



“.....Na een tijdje ontdekten de Gopīs dat ze elk met Kṛṣṇa dansten.”

Bhāgavata Purāṇa

\*

\*

NĀDA YOGA

\*

\*

\*

Men moet de dingen  
de eigen stilte  
ongestoorde ontwikkeling laten  
die diep van binnen komt  
en door niets gestuurd of versneld kan worden.  
Allles helemaal zijn tijd geven  
en dan geboren worden.

Rijpen als de boom die  
zijn sappen niet stuwt  
en getroost in de storm van het voorjaar staat,  
zonder angst  
dat er geen zomer zal komen.

Hij komt toch.

Maar hij komt alleen naar de geduldigen  
die er zijn,  
alsof de eeuwigheid voor hen lag  
zo zorgeloos, stil en ver.

Geduld moet men hebben  
tegenover het onopgeloste van het hart

en proberen de vragen zelf lief te hebben  
als afgesloten kamers  
en als boeken,  
die in een zeer vreemde taal geschreven zijn.

Het gaat er om alles te leven,  
Wanneer men de vragen leeft,  
leeft men misschien langzamerhand,  
zonder het te merken  
op een vreemde dag,  
midden in het antwoord.

R.M.Rilke

\*

\*

Veel vragen zijn er gekomen na een jaar yoga academie.

Vragen waarin ik leef en die ik tracht lief te hebben, “als boeken die in een zeer vreemde taal geschreven zijn “.

\*

Ooit had ik het beeld dat ik als Indiaan in de woestijn op de hoogte van een canyon stond, naar beneden kijkend. Heel diep beneden ontwaarde ik helder water. En ik daalde af, dieper en dieper de kloof in.

Daar is mijn queeste begonnen.

Op weg naar de bron.

Die queeste leidt me naar de innerlijke klank. De Anāhata, het niet aangeslagen geluid, de Aum, de oerklank.

Op mijn tocht sprokkel ik en soms vind ik en verzamel ik kleine glinsterende pareltjes die me verder helpen op mijn pad. Grote edelstenen die te zwaar zijn om mee te dragen laat ik liggen voor later.

En meer en meer verstil ik, vol verwondering voor het grootse geheel waar we allemaal deel van uitmaken.

Ik ben op weg naar de innerlijke geluiden, die leiden tot Aum. Ik volg mijn innerlijk gehoor, naar het geluid dat niet gehoord kan worden door stoffelijke oren.

Śīva hoorde de Anāhata tijdens zijn samādhi in een spelonk in de Himālayas. De fluit van Kṛṣṇa is een symbool van hetzelfde geluid. En Hazrat Inyath Kahn, de grote Soefi meester, vertaalde het zo :

Het klinkt als de donderslag

Het bruisen van de zee

Het geklingel van bellen

Het geruis van stromend water

Het zoemen van bijen

Het tsjilpen van mussen

De vina, de fluit of het geluid van de shanka

Totdat het eindelijk overgaat in “hoe” of “Aum

Het heiligste aller geluiden, zowel van mens, vogel, dier of ding

\*

\*

Ik beëindigde verleden jaar mijn “ijsbrekerslezing” met zijn woorden :

“Dit is het geluid dat het bewustzijn bevrijdt van de beperkingen van het leven. Het stoffelijke en het mentale worden achtergelaten en er is een bovenaardse vreugde en extase. De weg naar de onzichtbare wereld wordt geopend...”

Zijn inspirerende woorden leiden me verder. Op weg naar de oervibratie, de goddelijke melodie die gehoord kan worden als in vervoering brengende innerlijke muziek.

\*

Ons leven is een reis. En onze geestelijke tocht strekt zich uit van onze 2 voetzoelen tot onze kruin. Deze reis heeft 2 stadia. De ene beneden de ogen, waar de zintuigelijke genietingen hun rol spelen en de andere boven de ogen, waar onvermengde zaligheid heerst. Als ons bewustzijn zich concentreert op het fijnstoffelijke, de Ajña cakra, kunnen we de muziek zonder snaren beleven. Ons bewustzijn kan dan met deze melodie omhoog gaan en de bron bereiken. Ons zijn wordt opgenomen in het Zijn.

\*

Kabir, de meesterdichter, bezingt het zo :

Nāda is found within.

It is a music without strings which plays in the body.

