

Lesbrief 16 - De Gemeenschap

(vervolg)

Jaar 3

door Kim Nataraja

Ik vind het fascinerend hoe de wetenschap de laatste jaren door middel van minutieuze experimenten steeds meer te weten komt over wat degenen op het spirituele pad reeds uit persoonlijke ervaring weten. Vorige week sprak ik over het belang van een gemeenschap en hoe een meditatiegroep ons ondersteunt op onze weg. Dat dit op meer dan één manier waar is bewijst het volgende experiment: een groep franciscaanse nonnen werd tijdens het gebed vastgekoppeld aan een machine die hersengolven meet. In het begin had ieder haar eigen individuele hersengolfpatroon, maar na ongeveer tien minuten van gezamenlijk gebed waren de hersengolven identiek.

Dit speelt onvermijdelijk ook een rol in onze groepen. Mediteerders vertellen me vaak dat ze het, vooral in het begin, makkelijker vinden om in een groep, die wekelijks bij elkaar komt, te mediteren dan alleen thuis. Het bovenstaande experiment geeft ons het objectieve bewijs dat we elkaar werkelijk steunen en versterken. Bovendien zijn we gedurende de meditatieperiode allemaal op dezelfde golflengte afgestemd – in Christelijke termen is dat de golflengte van de Heilige Geest. We weten al dat de Geest die in ons innerlijk centrum leeft ons zowel met ons eigen wezen als met alle anderen verenigt, zoals John Main zegt in 'The Present Christ': "zelfs ons eigen centrum, ons objectiverende bewustzijn, wordt verenigd. Dit proces van één-wording is het werk van de Geest."

Omdat we in onze dagelijkse realiteit vanuit het ego leven, ervaren we slechts een afgescheiden zijn en zien we de onderliggende eenheid en onderlinge verbondenheid niet. We vergeten dat we volledig aan elkaar gerelateerd zijn. Meditatie vervult in dit opzicht een belangrijke rol bij de transformatie van ons besef en bewustzijn. Door te mediteren, door samen te bidden 'ervaren we dat de fundamentele staat van de mens, mannen en vrouwen, niet afgescheidenheid is, maar gemeenschap, samen-zijn'. En omdat God Liefde is: "is 'samen-zijn' in een levende gemeenschap 'liefhebben.'" (The Present Christ) Hoe anders zou onze wereld eruit zien als we ons allemaal bewust zouden zijn van onze fundamentele eenheid.

Ergens weten we hoe anderen ons kunnen beïnvloeden – ouders maken zich altijd zorgen over de invloed die vrienden op het denken en gedrag van hun kinderen hebben; we hebben het over het belang van gelijkgestemde vrienden. Eric Kandel presenteert zijn bevindingen in zijn artikel

'Small systems of Neurons' in de Scientific American: "Zelfs tijdens eenvoudige sociale momenten, b.v. wanneer twee mensen met elkaar praten, kan de neurologische machinerie in het brein van de ene persoon een direct en langdurig effect hebben op de veranderbare synaptische verbindingen in het brein van de ander."

Gebaseerd op onze ervaring in de stilte, in het centrum van ons zijn, ontdekken we een vertrouwen, een liefdevolle relatie, een samen-zijn, in feite de waarlijke betekenis van geloof. Laurence Freeman zegt in zijn laatste boek 'First Sight – The Experience of Faith': "Gemeenschap is – net als het huwelijk – het resultaat van geloof."