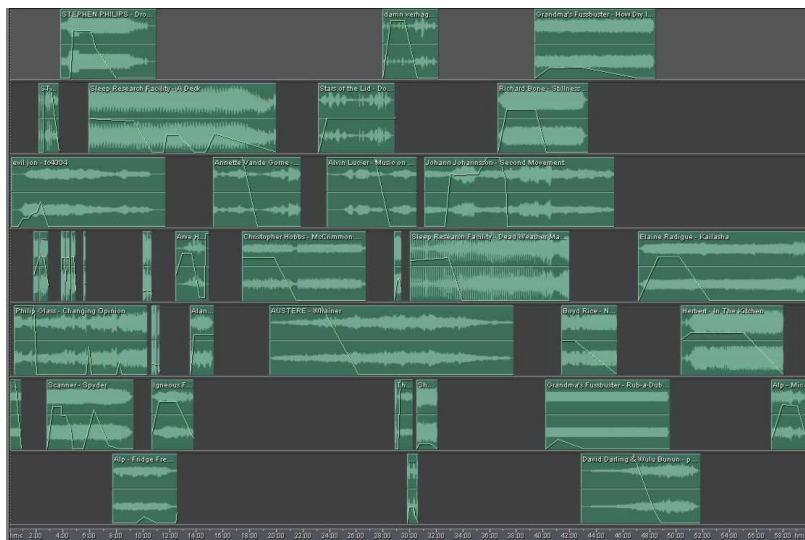


## Meditatie is geen denken en analyseren.



Meditatie heeft niets te maken met denken of analyse, maar is een weg van aandacht: pure, eenvoudige en totale aandacht.

De discipline bestaat erin te leren luisteren met het hart. Denk niet dat het gaat om het luisteren naar een boodschap. Geen boodschap zal ons verblijden met de mededeling wat voor loterijnummer we moeten kiezen en of we moeten kopen of verkopen. We wachten niet op een dergelijke boodschap die ons van onze vrijheid berooft.

Alle woorden, beelden of gedachten die ons gedurende de meditatie bereiken kunnen we gerust beschouwen als de weerspiegelingen van ons eigen scherm van bewustzijn. In het gebed gaan we dieper dan gedachten en alle mentale activiteiten. In alle eenvoud en in alle zachtheid - die attributen van liefde - gaan we naar de Geest. Door het uitspreken van de mantra worden we aandachtig. Naarmate de weken, maanden en jaren verstrijken zul je merken dat je ernaar luistert met een almaar groter deel van jezelf.

De mantra is te vergelijken met een boventoon die diep in jezelf opklinkt en je door alle disharmonie, lawaai en verstrooiingen leidt. Verwacht geen onmiddellijke of miraculeuze uitwerkingen. Het gaat immers om werk, spiritueel werk, een discipline. Maar het is een zekere, beproefde en directe weg. Het duidelijk reciteren van de mantra, waarbij het woord duidelijk in het centrum van je wezen wordt gearticuleerd, zal je onder meer leren wat geloof is. Zeg de mantra duidelijk, vriendelijk, ritmisch, zowel met de geest als met het hart betrokken. Zeg hem trouw, hoe groot de afleidingen en de wanklanken ook mogen zijn. Deze keer zijn het mentale afleidingen, een andere keer emotionele. Elke ochtend en elke avond zul je beginnen te mediteren met mentale en emotionele wanklanken die vaak voortkomen uit de zorgen van het verleden, het heden of de toekomst.

Drijf daar de mantra door als een wig en voorzie op die manier in harmonie.

---

Uit: "SPREKENDE STILTE", Laurence Freeman o.s.b. Uitgeverij Lannoo, Tielt, 2000 - p. 81,82.