

# Lesbrief 36 Zelfkennis en heling

lesbrief 36 Zelfkennis en heling

door Kim Nataraja

Het roept vaak weerstand op als je mensen vraagt zich bewust te worden van wat hen blokkeert op het pad van ware zelfkennis. Het antwoord kan zijn: “Natuurlijk weet ik wie ik ben in dit stadium van mijn leven” of “Er zijn veel dingen in mijn verleden die ik werkelijk niet wil aankijken; daar is geen reden voor, ik heb het doorstaan, ik ben goed zoals ik ben.”

Natuurlijk weten we wie we zijn op een bepaald vlak. Maar dan praten we over onze buitenkant, gevangen en geconditioneerd door vroegere ervaringen. Op intellectueel niveau kunnen we zelfs aannemen dat we misschien meer zijn dan we denken dat we zijn. We kunnen accepteren dat het ego niet ons hele zelf is; we geloven in de boodschap dat het Koninkrijk ook in ons is. Maar we moeten meer doen dan dit alleen maar in vertrouwen en hoop aannemen; we moeten eraan werken dat we deze waarheid zelf gaan ervaren en dat is vaak te moeilijk.

John Main was zich hiervan zeer bewust. In ‘Fully Alive’ legt hij uit dat “de meesten van ons behoorlijk veel energie besteden aan het onderdrukken van gevoelens van schuld, angst en wat het verder ook mag zijn. Als je begint met mediteren, dan neemt dit onderdrukken af en dus komt de angst, waar je voor wegloopt, of de schuld die je probeert te begraven, langzamerhand naar de oppervlakte. Dan merk je dat je na je meditatie, je in plaats van dieper ontspannen te voelen, je vagelijk angstig, vagelijk zorgelijk voelt en je weet niet helemaal waarom.”

Hier haken velen van ons af en denken ‘meditatie is niets voor mij; ik doe iets fout; het helpt me helemaal niet’. Het is een misvatting dat meditatie slechts een vorm van ontspanning is, een manier om onze problemen te vergeten en om delen van ons wezen die ons niet bevallen en waarmee we geconfronteerd worden te onderdrukken. Dit kan tot gevolg hebben dat we jarenlang oefenen zonder enige groei in bewustzijn van ons potentieel. In plaats van tot zelfkennis en geïntegreerde heelheid te komen, blijven we verdeeld. En toch horen we Jezus in het ‘Thomasevangelie’ zeggen: “Als je jezelf kent, zul je ook gekend worden en je zult beseffen dat je een kind bent van de levende vader. Maar ken je jezelf niet, dan verkeer je in armoede. Dan ben je zelf de armoede.

(Thomasevangelie 3)

Natuurlijk willen we niet ‘verkeren in armoede’, we willen juist dit gevoel van heelheid, integratie en harmonie ervaren. De reden waarom we denken dat we dit niet kunnen, is omdat we veronderstellen dat dit een opgave is, die we op ons eigen houtje moeten zien te klaren. Maar John Main gaat als volgt verder: “De kracht van meditatie is zo: als je op de weg volhardt, dan verbrandt hetgeen je onderdrukt of de angst die je niet het hoofd kunt bieden of de schuld die je niet kunt toelaten, als het ware in het vuur van Goddelijke Liefde. Heel vaak zul je niet bewust weten wat het was, maar het is weg en het is weg voor altijd.”

Daarom hoef je je niet in te spannen, het is geen ‘prestatie’ – ‘prestatie’, ‘doel’ zijn woorden van het ‘ego’ en daarom niet relevant op dit pad. We hoeven ons alleen maar de Goddelijke vonk te herinneren, die essentieel is voor onze menselijke natuur. De hoop en het vertrouwen, die voortkomen uit dit aangeboren potentieel maakt onze beoefening van de meditatie zinvol en tilt het uit boven de sfeer van enkel ontspanning.