

Het gebruik van mantra's

Het boeddhisme kent een paar technieken om onze drukke geest weer wat rustiger te maken. Ze zijn veelal niet specifiek boeddhistisch; vaak zijn ze veel ouder en werden ze al gebruikt in het oude hindoeïsme en ook in andere religies. Een van die technieken is het gebruik van mantra's. Meestal bestaan ze uit een aantal woorden en vormen ze korte zinnen of uitspraken. Een van de bekendste mantra is Om Mani Padme Hum. Deze wordt vooral in het Tibetaanse boeddhisme gebruikt. Het kan losjes vertaald worden met 'Eer aan het Juweel in de Lotus'. Een andere mantra, genoemd in de Hart Soetra is gate gate pāragate pārasaṃgate bodhi svāhā. Het wordt binnen onze Orde vertaald met 'gaan, doorgaan, altijd verder gaan, altijd Boeddha worden'. En we eindigen de meditatie 's avonds met het zingen van Makura Om dat vertaald kan worden met 'vrede op het (meditatie)kussen'.

Het maakt eigenlijk niet zoveel uit wat de betekenis van de mantra is en voor die reden wordt dan ook vaak het originele Sanskriet of de Chinese of Japanse transliteratie ervan gebruikt. Wat de mantra doet is de aandacht die in een drukke geest altijd bij een verhaal ligt, verleggen naar een kort zinnetje dat in zichzelf geen verhaal spint. Als we de mantra heel rustig voor onszelf uitspreken en we steeds groter wordende stiltes tussen de woorden laten vallen, dan brengen we daarmee de geest is steeds rustiger vaarwater.

De drukke geest wordt in het boeddhisme soms met de Engelse term 'monkey mind' aangeduid, de apengeest, die onbeheerst steeds weer van tak naar tak slingert. Door middel van het in onszelf uitspreken van een mantra, bijvoorbeeld 'en nu deze tak' 'en nu deze tak' 'en nu deze tak' .. laten we het aapje steeds even stil zitten en luisteren we naar de stilte tussen de woorden of delen van de mantra. En net voordat het aapje zelf weer gaat bewegen zeggen we opnieuw 'en nu deze tak'. We laten de geest als het ware de aandacht volgen en brengen een focus en rust erin. Nadat de geest wat stiller is geworden, kan de aandacht en de focus daarin steeds wat verder ontspannen worden. De stiltes tussen de woorden kan steeds verder worden vergroot en daardoor meer en meer bewust ervaren worden. Uiteindelijk laten we de mantra los en is er niets meer dan een ontspannen zijn in de stilte.

We proberen nooit de geest stil te maken door een of andere dwang. We gaan het aapje niet dwingen om als bevroren onbewegelijk op een tak te blijven zitten maar we helpen het met vriendelijk mededogen om van een onbeheerst en wild gedrag naar een rustige ontspannen toestand te komen. Een aapje dat zo nu en dan rustig van de ene naar de andere tak slingert is geen probleem en is heel verschillend van een aap die krijsend tekeer gaat in het bos.

Baldwin Schreurs

