

Mediteren met een mantra¹.

BRON: KLEINE GIDS VOOR CHRISTELIJKE MEDITATIE ²

Inleiding.

Bij deze oefening, geënt op de traditie van mantrameditatie, leer je je aandacht zo te richten dat je geest vrijer en helderder wordt. Daardoor ervaar je een vloeiende eenheid in je leven en met God. Ik geef je een handreiking voor christelijke mantrameditatie zoals die binnen de organisatie van de *Wereldgemeenschap voor Christelijke Meditatie*³ wereldwijd wordt beoefend. Deze stroming benadert meditatie als een actieve en gedisciplineerde bezigheid van het 'mennen'⁴ van je aandacht, die vraagt om eenvoud en dagelijkse herhaling. Aanbevolen wordt twee keer per dag twintig minuten te mediteren. Je zult niet op korte termijn bijzondere ervaringen opdoen, maar een langer proces waarin je geduldig dagelijks gaat zitten zal je, soms onopgemerkt, meer vrij maken.



Figuur 1: Photo by LexnGer on Visualhunt.com

Vormen van aandacht.

Er zijn verschillende van aandacht. In de bewustzijnsmodus van *verstrooiende aandacht* laten we ons meedrijven door allerlei zintuiglijke indrukken. De cultuur waarin we leven is vol prikkels die zich als het ware aan ons willen verkleven, en we leven dan ook vaak ongericht en laten ons verstrooien.

Er is ook *gevangen aandacht*. Dan zijn we gefixeerd op bijvoorbeeld een probleem dat ons beheerst. Die aandacht maakt onvrij.

In veel vormen van christelijke meditatie hebben we een *open aandacht* waardoor we ons min of meer gecontroleerd verbinden van de ene gewaarwording naar de andere. Deze vorm van aandacht laat zich vergelijken met een *radar* die langzaam de ruimte afscaant en opmerkt *wat er is*. De twee voorafgaande meditatievormen die we gedaan hebben, de *Beeldmeditatie* en de *Lectio Divina* zijn daar voorbeelden van.

Mantrameditatie richt zich echter op *geconcentreerde aandacht*: beheerst, gericht op één punt, namelijk de mantra. Een mantra, ook wel *gebedswoord* of *heilig woord* genoemd, is een woord, een klankcombinatie van een korte zin die je voortdurend herhaalt – het liefst op het ritme van de ademhaling. Bijvoorbeeld: *Abba, Jezus, Ruach, stilte, liefde, wijsheid, barmhartigheid, Erbarmen, amen*. Of een korte zin: *de Heer is mijn herder, Ja Vader, hier ben ik, Heer*, enzovoorts. Je kiest er een, denkt daar niet lang over na, maar je gaat hierbij af op je intuïtie. Je kunt [hier](#) naar een gezongen voorbeeld luisteren.

De mantra/gebedswoord kan hardop worden uitgesproken of gezongen, of je laat deze in stilte klinken in je geest. John Main, de inspirator van de WCCM-beweging, beveelt vanwege de klank de vroegchristelijke uitroep *maranatha* aan. Maranatha betekent 'Kom, Heer Jezus, kom'. Het wordt langzaam op het ritme van de ademhaling uitgesproken: ma-ra-na-tha. Het woord herhaal je zacht in de stilte van je hart, in de diepten van je zijn, en je blijft het herhalen, heel eenvoudig. Je luistert ernaar als naar een geluid. Je zegt het, spreekt het uit in stilte, duidelijk, en je luistert ernaar als naar een geluid.

Als je gaat oefenen met deze manier van mediteren (zonder andere vormen te verwaarlozen), is de kans heel groot dat je innerlijke weerstand ervaart. 'Ik ben veel te druk om hiermee bezig te zijn.' 'Ik ben te moe.' 'Waarom gaan mijn gedachten alle kanten op?' 'Dit

¹ Ander woord voor 'mantra' is 'gebedswoord'.

² Hoofdstuk 8, Geconcentreerde aandacht, Lex Boot, Boekencentrum

³ Zie www.wccm.org & www.wccm.nl. De belgische site (<https://www.christmed.be>) is erg goed.

