

Lesbrief 4 – Waarom beginnen wij met meditatie?

Jaar 1

Kim Nataraja

Onze drijfveer om te gaan mediteren is vaak het moment waarop wij met iets bijzonders worden geconfronteerd, iets dat ons wakker schudt uit onze normale waarneming van de werkelijkheid. In ieder stadium van ons leven kan er een crisis ontstaan of iets anders van levensbelang, waardoor de ogenschijnlijke veilige en onveranderlijke werkelijkheid waarin we leven plotseling ondersteboven wordt gekeerd. Wij worden bijvoorbeeld afgewezen door iemand of door een groep, of we moeten onder ogen zien dat we hebben gefaald, we verliezen ons gevoel van eigenwaarde, we verliezen de baan waar we zo trots op waren, of onze gezondheid laat ons onverwacht in de steek. Het resultaat kan zijn dat we deze verandering weigeren te aanvaarden, waardoor we in een negatieve spiraal terechtkomen, vol wantrouwen en wanhoop. Of we kunnen onder ogen zien dat hiermee een nieuwe uitdaging in ons leven is gekomen, waardoor we anders naar onszelf kunnen gaan kijken, naar onze gewoonten, onze opinies en onze maatstaven.

Soms kan het een moment van buitengewone schoonheid zijn waardoor we ons gaan afvragen of er niet meer is tussen hemel en aarde dan we gewoonlijk waarnemen. Bede Griffith, de Benedictijner leraar en wijsgeer, beschrijft hoe voor hem het bewustzijn van de echte werkelijkheid niet uit een crisis voortkwam maar uit beschouwing van de natuur. Hij beschrijft in zijn boek "The Golden String" hoe hij door de schoonheid van vogelgezang en van een meidoornbosje in volle bloei werd geleid tot een diep gevoel van eerbied bij een zonsondergang, terwijl een leeuwerik zijn lied "uitstortte". Het voelde voor hem aan als "bewust gemaakt worden van een andere wereld van schoonheid en mysterie" en vooral 's avonds voelde hij ook bij vele andere gelegenheden de "aanwezigheid van een onpeilbaar mysterie".

Een dergelijk moment is bij ons niet altijd zo dramatisch; onze zintuiglijke waarneming varieert enorm van persoon tot persoon, van moment tot moment. Sommigen van ons hebben misschien een moment van "transcendentie" ervaren, het waarnemen van een andere realiteit, een ontsnapping uit de gevangenis van het ego, terwijl we luisterden naar muziek, poëzie of wanneer we geabsorbeerd waren in een kunstwerk. Anderen zijn zich misschien nooit bewust geweest van een echt inzichtelijk moment maar hebben altijd op een ander niveau geweten van het bestaan van een hogere werkelijkheid en zijn, zonder het te beseffen, steeds meer afgestemd geraak op die realiteit. In een vrij vroeg stadium bij het mediteren ervaren we dikwijls ware vrede en zelfs

vreugde die zomaar opborrelt. Dit soort momenten, als we bevrijd zijn van preoccupatie met onszelf, zijn Goddelijke geschenken.

In ieder geval is zo'n moment niet het einde maar het begin van de drijfveer om te groeien. Het verlangen om meer te weten van deze intuïtieve werkelijkheid wordt sterker en gaan zoeken naar mensen die ons kunnen helpen om dat te bereiken. Op dit punt ontdekken we vaak de een of andere vorm van meditatie. Het is het begin van het verduidelijken en integreren van de ervaring en op die manier de vooruitgang mogelijk maken naar spiritueel bewustzijn, persoonlijke authenticiteit en een transpersoonlijke waarheid.

Het feit dat een inzicht in of een glimp van een andere werkelijkheid vaak het begin is van onze reis naar een diepere vorm van gebed betekent ook, dat we niet iemand naar meditatie kunnen leiden als die niet deze behoefte en dit verlangen naar "meer" heeft ervaren in zijn/haar eigen wezen. Als we ons geroepen voelen om een groep te beginnen, kunnen we dit alleen maar bekend maken in onze omgeving of in de kerk en mensen uitnodigen, maar of ze inderdaad gaan mediteren als een discipline of als een gebed - daar hebben wij niets over te zeggen, want dat is een geschenk van God.

Wij kunnen andere niet "bekeren" tot meditatie, we kunnen hen verwelkomen en aanmoedigen om het te proberen – maar het is hun eigen vrije keuze of ze dit aanbod accepteren.

N.B. Het boekje "Een kostbare parel" van Laurence Freeman is erg praktisch als je met een meditatiegroep wilt beginnen.