

# Lesbrief 30 – De stilte binnengaan

Jaar 1

Kim Nataraja

Er is moed voor nodig om onze gedachten los te laten, ons "ego", om de gerieflijkheid van onze conditionering achter ons te laten, en – ook al is het tijdelijk – ons idee over onze identiteit en individualiteit dat we hebben gevormd door onze gedachten. Maar het is van essentieel belang dat we "onzelf verloochenen", onszelf achterlaten om Jezus te volgen in de stilte en te ontdekken wie wij in werkelijkheid zijn: een kind van God. En ja, als we het woud van stilte binnengaan, dan ontmoeten we daar zowel de schoonheid van de vergeten herinneringen aan prachtige momenten en als de lelijkheid van onderdrukte angsten. We zijn nu aangeland in de psychologische/emotionele wereld die door John Main werd genoemd: *"het duistere niveau van bewustzijn van onderdrukte angsten en bekommernissen"* en door Laurence Freeman *"psychologische afleidingen"*. De verstilling van onze oppervlakte gedachten zorgt ervoor dat wij ons gewaar worden van ons persoonlijk onderbewustzijn, waar het "ego" alles heeft gedeponerd dat bedreigend leek te zijn voor onze aanpassing aan de omgeving, waaruit onze overlevingsstrategie bestond toen we jong waren.

Vreugde borrelt op, vrede regeert, tranen stromen, gevoelens van boosheid en irritatie komen naar voren. Accepteer alles wat er gebeurt: de tranen zijn de tranen die je niet hebt vergoten toen je dat had moeten doen; de boosheid en de irritatie zijn niet geuit op het moment dat het nodig was. Deze emoties blokkeren de weg naar je centrum. Laat deze gevoelens opkomen, benoem ze en accepteer ze; wees je bewust van je gevoelens, zonder de behoefte om ernaar te handelen. Christus de Heelmeester is aan het werk. Het zijn bevroren emoties, net als blokken ijs, en als je hen tegen het Licht en de Liefde van Christus omhoog houdt, zullen zij smelten en dan kan de volgende stap op de weg genomen worden. Het is niet nodig om de oorzaak van deze emoties te kennen: "zodra jij je eigen demonen kunt benoemen, zal je hart ze beter kunnen verdragen".

Soms komen er verborgen trauma's naar voren en als ze ernstig zijn, is er hulp nodig van een psychotherapeut voor begeleiding op de weg. Wat nodig is, is inzicht en bewustzijn van de huidige situatie, en de manier waarop hiermee kan worden omgegaan. Als we teveel naar de oorzaken gaan zoeken, kan dat weer leiden tot nieuwe obstakels: we kunnen dan geobsedeerd en gefascineerd raken door ons eigen verhaal en we vergeten zo de reden waarom we op deze pelgrimsreis zijn.

Op dit moment kan het ego echt proberen ons tegen te houden op onze reis en daarom moedigt het ons aan: *"Laat het verleden los! Wat heb je eraan om deze emoties opnieuw te beleven; ze kunnen beter met rust gelaten worden!"*. Het 'ego' biedt weerstand aan het diepere niveau dat we bereiken

en probeert de meditatie pijnlijk en zinloos, saai en vervelend te laten lijken. Trap niet in deze valstrikken. Jij bent vrij om te kiezen om de stilte van meditatie binnen te gaan, om geheeld te worden en je ware zelf te ontdekken. Heb vertrouwen en zet door. Onthoud dat wat er plaatsvindt, zich afspeelt op een veel dieper niveau dan je rationele bewustzijn. Meditatie gaat voorbij aan gedachten, gevoelens en voorstellingen. Je oppervlakte geest mag dan afgeleid zijn, toch vindt tegelijkertijd heling plaats op het niveau waar je geest niet bij kan, op het niveau van de stille vereniging met je diepe bewustzijn en het bewustzijn van Christus. Ga door met het trouwe herhalen van je mantra, zodat de mantra de harmoniserende toon wordt die je wezen doorklinkt, en zo Christus toestaat Zijn werk te doen en je te leiden naar heelheid.