

Lesbrief 40 - Weerstand door het ego

Jaar 2

Kim Nataraja

We zagen hoe de demonen van Evagrius allen voortvloeien uit onze angst, onze angst niet te overleven, onze doodsangst in feite. Op het moment dat we beginnen te mediteren, komt het 'ego', onze Koning en Koningin van de overleving, in actie. Het houdt er niet van dat wij het niveau van stilte binnengaan, waar we het 'zelf' zullen ontmoeten, de Christus binnenin, omdat we vanaf dat moment buiten de volledige controle van dat ego komen te staan. Het is de ervaringsdeskundige van de overleving, de bewaker van ons bewuste zijn, en het wil ons in zijn eigen invloedssfeer houden. Het is net een overbeschermende ouder, die het kind veilig en dichtbij zich wil houden en het niet toestaat zich te ontwikkelen en onafhankelijk te leren. Maar om te groeien moeten we het ouderlijk huis verlaten en een eigen thuis maken. Zo voelt het ook als we toch de stilte ingaan en onder onze gedachtengolven duiken. Het voelt als een pijnlijk verlaten van ons huis, maar we doen dit louter om de vrede en de vreugde te vinden van het werkelijk thuiskomen, in ons werkelijk zelf in Christus. De reden waarom het 'ego' deze spelletjes speelt en hevig weerstand biedt tegen onze tocht naar de stilte is omdat het bang is voor verandering; verandering brengt andere overlevingstactieken met zich mee. Het 'ego' is onze hele kindertijd bezig geweest om onze reacties op onze omgeving te perfectioneren om ons voortbestaan veilig te stellen en het is er behoorlijk content mee om hiermee door te gaan. Maar we zagen dat de meeste van onze gebruikelijke reacties nu verouderd zijn.

Wanneer we proberen in de stilte te duiken, zal het 'ego' ons bewust doen worden van gedachten en deze vermeederen en zo een barrière opwerpen die ons belemmert om dieper te gaan. Hun dwaze dans is bedoeld om ons te verstrooien en tot wanhoop te brengen, zodat we gaan denken dat meditatie niets voor ons is. En toch – als we volharden, zullen er gaten ontstaan tussen onze gedachten – kieren om de stilte te betreden. Zelfs de vrede en stilte die we dan bereiken wordt een ingang voor het 'ego' om ons te verleiden en om ons aan te sporen de mantra achterwege te laten. We kunnen onszelf ervan overtuigen dat de mantra de vrede verstoort nadat we gearriveerd zijn in een lichtelijk plezierige trance, de 'verderfelijke vrede'. We zijn er dan toe geneigd de wereld, onszelf en onze reis te vergeten. Zo heeft het 'ego' eens te meer onze vooruitgang in de weg gestaan.

Maar als we erin slagen aan de mantra vast te houden, kan het 'ego' ons influisteren: Is dit niet saai, alleen maar een woord herhalen? Zit daar niet zomaar, ga iets doen! Het wil dat wij afhaken, deze weg vergeten en verwoed bezig gaan, ons amuseren en werken. Meditatie is echter een alternatieve discipline die ons vraagt het tegenovergestelde te doen: Doe eens niets, zit gewoon maar. We worden bemoedigd om trouw aan slechts één ding te blijven.

Als we nog steeds mediteren, maar het moeilijk vinden, kan het 'ego' een andere benadering proberen, die inspeelt op onze behoefte aan afwisseling en die ons de volgende overweging influistert: Ben je er zeker van dat dit de juiste methode is of de juiste mantra? Zou je je mantra niet veranderen? Door ons aan te sporen rechtsomkeert te maken en weer te veranderen verzekert het 'ego' zich ervan dat we nergens heen gaan. In plaats daarvan, belanden we in een rusteloze zoektocht, die het echte werk tot bewustwording vermijdt.

Er wordt vaak gedacht dat meditatie zelfverwennerij is en dat we in plaats daarvan iets nuttigs voor anderen zouden moeten doen. Door de eeuwen heen hebben contemplatieven deze beschuldiging menigmaal naar zich toegekregen. Herinner je je het verhaal van Maria en Martha? We kunnen echter alleen maar werkelijk anderen tot steun zijn, als ons 'ego' geheeld is en ons 'ware zelf' onze handelingen leidt: "Verwerf innerlijke vrede en duizenden om je heen zullen worden verlost." (St. Seraphim van Sarov)