

HOOFDSTUK 9

DE ROL VAN MANTRA EN JAPA

Volgens Vedanta, het gedachtegoed van de Hindoes, is meditatie het herhalen van een heilige formule. Meestal is het een korte zin met een groet aan het gekozen ideaal, zoals bijvoorbeeld:

“Ik begroet Shiva.

Ik begroet Krishna.

Ik begroet de Hoogste Brahman.”

De rol van de *mantra* bestaat eruit, dat men daarmee in staat wordt gesteld zich te concentreren op zijn ideaal. De betekenis van de woorden zelf en de klank ervan komen op de tweede plaats. De *mantra* wordt dus gebruikt om te herhalen en niet om op de betekenis van elk woord te mediteren.

Men moet al zijn liefde, al zijn gedachten en heel zijn wil leggen in het herhalen van de mantra. Allengs komt men dan in een toestand van concentratie waaruit alle besef van de buitenwereld is verdwenen. Een intense concentratie, die geleidelijk de vorm kan aannemen van het gebod van Jezus om de Heer lief te hebben: “Gij zult de Heer uw God liefhebben uit geheel uw hart en uit geheel uw ziel en uit geheel uw verstand.”

Japa - het herhalen van de naam van de Heer - is dus niet een mechanische bezigheid, maar een heel intensieve activiteit waarbij diepe concentratie is vereist. Het spreekt vanzelf dat dit erg moeilijk is in het begin, maar door te oefenen zal het gemakkelijker en natuurlijker gaan. Een goede voorbereiding die aan *japa* vooraf gaat zal daarbij helpen. Als men er in slaagt een liefdevolle relatie op te bouwen tot zijn gekozen ideaal, zal zo'n persoonlijke band *japa* bevorderen. Dit is misschien in het begin moeilijk voor te stellen, maar gaandeweg zal het meer voelbaar, meer werkelijkheid worden. Men moet de *mantra* zachtjes en met concentratie herhalen. Vóór iedere herhaling moet er een pauze zijn, om zo de geest te leiden voorbij het domein van het denken. Men moet proberen het spirituele domein te bereiken, waar zelfs het denken geen toegang heeft. De geest moet totaal in rust zijn, alsof ze niet meer bestaat.

Als het goed wordt gedaan, is *japa* te vergelijken met olie die regelmatig en ononderbroken uit het ene vat, in het andere stroomt. Zo komt een hechte relatie tot stand, tussen jezelf en God.

De concentratie is gericht op een bepaald punt in je lichaam. Dat kan het hart zijn, maar dan gaat het niet om je fysieke hart. Het is een punt in het midden van je borst, drie centimeter boven je maag, ter hoogte van je borstbeen, tussen de

wervelkolom en het borstbeen. Men concentreert zich ook wel op een punt tussen de wenkbrauwen. Concentreert men zich op een plek in het lichaam, dan treden fysieke en psychische reacties op; pijnklachten bijvoorbeeld. Als dat gebeurt kan men de concentratie op dat punt stoppen en zich richten op een plek buiten het lichaam; daarmee verdwijnt de pijn.

In het begin is het handig om zich bij *japa* te richten op een spirituele vorm. Na enige tijd kan men mediteren op de eigenschappen. Maar het streven is om alle namen, alle vormen en alle eigenschappen te overstijgen.

Dat is de manier om *japa* te doen. Het is goed om er twintig minuten of een half uur aan te wijden.

Men kan zich ook concentreren op de vorm van een goddelijke incarnatie, of een grote spirituele leermeester. Men kan ook mediteren op Gods tegenwoordigheid in alle wezens. Dan is er nog de meditatie op de Heer voorbij alle vormen en omschrijvingen, de geest Gods die woont in ieders hart. Dat is moeilijk om te beoefenen. Al deze verschillende vormen van meditatie zijn goed, ze helpen om het 'ego-bewustzijn' los te laten.

I. De Mantra

Om karam bindu samyuktam

nityam dhyayanti yoginah

Kama-dam moksha-dam chaiva

Om karaya namo namah.

