

Lesbrief 31 – Het ego loslaten

Jaar 2

Kim Nataraja

De ervaring van de verrezen Christus door de heilige Paulus weerspiegelt onze ervaring van Hem in de diepe stilte van onze meditatie. "Hij is een werkelijke, verrezen aanwezigheid die ontmoet wordt diep binnenin de persoonlijke ervaring van de discipel en van de bekeerling." (Laurence Freeman)

En toch is het vaak zo dat, wanneer we het begin van deze stille aanwezigheid ervaren, wij ons in paniek terugtrekken. Door onze gedachten achter ons te laten, laten we onszelf los (verloochenen wij onszelf) zoals Jezus aandringt. Maar afstand doen van ons besef van onze ego-identiteit voelt erg ongemakkelijk aan; het ego, dat op het punt staat in de steek te worden gelaten, voelt zich bedreigd en vervult ons met een sterk gevoel van eenzaamheid en afzondering. Het laat ons voelen dat wij binnentreden in een bedreigende bodemloze put, een leegte. Wij, onze ego's, voelen ons alsof we helemaal geen controle meer uitoefenen. En toch is dit wat er dient te gebeuren. We moeten binnentreden in de 'Wolk van Niet-Weten', zoals een 14e eeuwse Engelse mysticus het noemde. Alleen door het ego te verlaten, het denkende oppervlakte van ons wezen, kunnen we ervaren wie wij werkelijk zijn en wie God werkelijk is. Wanneer wij inderdaad de sprong wagen, voelen wij ons vastgehouden in een liefdevolle omarming met alles en iedereen, in tegenstelling tot het gevoel van eenzaamheid en afzondering waarmee het ego ons vervulde. De bedreigende leegte wordt gewijzigd in een liefhebbende en onderling verbonden volheid.

Wij moeten accepteren dat wij noch ons ware Zelf noch God in woorden en beelden met ons rationele verstand kunnen vatten. "Hij/Zij is.....voorbij alle spraak, voorbij elk concept, voorbij elke gedachte... Hij/Zij is boven zowel plaats als tijd... Je houdt slechts de notie over van zuiver Zijn en dichterbij God dan die notie kun je niet komen". (Clemens van Alexandrië, 2e eeuw)

Dit gevoel van liefdevol en beschermend in een weefsel van Zijn vastgehouden te worden, kan alleen maar worden ervaren. Door aandacht te schenken aan onze mantra, door enkelvoudige focus op ons woord, zoals we hebben gelezen in de brieven van de afgelopen weken, schakelen wij onze gedachten uit en schakelen wij een andere manier van weten in. Dat deze manier van weten in ons is ingebouwd, is de uitkomst van een onderzoek met kinderen: "EEG-studies van het brein van kinderen [onder de twee] laat zien dat zij voortdurend functioneren in de alfa modus – de staat van veranderd bewustzijn in een volwassene – eerder dan de bèta modus van het gebruikelijke volwassen bewustzijn." (Lynne Taggart "The Field"). Door te mediteren kunnen wij

daarom bewust terugkeren naar een manier van waarneming die van oorsprong instinctief en onbewust was.

Dit loslaten van het met gedachten vervulde ego is daarom geen binnengaan in vergetelheid en niet bestaan. Wij verliezen onze individualiteit niet: "Er bestaat geen twijfel dat het individu alle besef van afgescheidenheid van de Ene verliest en een volkomen eenheid ervaart, maar dat betekent niet dat het individu niet langer bestaat. Net zoals elk element in de natuur een unieke weerspiegeling is van de ene Werkelijkheid, zo is elk menselijk wezen een uniek centrum van bewustzijn in het universele bewustzijn." (Bede Griffiths) *'Het is belangrijk om te onthouden dat het woord "individueel" oorspronkelijk "ondeelbaar" betekende. Ooit werd een individu zoals een persoon of ding gezien als een deel van het geheel waartoe hij/het --- behoorde. Het geheel bepaalde het individu omdat het individu er onlosmakelijk deel van uitmaakte'.* (Laurence Freeman, Jesus, the Teacher within).