

Lesbrief 2 – Verandering

Jaar 2

Kim Nataraja

Benedictus beschouwde bekering als een voortdurend proces. Het beste is daarom om onze aandacht voortdurend in de richting van de Hogere Werkelijkheid te keren tijdens het gebed/meditatie en tijdens onze dagelijkse omgang met anderen.

Maar het toekeren naar iets houdt tevens bijna altijd in, dat we ons afkeren van iets anders. Daarom bestaat de noodzaak om onze aandacht te verschuiven van de externe werkelijkheid van ons leven naar de innerlijke realiteit van ons ware zelf, het Christus bewustzijn binnenin. Deze verschuiving betekent onvermijdelijk een verandering, waarvan een gedeelte bewust plaatsvindt en een ander gedeelte onbewust. Op het externe niveau is er de bewuste keuze om regelmatig tijd vrij te maken om te mediteren in plaats van te lezen of TV te kijken; de bewuste keuze om gelijkgestemde mensen te ontmoeten in een meditatiegroep of om een retraite bij te wonen; de bewuste keuze om andere boeken te gaan lezen en op een andere manier bezig gehouden te worden. Maar op het innerlijke niveau wordt de echte verandering, transformatie eigenlijk, teweeggebracht door deze verschoven aandacht, onbewust en heel geleidelijk. In feite vindt deze verandering volledig plaats buiten onze zeggenschap om - want wij veranderen niet, wij worden veranderd: het is een spiritueel geschenk.

Maar daar zit de frictie nou juist! Wij willen zo graag zeggenschap hebben, wij houden ervan om te bepalen wat er gebeurt en hoe het gebeurt. Wij geven niet graag de teugels uit handen. Maar op de spirituele reis gaat het nou juist daarom. Het is voor ons nodig om los te laten en over te laten aan een Hogere Macht.

Bij de wens om controle te blijven houden en zeggenschap te hebben, hoort onze wens om iets te bereiken. Als we beginnen met mediteren, verwachten we toch dat er op de een of andere manier een totale transformatie van bewustzijn plaats vindt en zijn we - eerlijk gezegd - teleurgesteld dat wij in essentie dezelfde blijven. Wij willen graag onmiddellijk de rente ontvangen op onze investering in tijd en energie zoals de meditatie dat vraagt. "Waarom leviteer ik eigenlijk nog niet"? Als dat onze motivatie is, zullen we mediteren al gauw opgeven.

Maar het is juist het overlaten tijdens onze dagelijkse, trouwe herhaling van de mantra, wat een heel geleidelijke innerlijke verandering van perspectief veroorzaakt en dit heeft invloed op het geheel van ons wezen. Het vindt zo geleidelijk plaats, dat het bijna onmerkbaar is. De "vonk" van het Goddelijke Licht binnenin ons verandert niet plotseling in een oplaaiend en louterend vuur.

Wij zullen echt geen grote resultaten waarnemen na een paar weken, een paar maanden of zelfs jaren. Maar als we onze reacties vergelijken met hoe ze vroeger waren, merken we toch duidelijk verschil op. Andere mensen zien ons veranderde gedrag vaak sneller, net als de rups die tegen de vlinder zei: "Wow, jij bent echt veranderd!"

Een probleem dat samenhangt met onze behoefte aan het uitoefenen van macht en het vasthouden aan controle, is onze angst voor verandering. Wij denken dat we weten wie we zijn en hebben een goedwerkend overlevingssysteem opgebouwd, dat ons een duidelijk gevoel van identiteit en veiligheid geeft. Maar ook hier hebben wij weer de keus: wij kunnen blijven zoals we zijn of wij kunnen onszelf toestaan te groeien en zo Jezus' belofte in vervulling te laten gaan: "Ik ben gekomen om hun het leven te geven in al zijn volheid" (Joh. 10:10). Groeien betekent altijd verandering. Wij hoeven slechts de verandering te aanvaarden en op te houden met tegen de stroom in te zwemmen.