

Lesbrief 14 - Heel worden

Jaar 3

Kim Nataraja

In zijn schrijven benadrukt John Main steeds weer het belang van de persoonlijke stilte-ervaring, waartoe de trouwe herhaling van de mantra ons leidt. We lezen in andere lesbrieven dat het noodzakelijk is dat wij door de laag van gedachten en beelden gaan – 'de chaotische drukte van een geest, die geteisterd wordt door zoveel blootstelling aan trivialiteiten en verstrooiing'. We moeten zelfs de moed hebben om de eerste laag van ons persoonlijk onbewuste onder ogen te zien, daar waar het ego alle emoties, die wij in het verleden niet geacht werden te uiten, opgeslagen heeft. Deze emoties, die strijdig waren met onze overlevingsbehoefte om geaccepteerd, geliefd en gewaardeerd te worden, liggen in 'een onbekendere bewustzijnslaag van onderdrukte angsten en spanningen'.

Hoewel we ons vaak verlegen of verward voelen wanneer tranen, gevoelens van boosheid en irritatie na een tijdje vanuit de stille meditatie tevoorschijn komen, is het genezend dat zij uit het onbewuste bevrijd worden. Het vraagt veel energie om emoties te onderdrukken en vele zitten daar al heel lang. Toch voelen we ons vaak veel beter, als we accepteren dat ze naar boven komen en erkennen dat ze in het verleden adequate reacties waren. Maar nu is nu en toen was toen. Deze inzichten zijn een geschenk, een genade, geschonken door de inwonende Christus. De meditatie-ervaring bevestigt het geloof dat we niet alleen zijn op onze innerlijke reis 'naar de bron van ons wezen'. Het herhalen van de mantra herinnert ons aan en attendeert ons op de aanwezigheid van de innerlijke Jezus. John Main beklemtoonde in 'De weg van de meditatie' dat tijdens onze meditatie 'Jezus, de volledig gerealiseerde mens, de mens die totaal open is naar God, onze gids is'. Jezus, de Genezer, helpt ons om alle obstakels onder ogen te zien en te accepteren om vooruit te kunnen gaan op het spirituele pad en zo geneest Hij onze verwondingen, die onze 'schaduw' vormen. Zo noemde C.G. Jung, de Zwitserse psychiater uit de 20ste eeuw, deze gewonde aspecten van ons wezen, die veroorzaakt zijn door verdringing vanwege conditionering en de behoefte om te overleven. De 'schaduw' is al die delen van ons wezen, zowel de negatieve als de positieve eigenschappen, die onze vroegere leefomgeving niet goedkeurde. Heel worden betekent niet 'perfect' worden in die zin dat alleen maar de goede eigenschappen aanwezig mogen zijn. Het betekent het accepteren van alle aspecten van ons wezen, zowel de negatieve als de positieve. Het betekent het accepteren van zowel ons ongeduld als onze vrijgevigheid.

Dit is waarom de weg van de meditatie een transformerende weg is. We worden van gebrokenheid naar heelheid geleid, naar volheid van leven. In 'De weg van de meditatie' zegt John Main: "Als we het centrum van ons wezen naderen, als we binnentreden in ons hart, ervaren we dat we

begroet worden door onze gids, begroet door degene die ons leidde. We worden welkom geheten door de persoon die ieder van ons geroepen heeft tot een persoonlijke volheid van zijn." Het vleugje van de waarheid dat we geliefd en geaccepteerd zijn door het Goddelijke met alles wat we zijn in onze gebrokenheid, mag kort zijn, maar wanneer we dat eenmaal ervaren hebben, vergeten we het nooit meer; het verandert ons hele leven en brengt ons ertoe om te antwoorden op de 'uitnodiging, onze bestemming ... om ons leven in totale harmonie te brengen met deze goddelijke energie". (De weg van niet weten). Dan wordt onze manier van zijn in de wereld gebaseerd op liefde en vergeffenis en handelen we niet langer vanuit onze gebrokenheid.