

Lesbrief 29 – De stadia tijdens de reis (2)

Jaar 1

Kim Nataraja

Zoals we vorige week hebben gelezen, leidt meditatie ons naar een groter gewaarzijn van onze conditionering en van daaruit naar zelfkennis en uiteindelijk naar vrijheid.

Een nuttige manier om de stilte binnen te gaan, is om te onthouden dat al onze gedachten over het verleden of de toekomst gaan. Om gedachten los te laten, om in het Nu te blijven, is – zoals we allemaal uit ervaring weten – makkelijker gezegd dan gedaan. In meditatie vanuit de christelijke traditie is de mantra onze manier om in het huidige moment te blijven, met volledige aandacht en bewustzijn.

Ik herinner me dat er jaren geleden een advertentie over meditatie werd gepubliceerd. Op een poster was een Indiase goeroe afgebeeld, met zijn typische kleding en voorkomen, op zijn surfplank, volkomen in evenwicht op de golven van de zee. Daaronder stond het zinnetje: "Je kunt de golven niet tegenhouden, maar je kunt wel leren surfen op de golven van je gedachten". De mantra is onze surfplank. Je kunt de gedachten niet onderdrukken of ze kwijtraken want ze zullen blijven komen, net als de golven van de zee. Als je ze accepteert als deel van jezelf, dan surf je er met gemak overheen. Soms val je van je surfboard af, maar dan klim je er gewoon weer op. Zoals Samuel Becket zei: Probeer en faal, maar blijf proberen. Probeer weer en faal weer, maar blijf doorgaan. Op andere momenten is het makkelijk om op je surfplank te blijven staan en met gemak over de golven te surfen, en op die manier de stilte binnen te gaan.

In dit stadium, als we de stilte binnengaan, is het belangrijk om te onthouden dat het geconditioneerde zelf, het 'ego', niet wil dat jij uit zijn invloedssfeer weggaat; het wil je aan de oppervlakte houden. Het moedigt je aan om je te vereenzelvigen met de oppervlakkige gedachten, emoties, maskers en rollen. Het wil niet dat jij in aanraking komt met de diepere lagen van je bewustzijn, want het ego heeft daar alle ervaringen in verstoep die jouw overlevingskansen bedreigden en het wil niet dat jij die aan gaat pakken.

Wij hebben het ego echt nodig, ons instinct om te overleven, maar je kunt het beschouwen als een overbezorgde ouder, die het kind veilig dicht bij zich wil houden en het kind daarom niet toestaat om zich te ontwikkelen en te leren om onafhankelijk te zijn. De stilte binnengaan, lijkt in het begin op van huis weggaan, maar daarna kan je aankomen bij je echte thuis.

Wat gaat het ego doen als we de sprong in de stilte wagen? Vaak laat het onze gedachten toenemen. Als wij er echter in slagen daarover heen te komen en de stilte binnen te gaan, moedigt

het ego ons aan om de mantra los te laten. We kunnen er zelfs van overtuigd zijn, dat de mantra de vrede verstoort. Als we naar de stem van ons ego luisteren en onze surfplank verlaten, drijven (of zinken!) we in de "pax pernicioosa" of het "heilige zweven" – en op die manier is het ego erin geslaagd om onze voortgang te hinderen. Als dat niet werkt, kan het ego ons de vraag stellen *"Is dit geen vervelend werk, alleen maar een woord herhalen? Wat een misvatting!"* Als we dan nog steeds mediteren, zal het ego het op een andere manier aanpakken waardoor wij ons gaan afvragen *"Weet ik wel zeker dat dit de juist methode of de juiste mantra is? Zou ik mijn mantra moeten wijzigen?"*. Opnieuw zorgt het ego ervoor dat we onze reis niet vervolgen! De enige manier is om doorzetten en trouw blijven mediteren, ondanks alle afleidingen.