

Ons bewustzijn en het Mantra zingen

De workshops Mantra zingen zijn erop gericht om een 'vrij moment' in jezelf te kunnen ervaren. Het samen zingen is vaak mooi en in de stilte erna kan er een serene rust neerdalen. In de afgelopen 14 jaar hebben veel mensen hun ervaringen gedeeld. Die liepen uiteen van diepe ontroering, devotie, het ervaren van een grote verbondenheid of van een 'thuiskomen'. Sommigen vielen in een diepe stilte, waarin de persoonlijkheid er niet meer was. Ook waren er mensen die tijdens een sessie inzicht kregen in zaken die al heel lang onduidelijk waren, alsof ze een antwoord kregen op een vraag die ze onbewust meedroegen. Al deze ervaringen zijn *innerlijke* ervaringen.

De uitleg over wat we doen is op de avonden altijd kort, omdat we bij elkaar zijn om te ervaren. Toch is er veel interessants te vertellen over ons bewustzijn en over het Mantra zingen. Ons bewustzijn werkt volgens universele wetmatigheden. Die zijn voor iedereen hetzelfde. Het kan verheldering brengen als je die wetmatigheden kent. Vandaar deze tekst.

Ons bewustzijn

De één heeft diepe ervaringen bij het Mantra zingen, de ander denkt in de stilte na afloop weer snel aan z'n boodschappenlijstje. Hoe komt dat? Dit heeft te maken met de gelaagdheid van ons bewustzijn. We hebben een **zelfbewustzijn** dat denkt en wil regelen maar we hebben ook een **onderbewustzijn** en dat werkt met gevoel en emoties. Ons onderbewustzijn draagt onze verlangens en onze angsten. Alles wat je meegemaakt hebt is opgeslagen in je onderbewustzijn. Daar zitten vaak blessures bij die je gedrag zijn gaan bepalen. Je onderbewustzijn geeft constant prikkels aan je zelfbewustzijn. In de psychologie noemen we dat de **innerlijke dialoog**. Het is erg moeilijk om deze innerlijke dialoog op commando uit te zetten.

Gelukkig is er meer. We hebben ook een **lichaamsbewustzijn** en dat draagt de mogelijkheid om voorbij de innerlijke dialoog te komen. Als je met je bewustzijn volledig *in je lichaam* bent heb je geen haast, geen verwachtingen en geen doel. Je zakt met je aandacht (uit je hoofd naar beneden) naar je bekkengebied en daar is het stil en rustig. Als je contact maakt met lichamelijk 'aanwezig zijn', kun je los komen van je denken en je emoties. Je komt dan in de **waarnemer** van jezelf. Als je alles rustig waarneemt kom je tot acceptatie van jezelf en komt er energie vrij voor de pure beleving van het moment. Dan ben je **vrij**.

Mantra zingen

Zingen is een aangename en speelse manier om je aandacht te verleggen van het denken naar het lichamelijk voelen. Het gaat hier niet speciaal om muzikaal mooi zingen, maar om de vrije expressie van je stem. Na de eerste oefeningen kan je je stem met meer ademkracht gebruiken. Het zingen brengt je lichaam in een grotere doorstroming van levensenergie. Dat voel je en dat maakt je blij.

Zingen schept ruimte in je gevoel. Het zingen van Mantra's heeft een extra dimensie. Mantra's zijn heilige klanken die een creatieve kracht in zich dragen. Een Mantra verbindt je met de harmonie die aan de basis van de schepping ligt. Om te begrijpen wat Mantra's doen en waar ze vandaan komen moeten we een 'sprong' maken naar de esoterische kennis van ons bestaan.

Hier komt de sprong:

De hele schepping is tot stand gekomen via klank. God spreekt en de schepping wordt. Het Bijbelboek Johannes begint met de volgende woorden:

"In den beginne was het Woord en het Woord was bij God en het woord was God. Alle dingen zijn door het Woord geworden en zonder dit is geen ding geworden, dat geworden is. In het Woord was leven en het leven was het Licht der mensen"

God werkt via het Woord, via klank. De hele schepping is vorm geworden door klank. Die Goddelijke klank komt van de hogere dimensies van Licht en waar de oorsprong van het leven is. In het 'neerdalen' van het Woord van God vormen zich de lagere dimensies en alle levensvormen in de fysieke wereld. Hoe kunnen we ons dat voorstellen? Als wij een klank horen willen we meteen begrijpen wat die klank inhoudt. Bij ons is taal 'mentaal' geworden.

