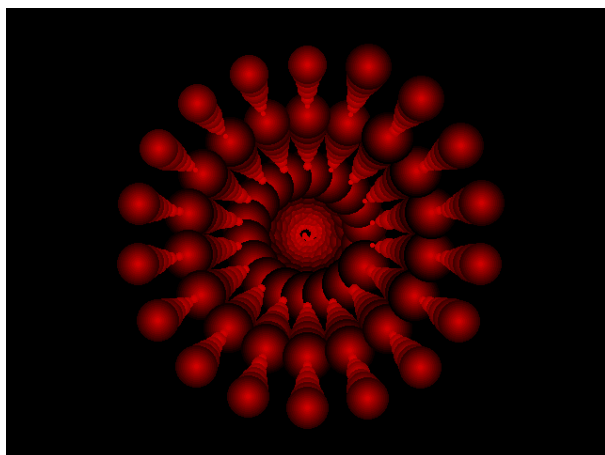


De mantra, een icoon van het levende woord van God



De mantra dienen we voortdurend te herhalen, wat onze gemoedstoestand ook moge zijn: 'in tijden van oorlog en in tijden van vrede' staat er geschreven in het boek 'De wolk van niet-weten' of, zoals Johannes Cassianus het stelt: 'in tijden van voorspoed en tegenslag'. John Main spreekt in dezelfde zin: 'we herhalen de mantra van het begin tot het einde van elke meditatie'.

Wanneer we alzo vasthouden aan onze mantra wortelt deze zich dieper en dieper in ons 'zijn' en bewerkstelligt daar een harmonie tussen het bewuste en het onbewuste. Onmerkbaar zinkt het van het hoofd naar het hart. In stilte zeggen we voortdurend onze mantra. We laten deze in ons klinken en beginnen er naar te luisteren met steeds minder moeite en met groeiende aandacht.

Uiteraard zullen er stormachtige dagen of dorre perioden zijn in ons mediteren. Het blijkt dan bijna onmogelijk onze mantra van harte te herhalen. Er zullen dagen zijn dat we elke voor de hand liggende reden aangrijpen om niet te mediteren. Tijdens zulke momenten wordt de mantra als het ware onmiddellijk weggespoeld door golven van gedachten en emoties.

Dit zijn dan de momenten om door te zetten en opnieuw te beginnen. Laat ons dan denken aan het zaadje uit de parabel dat in de duisternis van de aarde toch ontkiemt en wortel zal schieten, hoe? ... we weten het niet, zegt Jezus.

We mogen er op vertrouwen dat de mantra ons trouw steeds maar weer naar verdieping zal leiden. Samen met deze verdieping naar onze ware zelf komt helderheid, verstillings en zelfkennis. Trouw blijven aan onze mantra en deze onophoudelijk blijven herhalen zal ons ook leiden naar een beleven van mededogen en innerlijke stilte. Voorwaarden die nodig zijn om een nog méér intensere aandacht te ontwikkelen. De mantra voert ons onmerkbaar doorheen de tussenruimte van enerzijds verstillings en anderzijds de golven van gedachten en ons soms zo rumoerig innerlijk leven. (...)

Voor de christelijke mediteerder is de mantra als een icoon van het levende woord van God. We herhalen de mantra in een houding van geloof en toewijding aan Jezus. Jezus, onze leraar, stellen we centraal in onze meditatiepraktijk.

De reis naar ons centrum waar Jezus zich bevindt en waar we Hem willen ontmoeten vraagt tijd en inspanning. De tijd die we daaraan willen besteden en onze discipline hierin loont! Het voert ons naar een authentieke armoede waarin we leren alleen maar eenvoudig **'te zijn'**.

De liefdevolle realiteit te ervaren van **'alleen maar te zijn'** - in alle eenvoud - helpt ons de veelvuldige momenten van terugval en ontmoediging te verdragen die we onvermijdelijk tegenkomen langsheen onze weg naar het centrum: Jezus.

Er zullen momenten zijn van nederlaag maar zelfs wanneer we ogenschijnlijk een terugval ondervinden in onze praktijk van mediteren vindt er toch een groei plaats, zolang we ons geloof zijn werk laten doen.

Wanneer we dit alles ervaren denken we aan het volgende:

'in de donkerste nacht is er dat onzichtbaar licht dat steeds blijft schijnen'.

De discipline in onze meditatiepraktijk kweekt een houding aan van 'loslaten'. Een houding van vertrouwen welke begeerten en angsten verdrijft. Met al datgene komt meer en meer een niet te verstoren vrede. Onder alle turbulentie stroomt deze vrede die zijn bron vindt in de wetenschap dat we gekend zijn door Jezus en eens we ons bewust zijn van deze erkenning, wordt het een houding die we ons eigen maken en die een belofte inhoudt voor alle verdere groei.

Uit: "JESUS: THE TEACHER WITHIN", Laurence Freeman o.s.b.

(Vrije vertaling ex-WCCM Website, 29.10.2000)