

Lesbrief 9 - De praktijk (3) – Gedachten, gedachten en nog eens gedachten

Jaar 1

Kim Nataraja

Wat kan je doen aan al die gedachten die binnen stormen wanneer je juist zo verlangt naar innerlijke stilte? Er komt een beeld bij me op: ik herinner me dat ik jaren geleden hoorde over een advertentie voor meditatie. Op de poster stond een Indiase goeroe met zijn typische kleren en voorkomen, volkomen in evenwicht, op de golven van de zee. Daaronder stonden de woorden: "Je kunt de golven niet tegenhouden, maar je kunt wel leren surfen op de golven van je gedachten".

We kunnen onze gedachten niet onderdrukken of verwijderen: ze zullen blijven komen, net als de golven van de zee. We kunnen ze wel accepteren als een onvermijdelijk deel van onszelf en leren er vakkundig op te surfen. In christelijke meditatie is de mantra onze surfplank. Op sommige momenten worden onze gedachten kalm en blijven wij vredig op onze surfplank zitten. Op andere momenten wervelen er zoveel gedachten in het rond, dat we de mantra alsmaar kwijtraken. En toch moeten wij doorzetten; iedere keer als we van onze surfplank vallen, is het enige wat we hoeven te doen, er alleen maar weer op te klimmen.

De traditie legt de nadruk op de onvermijdelijkheid van gedachten: "Een broeder ging naar Abba Pastor en zei: 'Er komen veel afleidende gedachten op in mijn geest en daardoor ben ik in gevaar'. De ouderling stuurde hem naar buiten, de open lucht in, en zei: 'Doe je kleren bij je borstkas open en vang daar de wind in'. Maar de broeder antwoordde: 'Dat kan ik niet'. Daarom zei de ouderling: 'Net zoals je de wind niet kunt vangen, zo kan je ook de afleidende gedachten, die je hoofd binnenkomen, niet tegenhouden.'" (Wijsheid van de Woestijnvaders).

Wanneer je gedachten je blijven afleiden van de mantra, benoem ze dan: werk, winkelen, vrienden, enz. of noem ze "gedachten" en keer geduldig terug naar je mantra. Oordeel niet, bekritiseer jezelf niet; wordt een vriend van dat deel van jezelf dat bestaat uit gedachten. Het is een manier om jezelf met al je verstrooidheid te leren accepteren. Langzamerhand worden je gedachten stiller, minder veeleisend en als we dan onze mantra gaan opzeggen, worden we ons gewaar van de ruimtes tussen de gedachten waardoor de mantra ononderbroken kan klinken. Acceptatie van onze gedachten als een natuurlijk deel van onszelf laat ons ook de dagelijkse

dingen in ons gewone leven te accepteren voor wat ze zijn. We leren dan het leven te accepteren zoals het is - en niet zoals we graag zouden willen dat het is.

De adem is de brug tussen het lichaam en de geest. We weten dat, als we gestrest of geagiteerd zijn, we dan oppervlakkig en snel gaan ademen. Wanneer het lichaam in rust is, wordt de adem langzamer en de geest stiller. Vandaar dat we niet alleen werken aan de verstilling van ons lichaam maar ook van onze ademhaling. Je aandacht richten op je ademhaling is de beste manier die ik ken om de buitenwereld los te laten en om naar binnen te keren. Richt je aandacht op de adem die je neusgaten binnenkomt. Voel de adem koel binnenkomen en voel hem warm weer naar buiten gaan: focus alleen maar op het gevoel in de neusgaten. Verander je adem niet, voel hem gewoon, zoals hij koel binnenkomt en warm naar buiten gaat. Adem alleen maar.

Deze ademhalingsoefeningen zijn heel nuttig als een voorbereiding op meditatie; als de adem eenmaal rustig is geworden, richt dan je aandacht op de mantra. Misschien vind je het prettig om je mantra te verbinden aan het ritme van je ademhaling, om je mantra te laten te laten drijven op je adem, omdat dit kan helpen om de mantra te laten wortelen in je wezen. Maar als dit je afleidt en moeilijkheden lijkt te veroorzaken, laat dan de ademhaling los. Richt al je aandacht op de mantra en accepteer wat komt met gelijkmoedigheid. Het is de moeite waard: innerlijke stilte creëert de waakzaamheid en het verankerd zijn dat we missen in het dagelijks leven.