

Mantra Yoga

INLEIDING

De verschillende religieuze disciplines vinden hun bestaansrecht in het feit dat ze trachten de mens op God te richten en hem helpen dat Uiteindelijke Doel te bereiken. Zij reinigen en verhoggen de geestelijke vermogens: *kennen, voelen* en *willen*. Zij helpen de mens zich met hart en ziel aan zijn spirituele streven te geven.

De spirituele disciplines kunnen gerangschikt worden onder drie hoofdingen:

- Jnana-Yoga, *de Yoga van de Kennis*
- Bhakti-Yoga, *de Yoga van de Devotie*
- Karma-Yoga, *de Yoga van de Juiste Activiteit*

en dit naar gelang van de intensiteit van het intellectuele, emotionele of wilsvermogen.

Iedere Yoga heeft zijn eigen methodologie, zijn eigen manier om de spirituele disciplines te klasseren. Daarvoor duidt ze de verschillende te volgen treden aan, in stijgende lijn, waarvan bekend is dat het volgen hiervan naar het ervaren van het doel leidt. Dit doel kan een persoonlijke God met allerlei eigenschappen zijn, of God het Absolute en Pure Bewustzijn. Hoe dan ook, alle Yogawegen aanvaarden en onderwijzen de **mantra**. De Upanishaden geven aan dat men het doel kan bereiken door

- naar een leraar te luisteren,
- over de waarheid na te denken,
- over de waarheid te mediteren.

Ook hier is een stijgende gradatie te vinden. En ook de Upanishaden verheerlijken de mantra.

Vedanta-leraren onderwijzen dat de volgende vier spirituele disciplines noodzakelijk zijn om het doel te bereiken:

1. onderscheid kunnen maken tussen de Werkelijkheid en het onwerkelijke (het vergankelijke);
2. beoefening der zes deugden, zoals controle over de zintuigen, enz.;
3. afstand doen van alle wensen om van de vruchten van zijn daden te genieten;
4. verlangen naar Verlichting en naar Verlossing van de boeien van de geest en zijn begeerten.

En ook déze leraars beamen het nut van de mantra.

WAT IS EN WAT BEOOGT EEN MANTRA?

Het geluid speelt in onze moderne wereld een geweldige rol. Jammer genoeg veroorzaken wij, mensen, hoofdzakelijk ruwe en grove en storende trillingen in de geluidssfeer. Sommige mensen worden er zelfs gek van.

Een tegenwicht daarvoor is de afzondering. *Stilte*. Stilte kan méér zijn dan geluid. Stilte kan boordevol zijn. Wij allen kennen de uitdrukking „een geladen stilte”. Er is dan ook iets aanwezig, het is onzichtbaar, ongrijpbaar en toch met de zintuigen waar te nemen.

Stilte kan hoorbaar zijn. Is er geen geluid, dan bereiken ons de trillingen van de stilte. *Trilling* betekent *beweging*. Beweging wordt veroorzaakt door *energie*. Energie bestaat overal. Alles wat in de wereld der materie bestaat, ieder organisme – van het kleinste zandkorreltje tot de grootste berg; van iedere planeet en zon; van alle levende wezens, zowel plant, dier als mens –, ieder organisme *is* energie, elektrische trilling, dus beweging, in de een of andere vorm.

Deze energie, deze beweging is zo geweldig, dat volgens de geleerden er voldoende zit in één theelepeltje water om een gewicht van vijf miljoen ton van de bodem van de zee naar de top van Mount Everest te heffen...

Heel de schepping ontvangt de goddelijke kracht tot leven. Bloemen geleiden die kracht en geven haar terug, veranderd in kleuren en geuren. Dieren drukken hun vreugde en pijn in klanken uit. De mens zendt de kracht uit in woorden; kracht in de vorm van denkpatronen, *klinkers gevat in medeklinkers*. De mens kan het uitzingen van geluk – hetgeen eerder zeldzaam voorkomt –, hij kan het eveneens uitschreien van smart – hetgeen dagelijks voorkomt – en het is wel op zijn minst eigenaardig te noemen dat een baby'tje met een schreeuw zijn leven begint! Hoe dan ook, de mens doet dat alles in klanken. In de klank is energie aanwezig.

