

MANTRA MEDITATIE

Kirtan:

De Goddelijke klank

Door een goddelijke uitspraak ontstond het universum.



Als je ooit hebt deelgenomen aan een levendige kirtan, was dat waarschijnlijk een transformerende ervaring. Kirtan is het zingen van devotionele liederen of de goddelijke heilige namen, en het geeft je een diep gevoel van spiritueel geluk en een gevoel van eenheid met anderen - alsof je zingt met één hart en één stem. Als je eenstemmig zingt - iets wat vaak chanten wordt genoemd - is niemand een toeschouwer; iedereen is een deelnemer. Historicus A.L. Basham (1914-1986) schreef over zijn ervaring met Hare Krishna kirtan: "Ik deed mee met het zingen en werd echt meegesleept. Dat is een avond die ik nooit zal vergeten - de intense opwinding en opluchting, het gevoel van veiligheid en geborgenheid en innerlijk geluk dat ervan uitging. En het was zo duidelijk dat alle mensen het voelden."

Kirtan is call-and-response chanten, met melodieën in verschillende tempo's die gewoonlijk begeleid worden door

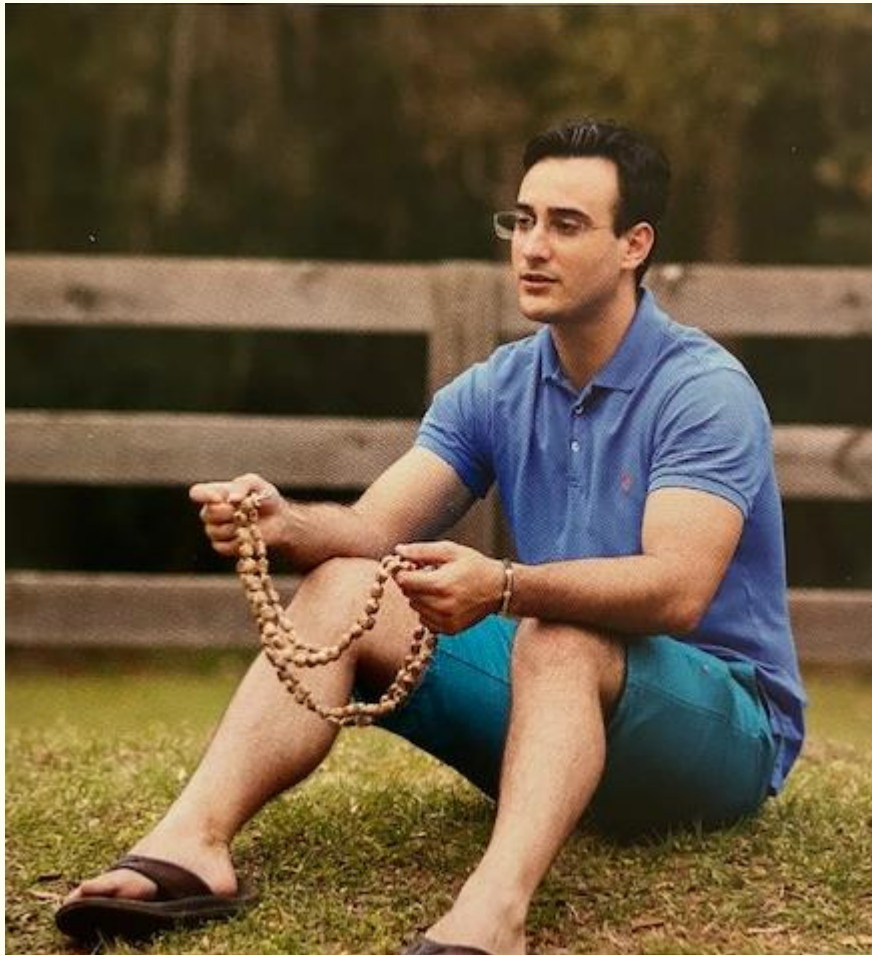
mridanga (een tweekoppige Indiase trommel), kartala's (kleine handbekken) en harmonium (een met de hand bespeeld orgel), maar ook door niet-traditionele instrumenten zoals gitaar, viool en saxofoon. Kirtan wordt ook wel sankirtan genoemd. Het voorvoegsel san komt van het Sanskriet samyak, "compleet" of "samenkomen". Kirtan is compleet omdat het een verheerlijking is van de Goddelijke Allerhoogste Bron, het complete geheel, en omdat de groepservaring meestal meer absorberend en ontroerend aanvoelt dan iemands eigen chanten. Wanneer mensen samen de heilige namen chanten, wordt de atmosfeer geladen met spirituele energie en ontwikkelt men een een steeds grotere smaak voor het Allerhoogste. Een oude Vedische tekst zegt: "Door een Goddelijke Klank ontstond het universum." De Bijbel zegt dat het hele materiële bestaan is ontstaan door geluid: "In den beginne was het Woord." Vedische teksten vertellen ons dat geluid de basis is van de kosmische schepping en ook een belangrijke rol speelt in de uiteindelijke prestatie van de mensheid: "Bevrijding door geluid," verklaart de Vedanta-sutra. Kirtan wordt om nog een reden "compleet" genoemd: alle zintuigen zijn erbij betrokken. Jouw stem en de stemmen van anderen genereren een geluid dat je oren vult. Je neus geniet van de geuren van wierook of verse bloemen die vaak hun weg vinden naar kirtan-omgevingen. Als de kirtan in een tempel wordt gehouden, dan zien je ogen de prachtige vormen van de beeldgedaanten; op andere plaatsen verheffen de gezichten van de andere chanters ons. Als je muziekinstrumenten bespeelt, in je handen klapt of danst op het ritme van de kirtan, zet je je tastzin spiritueel in. This chanting is so easy that even children can participate . Yet sankirtan has deep theological underpinnings. In this relative world, an object and its name are not the same. However, the holy names transcend this duality. Vedic literature tells us that the Divine Source has innumerable names and lists thousands of them.

