

Methodische ondersteuning Mediteren met een mantra

Een *mantra* is een (gebeds)woord dat men, bijvoorbeeld op het ritme van de ademhaling, voortdurend herhaalt, zodat het als een grondtoon in zichzelf begint te klinken en zijn weldadige transformerende invloed kan uitoefenen.

Mediteren met een mantra – of een (gebeds)woord – vindt zijn oorsprong in het tantrisme, een esoterische stroming in het hindoeïsme. Deze praktijk heeft later ook opgang gemaakt in bepaalde boeddhistische stromingen, zoals het Tibetaans boeddhisme. Het is daarnaast ook een oudchristelijke praktijk. Men vindt er sporen van bij de woestijnvaders, mannen en vrouwen die zich, in het begin van de geschiedenis van het christendom, terugtrokken in de (bijvoorbeeld) Egyptische woestijn om daar in alle afzondering de grote christelijke leermeesters na te volgen. De man die in de 20^{ste} eeuw in de christelijke traditie baanbrekend werk heeft verricht met betrekking tot het mediteren met een mantra, is John Main, een Engelse benedictijnermonnik van de abdij van Ealing (Londen).

John Main beveelt het volgende aan: “Ga zitten, gemakkelijk en ontspannen. Zorg dat je goed rechtop zit. Adem rustig en regelmatig. Sluit je ogen en begin dan in je geest het woord te herhalen dat je als meditatiewoord hebt gekozen. (...) De keuze van je woord of mantra heeft wel een zeker belang. Het beste zou zijn dat je je woord kiest in overleg met je leraar. Als je geen leraar hebt om je te helpen, dan moet je een woord kiezen dat door de eeuwen van onze christelijke traditie heen geheiligd is. Eén van deze woorden is ‘Maranatha’. Het Aramese woord betekent: ‘Kom Heer, kom Heer Jezus’.” De bedoeling van de meditatie is niet: spreken, maar wel luisteren. Luister naar je mantra terwijl je hem vriendelijk en aanhoudend zegt. Bedenk niets; wanneer gedachten in je opkomen, keer je steeds terug naar je mantra. Mediteer op deze wijze tweemaal per dag, 's ochtends en 's avonds gedurende twintig tot dertig minuten. Het doel is dus eerst en vooral de mantra te laten klinken, en in een volgend stadium ernaar te luisteren. Hoe verder we raken in de meditatie, hoe schijnbaar verder de mantra van ons af zal liggen, tot het moment komt dat we de mantra niet meer horen en de absolute stilte ingaan.”

Hoewel deze vorm van meditatie erg oosters aandoet, heeft ze ook verreichende wortels in het christendom. In de bijbel zelf wordt gerefereerd naar het gebruiken van korte zinnen – in omgekeerde zin geformuleerd in Matteüs 6, 7: ‘Gebruik bij het bidden geen omhaal van woorden ...’. Historisch onderzoek heeft aangetoond dat bij de al besproken woestijnvaders – de monniken die vanaf de 3^{de} eeuw in de Egyptische woestijn leefden – de praktijk van het mediteren met een woord gangbaar was. Deze woorden konden fungeren als een hulpmiddel om zich makkelijker op het ‘geestelijke’ te concentreren. Verschillende formules raakten in zwang, zo onder andere het voortdurend noemen van de naam van Jezus.

Deze praktijk was het begin van het latere Jezusgebed, een praktijk van meditatie en gebed die vooral in de Oosters-orthodoxe (Russisch-orthodoxe, Grieks-orthodoxe) kerken tot op de dag van vandaag verder leeft – bijvoorbeeld ook bij de monniken op de Griekse berg Athos. Het principe is steeds hetzelfde: zitten, aanwezig zijn, en zich concentreren op een korte zin of woord. Vanaf ongeveer de twaalfde eeuw ligt één formule redelijk vast: ‘Heer Jezus Christus Zoon van God, ontferm u over mij, zondaar’. In de praktijk kan het meditatiewoord korter zijn, bijvoorbeeld: ‘Heer Jezus, ontferm u.’ Deze gebedstraditie wordt ook het hesychasme genoemd – van het Griekse *hesychia* wat het doel van deze meditatievorm aangeeft: innerlijke rust bereiken om zo verenigd te worden met God.

Het mediteren met een gebedsformule is via Johannes Cassianus, die leefde in de 4de eeuw en die één van de grote leermeesters was van Benedictus van Nursia, in het Westen terecht gekomen. Op die manier heeft de benedictijnse traditie er kennis mee gemaakt.

Deze vorm van meditatiebeoefening heeft ondertussen wereldwijd weerklank gevonden. Onder impuls van de benedictijn Laurence Freeman is de beweging “Wereldgemeenschap voor christelijke meditatie” ontstaan die overal ter wereld (ook in België) afdelingen heeft en haar centrum heeft in Londen.

Hoe concreet?

Ga zitten. Zit stil en rechtop, ontspannen en alert.

Sluit zachtjes je ogen.

Wees stil en begin inwendig het door jou gekozen woord te zeggen, op het ritme van je ademhaling.

Luister naar het woord en laat het in je weerklinken.

Wanneer je aandacht afgeleid wordt door gedachten, gevoelens, gewaarwordingen, ... merk je dat gewoon op. Je laat de gedachten los, en probeert in alle mildheid voor jezelf opnieuw naar je ademhaling en mantra te komen.

Op de website www.christmed.be beveelt John Main aan op de volgende wijze te mediteren: "Ga zitten.

Zit stil en rechtop. Sluit zachtjes de ogen.

Zit ontspannen en alert.

Wees stil en begin inwendig het door jou gekozen woord te zeggen.

We bevelen je gebedszin Maranatha aan.

Zeg het woord als vier gelijkwaardige lettergrepen: "Ma – ra – na – tha"

Luister ernaar terwijl je het zegt, vriendelijk maar aanhoudend.

Bedenk niets of verbeeld je niets, zelfs niet in spiritueel opzicht.

Wanneer de gedachten en beelden bij je opkomen, dan leiden ze je af van de meditatie.

Keer daarom steeds terug naar jouw woord."

Wanneer je je niet thuis voelt bij het aangegeven gebedswoord kan je een ander kiezen.

Mogelijkheden zijn:

- o "Heer Jezus, ontferm u over mij"
- o "Abba, Amen"
- o "Gij in Mij"

Of meer seculiere (gebeds)zinnen:

- o "Moge ik vrede ervaren"
- o "Moge ik liefde ervaren"
- o "Moge ik beschermd zijn"
- o "Moge jij vrede ervaren"
- o "Moge jij liefde ervaren"
- o "Moge jij beschermd zijn"