Yoga leert ons dat de geest en het lichaam natuurlijke trillingen hebben welke door juist geleide trillingen van geluid kunnen beïnvloed worden. Daardoor kunnen grote voorraden ongebruikte levenskrachten losgelaten worden. In ons lichaam bevinden zich de *chakra's*, waarin de levenskrachten opgestapeld zijn. Als grofstoffelijk afschaduwingsbeeld hebben zij de *endocriene klieren*. Deze klieren zijn volledig afhankelijk van de chakra's. Zij transformeren de levensstromen in de mens.

Denken we bijvoorbeeld aan gelijk welke muziek waarvan we houden. Als je opgeslorpt bent door de muziek – hetgeen betekent dat je geest trilt volgens het ritme van de muziek en dat het ritme van jouw trillingen anders wordt –, als je dus opgeslorpt bent door de muziek, dan houdt dit in dat je op zo'n ogenblik je lichaam, geest en intellect overschrijdt, transcendeert. Op zo'n ogenblik ben je niet langer je geest en niet je intellect, maar *bewustzijn*, een bewust deel van het heelal.

Een stille plaats heeft evengoed zijn vibraties als een markt vol mensen. Elke gedachte veroorzaakt een vibratie, ook al wordt deze gedachte niet in woorden dus hoorbaar geluid, tot uiting gebracht – zoals bijv. in een dodenhuisje.

We kunnen dus zeggen dat ***iedere bewustzijnstoestand gepaard gaat met een welbepaald trillingstempo van ons gehele wezen.***

Nu, er zijn bepaalde klanken, geluidsstructuren welke men kan combineren. Zo'n eenlettergrepige klank noemen we een ***zaadmantra*** of ***bija-mantra***. Deze mantra's kan men onophoudelijk herhalen. Zo verwekt men een welomschreven voortdurende trilling en deze trilling kan bijvoorbeeld onze geest tegen negatieve trillingen behoeden. Het zijn precies deze bija's welke met de natuurlijke vibratie van een bepaald centrum harmoniëren. De herhalingen van deze bija-mantra-klanken verwekken trillingen welke stimulerend of remmend kunnen werken op de energie die in dat centrum aanwezig is.

We zullen dit even duidelijk maken. Er is iets in ons aanwezig dat ons doet leven. Noemen we dat iets *levensstroom*. Met de levensstroom (die etherisch is) gaat de bloedstroom mede, ook de elektrische zenuwstroom én de bewustzijnsstroom. Zij beschrijven samen de vorm van een acht (8) in het lichaam (denk maar aan de slagaderen) en het hart ligt op de snijlijn van deze acht. Zo worden boodschappen van de organen naar het bewustzijn in het hoofd meegebracht, zodat men wéét wat er ergens aan de hand is. Deze acht heeft een kleine omloop (de opwaartse) en een grote omloop (de neerwaartse). Op die omloop liggen klanken. Zo hebben we bijv.:

AA	versterkt de ribben en reinigt het bovendeele der longen; aan te raden bij astma, bronchitis en aanleg voor tuberculose;
EE	werkt op de keelstreek, de stembanden en op de schildklier;
IE	stimuleert de activiteit in de kruin, in de neus en de hartboezems; de luchtwegen en het spijsverteringskanaal worden van slijm gezuiverd;
OO	stimuleert de werking van het hart en het diafragma;
EU	beïnvloedt de lever, de maagstreek en het diafragma;
UU	werkt stimulerend op de nieren (bevordert het urineren);
AU	werkt reinigend in op de endeldarm en anus.

Het yogische woord AUM (A-OE-M) geeft de verbinding tussen boven- en onderlichaam, en maakt de geest weer uit één stuk, zoals hij oorspronkelijk was.

Nu kunnen er in ons lichaam storingen, belemmeringen ontstaan. We noemen dergelijke toestand 'ziekte'. Als men nu deze belemmeringen lokaliseert, kan men de ziekte genezen of althans verbeteren door een hele reeks klanken in volgorde te zeggen of te zingen. Men trekt de levensstroom, Gods energie, door de belemmeringen heen.

Zo bijvoorbeeld ligt de OE-klank in het onderlichaam in de dikke darm, maar weerklinkt ze in de hypofyse in het hoofd. Zingen en zoemen op OE kan de kwalen van de baarmoeder helpen genezen, en de darm vlotter laten werken.

Een H voor de klinkers geeft een ontspanning, het is immers het geluid van een zucht, zo van HÉ-HÉ!