De yogi's mediteren onafgebroken op het woord *OM*,
samengesteld uit de klanken O en M.

OM vervult al onze verlangens en leidt ons naar bevrijding.

Gegroet, telkenmale gegroet dit symbool *OM*.

India heeft ons waardevol onderricht te bieden. Jullie kennen het beeld van de dansende Shiva. In het Westen tref je de dans van Shiva niet aan. Het is een unieke bijdrage van India. Spiritueel onderricht is een van de mooie vruchten die jullie van India ontvangen. Een voorbeeld is de *mantra*.

Het is niet bekend hoe lang geleden de kracht van de *mantra* werd ontdekt. Zij was er altijd en wordt beschouwd als de meest effectieve methode van de religieuze disciplines van het hindoeïsme. We hebben het dan over de Veda's. Ze zijn vier in getal en ze zijn essentieel onder de heilige geschriften van het Hindoeïsme. Ze zijn vertaald om ze toegankelijker te maken, maar de hindoes zelf doen geen poging om de vertaling van de Veda's te begrijpen. Zij beijveren zich om ze met de grootst

mogelijke aandacht te zingen, met inachtneming van de zuivere klank, de juiste intonatie, ritme en traditionele stembuiging. Dat zijn voorschriften die niet overtreden mogen worden. Men gelooft, dat men, door de Veda's te reciteren zonder acht te slaan op de daarvoor geldende regels, een vloek over zichzelf afroept.

Overal in India zijn scholen waar studenten naar toegaan om daar te leren de heilige teksten in het Sanskriet te zingen en correct te moduleren, zoals men het van oudsher heeft gedaan. Het zingen van de Veda's is heilzaam; het brengt voorspoed en geluk. Dat is de oorsprong van de traditie van de *mantra* en het herhalen ervan.

Enige jaren geleden ontmoette ik een priester die Vedische teksten zong. Ik vroeg hem wat ze betekenden. Dat wist hij niet. "Ze hebben ons geleerd om heel correct te zingen," antwoordde hij. "Ik weet niet wat de woorden betekenen." Ik vond het verbazingwekkend dat hij zong als een papegaai, maar nu begrijp ik wat hij bedoelde: het zingen zelf, dat is het belangrijkste.

In alle ceremonies in India zijn Vedische hymnen opgenomen. Het is zo'n oude traditie, zo wijdverspreid en het geeft zo'n gevoel van verbondenheid, dat zelfs bij de boeddhisten er altijd een priester komt om een heilige tekst te zingen. Het geloof wil dat het reciteren van Vedische hymnen een waarborg is voor het welzijn van alle huisgenoten. In de *Bhagavad Gita* zegt Sri Krishna: "Ik ben de grote *Sama*." De *Sama* is een Veda die altijd met speciale stembuigingen wordt gezongen.

De hindoes geloven dat, door op de *mantra* te mediteren, men zichzelf van zonden kan reinigen, bevrijd wordt en gelukzaligheid verwerft. Dat betekent verlossing. Dus iemand die zich een *mantra* eigen kan maken, heeft alles.

Het woord *mantra* bestaat uit twee lettergrepen: 'man', de mentale activiteit van het mediteren, en 'tra', hetgeen redt, heil brengt, bevrijding. Het woord zelf betekent dus, dat verlossing zeker is voor degene die mediteert op de *mantra*. Men moet de *mantra* ontvangen van een leraar die zijn leerling de traditionele klank bijbrengt. Bij het lezen of het schrijven van de *mantra* vindt men geen baat, want zijn waarde berust geheel in de klank. En Swami Ramakrishnananda heeft helder uiteengezet dat de klank van de *mantra* niet van een afstand moet komen, maar van nabij, in het oor gefluisterd. Het moet worden gehoord en grondig geleerd. Bij de inwijdingsceremonie, zoals die in het vroegere India plaatsvond, kreeg de discipel, die geheel in een laken was gewikkeld, de *mantra* in het oor gefluisterd.