It penetrates the inner and the outer

and leads you away from illusion.

\*

\*

In dit gedicht geeft hij de toestand van éénworden weer in een allegorie

Who is there playing the flute in the middle of the sky ?  
The flute is played where Ganges and Yamuna flow together.  
And the confluence of the three rivers  
Ganges, Yamuna and Sarasvati – takes place in Trikuti.  
Oh, this is the meeting place for Ganges and Yamuna.  
The sound flows forth from the north.  
The Gopīs hear the sound of the flute and Io !  
They are spellbound by Nāda.

Wat betekent dat allemaal ?

The sky : is Bindu (centrum in top van het achterhoofd).

Ganges, Yamuna en Sarasvati : zijn de namen van bekende rivieren in India en worden hier symbolisch gebruikt voor de 3 belangrijkste nādis. Sarasvati staat voor het centrale kanaal dat correspondeert met de fysieke wervelkolom : suṣumṇā. Ganges staat voor de linker nādi (candra-nādi) : Idā. Yamuna staat voor de rechter nādi (sūrya-nādi) : piṅgalā.

Trikuti : de plek waar de drie nādis samenkomen, het 3<sup>e</sup> oog, de Ajñā-cakra.

Gopīs : zijn de zinnen.

De zinnen zijn betoverd door de muziek zonder snaren, het innerlijk geluid.

\*

\*

In de Bhāgavata Purāṇa wordt het verhaal verteld van Kṛṣṇa die middenin de nacht zijn paleis verlaat.

Kṛṣṇa verliet zijn paleis te middernacht en ging naar de jungle. Het licht van de volle maan scheen in de 1<sup>e</sup> wintermaand. Hij begon op zijn fluit te spelen.

De echo van de fluit verspreidde zich over de stille ongestoorde atmosfeer. De muziek vloot over de jungle en werd gehoord door de Gopīs. Toen ze de muziek van de fluit hoorden, verlieten ze hun huizen en hun man en vergaten alles wat daar gebeurde. Ze liepen naar de plek waar de nāda van de fluit stroomde.

Ze dansten rond de fluitspeler.

Na een tijdje ontdekten ze dat ze elk met Kṛṣṇa dansten.

Kṛṣṇa staat voor het hoger bewustzijn, een diepe Nāda Sādhana toestand. Als de fluittoon wordt gehoord, lossen de zinnen (de Gopīs) hun lustobjecten en trekken zich terug naar de plek waar ze de fluit horen spelen. Ze dansen rond de Nāda. De uiterlijke objecten worden losgelaten en dhāraṇā (concentratie) heeft plaats en dhyāna (meditatie) kan beginnen.

\*

\*

Hoe kunnen we dat in de praktijk brengen ?

Er is o.a. de Japa op Om, het veelvuldig herhalen van de mantra.

Om = de universele mantra.

Om is niet de verklanking die men uitspreekt of denkt. Maar de verklanking of het denken aan Om, op een alerte, aandachtige, bewuste manier, helpt wel de echte vibratie op te wekken. Door het voortdurend herhalen van de mantra wordt de vibratie op gang gebracht en versterkt.

Door 40 dagen achtereen, zonder onderbreking, minstens 1 mala per dag Om te reciteren wordt elke cel van ons lichaam doortrild.

1 māla Japa op Om = 108 keer de mantra herhalen.

Japa kan op verschillende manieren gedaan worden :

-Fysiek hoorbaar : Vaikharī Japa

oooooooooooooooo

Ik herhaal de mantra luidop, met aandacht, ritmisch en met intonatie.  
Ik pas de adem aan en luister naar de klank.

-Fluisterend : Upāṃśu Japa

oooooooooooo

De verklanking gebeurt in de mond.  
Ik ga in het geluid en reciteer nauwelijks hoorbaar.

-Mentaal : Mānasika Japa

oooooooo

Ik herhaal de mantra in gedachten.  
De mantra klinkt in het hart .  
Er is versmelting met ritme en vibratie van de mantra.

\*



\*

Ik doe dus eerst een māla hardop Om. Op het einde van die 108 keer herhalen komt er reeds rust en meer stilte in het zijn. Automatisch verinnerlijkt de klank en ga ik over naar de fluisterton, om dan verder te gaan tot de mentale verklanking.

En dan werkt de mantra. De geest kalmeert en versterkt. Je komt in een dieper bewustzijn.