De ene vibratie beïnvloedt de andere, zodanig dat er een verandering gaat ontstaan in de zwakste van de twee. Door het herhalen van de mantra's komt het ganse lichaam tot rust. Elke cel ondergaat een zeer gunstige invloed – en vergeten we niet dat ons leven met één cel begonnen is, één cel waarin alles zat wat we nú zijn.

Het veelvuldige herhalen van de mantrische lettergrepen verandert dus de trillingen en het trillingstempo. Op die manier brengt de mantra-zegger *bewust* een *verandering* teweeg in de wijze van *denken, voelen, willen* en *handelen*, tot in het diepste bewustzijn.

Als we hierover even dieper doordenken, komen we tot de nuchtere vaststelling dat het uiten van mantra's ten goede of ten slechte kan gebruikt worden. Zo wordt er in de Oudgriekse muziektheorie gezegd, dat een bepaalde stof kan ontbonden worden als men er de sleutelnoot (sleutelklank) van kent. Wetenschappelijk bezien komt dit neer op de *vibratiewet*, de wet der trillingen, die stelt dat men ieder organisme kan ontbinden als men de frequentie der trillingen van dit organisme kent. Denk maar aan atoomontploffingen.

Mantra's hebben in zich een grote kracht. Maar om hiervan de werkelijke draagkracht te kunnen begrijpen, moeten we even de diepere zin van een mantra bestuderen.

Naast de Christelijke Bijbel zeggen ook de Heilige Boeken van al de andere grote godsdienstige stromingen, dat het *woord* de *Schepper* en *Behouder* van het Universum is. In het begin, zo zeggen ze, bestond God en God alleen. En met God bedoelt men dan niet een menselijk wezen dat daar ergens in de wolken op een troon zit. Maar God is, volgens de Yoga én volgens vele godsdienstige stromingen, een Allesdoordringend Bewustzijn en dat Bewustzijn had geen vorm en geen klank. Dan heeft de schepping plaats. Johannes zegt:

„En het woord was God... en alles is door Hem ontstaan.”

Maar... een woord is klank. En klank is trilling. Trilling is energie. De schepping gebeurt vanuit Gods Bewustzijn. Toen de trilling ontstond, moest er ook een klank zijn, want hoe subtiel en hoe fijn een trilling ook moge zijn, ze moet een klank verwekken. En deze oorspronkelijke trilling, zegt Yoga, verwekte de klank AUM. Nu is deze klank in alle godsdiensten terug te vinden. Er is AUM of OM, er is AMEN, ons zeer bekend, en er is AMIN bij de moslims.

In de Openbaring van Johannes lezen we (3, 14):

„Dit zegt *Amen*, de trouwe en waarachtige Getuige,
de Aanvang van de schepping Gods.”

Geef toe, het stemt tot nadenken...

Deze *oertrillingen*, dit AUM of Amen, is de basis van alle trilling, het is de scheppingstrilling. Net zoals wit licht (dat ook trilling is) alle kleuren van de regenboog bevat en deze slechts te voorschijn komen als het licht door een prisma ontbonden wordt. Uit het *Ene* ontstond het *vele*. Er is tevens *Eenheid* in verscheidenheid.

Uit deze oorspronkelijke trilling ontstonden drie groepen van energie. De ene is grof, de tweede subtiel en de derde nog subtieler. Deze groepen van energie vormen speciale groeperingen, formaties. In Yoga noemt men ze *Tamas*, *Rajas* en *Sattva*. Deze eenheden van energie hebben invloed op elkaar en daardoor ontstaan er klanken en die klanken worden gehoord in diepe meditatie. Dat is wat we noemen een *mantra*.

We hebben reeds gehoord dat er éénlettergrepige mantra's zijn die louter op één klank steunen. Deze worden *bija-mantra's* genoemd. Voorbeelden hiervan zijn de welbekende AUM-mantra en de mantra's van de chakra's: lam (aarde), vam (water), ram (vuur), yam (lucht) en ham (ether).

Mantra's kunnen bijv. ook aanroepingen zijn tot bepaalde spirituele wezens en hun krachten. In onze westerse terminologie zouden we zeggen: een gebed tot de heilige X. Zo komt men in communicatie met de godheid en bekomt men hun krachten. Dus, wie Satan aanroept...

We willen dit toch even verduidelijken. Yoga is veelomvattend. Yoga is gegroeid in de Indische cultuur. Deze cultuur heeft natuurlijk haar eigen denkbeelden en religie(s). Voor de westerse mens komt deze denkwereld en deze religie op zijn minst zeer verwarrend en veelarmig voor. Men spreekt, ten onrechte, over „heidendom”. Dit soort pretentie van de westerse mens is niet op zijn plaats. Alleen onwetenden spreken zo.