Woorden, zoals men die in een gesprek gebruikt, bestaan uit letters. Elke letter symboliseert een klank. Door de letters uit te spreken hoort men de klanken, men herinnert zich het woord en men begrijpt het. De *mantra* is iets anders. Zelfs heel eenvoudige *mantra's* brengen andere effecten teweeg, omdat een *mantra* is samengesteld uit bepaalde letters die door de leraar zijn uitgekozen en in een bepaalde volgorde gezet om een bepaalde combinatie van klanken teweeg te brengen. Soms hebben de termen van de *mantra* een betekenis en soms niet, dan is alleen de klank belangrijk. De letters staan slechts voor symbolen. De *mantra* heeft geen effect

op het niveau van het denken. Een *mantra* lezen van een blad papier heeft dan ook nauwelijks effect. Men moet de *mantra* horen, uitgesproken door een leraar die hem zelf langdurig heeft herhaald. Kennis die is verkregen door het herhalen van de *mantra* gaat ver uit boven het niveau van het denken. Men zegt in India dat die zich bevindt in de diepte van het bewustzijn.

Men kan zich afvragen waarom zo'n grote waarde wordt toegekend aan de klank. Vedanta leert ons, dat achter het universum Brahman is, de enige werkelijkheid. Brahman verkoos de wereld te scheppen; dat zeggen we bij wijze van spreken. Want als wij iets willen doen, denken we altijd eerst na en komen dan in actie. De gedachte is gekoppeld aan het woord en het woord aan klank. Zo zegt men ook: vóór de schepping, was er *Shabda Brahman*, omschreven als klank. Dit idee pleit sterk voor een schepping door middel van klank. *Shabda* is de klank. *Nataraja*, de dansende Shiva, heeft een trommeltje in zijn hand. De trommel maakt een veel harder geluid dan een piano, of enig ander muziekinstrument. De trommel in de hand van *Nataraja* staat voor klank, schepping, Dit is een uitbeelding van de Schepper, Beschermers en Vernietiger. Het is de Heer.

De klank *Om* is erg belangrijk voor Hindoes. Sri Aurobindo heeft er een interessante uitleg van gegeven. Hij zegt, dat de Goddelijke Herder - dat wil zeggen God zelf - de *mantra Om* wordt.

“Wanneer de gedachte die tot God is gericht, werkzaam wordt, maakt het licht van het Wezen zichzelf kenbaar. “Dat” ontsluit het sublieme in het woord, het geheim in de gedachte met behoud van het ritme. De mens herhaalt het ritme van de Eeuwige! Dat wat verlicht, is God zelf. De geschriften zeggen: Dit is wat men uit de Veda's kan leren.

De *mantra* van het goddelijk bewustzijn brengt het licht van de openbaring.

De *mantra* van de goddelijke kracht brengt het vermogen tot realisatie.

De *mantra* van gelukzaligheid -*Ananda*- brengt de spirituele levensvreugde tot bloei.

Alle woorden en alle gedachten vloeien voort uit de trillingen van *Om*, de verheven klank, die Brahman is, de Eeuwige.

Achter de manifestatie van vormen en zintuiglijke objecten, achter het onafgebroken spel van hetgeen in zichzelf besloten ligt, van datgene waarvan de vorm van de objecten uitbeeldingen zijn, achter de manifestatie van het hoogste bewustzijn en van de kracht van het oneindige, is *Om* – de soevereine bron van zaden en matrices, van dingen en ideeën, van namen en vormen. *Om* zelf is de Hoogste Eenheid, onaanraakbaar en oorspronkelijk, het bestaat uit zichzelf, los van alle manifestaties.”

De Veda's werden beschouwd als *mantra's* en bepaalde passages in de Veda's worden ook aangeduid als *mantra's*. Dit houdt in dat ze herhaald moeten worden; het komt bij de *mantra* niet zozeer aan op de betekenis als wel op de klank, die wordt

voortgebracht door herhaling.

Het idee, dat de klank *Om* de uitdrukking is van de Hoogste Brahman, is ook te vinden in de *Mandukya Upanishad*; deze, vrij beknopte, tekst is voorzien van een uitgebreid *karika* (commentaar) geschreven door de filosoof Gaudapada, waaraan Sri Shankaracharya zijn welbekende commentaren heeft toegevoegd. In deze *Upanishad* wordt uitgelegd hoe *Om* het Al vertegenwoordigt, dat wil zeggen hoe de herhaling van *Om*, de grote mantra is.

