

# Lesbrief 3 – Doorzetten

Jaar 2

Kim Nataraja

Vlak naast de Benedictijner gelofte van "bekering" staat de gelofte van "stabiliteit". Benedictus was er zich duidelijk van bewust dan de voortdurende bekering, het constante zich omkeren naar God in gebed en in het leven op het spirituele pad, een moeilijk en vaak ontmoedigend proces was. Daarom legde hij de nadruk op "stabiliteit", waarmee hij vooral en met name bedoelde de eigenschap van doorzettingsvermogen, een verankerd zijn in de traditie en in de praktijk.

Wat doen wij, wanneer we weerstand voelen om te mediteren? Wat doen wij als we bang zijn om onze controle los te laten? Wat doen wij als wij denken te falen in meditatie omdat er nooit iets lijkt te gebeuren? De deugd van "stabiliteit" leert ons het volgende: we gaan gewoon zitten op de gebruikelijke tijd en we herhalen ons gebedswoord. Wij gaan door met onze praktijk, ongeacht wat er al of niet gebeurt. We gaan trouw zitten en herhalen onze mantra zonder iets te verwachten.

Het mooie is, dat er toch altijd iets gebeurt - maar op een niveau dat verder ligt dan onze oppervlakkige persoonlijkheid; de echte verandering vindt plaats in ons diepe centrum. Wij zijn ons daarvan niet bewust omdat het verder ligt dan ons rationeel bewustzijn. Als we het gewoon in vertrouwen kunnen laten gebeuren, brengt meditatie een verandering van hart teweeg, een verschuiving van het accent op ons oppervlakkige zelf naar ons ware zelf in Christus.

Benedictus werd erg beïnvloed door het onderricht van de Woestijnvaders en –moeders dat via Johannes Cassianus werd doorgegeven. Deze verveling, deze dorheid, dit "waar doe ik het nou eigenlijk voor?", vragen om het tegengif van stabiliteit en dit was ook bij hen bekend. Zij noemden deze verlammeende emotie de "Demon van Acedia".

De duivel van acedia – ook genoemd de duivel van de middaguren – is de demon die het meest voor problemen zorgt. Hij begint de monnik (de mediterende) aan te vallen rond het vierde uur (10 uur 's ochtends) en belegert de ziel tot het achtste uur (2 uur 's middags). Eerst zorgt hij ervoor dat de zon nauwelijks lijkt te bewegen, of zelfs helemaal niet, en dat de dag eindeloos lijkt te duren. Dan verleidt hij de monnik om voortdurend uit het raam te kijken, zijn cel uit te gaan om zorgvuldig naar de zon te kijken en vast te stellen hoe ver die nog weg is van het negende uur (3 uur 's middags, de tijd voor de enige maaltijd van die dag), en eens hierheen en daarheen te kijken om te zien of misschien één van zijn broeders uit zijn cel tevoorschijn komt. Eveneens zorgt deze demon ervoor dat er in het hart van de monnik tegenzin ontstaat voor deze verblijfsplaats, tegenzin voor zijn eigen leven, tegenzin voor lichamelijk werk (tegenzin voor meditatie). Hij doet

hem geloven dat de naastenliefde geen plaats meer heeft bij zijn broeders, dat er niemand is die hem moed kan geven. Zou er iemand zijn die hem op de een of andere manier heeft beledigd, dan gebruikt de duivel dit ook om zijn tegenzin nog verder te laten groeien. Deze duivel gaat zover dat hij de monnik laat wensen op een andere plaats te willen zijn, waar hij makkelijker in de behoeften van het leven kan voorzien, waar hij makkelijker werk kan vinden en een echt succes van zichzelf kan maken. Hij gaat verder met de suggestie dat, uiteindelijk, het niet de plaats is die aan de grondslag ligt om God te behagen. God kan overal aanbeden worden.

Aan deze overwegingen voegt hij ook nog de herinnering aan zijn dierbaren toe en aan zijn vroegere leven. Dan laat hij het leven zien alsof het bestaat uit een uitgestrekte, lange periode en laat hij voor het geestesoog van de monnik alle moeite van de ascetische inspanning (meditatie praktijk) verschijnen en hij doet er alles aan om de monnik het verblijf in zijn cel op te geven en het strijdperk te verlaten. Geen andere demon treedt in de voetsporen van deze demon van acedia (als hij eenmaal is verslagen), want slechts een gevoel diepe vrede en onuitsprekelijke vreugde blijven over na deze worsteling.

Wij herkennen zoveel van de gevoelens die hier worden beschreven: de tijd kruipt voorbij; niemand spreekt mij moed in; ik bereik hier niets mee; het is zo lastig om stil te zitten; wat vervelend is het toch om alleen maar je woord te herhalen; zou het niet beter zijn om een boek over meditatie en spiritualiteit te lezen? Zou een wandeling in de natuur niet evenveel effect hebben?

Maar de boodschap is erg duidelijk: laat die demon niet als overwinnaar uit de strijd komen, zet door en vrede zal je beloning zijn.