Dit is Japa Yoga.

\*

Het doen van de Om-klank is een spontaan en ontspannen gebeuren.

Ontspannen is zeer belangrijk. Dit is beleven en zich overgeven.

Eerst is er een uitademing, de buik trekt zich langzaam op, tot een zekere spanning ontstaat, dan komt er een spontane inademing. Richt je aandacht daar op, zo blijf in je lichaam. Open de mond en laat de 'O' klank komen. Hij verspreidt zich opwaarts tot in de keel. Dan zoem je de 'm'-klank.

De trilling verspreidt zich door het hele hoofd, doorstroomt het ganse hersengebied, prikkelt, doorstraalt, vibreert in je hoofd en daalt dan als een gouden regen neer, die je helemaal ontspant.

Een zachte, warme deken wordt om je heen gelegd. Omhulling tot op het bot.

Een zalig gevoel van thuiskomen.

\*

\*

Maar kunnen we de niet aangeslagen geluiden horen ?

Ja, die kunnen gehoord worden.

Er wordt gezegd dat een beginner best 's nachts oefent, omdat er dan minder geluid van buiten is.

Afwezigheid van licht in de atmosfeer helpt ook. Zo kom je vlugger tot innerlijk beleven.

Ātma Muni heeft ons de techniek uitgelegd en zo goed beschreven in zijn lezing over Om.

Sluit, afhankelijk van je kunnen, de openingen van je gelaat af. Ga naar binnen en luister in het rechter of rechte oor. Verbeeld je niks.

Richt je aandacht enkel op het luisteren. Koester geen verwachting en “laat de dingen, je eigen stilte, ongestoorde ontwikkeling, die diep van binnen komt en door niets gestuurd of versneld kan worden”.

En dan kan het zijn dat je een geluid hoort, heel subtiel. Volg dat geluid tot het duidelijk hoorbaar en aangehouden wordt.

Dan kan een ander geluid in de verte gehoord worden. Het zal subtieler zijn dan het 1<sup>e</sup>, precies of je hoort het in een andere richting. Volg dan dat geluid.

En zo verder, afhankelijk van je geestelijke ontwikkeling.

Deze Nāda Yoga Sādhana komt tot Anāhata Nāda – het immer voortdurende geluid. Het kent geen eind en geen begin.

\*

\*

Afhankelijk van de staat van het bewustzijn kan je het geluid horen dat bij die bewustzijnstoestand past.

\*

Als het bewustzijn zich op het fysieke vlak concentreert, kan je de vibraties horen van het hart, de bloedcirculatie, enz.

Als het bewustzijn zich hecht aan de vitale energie hoor je misschien fluit.

Als het bewustzijn zich verbonden heeft met de Ānandamaya koṣa verdwijnen alle geluiden en is Nāda Yoga voltooid.

\*

Deze geluiden stijgen op langs de cakras.

De innerlijke geluiden zijn gerelateerd aan de cakras.

Elke cakra heeft zijn specifiek geluid

en

ook een gerelateerde klank.

\*

\*

Bij het doen van deze klanken is het de stand van de mond die de klank bepaalt. De klanken klinken ongeveer als de klinkers, maar zijn geen klinkers !

\*

de U-klank resoneert bij de Mūlādhāra, de stuitcakra.

Hij geeft gronding en verbinding met de aarde. Het is onze basis.

Hier regeert het element aarde. Zekerheid – stevigheid. De aarde draagt ons.

de Ū-klank resoneert bij de Svadhiṣṭhāna, bij het heiligbeen, middenin de onderbuik.

Het vrouwelijke, het ontvankelijke wordt aangesproken.

Hier regeert het element water, het vloeiende, het beweeglijke. Hoor het ruisen van de zee, zachte regen, stortregen, een klaterende fontein.

de O-klank resoneert bij de Maṇipūra, de zonnevlecht.

Maṇi = juweel    pūra = stad  
de stad van de kostbaarheden

Wilskracht, ego, emoties.

Hier domineert het element vuur. Je hoort het in de donderslag, knetterend haardvuur, geweren en kanonnen.

...Louderen door vuur.

de A-klank resoneert bij de Anāhata, de hartcakra.

De woonplaats van jivātma, de individuele ziel. “God troont in het hart van alle schepselen” zegt de Bhagavad Gītā.

