

# Lesbrief 8 - De praktijk (2) – Verstilling van de geest

Jaar 1

Kim Nataraja

Als we beginnen met mediteren, worden we ons al snel bewust van het feit dat de discipline wel eenvoudig is maar niet zo makkelijk.

Wanneer we onze uiterlijke rusteloosheid lijken te hebben overmeesterd, zal die nu proberen om via een ander kanaal binnen te komen. Als we fysiek niet kunnen bewegen, laten we onze gedachten een wandeling maken. We wandelen rond in dagdromen, in het verleden, maken plannen, maken ons zorgen; innerlijk zijn we nog steeds vol voortdurend lawaai en beweging, een gekke wervelwind van losse gedachten. Al gauw voelen we ons ontmoedigd en zijn geneigd de meditatie op te geven als we proberen onze geest stil te laten zijn, want in plaats daarvan worden we voortdurend door al onze gedachten aangevallen. Ook de gedachte kan opkomen dat het misschien voor ons niet zinvol is om te mediteren.

Maar...de boodschap van John Main en Laurence Freeman is: doorzetten!

Pas wanneer we echt proberen om onze gedachten en verbeeldingen los te laten, worden we ons ervan bewust hoezeer onze geest denkt dat ze essentieel zijn voor ons gevoel van identiteit. Zo lang we aan het denken zijn, weten we wie wij zijn en hebben we het gevoel dat we een soort controle hebben over wat er gebeurt, ook al is dat een illusie. We hebben het gevoel dat we meester zijn over onszelf en dat we daardoor veilig zijn.

Nog erger, we realiseren ons al snel dat we eigenlijk verslaafd zijn aan gedachten; dit komt door ons wereldbeeld, waarin we zijn grootgebracht en waarin het denken wordt beschouwd als de meest hoogstaande activiteit waar we mee bezig kunnen zijn. Descartes heeft met zijn bewering "Ik denk, dus ik ben" feitelijk het menselijke bestaan verbonden aan de gedachten. Als wij niet denken, geeft dat een gevoel alsof we bedreigd worden in ons voortbestaan.

Het is dan ook geen verrassing dat mensen angstig zijn als ze geconfronteerd worden met een discipline zoals meditatie die hen aanmoedigt om gedachten en zelfs verbeeldingen te laten gaan; in feite alle functies van de rationele geest – denken, geheugen en verbeelding. Maar wij zijn veel meer dan onze gedachten!

De beste manier om met onze chaotische gedachten om te gaan, is om ze te accepteren. Ze vormen tenslotte slechts een oppervlakkig deel van ons hele wezen. Wij zijn zo gewend aan het bekritisieren en beoordelen van onszelf en van anderen, dat we geïrriteerd raken als we gaan zitten

om te mediteren en de gedachten stormen binnen. Maar hoe meer we ons ergeren aan onszelf, hoe meer we proberen de gedachten te onderdrukken, hoe sterker ze blijven komen. In plaats van onze geest te verenigen, zijn we bezig onszelf te verdelen: één kant van onze geest is in gevecht met de andere kant. En toch: hoe eerder we onze gedachten accepteren, hoe stiller ze worden.

Het is onvermijdelijk dat gedachten onze geest binnenkomen. Het is alleen een probleem als we eraan vast blijven zitten, als we in de verleiding komen ze achterna te gaan. Maar we mogen kiezen: óf we kunnen meegaan met onze gedachten, óf we kunnen bij onze mantra blijven. Het is een vrije keuze. Alles wat we hoeven te doen, is geduldig teruggaan naar onze mantra, steeds opnieuw, wanneer onze gedachten proberen ons ervan af te leiden.