

Lesbrief 45 – Aandacht

Jaar 1

Kim Nataraja

Toegespitste aandacht geven aan je woord vormt de essentie van meditatie. John Main legde er altijd de nadruk op: "Herhaal slechts je woord". Dat is het enige wat nodig is. Maar zoals je heel goed weet, blijft onze denkende geest (ons verstand) afdwalen in dagdromen, blijft het zich zorgen of plannen maken. Vandaar het belang van ons woord, ons hulpmiddel om onze aandacht op één punt toe te spitsen.

Hier volgt een verhaal uit India dat het nut van een hulpmiddel om de aandacht te richten, goed illustreert:

Olifanten zijn niet zo vreedzaam, zo verstandig en gedragen zich niet altijd zo goed als algemeen wordt aangenomen. Als ze niet onder controle worden gehouden, zullen ze elke richting opgaan die ze maar willen en daarbij van alles op hun pad omver werpen. Als het maar enigszins mogelijk is, zal hun ondeugende slurf beetpakken wat voorhanden is: bananen, mango's en allerlei aantrekkelijke dingen die in de stalletjes langs de weg aanwezig zijn.

De man die de olifanten traint, de mahout, is zich heel goed bewust van dit feit en als hij een olifant door drukke straten heen moeten sturen bij een religieuze of huwelijksprocessie heeft hij twee manieren om het gedrag van zijn olifant onder controle te houden. Ten eerste kleedt hij de olifant heel mooi aan, met allerlei versieringen en een zetel op zijn rug, waardoor de olifant zich heel belangrijk gaat voelen. Want daardoor gaat het beest voorzichtiger lopen, met kleinere stappen. Ten tweede steekt de mahout een stok in de slurf - de olifant houdt die dan met trots vast en wordt niet verleid om onderweg smakelijke brokjes op te pakken.

Onze denkende geest heeft iets weg van die olifant: indien wij, net als de mahout, ons verstand vertellen dat we met iets heel belangrijks bezig zijn en als we het iets geven om aan vast te houden, zoals een mantra, zorgen we ervoor dat het schijnbaar onmogelijke toch mogelijk wordt. Als we de eigenzinnige natuur van ons verstand accepteren en strategieën ontwikkelen om daarmee om te gaan, in plaats van geïrriteerd en boos te worden, komt het verstand ook niet zo gemakkelijk in de verleiding om zijn eigen neigingen en invallen achterna te gaan en is het minder geneigd om af te dwalen.

Aandacht en gebed zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden: "Als aandacht gebed zoekt, vindt zij het. Want als er iets is, dat in het gevolg van de aandacht komt, dan is het gebed; en daarom moet het gekoesterd worden". (Evagrius)

In het evangelie van Markus (13:33-37) vertelt Jezus ons: *"Let op, waak en bid, want u weet niet wanneer het de tijd is"*. Wij weten niet in welk stadium van ons gebed de Geest het overneemt en ons in de stroom van liefde tussen Christus en de Schepper zal binnenleiden. Maar we zullen ons van Zijn aansporingen niet gewaar zijn als we nog steeds vastzitten in onze eigen gedachten in plaats van onze aandacht te richten op ons gebedswoord, met liefdevol vertrouwen en zonder enige verwachtingen: *"Uw Vader weet wat u nodig heeft voordat u het Hem vraagt"*.

Het mooie van de onvoorwaardelijke liefde en het vertrouwen van kinderen, evenzeer als hun geweldige vermogen om volledig geabsorbeerd te zijn in alles wat zij doen, is een manier van doen die wij opnieuw zouden moeten leren: *"Als u zich niet verandert en wordt als de kinderen, zult u het Koninkrijk der Hemelen beslist niet binnengaan"*. (Matthëus 18:1-4). Het volledig opgaan in ons woord is nodig om ons in de Goddelijke Aanwezigheid binnen te leiden.