

Lesbrief 4 – Gewin of Genade?

Jaar 2

Kim Nataraja

In de derde lesbrief maakten we kennis met de "Demon van Acedia".

Zoals we lazen, is één van de manieren waarop we deze demon kunnen verslaan, het doorzetten in meditatie/gebed, ongeacht wat er gebeurt – maar dit is moeilijk. Zelfs de heilige Antonius van Egypte (het inspirerende voorbeeld van de Woestijnvaders en –moeders uit de 4e eeuw) werd geconfronteerd met hetzelfde probleem.

"Toen de heilige Vader Antonius in de woestijn leefde, werd hij bevangen door acedia en aangevallen door veel zondige gedachten. Hij zei tegen God: "Heer, ik wil gered worden maar deze gedachten laten niet met rust; wat zal ik doen tegen deze kwelling? Hoe kan ik gered worden? Een korte tijd daarna, toen hij naar buiten wilde gaan, zag Antonius een man zoals zichzelf zitten die aan het werk was, daarna opstond van zijn werk om te bidden, weer ging zitten om een touw te vlechten en daarna weer opstond om te bidden. Het was een engel van de Heer die was gezonden om hem de weg te wijzen en te bemoedigen. Hij hoorde de engel tegen hem zeggen: "Doe hetzelfde en je zult gered worden". Bij deze woorden werd Antonius vervuld van vreugde en moed. Hij deed hetzelfde en werd gered."

Dit werd mettertijd de achtergrond van de Benedictijner manier van leven, namelijk het "ora et labora": werk dat werd onderbroken door regelmatig vastgestelde gebedstijden. Het is eenvoudig om te zien welke les wij als mediterenden hieruit kunnen leren: om niet toe te geven aan de verleiding om langere periodes te gaan zitten mediteren ten koste van je gewone dagelijkse leven. Het is beter, met name in het begin, om de discipline te volgen om 2 keer per dag te gaan zitten – als je leven het toelaat 3 keer per dag – op vaste tijden en gedurende een vastgestelde periode: 30 minuten. In feite betekent dit: onderbreek je dagelijkse leven door te mediteren.

Vaak worden we, als we beginnen met mediteren, ons bewust van het profijt en zijn we geneigd steeds langer te willen mediteren. De verleiding om ernaar te streven een spiritueel atleet te worden, is altijd aanwezig. Maar als we daaraan toegeven, stellen we ons al gauw open voor de "Demon van Acedia". Misschien hebben we niet meer hetzelfde vredevolle gevoel achteraf als we eerst hadden. Maar wie streeft er nou eigenlijk en wie is er teleurgesteld? Wie is het, die ons aanzet om dit te doen? Wie wil er wat bereiken? Wie vraagt van ons om de waardering van anderen belangrijk te vinden? Het antwoord is overduidelijk voor ons allemaal. Het is dat gedeelte van ons bewustzijn dat ons helpt om te overleven in deze wereld, het gedeelte dat omgaat met de tastbare werkelijkheid waarin we ons bevinden: het "ego". Maar door de aansporingen van het

"ego" op deze manier te volgen, worden we het slachtoffer van drie belangrijke "demonen" die door Evagrius, de vooraanstaande Woestijnvader, werden onderscheiden: Hebzucht, Waardering zoeken en Hoogmoed.

Maar meditatie gaat over "het verloochenen van jezelf", het loslaten van deze wensen van het ego; en alleen door dit te doen, kunnen we ontdekken we wij werkelijk zijn: "een kind van God". Er zullen tijden zijn dat wij worden aangeraakt door de genade van God en dat we niet eens meer beseffen dat we aan het bidden waren, maar dit zijn geschenken van de Geest – en niet onze eigen prestaties.