

Lesbrief 46 – Het belang van voorbereiding

Jaar 1

Kim Nataraja

Wij weten allemaal uit ervaring dat mediteren niet makkelijk is. En we maken het voor onszelf nog moeilijker door te verwachten dat we zomaar de knop om kunnen zetten en de stilte in kunnen duiken onmiddellijk nadat we bezig zijn geweest met een telefoongesprek, met het luisteren naar de radio of het kijken naar de TV.

Maar Cassianus zegt heel duidelijk: "Waar de ziel ook mee bezig was vóór de periode van gebed, dat komt onvermijdelijk bij ons op als we bidden – het is het resultaat van de werking van het geheugen". Om die reden dienen we een rustige periode in te lassen, een gebied met uiterlijke stilte te creëren, vooral in de tijd die 's avonds voorafgaat aan de meditatie. Hij gaat door, en zegt: "Daarom moeten we onszelf voorbereiden op de gebedstijd om de 'ingekeerde' mensen te kunnen zijn zoals we dat graag zouden wensen". Dat is de essentie: wij hebben het nodig om 'ingekeerde' mensen te zijn, niet alleen in de tijd die voorafgaat aan onze meditatie en tijdens onze meditatie, maar in het dagelijkse leven als geheel. Dit betekent een andere houding aannemen tegenover het leven en onze behoeften en verlangens vereenvoudigen – met andere woorden, ons leven in het algemeen vereenvoudigen, zodat niets ons afleidt en onze aandacht wegneemt van God.

Behalve het bovenstaande is een andere belangrijke voorbereiding voor diep, stil gebed, de innerlijke reiniging die tot doel heeft wat door de Woestijnvaders en –moeders de "zuiverheid van hart" werd genoemd. Voor Cassianus, en evenzeer voor zijn leraar Evagrius, omvat de spirituele praktijk zeer duidelijk dat de "kwade gedachten" gereinigd dienden te worden of, zoals zij het ook noemden, 'de emoties zuiveren'. Hiermee bedoelden zij dat onze egocentrische verlangens gelouterd moesten worden, want dat zijn de onregelde emoties veroorzaakt door het gewonde ego. Het advies van Evagrius aan zijn leerlingen is om deze verlangens om te buigen, ze om te scholen en een nieuwe vorm te geven door bewustwording, zodat de leerlingen niet langer ongeschikt zouden zijn aan deze onregelde emoties, die hun waarneming van de werkelijkheid verhulden en die hen verhinderden God te zien. Thomas Merton legt dit uit: "Wat de Woestijnvaders het meest zochten, was hun eigen ware zelf in Christus. En om dit te kunnen, moesten zijn hun valse, formele zelf dat gefabriceerd was onder de sociale dwang van de wereld, volledig verwerpen". Meditatie vormt hiertoe de sleutel: het leidt ons naar inzichten over hoe ons gewond zijn zich manifesteert in dwangmatige behoeften, in onze hebzucht, onze jaloersheid,

onze wensen om geacht te worden, macht en controle te hebben. Meditatie is ons meest belangrijke wapen omdat het de Heilige Geest aantrekt, die "mededogen heeft met onze zwakheid, en hoewel wij onzuiver zijn, komt Hij ons vaak bezoeken. Als Hij onze ziel aantreft die tot Hem bidt uit liefde voor de waarheid, dan daalt Hij neer en verdrijft het hele leger van gedachten en redeneringen die de ziel bezetten". (Evagrius). Gebed/meditatie leidt daarom vanzelf tot transformatie en het helen van het gewonde ego.

Zoals altijd is het onderricht van de Woestijnvaders en –moeders terdege gebaseerd op de Schrift. Jezus legt er de nadruk op dat het onze gedachten zijn, onze 'kwade' gedachten die ons weerhouden te leven in de Aanwezigheid van God.

"Kwaadaardige overwegingen....komen voort uit het hart en die verontreinigen de mens". Hij benadrukt dat innerlijke reiniging nodig is: *"Reinig eerst de binnenkant van de drinkbeker en de schotel, zodat ook de buitenkant daarvan rein wordt".* Tegelijkertijd wordt ons verteld dat als we werkelijk doorzetten: *"..er zal worden opengedaan".* (Matt.7:7-8).

Wij zullen ons bewust worden van de goddelijke Aanwezigheid in ons hart.