

# Lesbrief 5 – Hoe bereiden we ons voor op meditatie?

Jaar 1

Kim Nataraja

John Main herontdekte meditatie, het telkens herhalen van een gebedszin om ons in de stilte van het 'pure' gebed te leiden. Tot zijn grote vreugde vond hij het in de geschriften van een vroege christelijke monnik uit de 4e eeuw na Christus, Johannes Cassianus, die in die tijd aan de voeten van veel christelijke kluizenaars in de woestijn van Egypte had gezeten om meer te leren over het gebed en het leiden van een oprecht christelijk leven. Cassianus benadrukte dat deze praktijk leidde tot de stilte van het 'pure' gebed, een contemplatief gebed, zonder woorden en beelden. "Zo verwerpt en onderdrukt de geest de rijke en overvloedige gedachten en beperkt zich tot de armoede van één enkel vers." Hij bleef het belang van de mantra benadrukken: "Deze mantra moet voortdurend in je hart zijn. Als je gaat slapen, doe dit dan met het opzeggen van de mantra totdat hij je zo gevormd heeft dat je hem zelfs in je slaap gaat herhalen."

Het trouw herhalen van een gebedszin, het uitspreken van ons woord is echter niet zo eenvoudig als het klinkt. We moeten ons op de meditatie voorbereiden: we kunnen niet verwachten dat we ons volledig op ons gebed kunnen concentreren zonder voorbereiding. Toen aan John Main gevraagd werd hoe we ons op de meditatie moeten voorbereiden, zei hij "door veel goede daden". We moeten in de juiste gemoedstoestand zijn; mediteren na een verhitte discussie zal niet lukken. Ons gewone leven en ons gebedsleven staan niet los van elkaar: "Je bidt zoals je leeft" was een gebruikelijk gezegde onder de vroegste christenen.

In de wereld waarin we leven, zijn onze levens vaak druk en vol stress. Als we heel moe zijn, is het misschien een goed idee om kort te rusten voordat we naar onze meditatiegroep komen. Een paar yoga rekoefeningen, enkele Tai Chi bewegingen zijn ook nuttig om de energie te laten stromen. Anders zullen we niets anders doen dan 'heilig indutten' en dat kan prima zijn, maar het brengt vaak een snurkend geluid met zich mee! Snurken en andere geluiden die tijdens de meditatie hoorbaar zijn, kunnen echter een perfecte manier zijn om ons los te maken van onbelangrijke dingen, om rustig terug te komen en ons te concentreren op ons woord. Geluiden storen ons over het algemeen niet, zolang ze ons niet irriteren. We hoeven alleen te accepteren dat de situatie is zoals die is. Geen veroordelingen, geen kritiek.

De reden dat we met onze rug recht zitten en met onze schouders naar achteren en ontspannen, is dat deze positie ons ook helpt om wakker te blijven: onze borst is vrij en open, zodat we goed kunnen ademen en de zuurstof vrijuit door ons lichaam kan stromen om ons alert te houden. Ontspannen en in slaap vallen – hoe nodig het ook is – is natuurlijk niet echt de bedoeling van

meditatie. De geconcentreerde aandacht die nodig is om te mediteren is in feite een manier om alert te worden en energie te krijgen. Het kan helpen om onze sessie te beginnen met een paar diepe buikademhalingen. Dat ontspant en geeft tegelijk energie.

De essentiële taak die tijdens het mediteren uitgevoerd moet worden, is het herhalen van je woord. Daar concentreren we ons op. Het woord dat John Main heeft aanbevolen, is 'maranatha'. Dat is het oudste christelijke gebed in het Aramees, de taal die Jezus sprak. We spreken het uit in vier gelijkwaardige lettergrepen –ma–ra–na–tha. Het maakt geen verschil of je het met een Engelse 'th' of met een 't' uitspreekt. De uitspraak is niet echt belangrijk. Onthoud dat we Jezus' naam tijdens het gebed tot hem in alle talen van de wereld anders uitspreken, maar dat de effectiviteit van het gebed daar niet door wordt aangetast. Bovendien zouden Jezus' vrienden en familie hem in het Aramees 'Yeshua' hebben genoemd. Het belangrijkste is dat je het gebedswoord vol aandacht, liefde en geloof uitspreekt. Als je gedachten je afleiden, breng je aandacht dan rustig terug naar het woord. Sommige mensen vinden dat het helpt om het woord uit te spreken in het ritme van de ademhaling, maar als dit afleidt, concentreer je dan alleen op je woord en herhaal het in het tempo dat bij je past.