

Lesbrief 10 - De weg van de mantra

Jaar 1

Peter Ng (uit het boek "Thuiskomen")

Als we beginnen met mediteren lijkt het onwaarschijnlijk en bijna ongeloofwaardig, dat de discipline om ons woord, de mantra, te herhalen, een spirituele weg kan zijn die ons leven geleidelijk diepgaand verandert. Toch is dat wat er gebeurt. Denk maar aan het mosterdzaad waarnaar Jezus in het evangelie verwijst, dat uitgroeit tot een grote boom met takken waarin de vogels van de hemel komen uitrusten. Met de mantra is het net zo. Het is een klein woordje, een klein zaadje van geloof, maar het vestigt zich in ons, dieper dan de oppervlakte en dieper dan de dingen die voorbij gaan. Het laat ons wortelen in de eeuwige realiteit die we God noemen.

De mantra is een uitdrukking van ons geloof en onze liefde. Eigenlijk is het een sacrament in de zin dat het een uitwendige uitdrukking is van ons innerlijk geloof in de aanwezigheid van God in ons hart. Tijdens de meditatie worden al onze gevoelens van geloof, liefde, aanbidding, lofprijzing, dankzegging en dergelijke omsloten door het trouw en onvoorwaardelijk uitspreken van het gebedswoord.

Het uitspreken van de mantra is de weg van gebed die ons naar een toestand van verstillig en stilte, eenvoud, armoede van de geest, totale en onzelfzuchtige aandacht voor de innerlijke aanwezigheid van de Heilige Geest leidt. Het is de weg van verstillig en stilte, eenvoud, toewijding, discipline, armoede van de geest, het zichzelf achterlaten, van geloof, opoffering, vrijgevigheid en dus ook van liefde. De weg 'van' betekent ook de weg 'naar'.

De weg van stilte is dus de weg naar stilte. Geen wonder dat het trouw herhalen van de mantra ons deze geestelijke eigenschappen in ons leven laat ontwikkelen.

De mantra is de weg die ons in staat stelt om de afleidingen en spinsels van ons ego tijdens de meditatie te overstijgen.