

Lesbrief 18 – Woede

Jaar 2

Kim Nataraja

Zowel de Woestijnvaders en – moeders als de mystici van alle tijden laten zien dat het trouw beoefenen van gefocuste aandacht tijdens het mediteren of het gebed leidt tot een ruimer bewustzijn. Het begint echter met meer bewustzijn van ons verwonde ego en hoe de conditionering daarvan ons geestelijk bewustzijn van de Aanwezigheid van Christus ons blokkeert. We gaan merken hoe automatisch we reageren op een emotionele prikkeling. Bovendien vergeten we vaak dat de oorzaak binnenin ons ligt:

Een broeder was rusteloos in de gemeenschap en ontstak vaak in woede. Dus zei hij tot zichzelf: "Ik zal weggaan en ergens op mezelf gaan wonen. En als ik dan tot niemand meer kan spreken of naar niemand meer kan luisteren, dan zal ik rustig worden en zal mijn onvlambare woede verstommen." Hij verliet de gemeenschap en ging alleen in een grot wonen. Op een dag vulde hij zijn kruik met water en zette deze op de grond. Plotseling viel deze om. Hij vulde hem opnieuw, en weer viel deze om. Toen dit voor de derde keer gebeurde pakte hij de kruik woedend op en brak hem. Toen hij tot zichzelf kwam, wist hij dat de demon van de woede met hem had gespot en hij sprak tot zichzelf: "Ik zal teruggaan naar de gemeenschap. Waar je ook woont, overal moet je moeite doen en heb je geduld nodig en boven alles de hulp van God."

Dit verhaal leert ons dat bewustzijn ons in staat zal stellen te kiezen en niet te reageren zoals wij gewoonlijk doen. Als de stilte van regelmatige meditatie ons de innerlijke intuïtieve stem van het 'zelf' laat horen voorbij het gebabbel van het oppervlakkige 'ego', dan krijgen we inzicht in de geconditioneerde wortels van ons huidige gedrag. We worden ons bewust van het feit dat we op een bepaald moment en op een bepaalde plaats besloten tot deze blinde reacties en dat deze nu niet langer relevant zijn. Een houding van onthechting t.o.v. het gedrag van het 'ego', een beetje afstand nemen, schept ruimte tussen de stimulus en de response, een ruimte waarin een keuze gemaakt kan worden hoe je wilt reageren. Dit is echte vrijheid. We kunnen door hun weerbarstige onvermijdelijkheid heen breken, het starre patroon kan tot ontspanning komen, gebruikelijke defensieve structuren kunnen worden verwijderd en een vrije creatieve respons wordt mogelijk. Meditatie helpt ons hierbij.

Net zoals bij de monnik in het bovenstaande verhaal reageren we vaak met woede of depressie – het resultaat van onderdrukte woede. In het gedetailleerde onderricht van de Woestijntraditie wordt deze 'Demon van de Woede' uitvoerig overdacht. De kluizenaars van de Woestijn overwogen dat een manier van omgaan met de automatische woedereactie op de belediging van

anderen de deugd van nederigheid was, waar we reeds over spraken. Het doet me aan een Zenverhaal denken: "Een kluizenaar, die in het bos vlakbij een stad woonde, werd op zekere dag geconfronteerd door een woedende menigte stadsbewoners, die hem ervan beschuldigden een jong meisje zwanger te hebben gemaakt. "Werkelijk?" was alles wat hij zei. Hij nam het jonge meisje bij zich en zorgde voor haar. Na een tijdje ging het jonge meisje terug naar de stad en bekende haar ouders dat ze gelogen had; de zoon van de burens, van wie ze hield, was de vader. De stadsbewoners gingen terug naar de kluizenaar, vertelden hem het verhaal en verontschuldigten zich overvloedig. Het enige wat hij zei was: "Werkelijk?"