



ohmmmm
ohmmmm
ohmmmm

De je
een oeroud
hrijft yagal
enen boek K
uikt om to

De is het doel van klankmeditatie. 'Ik heb het altijd moeilijk gevonden om te leren mediteren,' bekennt Van Velzen per telefoon. 'Klank is voor mij een ingang en een houvast geweest om in de drukte van alledag de stilte te kunnen vinden. Want klank geeft je iets te doen in het begin van de meditatie. Het is een zoethouder, maar een heel intelligente zoethouder, want het leidt je uiteindelijk naar de stilte.'

'Spanningen kun je oplossen door ze met je stem los te trillen'

in de stilte. De klank brengt je naar het midden, dat *laya* wordtenoemd. Laya is als het centrum van een cycloon. Er is daar zowel stilte als die enorme werveling eromheen. De klank brengt je naar de plek waar het stil is.'

In zijn boek geeft hij een opsomming van redenen waarom klank zo'n goede ingang voor meditatie is. 'Klank creëert ruimte in jezelf. Spanningen kunnen worden opgelost door er contact mee te maken en ze met je stem te verklanken. Zo trilt die spanning los en verdwijnt ze. En door een klank te maken wordt je ademhaling langer en gelijkmatiger, wat rust geeft. Het is magisch, zoveel als klank doet.'

Belangrijker nog is dat klank je dichterbij je ware zelf brengt. Ieder mens heeft een unieke klank, en die unieke vibratie brengt je in contact met je eigenheid. 'Klankmeditatie is een geleidelijk proces van verinnerlijking, waarin iedereen zijn eigen klank kan ontwikkelen. Die eigen klank is tevens de essentie van gezondheid.' In het Sanskriet heet dat *svasth*: de optimale staat van gezondheid die ontstaat als je in overeenstemming leeft met je ware, diepere zelf.

HOUCUUC

Je komt het makkelijk tact met de stilte in j het hartchakra te raken.

Klaas-Jan van Velzen legt uit hoe je via klankmeditatie het hartchakra kunt binnengaan om die stilte te ervaren.

'Ga zitten op de grond of op een stoel en word je bewust van je gevoel van dat moment. Laat dan een klank opkomen die daar qua toonhoogte, timbre en volume mee samenvalt. Dat kan bijvoorbeeld "hammm" of "hoemmm" zijn. Vorm de klank zodanig dat je ademhaling steeds moeitelozer wordt. Voel hoe de "mmm" wegsterft en ervaar na elke uitademing de stilte. Op elke uitademing maak je weer die moeiteloze klank. Het is de bedoeling dat je de klank niet alleen hoort, maar vooral ook de resonantie ervan in je lichaam voelt. Ga zo een minuut of vijf door en ervaar daarna de ruimte van je lichaam.

Breng dan je handen met de palmen naar elkaar gericht voor je borst, waarbij de handen elkaar niet raken, en voel de ruimte tussen je handen. Probeer uiteindelijk je beide handen én de ruimte ertussen tegelijkertijd te ervaren. Open je handen in de

richting van je borst en ervaar dat je in contact staat met een veld van energie. Maak nu de klank "yam", de mantra die is verbonden met het hartchakra, en voel daarbij het contact met de ruimte in en om je borst. Probeer het timbre en de toonhoogte te vinden waarmee je het in je borstgebied voelt resoneren en laat in deze klank ook het gevoel van "in contact zijn" doorklinken. Als je armen moe worden, laat je ze zakken.

Voel hoe de "mmm"-klank de vibratie van de "ya" subtiel verspreidt, tot voorbij de contouren van jouw ruimte. Breng tijdens de inademing je aandacht terug in het borstgebied en laat opnieuw "yam" klinken, waarbij je steeds voelt dat de "mmm"-klank de ruimte in en om je heen helemaal vult. Ga hier vijf minuten mee door.

Wees daarna stil en word je bewust van de stilte in jezelf. Blijf zolang als dat lukt in die pure stilte van de meditatie.' ●

Klankmeditatie, Klaas-Jan van Velzen, Ankb-Hermes, ISBN 9789020203332, € 14,95. Meer informatie over Klaas-Jan van Velzen vind je op www.wilderoos.nl

