

## Meditatie is de kunst van gerichte aandacht.



Alhoewel we de mantra stil in de geest zeggen, lijkt het alsof de mantra in ons hoofd gaat klinken. (...) Naarmate we vorderen (...) is het net of we de mantra dan minder in de geest opzeggen en ze nu veeler klinkt in ons hart. Dit stadium wordt bedoeld wanneer we zeggen dat de mantra zich in ons hart wortelt.

Geen enkele beeldspraak kan dit eigenlijk precies uitdrukken (...):

Het stadium waarin de mantra in ons hart gaat klinken (kunnen we) vergelijken met het lichtjes aanstoten van een slinger. Er is slechts een lichte stimulans nodig om een rustig, gestaag ritme op gang te brengen. Dan begint de meditatie pas echt.

(...) we zijn dan afgewend van onszelf omdat we vanaf dat moment in plaats van de mantra te zeggen of te laten klinken, er met een steeds diepere aandacht naar gaan luisteren.

(John Main vertelt ons:) mijn leraar zei gewoonlijk dat de mantra van nu af aan klinkt als vanuit de vallei, terwijl wij moeizaam de helling optrekken.

Meditatie is in essentie de kunst van gerichte aandacht, en wel om de volgende reden:  
terwijl we moeizaam hoger langs de bergflank omhooggaan, zal de mantra beneden in de vallei onder ons zwakker klinken; we zullen dus aandachtiger en scherper moeten luisteren. (...)

Dan komt de dag dat we die "wolk van niet-weten" ingaan, waar absolute stilte is en we de mantra niet langer horen.