Een mens kan denken in abstracties. In de praktijk van alledag echter kan hij nauwelijks met abstracties leven! Als men zegt „schoonheid”, dan doet dit je weinig of niets. Maar zie je bijv. een mooi landschap of een mooie zonsopgang of zonsondergang, dan kan dit je ontroeren.

Zo kan men zeggen: „God is oneindig goed, oneindig wijs, oneindig machtig.” Verstandelijk kan ons dit voldoen, maar hart en wezen raakt het echter weinig of niet.

Vandaar dat er in India een ongelooflijke veelvuldigheid van praktische voorstellingen is. Voor elke abstracte eigenschap is er een zogenaamde godenfiguur. Deze godenfiguur stelt de eigen-



schap voor. Zo bijv. is Ganesha een godheid die wordt voorgesteld met een olifantenkop. In de jungle gaat de olifant voorop om boomtakken en andere hinderpalen uit de weg te ruimen voor hen die volgen. Daarom wordt Ganesha aanroepen om alle mogelijke hindernissen op het spirituele pad te verwijderen.

Op deze manier wordt dus religie of filosofie in het dagelijks leven bruikbaar. De Katholieke Kerk heeft ook met beelden gewerkt. Hoeveel madonna's zijn er niet (geweest)? En stelden de mensen zich God niet voor als een oude man met een lange witte baard? En waarom een mannenfiguur? Men heeft dit alles uit de katholieke beleving geweerd, maar of men daardoor beter is geworden, blijft voor ons een open vraag. Hoe dan ook, het hindoeïsme is géén veelgodendom. In de Upanishaden wordt klaar en duidelijk gezegd dat er slechts één Uiteindelijke Waarheid is. Mantra's nu zijn o.a. ook aanroepingen van de godheid (godheden). Per slot van rekening hebben ook de christelijke religies hun litanieën...

Via bepaalde geluidsstructuren kan men dus goddelijke eigenschappen aanroepen, eventueel oproepen. Spraken onze Kerken niet over de kracht van het gebed? En derhalve nogmaals: wie Satan aanroept...

De Yogi's raden ons aan zekere mantra's te herhalen. Je begrijpt wel dat men daarvoor niet van godsdienst hoeft te veranderen en evenmin dat men door recitatie van mantra's een afvallige van het eigen geloof is geworden. Wie zoiets durft te denken, heeft nog altijd niet begrepen dat God een Universele God is en niet het monopolie van de een of andere clan of sekte. Er zijn verschillende wolkensoorten, er is maar één zon...

Door hetzelfde type van mantra te herhalen, verheft men eenvoudigweg zijn bewustzijn en bereikt men de uiteindelijke bron van geluk. Wij hebben in het begin allen onregelmatige trillingen die indrukken in onze onderbewuste geest nalaten, en wij reageren volgens die onderbewuste indrukken. Door herhaling van de mantra verwekt men vibraties die inwerken op de verschillende *kosha's* of *bewustzijnsscheden* (een mens is méér dan een huid met daarin 205 à 208 beenderen plus wat organen en darmen) en deze vibraties beletten dat de onregelmatige indrukken nog indrukken in het onderbewustzijn maken. Zo maken we het dus mogelijk dat zuivere trillingen worden gevormd en dat diepere lagen van het bewustzijn worden bereikt. Dit alles is een wetenschappelijk proces, zonder meer. Hiermede is ook het gehele „geheim” van de zogenaamde Transcendente Meditatie (T.M.) aangegeven. In Yoga noemt men het systematisch herhalen van één en dezelfde mantra *japa*. Toch passen hier enkele bedenkingen. De mantra is niet bedoeld om de geest inactief te maken, om van de geest een soort struisvogel te maken, om zichzelf in slaap te wiegen („lullabay”). De mantra is wél bedoeld om de geest tot *actieve rust* te brengen. Toch, menig mantra reciterende zal een diepe zucht slaken als hij of zij de woorden *actieve rust* hoort of leest. Want hij of zij zal menigmaal vastgesteld hebben dat uitge-

