

Lesbrief 7 - De praktijk (1)

Jaar 1

Kim Nataraja

We weten zo langzamerhand allemaal wat de discipline inhoudt:

Ga zitten. Zit stil en rechtop. Doe je ogen dicht. Zit ontspannen maar alert. Begin je enkelvoudige woord te zeggen, in stilte, van binnen. Wij adviseren om "Maranatha" als gebedswoord te gebruiken. Luister ernaar terwijl je het zegt, geduldig en voortdurend. Denk niet na over spirituele zaken of iets anders. Als er gedachten of beelden bij je opkomen, beschouw dit dan als afleidingen van je meditatie, dus blijf terugkeren naar het simpelweg herhalen van je woord.

Mediteer twintig tot dertig minuten, iedere ochtend en iedere avond.

"Zit stil en rechtop" is niet zo makkelijk als het klinkt. Soms hebben wij slechte gewoontes ontwikkeld wat betreft onze lichaamshouding. Toch is rechtop zitten, met onze rug zo recht mogelijk als ons lichaam het toelaat, echt belangrijk. Let erop dat je schouders ontspannen zijn, naar beneden gericht. Dat zorgt ervoor, samen met de rechte rug, dat onze borstkas wijd open is en dat er genoeg zuurstof in ons lichaam kan circuleren. Het doet er niet echt toe of we op een stoel zitten of in de volledige Lotushouding, als we deze houding maar kunnen volhouden voor de duur van de meditatie. Onze voeten of onze knieën dienen stevig in contact met de vloer te zijn, zodat we een "gewortelde" lichaamshouding hebben.

Je lichaamshouding is een uiterlijk teken van je innerlijke betrokkenheid bij de discipline van meditatie... Wanneer we in onszelf gevestigd raken, vestigen wij ons op onze eigen plek in de schepping" (John Main).

John Main raadde ook aan om te zitten "met je handpalmen naar boven geopend of naar beneden gekeerd met duim en wijsvinger samengevoegd". In de Oosterse traditie wordt het samenvoegen van duim en wijsvinger beschouwd als een belangrijk onderdeel van de energiecirculatie in ons lichaam. Maar het is ook een uitstekende manier om alert te blijven: als je aandacht afdwaalt, zul je direct merken dat duim en wijsvinger elkaar niet meer raken.

Om stil te zitten en op één plek te blijven zitten, is eigenlijk de eerste hindernis in de discipline van meditatie. We zijn er zo aan gewend om voortdurend in beweging te zijn, allerlei dingen te doen en te reageren op prikkels van buitenaf, dat het stil zitten en niets doen een afschrikwekkende en ongebruikelijke opdracht kan lijken te zijn.

Rusteloosheid zit in onze genen: onze voorvaders maakten allemaal deel uit van rondtrekkende stammen. Elke ouder of verzorger weet dat een ongedurige baby rustig zal worden als je met hem beweegt: wiegen, dragen of lopen, of een wandeling maken in een kinderwagen. Het proberen stil

te zitten, op één plek te blijven, gaat eigenlijk bij ons tegen de draad in. De eerste stap op weg naar de bestrijding van onze neiging om rusteloos te zijn, is om het lichaam stil te laten zijn en het op die manier toe te staan om niets te doen. Als we dit doorzetten, vermindert de aandrang om te bewegen en dingen te doen en dan worden we ons gewaar van de voordelen van stilte en verstillings.

De Woestijnvaders en –moeders, waarop het onderwijs van meditatie in de christelijke traditie is gebaseerd, legden de nadruk op het belang van het op één plek blijven:

Een broeder in Scetis ging naar Abba Moses om iets nieuws te horen en de oude man antwoordde hem: 'Ga heen en ga zitten in je cel, en je cel zal je alles leren'.

Als de rusteloosheid eenmaal uit ons lichaam is gegaan, gaat hij over naar onze geest - maar daarover lezen we volgende week.