Liefde, meededogen, dienstbaarheid zijn haar kwaliteiten.  
Het is de meest open klank.

Hier heerst het element lucht. Haar geluid is golvend. Haar stem wordt gehoord in stormen, als de wind giert en in het gefluister van de ochtendbries.

\*

\*

de E-klank resoneert bij de Viśuddha, de keelcakra.

Ons innerlijk drukt zich uit. Communicatie.

Het element ether heerst hier. Het is de ruimte waarin de 4 andere elementen een plaats hebben.

De muziek van de ether wordt gehoord in de hemelse sferen.

de Ī-klank resoneert bij de Ajña, het derde oog.

De klank van het licht en de ruimte en de intuïtie. Hij verbindt ons met wat verder gaat dan het oog kan zien. Het fijnstoffelijke, voorbij onze dagelijkse realiteit.

“This is the meeting place for Ganges and Yamuna.”  
Hier komen de drie nādis samen.

Als het bewustzijn zich op Ajña-cakra concentreert kan dit het lichaam ontstijgen.

Hier zingen de engelen. De hemelse sferen zijn in zicht.

de M-klank resoneert bij de Sahasrara, de duizendbladige lotus.

Bewustzijn, denken en weten.

Tijd en ruimte verdwijnen.

Waarnemer en waarneming vallen samen.

\*

\*

Het lichaam kan zijn eigen instrument worden als de ruimte erin wordt geopend.

Dan wordt het geluid dat in de ruimte bestaat ook innerlijk hoorbaar.

Zo binnen, zo buiten. Overal is ruimte.

\*

Door deze klanken regelmatig te doen en naar de innerlijke naklank te luisteren worden we  
ontvankelijk voor de niet aangeslagen geluiden.

\*

De cakra-gerelateerde klanken kunnen een hulpmiddel en opstap zijn naar het horen van de niet  
aangeslagen geluiden en kunnen ons voeren naar het pure bewustzijn, naar de eenheid.

\*

\*

En dan dringt mijn dagelijkse realiteit zich op.

Hoe ga ik om met al deze kennis ?

Ik begon een pad te bewandelen en koester geloof en vertrouwen. Śraddhā.

Klanken zijn een belangrijk onderdeel van mijn praktijk.

Ik leer zonder verwachting te luisteren. Het komt wel.

Ik probeer geen yoga te doen, maar yoga te zijn.

Niet te zoeken, maar te beleven.

Het doenerschap afleggen.

Concentratie wordt groter en afleiding vermindert.

Verlangens zijn minder dominant.

Ik zet dus mijn queeste voort op weg naar de bron.

Op weg naar de oorsprong van het Al.

\*

\*

Tagore zingt in zijn Wijzangen :

Mijn Meester ! Ik weet niet hoe gij zingt. In stille verwondering blijf ik luisteren.

Het licht Uwer muziek verheldert de wereld.

De levensadem uwer muziek gaat van hemel tot hemel.

De heilige stroom van Uw muziek breekt zich baan door alle rotsen  
en bruist verder.

Mijn hart verlangt met U mee te zingen, maar kampt tevergeefs om stem.

Ik zou willen spreken maar spraak breekt niet uit in gezang  
en ik schreeuw in machteloosheid.

O, mijn Meester !

Gij hebt mijn hart verstrikt in de eindeloze mazen van Uw muziek.

O, Meester Zanger !

Aan Uw voeten ben ik gezeten.

Laat me enkel mijn leven eenvoudig maken en recht als een rieten fluit

die Gij kunt vullen met muziek.

\*



\*

De vogels zijn in de lucht verdwenen

de laatste wolk drijft nu weg

we zitten bijeen      de berg en ik

tot alleen de berg nog over is

Li Po

\*

\*

Met dank aan mijn leraar Armand De Brauwere, die mij door zijn Zijn geïnspireerd heeft om dit pad te bewandelen.

Verdere inspirators :

Hazrat Inyath Kahn

Ātma Muni

Charon Singh Ji : Yoga van het geluid

Swami Yogeshvaranda : Wetenschap van de ziel

dichters :

Kabir

Li Po

Rilke

Tagore

geschriften :

Bhāgavata Purāṇa

Alice van Renterghem  
2<sup>e</sup> jaar  
Yoga academie Mechelen

\*

\*

\* A U M \*

\*