

# Lesbrief 49 - Het lichaam ontspannen

Jaar 2

Kim Nataraja

Zoals ik in een vorige lesbrief schreef, leven we in een wereld die geobsedeerd is door prestatie en succes. Zelfs meditatie kan gezien worden als louter een manier om onze hersenfunctie te optimaliseren en om in materiële zin succesvol te zijn in de wereld. Ga maar eens in een boekwinkel kijken naar de afdeling "zelfhulp"- de planken bezwijken onder het gewicht van de boeken die ons vertellen hoe we onze gezondheid, ons lichaam en geest kunnen verbeteren en daardoor een leven kunnen leiden dat succesvoller is op materieel gebied.

Ik ontken niet dat het ronduit belangrijk is om voor je lichaam en geest te zorgen zodat je ze in optimale conditie houdt. Zelfs Evagrius, één van de meest vooraanstaande Woestijnvaders van de 4e eeuw, zei: "Onze heilige en meest ascetische meester (Macarius de Grote) verklaarde dat een monnik altijd zou moeten leven alsof hij morgen zou sterven maar dat hij tegelijkertijd zijn lichaam zou moeten verzorgen alsof hij er nog vele jaren mee zou moeten leven." Zorgen voor het lichaam door het nuttigen van het juiste voedsel, in matige hoeveelheden, en het in evenwicht brengen door fysieke oefeningen zoals Yoga, Tai Chi of Chi Kung, is om die reden onmiskenbaar van belang.

Deze aanpak, gericht op resultaat, zien we zelfs op het gebied van meditatie. Zeker, het is mogelijk om meditatie enkel te gebruiken als een techniek om de lichamelijke gezondheid te verbeteren en om een geestverruimende ontspanning te bewerkstelligen – en het daarbij te houden.

Het is heerlijk om het eindeloze gebabbel van je denkende geest te stoppen en de stress en spanning los te laten. Het geeft een fijn gevoel om even zonder zorgen te zijn, zonder de ongerustheid, hoop en angsten die ons normaliter bezighouden, en om het wegvloeien van energie door rondcirkelende gedachten te kunnen tegenhouden.

Maar een dergelijke aanpak zou een gemiste kans betekenen; mediteren houdt veel meer in dan de fysiologische effecten die het op het lichaam heeft. Voor de serieuze beoefenaar wordt om die reden de zorg voor het lichaam en ontspanning beschouwd als een essentiële voorbereiding die het ware doel van meditatie beoogt, namelijk de volledige transformatie van onze denkende geest, de manier waarop we de werkelijkheid bekijken. Door dit te doen, ontdekken we het spirituele deel van ons wezen en onze verbinding met de Bron van alle Zijn. Om dat te doen dient de meditatie

een spirituele discipline te zijn, met eenzaamheid en stilte waarin we al onze zintuiglijke eraringen, beelden, emoties en gedachten, ons ego, loslaten. Alleen wanneer we opnieuw verbinding hebben gemaakt met onze spirituele kern, ons zelf, kunnen we een voldoening gevend en betekenisvol leven leiden omdat onze handelingen dan voortkomen uit onze bewustzijn van het Goddelijke, onze verbondenheid met en verantwoordelijkheid en zorg voor anderen.

Mededogen, de zorg voor anderen, is het werkelijke bewijs dat onze denkende geest getransformeerd wordt. In de woorden van Evagrius: *"Gelukkig is de monnik die het welzijn en de vooruitgang van alle mannen en vrouwen met evenveel vreugde beziet alsof het hemzelf betref."* Op deze transformatie kunnen wij ons alleen maar voorbereiden door verstilling van lichaam en geest, door open te staan voor het werk van de Geest. Want het is haar werk. *"De Heilige Geest ontfermt zich over onze zwakheden en hoewel wij onzuiver zijn, komt zij ons vaak bezoeken. Wanneer zij onze geest aantreft in gebed tot haar uit liefde voor de waarheid, dan daalt zij neer en verslaat het hele leger van gedachten dat onze geest bestookte."*