en zienswijzen te betwisten en nader te onderzoeken. We voelen ons aangespoord om te ontdekken wie wij werkelijk zijn onder al die conditionering, maskers, rollen en functies. Maar om er 'doorheen te breken', in de woorden van John Main, is niet gemakkelijk. Het feit dat we gedomineerd worden door gedachten kan ontdekt worden op het moment dat we beginnen te mediteren. We worden ons gewaar van wat John Main noemde 'het chaotische kabaal van een geest die verward is door zoveel blootstelling aan onbenulligheden en afleidingen', en wat Laurence Freeman noemt 'het verstrooide niveau van de apengeest'.

Toch vinden wij het moeilijk om onze gedachten los te laten, omdat we zijn opgevoed met de overtuiging, dat het denken de meest hoogstaande handeling is die we kunnen uitvoeren. Descartes zei in de 17e eeuw "Ik denk, dus ik ben", en heeft daarmee het bestaan verbonden aan

de gedachten. T.S. Eliot illustreerde dit in zijn 'Four Quartets', waarbij mensen die in een metro in een tunnel vastzitten, het gevoel hebben dat ze geconfronteerd worden met 'het groeiende schrikbeeld dat ze niets hebben om over na te denken'. Als we niet nadenken, doet zich dit aan ons voor als een bedreiging voor onze overlevingskansen. Geen wonder, dat mensen bang zijn als ze met een discipline zoals meditatie geconfronteerd worden die ze aanmoedigt om hun gedachten los te laten. De stadia op de meditatiereis, ons "doorbreken", worden daarom gevormd door het veranderen van de relatie met onze gedachten.

"Doorbreken" vraagt moed en doorzettingsvermogen in de meditatie, maar het zal ons leiden naar "het zuivere licht van de werkelijkheid", waar we ons herinneren en zullen ervaren dat wij "kinderen van God" zijn, de "tempels van de Heilige Geest" en dat "het bewustzijn dat in Christus was, ook binnenin ons is".