

Lesbrief 37 - Meditatie als een weg tot zelfkennis

Jaar 2

Kim Nataraja

Volgens Evagrius is de manier om onze persoonlijke 'demonen' te identificeren tweevoudig: door gebed/meditatie en door de inspanning om tot zelfkennis en bewustzijn te komen.

Een belangrijke rol is hierbij weggelegd voor het 'waarnemen van onze gedachten': *"Indien er een monnik (een mens) is die enkele van de fellere demonen wil inschatten....laat hem dan zorgvuldig waken over zijn gedachten....laat hem goed de complexiteit van zijn gedachten registreren....de demonen veroorzaken dat. Laat hem vervolgens aan Christus vragen wat de verklaring is van hetgeen hij heeft waargenomen."*

Gedachten zijn op zichzelf natuurlijk niet slecht; ze moeten onderscheiden worden van de 'demonen' of de 'kwaadaardige gedachten', zoals Evagrius ze ook noemde. Alleen als een gedachte of verlangen weerklank vindt met een negatief gedachtepatroon, kan de 'demon' zijn invloed uitoefenen. Dan resulteert de normale emotionele energie in een 'demonische' energie en worden we op demonische wijze tot onheilzame handelingen gedreven.

We moeten aan deze belangrijke gedachten en hun associaties de aandacht geven die zij verdienen. Zij zijn de enige aanwijzingen die wij hebben van wat ons motiveert, ten goede of ten slechte. Maar de laatste zin van Evagrius is de belangrijkste. Wij kunnen niet op eigen houtje begrip en heling vinden. Geen enkele rationele verklaring is voldoende. Alleen de begeleiding van de verrezen Christus binnenin helpt ons om tot bewustzijn en inzicht te komen.

Binnen deze context zijn er twee gebedsmethoden: diep, stil gebed en redenerend gebed. De stilte van zuiver gebed laat toe dat wij de stille stem van de verrezen Christus in het centrum van ons wezen horen. Over het inzicht, wat het geschenk is van zuiver gebed, moet gereflecteerd worden op andere momenten tijdens het redenerend gebed, wat door Evagrius als "de gedachten bewaken" wordt uitgelegd. We beginnen met de terugkerende gedachten die ons voor de geest komen en dan worden we ons bewust van de verbindingen en associaties ertussen. Vervolgens moeten we een stapje verder gaan om te onderzoeken wat voor gevoel onder de gedachte ligt. Gevoelens en gedachten worden in ons lichaam gevoeld voordat we ze vorm geven. Het probleem is dat we geconditioneerd zijn om onze gevoelens te negeren omdat ze zogenaamd niet redelijk van aard zijn. Echter, ze vormen voor ons de eerste aanwijzing dat er zich iets roert in de diepte van ons onderbewustzijn. Daarom moeten we ons gewaar worden van onze gevoelens en hun bestaan

eerder erkennen dan onderdrukken. Volgens Evagrius is er vaak, voordat we ons bewust worden van een gevoel, sprake van de een of andere sensatie: een geluid, de manier waarop het licht valt, en vooral een smaak of een geur. Zodra we ons bewust worden van een gevoel zouden we onszelf moeten afvragen of daar een sterke emotie aan ten grondslag ligt, een 'demon' in ons persoonlijke onderbewustzijn, en welke geconditioneerde herinneringen worden er opgerakeld? Doet de huidige situatie gevoelens uit het verleden naar boven komen? Voel ik me onbemind? Onzeker? Ondergewaardeerd? Machteloos? De herkenning van deze gevoelens helpt ons om inzicht te verkrijgen in onze motivatie en helpt ons om onze handelingen aan te passen aan de noden van de huidige situatie – eerder dan ze versterkt te laten worden door de emoties van ervaringen uit het verleden.

Je zou je kunnen afvragen wat dit te maken heeft met meditatie? Het is uitermate belangrijk:

"Met meditatie bedoel ik niet alleen het werk van zuiver gebed, maar het gehele levensgebied van zelfkennis dat hierdoor wordt aangestuurd". (Laurence Freeman: 'Jesus, the Teacher Within')

Deze 'demonen' blokkeren de weg naar ware zelfkennis die leidt naar transformatie van ons wezen en naar heelheid, naar een andere manier om de werkelijkheid te zien en zo de deur te openen tot de kennis van de Goddelijke Werkelijkheid.