

## KLANKEN

Ach, mijn ziel is vol van klanken

In dit uur van louter kleuren

Klanken die omhoge ranken

In een dolle tuin van geuren.

Paul Van Ostaeyen

Het was het lievelingsgedicht van wijlen mijn goede vriend en antroposofisch therapeut Herman Cleiren.

Begin jaren tachtig.

Hij leerde me luisteren en de kracht van de klanken beleven.

Samen exploreerden we de klinkers en medeklinkers en ontdekten dat ze een eigen wezen hebben met eigenschappen en kwaliteiten. We speelden klankspelletjes met kleine groepjes mensen, waarbij elk zijn eigen geluid maakte. En we ontdekten dat, hoe verschillend die geluiden ook waren, er op een zeker moment een harmonie ontstond.

Het was toen dat ik door het langdurig doen van de A- klank, voor de eerste 1e keer door middel van klank, het zijn in het nu ervaarde. Een wonderlijke beleving die ik koesterde en die me door een moeilijke periode hielp.

Mijn man was volgeling van Bagwan geworden. Onze wegen scheidde. Ik nam de zorg van onze kinderen volledig op mij en vertelde sprookjes.....

Jaren gingen voorbij.

Augustus 2013

Ik hou veel van hedendaagse beeldende kunst en ga om de 2 jaar naar Venetie voor de kunstbiennale. Internationale kunstenaars stellen hun werk tentoon

De Giardini en het Arsenale vormen het hart van dit grootse gebeuren. De Giardini, een groot park, grenst aan het Canale Grande. Het groene water is het diepste groen ooit gezien, eeuwenoude gebouwen glinsteren in de zon, cultuur alom.

In de tuin hebben verschillende landen van over heel de wereld een paviljoen. Zo ook België. Een eenvoudig, rechthoekig, licht bouwsel met grote raampartijen in het plafond. Het bestaat uit 1 grote en 2 kleinere aanpalende ruimtes.

Berlinde De Bruyckere vertegenwoordigde deze keer ons land. Ze is een wereldbekende, maar ook controversiele beeldhouwster. In haar werk en installaties staat de mens meestal centraal. Kwetsbaarheid en vergankelijkheid, eenzaamheid en eenwording zijn terugkerende thema's.

Ze had het lichte gebouw omgetoverd tot een grot – spelonk. De witte muren waren grijskaki geschilderd, beton op de grond, linnen doeken in donkere kleuren bedekten de raampartijen. Je ogen moesten wennen aan het donker om het werk te kunnen zien.

Het was een indrukwekkend beeld. "Kreupelhout" heet het en is geïnspireerd op de talrijke voorstellingen van het martelaarschap van St. Sebastian, die in Venetie te vinden zijn.

Een enorme boomstronk lag dwars in de zaal. Zijn uiteinden reikten tot in de andere kleine zaal. Grote takken zag ik met daarop lappen? Dekens? Figuren? Het leken menselijke wezens in volle overgave gebogen naar de aarde. Het werk straalde zoveel kwetsbaarheid, broosheid uit...

Stilte overheerste hier.

Hier werd niet naarstig gefilmd of gefotografeerd. Men fluisterde – vertraagde.

Buiten werd vergeten – kunst werd vergeten. Dit was beleven.

Er was een nis en 1 bank. Ik zette me neer. Overmeesterd, bevangen.

Het werd stil rondom mij en toen hoorde ik klanken, lage tonen, eentonige zachte bromtonen. Klankschalen? Gongs? Binnen – buiten mij?

Zo passend bij dit grootse werk.

Het raakte me tot in mijn ziel en ik gaf me over aan dat geluid – aan dit totaal gebeuren. En ik ervaarde weer die transcendente toestand van het zijn in het nu.

Lang heb ik daar gezeten – diep in dat gebeuren – volledig vervuld – heel.

Pas toen ik terug in Antwerpen was, besepte ik dat ik niet wist welke klanken of muziek ik gehoord had. Via een galerijhouder die haar werk tentoonstelt, kwam ik in contact met Berlinde zelf. Ze vond het een mooi verhaal, maar “klanken ? Er waren geen klanken in mijn paviljoen ! Die moeten er toevallig geweest zijn.” Ik stond perplex !

Ik checkte wat ik kon checken. Jan, mijne man, herinnerde zich niet iets gehoord te hebben. Het Mas (museum voor moderne kunst Gent) die de tentoonstelling opgebouwd had en wiens medewerkers nog aanwezig waren tijdens de biennale konden me niet helpen. Radios worden geweerd. Auto's rijden niet in Venetie.

