

Lesbrief 20 – Kan ik mijn mantra wijzigen?

Jaar 1

Kim Nataraja

In het Christendom is het bidden door middel van de herhaling van één of meerdere vaste zinnen een reeds vele eeuwen lang beoefende praktijk: denk maar aan bijv. het "Onze Vader", het "Wees gegroet Maria" en het "Jezus gebed" in de Orthodoxe traditie. Cassianus, die het hele onderricht van de Woestijnvaders en –moeders uit de 4e eeuw bij elkaar bracht, adviseerde het gebruik van de volgende zin uit de Psalmen: "Oh God, kom mij te hulp, Oh Heer, haast u mij te helpen".

De eerste volgeling van Sint Franciscus hoorde hem de hele nacht lang bidden met 'Deus meus et omnia' (Mijn God en mijn alles). Van de Heilige Augustinus wordt gezegd dat hij met de zin 'Noverim me, noverim Te' (Dat ik mijzelf moge kennen opdat ik U moge kennen) bad. De 20ste eeuwse Franse filosofe en mystica Simone Weil was gewoon het Onze Vader in het Grieks te herhalen. Andere mantra's die geadviseerd worden, zijn het Aramese woord voor Vader "Abba", "Vrede", "Kyrie Eleison" en "Veni Sancte Spiritus" – in feite kan elke andere zin met een spirituele betekenis voor Christenen gebruikt worden.

Bij het kiezen van je mantra is het toch het beste om het advies van je leraar te volgen. John Main gaf er de voorkeur aan om 'Maranatha' als mantra te gebruiken. Hiervoor had hij drie redenen: ten eerste omdat het een gebed in het Aramees was, de taal die Jezus sprak, met de betekenis "Kom, Heer" of "De Heer komt"; ten tweede omdat het, behalve het 'Onze Vader', het oudst bekende Christelijke gebed is. (De eerste brief van Paulus aan de Korintiërs is geschreven in het Grieks, maar toch besluit hij die brief met het Aramese 'maranatha', wat aangeeft hoe goed dit gebed bekend was bij de vroege Christenen). En ten derde heeft deze mantra het voordeel dat het geen associaties bij ons oproept en daarom niet makkelijk tot gedachten zal leiden.

De voornaamste reden om een gebed, een mantra, te gebruiken is om de geest te verlossen van alle andere gedachten en de aandacht van de geest liefdevol en eenduidig op het Goddelijke te richten. We beginnen met de mantra mentaal op te zeggen, daarna komen we er na enige tijd achter dat we ernaar luisteren; mettertijd verhuizen we met onze aandacht volledig van de geest naar het hart en dan klinkt de mantra vanzelf in het centrum van ons wezen. Dit natuurlijke proces kan niet plaats vinden als we onze mantra constant zouden wijzigen.

Laurence Freeman beschreef het effect van de mantra met de volgende woorden:

"Een tijdje geleden was ik aanwezig bij een concert. Terwijl we wachtten tot het concert begon, luisterde ik naar het orkest waar de instrumenten afzonderlijk werden gestemd. Daardoor ontstond zo ongeveer de grootste wanklank die ik ooit gehoord had. Elk instrument werd bespeeld op zijn eigen wijze, in volledige disharmonie. Daarna werd de hobo, een rustig en klein instrument, aangeblazen en alle instrumenten werden op die toon afgestemd. En geleidelijk aan kalmeerde de hele disharmonie. Toen was er een stilte en het concert begon. Het lijkt er in mijn ogen op dat de kleine hobo veel lijkt op de mantra. In meditatie brengt de mantra alle delen van ons wezen, één voor één, beetje bij beetje, in harmonie. En als wij in harmonie zijn, vormen we de muziek van God."

Daarom is het zo belangrijk dat we bij dezelfde mantra blijven, zodat hij zich kan verankeren in ons wezen en dit harmoniserende effect heeft.