De *Katha Upanishad*, de *Mundaka Upanishad* en andere geschriften zeggen dat we ons moeten concentreren op *Om*. Sri Aurobindo heeft uitgelegd hoe *Om* alle Veda's omvat, de gehele schepping en God zelf. Als men over deze kennis beschikt, weet dat *Om* staat voor God en men mediteert op *Om*, dan kan men de hoogste staat van bewustzijn bereiken, de staat waarin men God rechtstreeks ervaart en zich één weet met de Heer.

Swami Vivekananda bespreekt de meditatie op *Om* uitvoerig in '*Bhakti Yoga*' en nog uitgebreider in '*Raja Yoga*'. Hij legt daar uit dat de *pranava* (het mystieke woord) *Om* alle woorden en al wat bestaat in het universum vertegenwoordigt. Wij gaan dus van de schepping naar de Schepper, dat is de weg van hen die God zijn toegewijd.

De *mantra* gaat allengs een steeds belangrijker plaats innemen, misschien ten tijde van de *Atharva Veda*, waarin de *mantra* werd gebruikt om te bidden voor het welslagen van wereldse aangelegenheden, voor de overwinning, de vernietiging van de vijanden en voor het bezit en welslagen van bepaalde magische krachten. De wetenschap van de *mantra* was echter in dat geschrift nog niet zo ver ontwikkeld als in de *Tantra's*, waar de *mantra* een integraal onderdeel vormt van de eredienst opgedragen aan de verschillende godheden. De *Tantra* school is belangrijk in de Hindoe religie, want die heeft vorm gegeven aan de eredienst zoals die overal in India min of meer in gebruik is genomen. De filosofie van *Tantra* is verhelderend, de yoga van *Tantra* wordt in praktijk gebracht en al de rituelen die tegenwoordig worden verricht, zijn afkomstig van *Tantra*.

Als er één enkele en unieke God is, Brahman volgens de *Upanishads*, wat is dan de betekenis van de verschillende godheden?

God is één, maar wordt vereerd in verschillende vormen, die de verschillende aspecten van het goddelijke vertegenwoordigen. Denkend aan de God van liefde, mediteren we op Sri Krishna; dit is een gedachte die diep in de traditie is geworteld. Denken we aan wijsheid dan mediteren we op Sarasvati, voor kracht mediteren we op Shakti, voor voorspoed op Ganesha, voor welvaart op Lakshmi en voor goedheid op Shiva.

Mediteren op God zonder vorm, wiens natuur zo divers is, eeuwig en oneindig, is niet voor iedereen weggelegd. Wie geen asceet is, voelt zich op de een of andere manier aangetrokken tot dingen die hem binden aan de wereld; voor hem is de

mantra heel behulpzaam bij meditatie. Bij de eredienst gebruikt men bepaalde figuren, zogenaamde *yantra's*, en ook beelden. Men noemt verering van beelden wel primitief, enigszins geavanceerder zijn *yantra's*, maar de voorkeur verdient meditatie op de *mantra*. Dat is effectiever.

Voor een vurige vereerder en voor een rishi is de *mantra* de godheid zelf. Door te mediteren op het goddelijke bereikt men verlichting. In vroeger tijden werd het woord *rishi* niet zo frequent gebruikt als tegenwoordig. *Rishi* is geen titel maar een hoogst uitzonderlijke staat van wijsheid. Ramana Maharshi bijvoorbeeld wordt overal in India vereerd als de enige *rishi* van onze tijd. Een mens kan niet van zichzelf zeggen, ik ben een *rishi*. Mensen erkennen hem die het Hoogste heeft gerealiseerd als een grote wijze. Een *rishi* heeft een visioen van het Hoogste gehad. Hij heeft de *mantra* gezien.