⁴ Eigenlijk vind ik het woord 'mennen' een erg onplezierig woord, maar het geeft wel goed weer wat er bedoeld wordt.

werkt niet voor mij.' Dit zijn allemaal echter kansen om weerstand over te geven en te laten vervangen door overgave en ontvankelijkheid.

De vrucht van mediteren met een mantra/gebedswoord.

Wat gebeurt er als ik zo leer mediteren, bijvoorbeeld door er aan het begin van de dag en/of ergens halverwege de dag tijd – 20 minuten – aan te wijden? In eerste instantie niet zo veel. Dit is niet een manier van mediteren die op korte termijn 'succesvol' is. Want het gaat hier niet om wat ik zelf kan 'bereiken' door mijn mediteren. Met name deze vorm van mediteren doet me ervaren dat meditatie, net zoals liefde en kunst en de mens, een intrinsieke waarde heeft – ze is zin- en waardevol *in zichzelf* en niet om wat ze 'oplevert'. Ofwel: ze is een deugd.

Op de langere termijn kun je echter wel iets kunnen gaan ervaren van meer rust, meer stilte, meer mildheid, meer verlangen naar God.

'Zalig zijn de armen van geest'

Tenslotte.

Hieronder volgt een 'getuigenis' van Pauline Weseman uit Utrecht,

Boven mijn tafel hangt een replica van het kleurrijke, enorme schilderij van de Deense kunstenaar Edvard Weie. Een man draagt met een zekere vastberadenheid een vrouw naar de einder die zich daar van harte aan overgeeft. Het origineel hangt in het Kopenhaagse SMK, Statens Museum for Kunst. Ik zat in een van mijn moeilijkste periodes en heb drie kwartier voor dat werk zitten huilen. Te huilen om de vrouw die zich niet meer gedragen voelde, sinds het overlijden van haar man, en de relaties daarna die maar niet lukten. Wat wilde ik ook zo gedragen worden, maar het voelde of de bodem weg was. Ik was alleen.

Een reis begon waarin ik leerde dat er altijd een bodem is, zonder nog te weten wie of wat dat is. Je zakt er namelijk niet doorheen, al denk je dat. Je wordt de volgende ochtend gewoon weer wakker en bent er nog. Soms was dat mijn enige zekerheid die dag, maar het bleek het startpunt om vertrouwen in het leven op te bouwen, vooral in mijzelf.

Nu, twee jaar later, als ik naar dat schilderij kijk, beseft ik dat ik ook de man kan zijn die mijzelf kan dragen.

Maar ik leerde nog iets anders. Jezelf dragen blijkt relatief makkelijk. Het is de meest veilige, onafhankelijke weg. Het blijkt alleen niet realistisch, je hebt anderen nodig. Veel moeilijker was te leren soms iemand te vragen mij te dragen. Toegeven dat je het niet alleen kunt, vragen of je even mag leunen, het even niet hoeft te weten. En onder dat alles een God te voelen die je nooit laat vallen, want mensen blijven immers mensen. Ik leer daarin veel van Brené Brown dat kracht zich juist in kwetsbaarheid toont.

Christelijke meditatie, naar het gedachtegoed van de benedictijner monnik John Main, helpt me daarbij. Je mediteert bij elke ademhaling op een gebedswoord waarnaar je terugkeert als gedachten je afleiden en dat je terugbrengt bij je innerlijke kern, waar ook God is. Mijn gebedswoord is 'amen', het zij zo. Voor mij betekent het mogen zijn zoals ik ben. Zonder oordeel, met mildheid en compassie kijken, zoals God mij ziet. En zo laat ik mij tweemaal daags twintig minuten achterovervallen in de oerbron. Vergelijk het met in een groot warm bad dobberen, op je rug, de armen wijd.

Het heeft me na een jaar zo verrijkt, dat ik met anderen een meditatiegroep ben gestart. We doen niks anders dan gewoon zijn, bij jezelf, en daarmee bij God. Thuiskomen. Niet als man of vrouw, maar als heel mens.



Figuur 2: Edvard Weie - Faun and Nymph.

Bron: <https://www.wccm.nl/gedragen-ervaringen-rond-rondom-de-utrechtse-meditatiegroep/>