

Lesbrief 24 – Citaten over de mantra in de oosterse en westerse traditie van het Christendom

Jaar 1

"De geest zou zich onophoudelijk aan de mantra moeten vasthechten totdat hij door het voortdurend gebruik ervan versterkt is en de rijke en uitgebreide spinsels van de gedachten verwerpt en weigert, zich daardoor beperkend tot de armoede van de eenvoudige zin. Diegenen die deze armoede verwezenlijken, komen met gemak tot de eerste zaligspreking." Zalig zijn de armen van geest, want hen behoort het Koninkrijk der Hemelen". Johannes Cassianus – Conferentie X

"Gebruik dit kleine woord en bid niet met veel woorden maar met een klein woord van één lettergreep. Plant dit woord stevig in je hart, zodat het daar steeds aanwezig is, wat er ook gebeuren mag. Met dit woord zul je alle gedachten wegdrukken". De Wolk van Niet Weten – Hoofdstuk 7

"Het voortdurende innerlijke Gebed van Jezus is een constante, ononderbroken aanroep tot de goddelijke Naam van Jezus met de lippen, met de geest en met het hart. Hij, die een gewoonte maakt van deze aanroep, ervaart als resultaat zo'n diepe troost en zo'n grote behoefte om het gebed altijd te offeren, dat hij niet langer zonder kan leven; het zal voortgaan met uit zichzelf in hem te klinken". De Weg van de Pilgrim

"Moge de herinnering aan Jezus verenigd worden met je ademhaling en dan zul je het nut van de stilte kennen". Heilige Johannes van de Ladder

"Het beste wat iemand ooit kan doen, is om Jezus in het hart te verankeren en nooit meer iets anders nodig te hebben". Richard Rolle – Fire of Love

"Het is voor de mens bijna niet mogelijk te geloven dat er iets zeer belangrijks gebeurt in het stil zitten, je ogen lichtjes sluiten en het beginnen met de herhaling van een woord. Daar moet je maar op vertrouwen als je begint. Ik begon op die manier te mediteren ruim 30 jaar geleden. Ik denk dat ik even onbeschoft was als iedereen van mijn leeftijd, want ik vroeg de hele tijd aan de man die mij onderwees: "Hoe lang gaat dit duren? Ik kan niet de hele tijd hier zitten en dit woord

opzeggen, hoor." Hij keek me dan pijnlijk getroffen aan of hij keek dwars door me heen, en op andere momenten zei hij: "Herhaal je mantra." Dertig jaar later ben ik nog steeds verbaasd over de wijsheid van dat onderwijs. Zoals ik zei, je moet er maar op vertrouwen als je begint. Niets van wat ik zeg, kan erg betekenisvol voor je zijn in vergelijking met de overtuigende kracht van je eigen ervaring. Je zult binnentreden in steeds duidelijker wordende eenvoud." John Main

"Pater John Main stond er altijd op dat dit een heel eenvoudige, nederige weg is. "Stilletjes je woord herhalen," zei hij, "houdt het ego op zijn plaats en het zou je naar het transcendente moeten leiden". Maar tenzij de mantra vergezeld wordt van geloof en liefde, heeft hij geen werkelijke waarde; het zou dan slechts een mechanisch iets zijn. Het is een echt gevaar om het mechanisme van de mantra te vertrouwen, maar als een uitdrukking van geloof en liefde wordt hij een zeer krachtig middel om je geloof te richten en jezelf te openen voor God". Bede Griffiths