De Veda's zijn niet door een paar mensen bedacht, ze zijn rechtstreeks aan de *rishi's* geopenbaard. Het was een openbaring. Daarom zegt men dat het *rishi's* waren die de Veda's hebben doorgegeven. Zij kregen verlichting toen ze mediteerden op de godheid. Langs die weg werd hen de immense kracht onthuld van het geconcentreerde denken. Dat is de kracht van de *mantra*.

Men kan de *mantra* niet zien als een woord of een lettergreep, omdat de *mantra* kwam als een openbaring die werd verkregen in een bepaalde mentale toestand als gevolg van spirituele disciplines. Ieder mens kan deze zelfde disciplines beoefenen. Door deze te beoefenen kan men hetzelfde spiritueel niveau bereiken als dat van de *rishi's*, of van een vurig vereerder. Men zal dan dezelfde openbaring krijgen. Ik hoop dat jullie het nog kunnen volgen.

Wij ontvangen de *mantra* van een *rishi* die verlichting kreeg, die de *mantra* heeft gezien en aan ons heeft doorgegeven. Met het aanvaarden van de *mantra* zijn we bereid de disciplines te beoefenen die onze leermeester ons bijbrengt. Dan, stap voor stap, verheft zich onze geest. Wanneer die hetzelfde spiritueel niveau bereikt als dat van de *rishi* die verlichting kreeg, dan zullen ook wij dezelfde verlichting krijgen. Wij zullen in de tegenwoordigheid verkeren van het goddelijke. Men zegt dat op dat moment de *mantra* verlichting bewerkt, dat wil zeggen, hij kan ons verlichting schenken.

We kunnen allerlei vragen stellen als we iemand horen spreken over een onderwerp waarover zo weinig bekend is. Maar men moet bovenal de wil hebben om de disciplines te beoefenen en die te ervaren. De trilling van de *mantra*-klanken schijnt dezelfde als van fysieke klanken in de omgangstaal en die lijkt van weinig belang. Maar voor de gelovigen en de volgelingen zijn de klanken van de *mantra*, de *mantra* zelf, die samenvalt met het goddelijke en in staat is om verlichting te schenken. Om dit niveau te bereiken moet men onafgebroken *japa* beoefenen teneinde de gewone klanken van een *mantra* te transformeren in een bron van verlichting.

De verlichting die uit de *mantra* voortkomt is vol psychische energie en bevat buitengewone vermogens. Zo is er de *mantra* 'Om' waarvan de oorsprong teruggaat tot de oudste tijden. In de Vedas treffen we de *Gayatri aan*, die ook vandaag nog wordt geciteerd, maar waarvan men vroeger zei, dat deze *mantra* was voorbehouden aan bepaalde personen en niet aan iedereen gegeven kon worden. Alleen kinderen van Brahmanen kregen die van hun vader. Eeuwenlang werd zo de *Gayatri* doorgegeven van vader op zoon; het was de eerste *mantra* die door de Hindoes werd toegepast. Toen ik een jongen was kreeg ik een Sanskriet boek waarin stond dat de *Gayatri* met geen andere *mantra* was te vergelijken.

Als het waar is dat de *Gayatri* uniek is, en als die is voorbehouden aan bepaalde personen, wat is er dan voor de anderen? Gelukkig heeft de *Tantra* traditie deze zienswijze aanzienlijk verruimd door diverse *mantra's* openbaar te maken en aan te geven welke corresponderen met de verschillende godheden die vereerd werden. Al deze *mantra's* zijn doorgegeven door *rishi's* die ze zagen tijdens hun spirituele ervaring en hun verlichting. Men moet wel weten dat de *mantra* niet altijd bestaat uit het enkele woord *Om*. Ieder aspect van God heeft zijn eigen klank of specifieke *mantra*.

De *Tantra's* geven uitvoerige instructies omtrent dit onderwerp, met nauwkeurige aanwijzingen hoe de klank moet zijn voor ieder aspect van het goddelijke, wat het effect is dat de klank teweeg brengt en ook over de filosofie en het ritme. Om dit beter te begrijpen hebben we een voorbeeld nodig.