Lang, heel lang geleden spraken we een taal die direct verbonden was met het Woord, het scheppende geluid. Iedereen kon dat voelen en iedereen wist ook wat we met bepaalde klanken bedoelden. Het verhaal van de toren van Babel is een symbolisch verhaal dat beschrijft hoe we het universele voelen van taal verloren en hoe taal langzaam mentaal werd (en we elkaar niet meer begrepen). Er zijn nog steeds klanken die we gebruiken en die universeel zijn. Als een baby een paar maanden oud is zal hij *mama* tegen zijn moeder zeggen. Dat is universeel, dat gebeurt overal. Bij de vader komt er papa uit. Deze klanken 'kloppen' in hun connectie met waar ze voor staan. Dat kan je voelen. Ander voorbeeld: de klank 'Raa' is verbonden met de zon en met vuur. Dat was zo in de oude Egyptische taal, maar ook in het Sanskriet en in het Hebreeuws (de Tarot).

Een aantal oude talen hebben nog steeds een connectie met 'het Woord', de Goddelijke creatieve kracht van klank. Ze worden ook wel oorspronkelijke talen of mantrische talen genoemd. Deze talen zijn ontstaan vanuit een heel ander bewustzijn, vanuit een invoelen in de natuur, in de scheppende stroom, die uit de hogere dimensies naar 'beneden' komt. Als je een Mantra, een woord uit een mantrische taal uitsprekt, zingt, of innerlijk herhaalt kan je de verbinding met de oorsprong voelen. Dat voelen zal je hart wakker maken. Je hoofd denkt na over de wereld en wil dat taal mentaal is. Via je hart kan je de verbondenheid van klank voelen.

Een Mantra, een klank binnen onze fysieke wereld is een kleine afspiegeling van wat die klank in de hogere dimensies is. De Sanskriet-klank OM is een menselijke benadering van het kosmische al-geluid (het Woord). Het werkelijke al-geluid kan in de fysieke dimensie niet gemaakt of gehoord worden.

Het woord Mantra komt uit het Sanskriet en betekent letterlijk “Tool for the Mind”, een gereedschap om voorbij je mind (je denken) te komen. Het werken met Mantra's kan een grote steun zijn in het richten van je aandacht, om de stiltemomenten zo diep mogelijk te kunnen ervaren. In het werken met Mantra's roepen we de creatieve krachten aan die er zijn in de schepping. Een Mantra is een klankcode die je onderbewustzijn herkent en zij gaat ermee aan de slag (mede omdat de Mantra's steeds herhaald worden op simpele melodieën). Het komt vaak voor (soms weken na een sessie) dat een Mantra spontaan in je opkomt. Als je dit overkomt kan je verbaasd zijn over hoe helder de woorden en de melodielijn terugkomen. Zo werkt ons onderbewustzijn, het reflecteert je ervaringen terug in het nu. Dat is de kracht en de schoonheid van het Mantra zingen: *je onderbewustzijn reproduceert de klanken die verbinden, in plaats van gedachten en emoties die je in je eigen isolement houden.*

- Dit is een ‘mannelijke’ uitleg over het Mantra zingen. Je kan het Mantra zingen ook op een ‘vrouwelijke’ manier benaderen. Dan praten we over het zingen met devotie. Als je met je hart, met devotie kan zingen, heb je die uitleg helemaal niet nodig. Dan voel je het, dan ervaar je het. Hieronder staat een prachtige Engelse tekst van de Kabbalist Daniel Bloxsom over devotioneel zingen.

Devotional singing and chanting is common to virtually all the world's mystical traditions. Hebrew, Arabic, and Sanskrit holy texts are all traditionally chanted and not simply read. All Sufi orders have sacred songs. Gregorian chants are balm for the soul. The sacred Hawaiian hulas are sung joyfully. Singing devotional songs and sacred chants with your whole Heart and a focused mind is a unique and wonderful means of purification and bringing “Heaven to Earth”. A good devotional song carries us above our fears and worldly concern, and fills us with joy. Some songs just seem to get deeper and deeper, and when the singing stops, the air is charged with spiritual energy. Success comes from the intention of one's heart and the grace of God, not from the quality of one's voice.

Meditatie

Op een workshop Mantra zingen zijn er een aantal langere stiltes. Je verwerkt de Mantra en je kan een moment van innerlijke stilte en rust ervaren. De Mantra kan je in meditatie brengen. Alle spirituele tradities van heden en verleden kennen hun vormen van meditatie, van inkeer, van stil worden. Zij delen daarmee één gezamenlijke visie: dat we een Goddelijke oorsprong hebben en dat wij daar contact mee kunnen maken. Elke meditatie is erop gericht in contact te komen met wie je werkelijk bent, los van alle emoties en gedachten die je hebt. Je *hebt* een persoonlijkheid en je *bent* een levende Ziel.

Om Shanti Om

Herman van Tuijl

AB Mantra zingen wordt maandelijks georganiseerd
op de woensdagavond in HaarlemNoord - Data en locatie: www.abtr.nl