The greatest authority on bhakti and kirtan, Chaitanya Mahaprabhu, urges us to chant the maha-mantra, or "the great chant for liberation" (see below) as our primary focus during kirtan.

**HARE KRISHNA HARE KRISHNA KRISHNA KRISHNA HARE HARE
HARE RAMA HARE RAMA RAMA RAMA HARE HARE**

JAPA: DE PERSOONLIJKE MEDITATIE

Mantra's zijn oude oorspronkelijke lettergrepen die ons bewustzijn zuiveren.



Mantra's, oude oorspronkelijke Sanskriet lettergrepen zuiveren het bewustzijn. Terwijl kirtan het communiceren met de Allerhoogste Goddelijke Bron inhoudt door middel van zang en dans, is japa als een privégesprek daarmee. Het woord japa betekent het "zacht" of "gedempt" reciteren, of chanten van een mantra - een warme en persoonlijke activiteit die zich leent voor contemplatie en introspectie. Daarom is japa een eigen, individuele meditatie. Het is een van de belangrijkste praktijken van bhakti yoga en serieuze bhakti yogi's mediteren dagelijks in hun japa.

Japa chant men meestal op kralen. Alle grote wereldreligies moedigen privé-gebed aan en velen moedigen het gebruik van gebedskralen aan.

Bidden of chanten met kralen activeert de tastzin en maakt het tellen gemakkelijk. Elke dag een bepaald aantal keren de heilige namen met rondjes op een kralenketting chanten helpt ons om dichterbij de Allerhoogste Goddelijke Bron te komen.

Net als stille meditatie traint mantrameditatie ons om de geest te beheersen, maar in plaats van simpelweg te proberen de geest vrij te maken van materieel bewustzijn, zuivert en vervangt mantrameditatie gedachten door reinigende mantra's.

Door je te concentreren op het geluid van je eigen chanten terwijl je de kralen aanraakt, tem je de geest op natuurlijke wijze. En als je je geest beheerst, kun je je zintuigen beheersen. Als je geest en zintuigen rustiger zijn en je hart gereinigd wordt door goddelijk geluid, kan het werkelijke pure zelf doorschijnen.

Misschien wil je japa binnenshuis chanten, maar je kunt net zo comfortabel chanten op het strand of wandelend in bossen of bergen. Neem gewoon je kralen mee. Als je zittend chant, neem dan een comfortabele houding aan, maar niet een die je slaperig maakt. Je kunt zo hard of zacht chanten als je wilt, maar het is belangrijk dat je de mantra duidelijk en luid genoeg uitspreekt, zodat je jezelf kunt horen.

Je kunt op elk moment van de dag japa chanten, maar de Vedische literatuur stelt dat de stilte in de vroege ochtend uitstekend geschikt is voor contemplatief chanten. Veel mensen vinden het bijzonder nuttig om elke dag op hetzelfde tijdstip een bepaalde tijd uit te trekken voor het chanten.

Voor japa chanten we de Maha-mantra (zie foto) op een snoer van 108 kralen. Eén keer rond wordt één ronde genoemd. Begin met één of twee rondjes per dag en verhoog dat aantal geleidelijk naarmate je de goede effecten van japa voelt.

Srila Prabhupada heeft ooit de aard van het chanten van de Hare Krishna-mantra uitgelegd, toen hij in 1966 sprak over het Happening-album:

"Door praktische ervaring kunnen we waarnemen dat men door het chanten van de Hare Krishna maha-mantra, "de grote chant voor bevrijding", onmiddellijk transcendentale extase kan voelen vanuit het spirituele stratum. Wanneer men zich feitelijk bevindt op het niveau van spiritueel begrip, de stadia van zintuigen, verstand en intelligentie overstijgend, bevindt men zich op het transcendentale niveau. Dit zingen gebeurt rechtstreeks vanaf het

spirituele platform, en overstijgt alle lagere bewustzijnstoestanden. Het is niet nodig de taal van de mantra te begrijpen. Het komt automatisch voort uit het spirituele platform en als zodanig kan iedereen deelnemen aan deze transcendente geluidsvibratie."

**HARE KRISHNA HARE KRISHNA KRISHNA KRISHNA HARE HARE
HARE RAMA HARE RAMA RAMA RAMA HARE HARE**

Gerelateerde video's:

1. [Golven van Kirtan](#)
2. [Vrikshavalli Hare Krishna](#)
3. [HARE KRISHNA~Meditatie](#)
4. [De Next Level Maha Mantra](#)
5. [Hare Krishna Hare Rama Mantra](#)
6. [Enthousiaste kirtan](#)
7. [Waarom Hare Krishna Maha Mantra zingen?](#)