De *mantra* begint altijd met de klank *Om*, de eerste *mantra* in de Veda's en de Upanishads. Geen ander woord is zo betekenisvol. De klank *Om* wordt *pranava* genoemd. Hymnen beginnen met de *pranava*. Dan volgt een andere klank die specifiek hoort bij de godheid die wordt vereerd. Elk van de verschillende godheden heeft zijn eigen specifieke klank, of *mantra* die heel kort kan zijn. Soms is er slechts één klank of een paar met elkaar verbonden letters. Dit is het geval bij de *mantra* van de Goddelijke Moeder, samengesteld uit zestien letters, waarop tijdens de nacht van de volle maan gemediteerd wordt. Er zijn bijvoorbeeld twee klanken: *heem* en *griem*. Ze worden herhaald om het beeld van de godheid waarop we mediteren in ons te doen ontwaken. Men zegt dat het voldoende is om deze klanken te herhalen.

Meditatie vereist grondige voorbereiding. Als men mediteert begint men allereerst de vorm van de godheid in zichzelf op te roepen. Voor veel mensen in het Westen schijnt dat moeilijk te zijn. "Visualiseren? Dat kan ik niet," zeggen ze tegen me.

In India heeft ieder aspect van de verschillende godheden een vorm die heel gedetailleerd is beschreven. Hetzelfde geldt in het Westen voor Jezus. Iedere kunstenaar heeft Jezus op zijn eigen manier uitgebeeld. Deze voorstellingen zijn niet allemaal hetzelfde, maar bepaalde details roepen onmiskenbaar het beeld van Jezus op. Wij herkennen hem zonder dat de kunstenaar dit nader hoeft aan te geven. Hetzelfde geldt in India voor de verschillende godheden. Er zijn details die de

vereerder in staat stellen de godheid die hij vereert voor zich te visualiseren. Deze details zijn in hymnen beschreven. Op die manier begint de vereerder met de beoefening van *japa* terwijl hij de vorm van de godheid in zich visualiseert; vervolgens herhaalt hij de *mantra*. Er vindt dan successievelijk een innerlijke verandering plaats onder invloed van de mantra. Men zegt dat de mantra tot leven komt en krachtig wordt. Het is de kracht van de mantra die deze verandering teweeg brengt.

Uiteindelijk kan de vereerder, als hij de godheid waarop hij mediteert al in zichzelf heeft gevisualiseerd, een innerlijk visioen daarvan ervaren. Dat is het tweede effect dat de *mantra* bewerkt.

Er is nog een derde effect het is universeler en welbekend in India: de namen van de godheden, Shiva, Rama, Krishna, Durga, Ganesha en anderen. Voor de volgelingen zijn de namen van de godheden identiek met de godheden zelf. Zij denken niet dat er een godheid is en daarnaast de naam. Dat is het geval bij de mantra *Shabda-Brahman*, de eeuwige Brahman. De geschriften van *Tantra* zeggen dat de klank eeuwig is. *Om* is identiek met Brahman.

Zo dringen we dieper door in de betekenis die in het Hindoeïsme wordt toegekend aan de *mantra*. Het zijn de trillingen van de klank van de *mantra* waardoor in de discipel de juiste trilling tot stand komt die hem leidt naar die van de Allerhoogste. Dat is de verklaring. We hebben gezegd dat achter alles wat bestaat, Brahman is, de Uiteindelijke Werkelijkheid. Brahman is in ons en om ons, enig en uniek. Er is niets anders.

Vóór de schepping was er de klank, *Shabda-Brahman*. Aan de schepping ging een gedachte vooraf. Gedachten kunnen niet bestaan zonder woorden. Woorden kunnen niet bestaan zonder klanken. De klank *Shabda-Brahman* is daarom absoluut noodzakelijk. Wanneer we mediteren op het aspect klank van Brahman, volgen we door klank het pad dat leidt naar Brahman zelf.

Er zijn andere verklaringen. Je kunt andere zoeken en de verklaring kiezen die je het beste bevalt. Het is goed om diverse verklaringen te horen. Ze verschillen niet zoveel van elkaar en komen uiteindelijk allemaal op hetzelfde neer. In de *Tantra* literatuur wordt groot belang gehecht aan het herhalen van de *mantra*. Laten we eens proberen na te gaan wat *Tantra* hierover zegt.