rekend bij mantrarecitatie (japa) slapende en onderbewuste gedachten vanuit de diepste lagen van de psyche omhoog gestuwd worden, en dat zo iets alles behalve *rust* genoemd kan worden! Iedere gedachte is een kracht, iedere gedachte is als een bom. Hoe meer je de gedachtekracht onderdrukt, hoe explosiever de geesteskracht wordt. Het is dus niet goed deze explosieve toestand te willen onderdrukken, want dan schep je nog grotere conflicten in je wezen. Het leren aanvaarden van de geest en zijn inhoud is derhalve een belangrijk iets in het mantraproces. Met je allerdiepste gedachten en gevoelens als een belangeloos getuige bewust geconfronteerd worden is niet eenvoudig. Er lopen meer mensen met gefrustreerde gevoelens rond dan we denken. En dan kun je wel vijftien jaar met je *mala* in je hand in een volmaakte lotushouding mantra's



gaan zitten reciteren, en met je geestesinhoud gaan zitten worstelen, dus gaan trachten deze te beletten naar boven te komen, maar dát is ons inziens niet de manier om rustig te worden en de geest te transcenderen. Slechts wanneer je al de onderdrukte gevoelens, emoties, angsten en dies meer naar boven hebt durven laten komen, slechts wanneer je al die geestesverstorende gedachten hebt leren aanvaarden¹, kun je diezelfde geest transcenderen en tot genoemde actieve rust komen.

Ajapa Japa is het steeds weer herhalen van een welbepaalde mantra en deze mantra wordt aangepast aan de ademhaling – let wel: de mantra aan de ademhaling, en niet omgekeerd. De mentale golflengte wordt hierdoor als het ware verkort en brengt de geest tot rust. De meest universele Ajapa Japa Mantra is *So'ham*. SO is het geluid bij de *inademing* en HAM is het geluid bij de *uitademing*. Er is nog een diepgaander verklaring, maar die volgt later.

IN ACHT TE NEMEN PUNTEN VOOR DE BEOEFENING VAN MANTRA YOGA

1. Volgens de Yogaleer zijn alle *vibraties* belangrijk. Net zoals lucht de drager is van prana, zo is geluid de drager van subtiele trillingen. Het geluid dat men met de oren opvangt, is niet precies hetzelfde geluid als dat wat men met het bewustzijn opvangt. Iedere mantra heeft zijn eigen archetype in de geest. Deze archetypen reiken tot ver terug in het verleden, toen er nog geen gestructureerde taal was. De eerst geuite mantra's waren dan ook bija-mantra's, primordiale klanken die eerder gevoelens dan ideeën/concepten tot uiting brachten. De mantra verbindt derhalve bepaalde bewustzijnsvelden met elkaar, het bewustzijn met het onderbewustzijn, of beter nog, met het collectieve onderbewustzijn, dat de totaliteit van ons verleden bevat. Het zal dan ook wel duidelijk zijn dat het precies om deze subtiele trillingen in Mantra Yoga gaat.

Toch hechten de Indische Yogi's ook bijzonder veel waarde aan een zo juist mogelijke *uitspraak en intonatie*, toch zeker van de bija-mantra's. Een gedrukte tekst kan je dat nooit diets maken, want een gedrukte tekst is toonloos. Vandaar dat een *Diksha-Guru* nodig is.

2. Anderzijds moet men stellen dat het de *intentie* van de adept is die de krachten van zijn geest inschakelt. Gedachten zijn immers krachten. De weerklank van voornamelijk de subtiele trillingen van de mantra berust daarom ook voor een groot gedeelte op de geestelijke inge-

¹ Hiermede wordt niet bedoeld dat men, wanneer men bepaalde eigenschappen (h)erkend heeft voor wat ze zijn, niet meer behoeft te pogen ze om te vormen in edelere.

steldheid van de mantra-zegger. Dit is zeer zeker het geval bij Yogische meditatietechnieken.

