

Lesbrief 32 – Het is eenvoudig, maar niet makkelijk

Jaar 1

Laurence Freeman

"Daarom zeg Ik u: Wees niet bezorgd over uw leven, over wat u eten en wat u drinken zult: ook niet over uw lichaam, namelijk waarmee u zich kleden zult. Is het leven niet meer dan het voedsel en het lichaam meer dan de kleding?" (Matt. 6:25).

Wij streven ernaar om stil te zijn in het huidige moment, wat het enige moment van werkelijkheid is, het moment van de ontmoeting met God, die 'Ik Ben' is. Maar toch denken wij binnen enkele seconden al aan gisteren, maken we plannen voor morgen of dagdromen we over de vervulling van hartenwensen in het rijk der fantasie. *"Maar zoek eerst het Koninkrijk van God en Zijn gerechtigheid, en al deze dingen zullen u erbij gegeven worden. Wees dan niet bezorgd over de dag van morgen, want de dag van morgen zal voor zichzelf zorgen."* (Matt. 6:33).

Jezus' leer over het gebed is eenvoudig en zuiver, op een scherpzinnige manier wijs en verstandig. En toch lijkt de beoefening hiervan ver boven onze vermogens uit te gaan. Sprak Hij werkelijk tot gewone mensen?

De ontdekking van de oppervlakte verstrooiingen in de geest is vernederend. Daarom helpt het om te onthouden dat dit een universele ontdekking is, want waarom heeft Cassianus anders het gebruik van de mantra aangeraden (door hem 'formula' genoemd) meer dan zestien eeuwen geleden? Ons eigen tijdperk voegt aan de natuurlijke verstrooiingen van de geest ook nog eens een enorme hoeveelheid informatie en prikkels toe, waar we iedere dag doorheen moeten werken terwijl we proberen alles te absorberen en te classificeren – vanaf het moment dat we 's morgens de radio aandoen tot aan het moment dat we 's avonds de televisie uitdoen.

Bij deze ontdekking is het makkelijk voor ons om de moed te verliezen en ons af te keren van meditatie. 'Ik ben geen gedisciplineerd mens'. 'Waarom zou ik van mijn gebedstijd een ander soort werktijd maken?' Vaak versluiert deze moedeloosheid een terugkerend gevoel van falen en ontoereikendheid, de zwakke kant van ons gekwetste en zelfafwijzende ego: 'Ik kan niets goed doen – zelfs meditatie niet'.

Waar we vooral behoefte aan hebben in de beginperiode, is inzicht in de betekenis van meditatie en in de dorst, die vanuit een dieper niveau van bewustzijn opkomt dan het niveau waarop we vastgelopen schijnen te zijn. Het is daarom juist hier, bij het begin, dat we in aanraking komen met genade, hoewel we haar nog niet direct zullen herkennen. Genade komt van buitenaf naar ons

toe in de vorm van onderricht, traditie, spirituele vriendschap en inspiratie. Zij komt van binnenuit als een intuïtieve dorst naar diepere ervaringen. Christus, die als Geest evenzeer binnen ons als buiten ons aanwezig is, lijkt te duwen van buitenaf en de trekken van binnenin.

Het helpt ons om vanaf het begin duidelijk te begrijpen wat de betekenis en het doel van de mantra is. Het is geen toverstaf die de geest leegmaakt, noch een schakelaar die God aanzet, maar een discipline "*beginnend in geloof en eindigend in liefde*", die ons helpt om binnen te treden in de armoede van de geest. We herhalen de mantra niet om te vechten tegen de verstrooiingen maar om ons te helpen onze aandacht ervan af te keren. De eenvoudige ontdekking dat wij, hoe gebrekkig ook, vrij zijn om onze aandacht ergens anders aan te schenken, vormt het eerste grote besef. Het is het begin van de verdieping van ons bewustzijn, dat ons toestaat om de verstrooiingen aan de oppervlakte achter te laten als golven aan de oppervlakte van de oceaan. Zelfs in dit allereerste stadium van onze reis leren we de meest diepzinnige waarheid terwijl we zowel onze religieuze als onze alledaagse gedachten achterlaten: dat het niet óns gebed is, maar het gebed van Christus waar het om gaat.

(gedeelte uit het naslagwerk "Thuiskomen")