

Lesbrief 11 - Het zuiveren van emoties

Jaar 2

Kim Nataraja

We hebben gezien hoe belangrijk de deugden van berouw en nederigheid zijn voor onze spirituele groei. Er zijn echter sterke egocentrische emoties die elke vooruitgang kunnen blokkeren. In één van zijn populairste werken, 'Praktikos', schrijft Evagrius (de Woestijnvader *par excellence* uit de 4e eeuw en de leraar van Cassianus) het volgende: "Het ascetische leven is de spirituele methode om het gevoelsleven van de ziel te zuiveren". Hoewel Evagrius de problemen behandelde van de asceten die onder zijn hoede leefden, is zijn advies psychologisch gezien zo degelijk, dat het net zo goed van toepassing is op gewone mensen zoals wij die ernst maken met de spirituele weg.

Evagrius gebruikt de term "demonen" voor de overweldigende egocentrische verlangens die ons gedrag kunnen aansturen en die onze blik uitsluitend op de waarneembare wereld gericht houden. Moderne mannen en vrouwen kunnen wellicht worden afgeschrikt door deze terminologie, maar hij refereert aan de sterke, egocentrische emoties die het resultaat zijn van de diepe en instinctieve overlevingsdrang en de behoeften om ons veilig te voelen, macht en controle uit te oefenen en achting te verwerven – wanneer aan deze behoeften niet tegemoet is gekomen.

Het 'ego' is ons overlevingsinstinct, we hebben het nodig en het is waardevol – het is een geschenk van God. We hebben dit instinct nodig om te kunnen omgaan met de gevaren in de omstandigheden waarin we ons bevinden; aan onze behoeften om te overleven moet tot op zekere (gezonde) hoogte worden voldaan. Maar als we merken dat hieraan niet tegemoet gekomen is, vooral vanaf onze vroegste kindertijd, moeten wij er ons bewust van worden dat – en in welke mate – deze natuurlijke verlangens vervormd en buiten proportie zijn geraakt en hoe ze krachten zijn geworden die nu ons gedrag onbewust en op een demonische manier bepalen. Dan, zo waarschuwt Evagrius, moeten ze zodanig gezuiverd worden dat ze hun natuurlijke, evenwichtige staat weer bereiken.

Volgens hem is het onze taak om onze persoonlijke demonen te leren herkennen. Dit doen we met behulp van gebed/meditatie – door spirituele krachten aan te roepen ons te helpen – en door de inspanning om tot zelfkennis en bewustzijn te komen door middel van het observeren van onze gedachten. Evagrius vraagt ons niet om de gebruikelijke en onbelangrijke rotzooi die over de oppervlakte van onze geest drijft, te observeren. Dat zou zinloos en uitermate vervelend zijn. Het gaat hem om de diepe gedachten die de uitdrukking zijn van onze onvervulde behoeften en

ongezuiverde verlangens. Wij moeten aan deze belangrijke gedachten en hun associaties de aandacht geven die zij verdienen. Zij zijn de enige aanwijzingen die wij hebben omtrent onze werkelijke motivaties, ten goede of ten kwade. Toch doen wij dit werk niet alleen voor onszelf: door de zuivering van onze eigen emoties, door de heling van onze eigen kwetsuren, wordt de rivier van pure liefde die door ons ware zelf stroomt, niet meer gehinderd – met het resultaat dat we open staan en compassie voelen voor anderen.

Ja, soms gaat het leven inderdaad alleen om overleven. Toch zijn er mensen die zelfs in de meest afschuwelijke omstandigheden het gevaar voor zichzelf negeren en handelen met integriteit, liefde en mededogen. Etty Hillesum, de Nederlandse mystica, die in een Nazi concentratiekamp stierf in de Tweede Wereldoorlog, steunde en troostte iedereen om haar heen vol liefde, omdat ze de Goddelijke essentie binnenin iedereen waarnam. "Maar dit ene wordt me steeds duidelijker: dat Jij ons niet kunt helpen, maar dat wij Jou moeten helpen en door dat laatste helpen wij onszelf. En dit is het enige wat wij in deze tijd kunnen redden en ook het enige waar het op aankomt: een stukje van Jou, in onszelf, God ... Dat Jij ons niet kunt helpen, maar dat wij Jou moeten helpen en dat we de woning in ons, waar Jij huist, tot het laatste toe moeten verdedigen".

Het doel van onze meditatiepraktijk is niet om het 'ego' uit te bannen, maar om het 'ego' te openen voor de helende kracht van de Geest, Die ons helpt om contact te maken met "dat stukje van Jou, God".