

# So Klankmeditatie

Vind je het moeilijk om vanuit de drukke buitenwereld contact te maken met je innerlijke stilte? Je concentreren op een klank helpt je als vanzelf op weg. Tekst: Hidde Tangerman, beeld: Studio 5982



## Hoe is klankmeditatie ontstaan?

In India is klankmeditatie al duizenden jaren in zwang, daar wordt het Nada yoga genoemd. Nada betekent klank of trilling, dit begrip verwijst ook naar de allereerste trilling: de oerklank van het universum. Nada yoga is de methode om weer één te worden met die klank. Volgens de Indiërs is klank de oervorm van alle trilling en daarmee van alle energie. In de bekende *Yoga sutra's* van de Indiase leermeester Patanjali, die ruim tweeduizend jaar geleden werden opgeschreven, wordt het belang van klank ook al genoemd, en dan met name van de klank Aum (of Om). Wanneer je devoot en met gevoel Aum zingt, leidt dat volgens Patanjali tot het één zijn met wat hij 'de ongerepte staat van zijn' noemt.