3. Het lijkt gepast dat de Diksha-Guru de *betekenis* van de mantra omzet in de taal van zijn leerling(e). Door louter H₂O te zeggen krijg je geen water. Mensen die als een grammofoonplaat mantra's zitten te herhalen zonder er de diepere betekenis van te kennen, zitten dan ook hun tijd te verspillen en zichzelf te bedriegen. Dit dient men evenwel goed te begrijpen. Strikt genomen zijn mantra's ordeningen van heilige lettergrepen. Deze kunnen variëren van één tot vele honderden, zo niet duizenden. De werkmaticheid hoeft niet volstrekt bepaald te worden door de verstandelijke betekenis van de woordgroepen. Bija-mantra's hebben geen exacte betekenis, maar ze werken direct in op de chakra's en de kennis hieromtrent is dan ook gepast. Je kunt en mag echter bepaalde woordgroepen wel een verstandelijke betekenis gaan zoeken, maar het verdient aanbeveling er toch niet te diep op in te gaan. Door logische en consequente gedachten op te roepen, verstoort men de stilte van zijn geest. Zolang men de geest probeert vol te proppen en te overtuigen met verbale begrippen, zolang kunnen de subtiele trillingen van de mantrische lettergrepen hun invloed op de diepste lagen van het onderbewustzijn niet uitoefenen. Eén van de doelstellingen van mantra-recitatie is precies de geest tot rust brengen, vrij te maken van allerlei gedachteassociaties en gedachteonderdrukking. Het is dan ook begrijpelijk dat het reciteren van een mantra voor een goedbedoelend intellectueel een bijzonder moeilijke opgave kan zijn, gezien hij zijn intellectuele vermogens niet mag gebruiken.

Hiermede moet het ook duidelijk zijn dan mantra's niet met gebeden mogen verward worden.

4. De werkzaamheid van mantra's berust ook op het *mentale beeld* van die mantra's. In essentie bezit een mantra niet alleen *geluid*, maar ook *vorm* en *kleur*. Het gaat hier om dingen die dieper liggen dan het gewone alledaagse bewustzijn, om psychische factoren die liggen opgesloten in de diepste lagen van het bewustzijn. Dit is een proces van jarenlange yogische training. Het komt erop neer dat men moet trachten de mantra's te visualiseren, hetzij in de ruimte tussen achter de wenkbrauwen (Ajna Chakra), hetzij in het spirituele hart, rechts van het borst gelegen (Anahata Chakra). Hier past begeleiding van de Diksha-Guru.
5. Bij Saguna Mantra Yoga adopteert men doorgaans een zogenaamde *Ishthadevata* of „patroonheilige van de mantra”. Men belichaamt eigenlijk een in de eigen psyche wonende eigenschap. Men kleedt een ontastbaar iets in een soort goddelijke vorm en kleur die strookt met de eigen begrippen van en aangaande de heiligheid. Het is de bedoeling om deze inwonende godheid als het ware „levend” te maken met de energie van de mantra. Ook hier gelden instructies van de Diksha-Guru, van wie evenwel vereist wordt dat hij de natuur van zijn chela (leerling) goed kent. Voor een westerling(e) kan dit alles wel wat gevoels- en verstandsproblemen met zich meebrengen, omdat de Indische conceptenwereld hem (haar) niet zo eigen is.

Analoog aan het voorgaande (punten 4 en 5) is het zogenaamde *Hesychasme* waarvan de grondslag afkomstig is van de H. Gregorius Palamas. Het betreft hier het zogenaamde *Jezus-gebed* dat luidt: „Heer Jezus Christus, Zoon van God, wees mij genadig.” Deze formule dient onophoudelijk herhaald te worden (japa), met concentratie op de ademhaling (ajapa japa) en hartklopping, fixatie met de ogen en het oproepen van innerlijk licht. Deze puur yogische

techniek werd in de achttiende eeuw nog toegepast door de monniken van de berg Athos.

- Saguna Mantra's* zijn bijv. :
- Om Namah Shivaya
 - Om Shri Krishnamaya Namah
 - Om Shri Ramaya Namah
 - Om Namo Narayanaya
 - Kyrie Eleison, Christe Eleison, Kyrie Eleison
 - Ave Maria

6. *Nirguna Mantra's* hebben geen vorm, geen gepersonifieerde vormen van eigenschappen. Zij zijn bedoeld voor mensen die zich niet aangetrokken voelen tot een persoonlijke Ishtadevata, maar die het Universum eerder zien als diverse energiepatronen die emaneren uit Eén Primaire Oorzaak. In deze mantra's identificeert de mantra-zegger zich met de ganse kosmos.

Onder deze soort vallen de reeds vernoemde bija-mantra's. Door hun grote kracht worden ze gewoonlijk niet voor Diksha gegeven (in tegenstelling tot T.M., met alle psychische gevolgen vandien).