Terwijl Brahman volgens Vedanta de Ene, Uiteindelijke Werkelijkheid representeert, ook wel het Absolute genoemd, worden in *Tantra* twee aspecten onderscheiden. Eén van die twee aspecten wordt *Chit* genoemd. Dat is het statische aspect, oneindig subtiel en verlicht. Het andere aspect, dat grover is, wordt *Shakti* genoemd. Dit is het dynamische aspect, bron van de gehele schepping, in de vorm van oorspronkelijke trilling. Al wat we om ons heen zien, levende wezens, dingen en materiële zaken, zijn uiterlijke manifestaties van die trillingen. *Shakti* is dus het grove aspect en *Chit* het subtiel aspect van de oorspronkelijke energie.

Shakti wordt ook wel *Nada*, *Shabda*, of *Prana* genoemd. *Nada*, klank, is als het ware de ziel van het universum; men zegt, dat de schepping begon met een klank. Dat is *Shabda-Brahman*, het Allerhoogste gemanifesteerd als klank. *Prana* staat voor de adem, die alle levende wezens bezielde.

We moeten echter niet vergeten, dat *Nada*, *Shabda* en *Prana* niet los staan van *Chit*. *Chit* en *Shakti* zijn niet verschillend. Het zijn twee aspecten van dezelfde Werkelijkheid. In *Shakti*, dat zich manifesteert op grofstoffelijk niveau, is *Chit* verborgen op het subtiele niveau. Sri Ramakrishna placht te zeggen dat Brahman en *Shakti* onafscheidelijk en onlosmakelijk zijn, zoals het vuur en zijn vermogen om te branden. Dit is volgens *Tantra* ook het geval met *Chit* en *Shakti*.

Chit is dus aanwezig in al hetgeen in subtiele of grofstoffelijke vorm in de wereld is gemanifesteerd. Men kan hoogstens zeggen dat *Chit* in subtiele vormen dominant is en minder in grofstoffelijke vormen; daar is *Shakti* dominant, als *Nada*, *Prana* of *Shabda*. We moeten dus goed begrijpen, dat in alle manifestaties van *Nada*, *Shabda* of *Prana*, *Chit* in subtiele vorm tegenwoordig is. *Chit* is aanwezig in heel de schepping.

Nada, klank, wordt beschouwd als een van de minder grove elementen van de manifestaties van *Shakti*. Om die reden kan men door *Nada* aan te wenden makkelijker bij *Chit* komen. En dus gebruikt *Tantra* geluid, dat een subtiele trilling is, om *Chit* te bereiken. Langs deze weg zal men *Chit* makkelijker doen ontwaken dan door middel van materiële en grove zaken.

Laten we in gedachten houden dat *Chit* Verlichting is, en dat men door *sadhana* (beoefening van spirituele disciplines) *Chit* moet bereiken, teneinde Realisatie te ervaren. *Tantra* gebruikt derhalve klank en de subtiele trilling van woorden waaruit de *mantra* is samengesteld, om *Chit* te doen ontwaken. Door aanwending van het dynamisch aspect, *Shakti* in zijn minder grove vorm, namelijk geluid (*Nada*), komt de beoefenaar van *Tantra* tot *Chit*, hetgeen het beoogde doel is: Verlichting.

De *mantra* is derhalve, door de trilling van de klank, de minst grove, stoffelijke uitdrukking en dientengevolge het dichtste bij *Chit*. De herhaling van de *mantra* maakt deze benadering mogelijk.

Dit is de beschrijving die in de *Tantra* wordt gegeven, waarin uitgelegd wordt waarom men *japa* moet beoefenen en hoe men op de *mantra* moet mediteren. Door geleerden wordt deze ontdekking van het herhalen van de *mantra* beschouwd als een hoogst belangrijke bijdrage van de *Tantra*. Het laat ons zien dat er een zeer nauw verband bestaat tussen *Nada* en *Chit*, dat wil zeggen tussen "klank" en "Verlichting" en leert ons, dat die twee niet anders zijn dan kosmische energie, *Shakti*.

