

## Een reis naar ons eigen hart is een reis in het hart van elk ander.



John Main spreekt hier over gevoelens van angst die soms kunnen optreden in de beginperiode van mediteren. Hij benadrukt dat wij elkaar hierin kunnen helpen door bewust te zijn van onze onderlinge verbondenheid in ons mediteren.

---

Een reis naar ons eigen hart is een reis in het hart van elk ander.

De ervaring van weggevoerd te worden uit onze vertrouwde wereld naar het nog onbekende binnen in ons kan een angstgevoel teweegbrengen, een gevoel van geïsoleerd te zijn.

Het is één van de meest voorkomende angsten die ik tegenkom bij mensen die beginnen met meditatie. Het is een begrijpelijke angst die eigen is aan de beginperiode van mediteren.

Wanneer we de oppervlakkigheid van ons dagelijks leven achter ons laten en ons blootstellen aan verdieping en aan een meer substantiële realiteit ervaren we dit als het verlaten van bekend terrein. Het kan bij ons een gevoel van leegte creëren.

Het vraagt tijd om ons te kunnen aanpassen aan dit nieuw gevoel. Het is een nieuwe relatievorm die schijnbaar al onze andere relaties met de wereld rondom ons overhoop gooit.

Ons zogenaamd "thuiskomen" kan bij ons overkomen als dakloos worden.

We bevinden ons in deze ervaring met de onschuld van het kind dat tegen het nieuwe aankijkt. Vanuit deze kinderlijke onschuld groeien we langzaam naar volwassenheid. Een volwassenheid die ons de volheid doet ervaren die Jezus ervaarde in zijn relatie tot de Vader. Het is de ervaring van Zijn liefde die in ons binnentreedt en daar tot volheid uitgroeit.

Het is vooral nu, aan het begin van deze pelgrimstocht naar ons eigen hart, dat wij behoefte hebben aan menselijke aandacht en inspiratie. Wanneer we deze nog onbekende wereld met zijn oneindige horizon tegemoet treden hebben wij bijzonder behoefte aan een gemeenschap met anderen om daaraan kracht te ontleen.

Door ons open en beschikbaar te stellen voor hen die aan hun tocht begonnen zijn maken we ons een grotere gevoeligheid eigen voor de noden van deze mensen.

De mantra leidt ons weg van onze gerichtheid op ons zelf en zodoende kunnen we met een grotere bereidheid ons openstellen naar anderen toe. In onze liefdevolle en bereidwillige aanwezigheid voor anderen bereiken we de essentie van ons christen zijn; het is meteen ook de enige maatstaf waarmee we onze vooruitgang in onze meditatiepraktijk kunnen meten.

De reis naar wat binnen in ons leeft vraagt een toewijding en discipline die in het begin nog onvertrouwd overkomt.

Het vraagt geloof, zelfs een roekeloosheid van onzentwege om aan deze reis te beginnen.

Het is belangrijk te beseffen dat we hierin kunnen rekenen op de ware natuur van de Vader. Het is Zijn liefde die ons op deze weg zal begeleiden en voorttrekken.

Hij zal ons laten leren door ervaring dat onze verbondenheid voert naar een ware realiteit en dat onze discipline hierin de springplank vormt naar bevrijding.

Het gevoel dat we kunnen hebben dat onze meditatie ons eerder schijnt weg te voeren van deze realiteit dan ons er naar toe te leiden zal enkel verdwijnen door onze eigen ervaring en discipline.

Het is een reis waarbij uiteindelijk alleen onze eigen ervaring telt.

Geschreven of gesproken woorden kunnen enkel een beetje licht toevoegen aan de geheel eigen individuele ervaring die leeft in uw hart en in mijn hart.

Daar waar het vermogen tot onderlinge communicatie in deze individuele beleving faalt kunnen we wonderbaarlijk genoeg toch samen binnentreden in deze beleving en daar een wederzijdse gemeenschap ontdekken en ervaren.

We moeten begrijpen dat de reis naar ons eigen hart een reis is naar elk ander hart.

Wanneer we zijn binnengetreten in deze realiteit ontdekken we ook dat juist deze vorm van gemeenschap de wereld vormt waarin het Koninkrijk van Jezus gevestigd werd en tot voltooiing kan worden gebracht. Het is in deze vorm van verbondenheid met elkaar dat we Jezus in onze harten laten geboren worden om dit Koninkrijk te realiseren.

---

Uit: "PREPARING FOR BIRTH: THE PRESENT CHRIST", John Main o.s.b. Uitgeverij Crossroad N.Y., 1991, p. 39,40 (Vrije vertaling ex-Internet Website WCCM 7.1.2001, (w))