

Lesbrief 18 – Stoppen we ooit met het herhalen van de mantra?

Jaar 1

Kim Nataraja

Dit is een belangrijke vraag die aan elke mediterende of groepsbegeleider zal worden gesteld.

Soms voelen we ons zo ontspannen na een poosje de mantra te hebben opgezegd, dat de mantra bijna een onderbreking lijkt in de vrede en rust die we ervaren. Maar als we de mantra niet meer in onze geest herhalen, dan verliezen we dit vredige gevoel of zijn we bezig met het 'heilige zweven' of de 'verderfelijke vrede' zoals de kluizenaars in de woestijn het noemden. Het werd 'verderfelijk' genoemd, omdat we dan niet echt meer aan het bidden of mediteren zijn en geen gelegenheid krijgen om ons gewaar te zijn van de aanwezigheid van God in het centrum van ons wezen.

Als we ons gebedswoord niet meer aan het herhalen zijn, genieten we alleen maar van de resultaten van ontspanning en dan blijven we aan de oppervlakte van ons wezen.

Ja, het is heerlijk om je ontspannen te voelen en je dagelijkse zorgen en stress los te laten, maar we mediteren dan niet echt meer. Als je uit een dergelijke meditatieperiode komt, voel je je waarschijnlijk ontspannen en een beetje dromerig, niet helemaal aanwezig – maar als je op de juiste manier hebt gemediteerd, voel je je alert, gefocust en vol energie.

Dat wil niet zeggen dat er geen momenten kunnen zijn waarin we opgenomen zijn in de Geest en ons niet langer van iets anders gewaar zijn, ook niet van de mantra, maar dat is iets waarover we geen controle kunnen uitoefenen. Dat is een zuiver geschenk van God, een genade. We kunnen dit niet bewust bewerkstelligen.

John Main benadrukte:

"Je zegt je mantra op in je geest, elke ochtend en elke avond, gedurende twintig jaar of zo iets. Dan, op een ochtend of een avond ben je je ervan bewust dat je je mantra niet voortdurend opzegt. Zodra je je daarvan bewust bent, begin je hem opnieuw te herhalen.

Die momenten waarop je de mantra niet herhaalt, kunnen misschien minder dan een seconde duren, misschien drie minuten, misschien het hele halve uur. Maar als je je ervan bewust bent dat je je mantra gedurende een half uur niet herhaald hebt, kun je er zeker van zijn dat je niet aan het mediteren was, wat je verder ook deed! Wat een echt belangrijk principe is, dat je duidelijk voor de geest moet houden, is: "Herhaal je mantra totdat het niet meer gaat". Zodra je je ervan bewust wordt, dat je hem niet meer herhaalt, begin dan weer opnieuw. De manier waarop dat in de oude

monastieke traditie werd beschreven, was: "De monnik die weet dat hij aan het bidden is, is niet aan het bidden; de monnik die niet weet dat hij bidt, is aan het bidden." Herhaal je woord zo onzelfzuchtig als je kunt: ma-ra-na-tha. En ga door met het herhalen ervan. Ga door met het herhalen van je woord gedurende de hele meditatieperiode. Keer ernaar terug als je het hebt losgelaten. Maak je niet druk over de afleidingen; herhaal alleen maar je woord." (John Main, 'The hunger for depth and meaning').

John Main legde ook uit dat er een geleidelijke verandering optreedt in de herhaling van je mantra. Eerst herhalen we de mantra in onze geest door een bepaalde inspanning, terwijl we er geduldig naar teruggaan elke keer als we afdwalen in onze gedachtewereld. Na een tijd zeggen we hem eigenlijk niet meer mentaal op, want dan klinkt de mantra vanzelf en dan luisteren we ernaar met onverdeelde aandacht. Uiteindelijk wordt het een deel van ons wezen en klinkt hij vanzelf in ons hart.