Voorbeelden hiervan zijn:

- lam, vam, ram, yam, ham (chakra's)
- haum (Shiva), dum (Durga), krim (Kali), gam (Ganesha)

7. *Abstracte mantra's*²

- *Soham* = Ik ben Dat
- *Aham Brahma Asmi* = Ik ben Brahman (Vedanta formule)
- *Tat Tvam Asi* = Dat zijt Gij (Cfr. Bhagavad Gita 17, 23-27)

8. *Sadhana* (Spirituele Oefening)

Stellen we vooraf dat er in Yoga steeds sprake is van een *strengte soepelheid*:

- soepelheid, omdat de regels die men geeft, bijna nooit imperatief zijn;
- streng, omdat er gesteld wordt, dat het niet voordelig is om telkens van innerlijke instelling en werkwijze te veranderen.

Voor wat volgt kan men zich dus houden aan het volgende Turkse spreekwoord: *Kies je beminde, bemin je keuze*. Daarom geldt dan ook reeds onmiddellijk: houd je aan één en dezelfde mantra. Dat noemen we spirituele kuisheid!

- *tijdstip* : De meest geschikte tijd is wel 's morgens, bij dageraad. Dit past ons, westerlingen, minder goed. Wij hebben nu eenmaal een andere levenswijze dan de oosterlingen. Het mag dus ook op een ander tijdstip, maar bij voorkeur steeds op hetzelfde tijdstip.
- *vaste plaats* : één-samenheid in eenzaamheid; weten dat men niet gestoord zal worden
- *vaste houding* : de voor jou gemakkelijke zithouding, maar wel beslist met rechte rug, nek en hoofd
- *richting* : gelaat naar het oosten of noorden

² Gemakkelijkheidshalve hebben we hier de westerse schrijfwijze aangehouden.

- *zitting* : grond of stoel (niet tegen de leuning!), met liefst een wollen deken onder het zitvlak (en voeten)
- begin eventueel met een *gebed*
- klare *articulatie*, zonder fouten
- *stem* : a) luidop (vachika) : in ieder geval voor beginners; werkt in op Annamayakosha
b) fluisterend (upanshu) : werkt in op Pranamayakosha
c) mentaal (manasa) : dit is de 'ziel' van japa; werkt in op Manomayakosha
- *waakzame, maar ontspannen aandacht, getuige zijn*

In het begin gaat alles goed, want „nieuwe bezems vegen goed”. Eenmaal de mantra er goed „inzit”, opletten dat het geen automatisme wordt; ook niet indutten (“lullabay”) ...

- *mala* = een soort gebedensnoer dat je helpt waakzaam te blijven
 - De mala is als een weg en ieder kraaltje is en richtingaanwijzer. Met die kraaltjes kun je je aantal mantra's gemakkelijk 'tellen'. Als de mala uit je handen valt, weet je dat je aan het indommelen bent (maar misschien is het daarvoor al te ver...).
 - Een mala kan gemaakt zijn van rudraksha-pitten (uit de Himalaya), uit sandalwood of uit tulasi. De meeste mala's hebben 108 kralen en één meru. De 108 kralen symboliseren o.a. de 108 krachtcentra of chakra's. De Meru is equivalent aan Sahasrara Chakra. Men noemt hem ook wel Bindu. Men mag de kralen nooit met de wijsvinger aanraken, maar met de middelvinger en duim. Meestal begint men met de mantra zonder problemen, maar na een tijdje gaan de vingers automatisch over de kralen, kan men dus verstrooid worden. Wanneer men dan aan de meru komt, wordt het bewustzijn weer levendig gemaakt, precies door de verandering van gevoel in de vingertoppen. De meru betekent bijgevolg een verandering van bewustzijn. Verandering betekent „anders doen”, dus: omkeren. Men gaat daarom ook nooit over de meru, maar men draait de mala om.
 - Men hanteert de mala met de rechterhand. Principeel komt de meru nooit beneden de navel. Daar de armhouding evenwel pijnlijke gevolgen in de rug kan geven, is het beter de hand op de rechterknie te houden.
- Bij het beoefenen van Japa moet het *linkerneusgat* open zijn. De *Ida*-nadi vertegenwoordigt de maanenergieën, de krachten van de onbewuste geest, de mentale processen. Herinner je wat gezegd werd over het laten „exploderen” van de krachten van de onderbewuste geest.
- Het *strikte minimum* van mantra-recitatie is één mala rond, dus 108 maal.
- *Houd je mantra voor gelijk wie geheim*, anders verliest ie zijn waarde. Yoga is strikt persoonlijk.