Wat had ik dan gehoord ? Het geluid had me volledig vervuld van binnenuit. Wat was dat dan geweest ? Was dat het onhoorbare geluid ? Was dat anahata ?

Het was in elk geval een zeer bijzondere beleving geweest die me inspireerde om verder te gaan met het exploreren van de nada yoga, de yoga van de klank.

\* \* \* \* \*

Sinds 2008 volg ik yoga bij Armand De Brauwere.

Klanken maken een belangrijk deel uit van zijn yogapraktijk. Er wordt anders mee omgegaan dan binnen de antroposofie en ik nam dat gretig in me op. Een wondere wereld ging voor mij open.

Ik begin meer en meer te beseffen dat we uit trillingen bestaan. Dat we baden in een wereld van geluid waarin alles zijn eigen vibratie heeft en elk van ons als een noot van een symfonie is. Een symfonie die deelt uitmaakt van de symfonie der sferen.

Klank brengt stilte in mezelf. Ik rust dan in mezelf en luister naar de innerlijke klank. Elke klank heeft zijn specifiek geluid en eigenschappen. Elke klank beïnvloedt een bepaald gebied van het lichaam. Ik volg de klank en richt de aandacht op dat bepaald gebied. En waar ik de aandacht op richt, daar volgt de prana, de energie, de levenskracht.

Ik had al wel gelezen over klinkerklanken die bij de chakras horen.

Door Armand begon ik ze ook toe te passen.

En ik ervaarde hoe voor mij :

de U – klank resoneert bij de Muladhara, de stuitchakra.

Die klank geeft me gronding en verbinding met de aarde (onze basis, ons fundament)

En zoals alle elementen overal aanwezig zijn ook hier.

Hier regeert het element aarde. Aarde die me draagt, die stabiliteit geeft. Van hier kan ik voort naar hier kan ik terugkeren.

de OE – klank resoneert bij de Svadhisthana, bij het heiligbeen.

Hij voelt midden in de onderbuik. Het vrouwelijke, het ontvankelijke wordt aangesproken.

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

Voel de weldadigheid van een warm bad. Het is fijn om klanken te doen in bad, het water vibreert mee.

de O – klank resoneert bij de Manipura, bij de zonnevlecht.

Dit voelt aan als kracht. Wilskracht, ego, emoties.

Hier domineert het element vuur. Vuur hoor je in de donderslag, haardvuur, kanonnen, geweren.

Branden van verlangen, enthousiasme, louteren door vuur. Het vuur van de waarheid leidt tot verlichting.

\*\*\*\*

Ik ervaar hoe klanken mijn hartslag vertragen. Hoe ze ritmisch komen en hoe ik erin opgenomen word. In en uit. Inademing – een stop – de klank – een stop – De ademhaling vanuit de buik, van binnenuit. Het lichaam ademt en terwijl ben ik me bewust van wat er gebeurt. Boven tonen worden hoorbaar. Ze ontstaan spontaan. En ik ben waarnemer. Ik word meegenomen met de klank en word de klank.

Luister naar de boventonen en gebruik ze als Jacobs ladder om op te klimmen tot de hogere sferen. Het wordt als luisteren naar de echo van een echo. Het geluid dat je maakt lost op in de ether en wordt getransformeerd. Zo raak je gelinkt aan alle niveaus van het universum.

\*\*\*\*

de A-klank resoneert bij de Anahata, de hartchakra

Dit is de meest open klank. Vertrouwen schenkend als je je denken loslaat.

Liefde, mededogen, dienstbaarheid zijn haar kwaliteiten.

Het element lucht hoort bij deze klank. Haar geluid is golvend. Haar stem wordt gehoord in stormen, als de wind giert en in het gefluister van de ochtendbries. Het ruisen van het koren.

Toen ik hoorde dat ik een lezing moest geven beving mij onzekerheid – paniek. Ik kon niet slapen en lag te woelen. Ik voelde een druk op mijn borst. Midden in de nacht ging ik naar mijn yogakamerke en begon Aa klanken te zingen. Lang, heel lang, bleek achteraf. Langzaam, heel langzaam verdween de druk. En stilaan kon ik terug ontspannen. Ik voelde me weer rustig worden.

Het was een proces van bijna 2h geweest, maar o zo bevrijdend en me bevestigend in wat ik stilaan begin te ontdekken en te begrijpen, nl dat klanken helend werken.

De beleving kwam spontaan vanuit het volledig loslaten, zonder verwachting .

Elke klank die ik doe doortrilt gans het lichaam en alle cellen van het lichaam worden doortrild.

Elk orgaan heeft zijn eigen trillingsfrequentie en de trilling van al die trillingen in gans het lichaam samen vormen onze eigen trillingsfrequentie en die is uniek. Zoals jij, zoals ik is er geen ander.

Als gans het lichaam in harmonie vibreert zijn we gezond. Bij dissonantie kan er ziekte optreden.

Dan kan het juiste gebruik van klanken helpen om de trillingsfrequenties weer in evenwicht te brengen.

\*\*\*\*

de E – klank resoneert bij de Vishuddha, de keelchakra.

Het is de klank van de communicatie. Ons innerlijk drukt zich uit. Creativiteit.

Het element ether is de basis van alle geluid. Het is de ruimte waarin de 4 andere elementen een plaats hebben. De muziek van de ether wordt gehoord in de hemelse sferen.

\*\*\*\*

Het lichaam kan zijn eigen instrument worden wanneer de ruimte erin wordt geopend. Dan wordt het geluid dat in de ruimte bestaat ook innerlijk hoorbaar. Zo buiten, zo binnen. Overal is ruimte.

\*\*\*\*

de IE – klank resoneert bij de Ajna, het 3e oog.

Het is de klank van het licht en de intuïtie en verbindt ons met wat verder gaat dan het oog kan zien. Hier kom je in het fijnstoffelijke, voorbij onze dagelijkse realiteit. Als je je echt goed

concentreert stijgt je hoog boven het materiele uit. We ontstijgen ons lichaam  
Hier zingen de engelen. We klimmen naar het allerhoogste. De hemelse sferen zijn in zicht.

\*\*\*\*

de M – klank resoneert bij de Sahasrara.

Duizendbladige lotus.

Bewustzijn, denken en weten.

We zijn stevig gevestigd in onszelf. Nu kunnen we het lichaam achter ons laten.

Mm vibreert in mijn hoofd, laat het sprankelen als bubbels. Vreugde welt op en tijd en ruimte  
verdwijnen. Waarnemer en waarneming vallen samen.

Klanken zijn voor mij een opstap naar het pure bewustzijn, naar de eenheid.

Wordt vibratie en je stijgt op tot het allerhoogste !

\* \* \* \* \*

Deze klanken maken deel uit van mijn dagelijks programma en elke keer beleef ik ze anders.

Het werkt door in de dag en ik merk dat er meer en meer rust in mijn zijn komt. Ik kan de dingen die zich  
aandienen meer in hun kleinzijn of grootheid laten, zonder konstant in te grijpen en te oordelen.

Verwondering over het leven, over het zijn, over het mogen zijn wordt groter. Dankbaarheid om het mogen  
ontdekken van wat er achter de uiterlijke dingen verborgen ligt wordt groter.

En dan is er dat eeuwig verlangen, reeds als klein kind, om totaal opgenomen te worden, om boven mijn zijn  
uit te rijzen.

Ik was een diep-goedgelovig kind en leefde naar mijn kommunie toe, die als het hoogtepunt van vereniging  
werd voorgesteld. Maar er gebeurde niks !

Toen heb ik de kerk achter mij gelaten en ben mijn zoektocht begonnen.

Een zoektocht die me nu tot de ingang van de innerlijke klank leidt. De Anahad, het niet aangeslagen geluid.  
Ik dank Atma Muni dat hij ons de techniek aanreikt om de AUM echt te kunnen horen. Met eerbiedige  
toewijding ga ik verder, mijn innerlijk gehoor volgend, op zoek naar het geluid dat niet gehoord kan worden  
door stoffelijke oren.

Shiva hoorde de Anahad tijdens zijn samadhi in een spelonk van de Himalayas. Christus hoorde het in de  
woestijn. De fluit van Krishna is een symbool van hetzelfde geluid.

Hazrat Inyath Khan vertaalde het zo :

Het klinkt als de donder,  
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 luit of het geluid van de Shankha,  
Totdat het eindelijk overgaat in “hoe” of “aum”,  
Het heiligste aller geluiden, zowel van mens, vogel, dier of ding.

\* \* \* \* \*

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

(De mystiek van het geluid)

Hazrat Inyat Khan

\* \* \* \* \*

AUM shanti AUM

\* \* \* \* \*

Inspirators

Hazrat Inayat Khan

Pir Vilayat Khan

Herman Cleiren

Armand De Brauwere

Atma Muni

[www.smak.be/tentoonstelling.php?la=nl&id=563](http://www.smak.be/tentoonstelling.php?la=nl&id=563)

Berlinde De Bruyckere

Alice van Renterghem

1e jaar



yoga academie