Men kan zich indenken dat een dergelijk onderwerp niet bepaald eenvoudig is en dat de rol die de *goeroe* daarbij speelt doorslaggevend is. De *goeroe* moet weten wie hij voor zich heeft en de *mantra* kiezen die bij ieder van ons past. Maar het is goed om iets te weten van de leer van *Tantra*.

II. Japa

In India is er nog een derde school, die een eenvoudiger boodschap uitdraagt: die van de volgelingen van Vishnoe. We hebben al vastgesteld, dat er geen verschil is tussen naam en subject, dat wil zeggen tussen de naam en de persoon. Als ik 'Om' zeg, zijn Brahman en *Om* identiek. De naam van de Heer en de omstandigheid dat die naam met overgave wordt herhaald, waarborgen dat de gelovige alles bereikt wat hij nastreeft.

Datzelfde geldt voor de naam van Rama, de naam van Krishna en de naam van Shiva voor de volgelingen van Shiva. Sri Ramakrishna raadde zijn volgelingen aan om de naam van de Heer te herhalen. Je kunt het nalezen in "Sayings of Sri Ramakrishna":

"Mediteer zonder ophouden op zijn Naam, die zal je reinigen van je zonden, van wellust en woede. Alle seksuele begeerte zal verdwijnen. Bid dat hij je zal leren om vreugde te scheppen in zijn Naam. Hij zal je gebed stellig verhoren.

Als een patiënt met hoge koorts al zijn eetlust verliest, moet voor zijn leven worden gevreesd, maar als hij weer een beetje trek krijgt, dan kun je hoop koesteren. Daarom zeg ik jullie: Schep vreugde in zijn Naam, herhaal hem; herhaal de Naam van de Heer, ongeacht welke: Durga, Krishna, Shiva, Jezus; reciteer de naam die je de meeste voldoening geeft. Je hoeft niets meer te vrezen, als je voelt dat je verlangen om die heilige naam te herhalen iedere dag toeneemt. Je ziekte zal genezen en de genade van God zal op je neerdalen."

Toen zei iemand: "Alles goed en wel, maar ik ondervind geen enkele vreugde in het herhalen van de naam van de Heer." Daarop antwoordde Sri Ramakrishna: "Dat geeft niet. Herhaal zijn Naam en bid tot de Heer dat hij je vreugde zal doen voelen in het herhalen van zijn Naam."

Japa betekent het in stilte herhalen van de namen van de Heer. Ga zitten op een afgezonderde plek en herhaal met toewijding en concentratie onafgebroken de namen. Je kunt er zeker van zijn dat je op een dag een goddelijk visioen zult krijgen, dat je God zult ervaren.

Sri Ramakrishna wist, dat het herhalen van de namen van de Heer, de spirituele discipline is die in onze dagen moet worden beoefend. Men kan zich afvragen of het mechanisch herhalen van namen wel enige waarde heeft. Sri Ramakrishna heeft gezegd, dat dit herhalen met liefde gedaan moet worden. Liefde is dus noodzakelijk.

Laten we eens nagaan hoe we *japa* kunnen beoefenen in het leven van alle dag. Wat is de betekenis ervan?

We moeten begrijpen wat de waarde is van de *mantra*. Laten we een voorbeeld nemen uit het dagelijks leven. Wij gebruiken woorden om met anderen te kunnen communiceren. Als we een woord horen zien we onmiddellijk het beeld dat het

oproept. Het denken neemt bezit van dat beeld. Zo kan het gebeuren, dat een enkel woord een complete herinnering oproept. Ik geef een voorbeeld.

Als een moeder haar enige zoon heeft verloren, zal ze, elke keer als ze zijn naam hoort, aan hem denken. Hij betekende alles voor haar. Die naam doet haar niet alleen denken aan zijn gezicht, zijn lichaam en zijn persoon, maar aan alles wat hij deed. De naam brengt al haar herinneringen naar boven. Deze moeder zegt niet: "Ik ga nu aan mijn zoon denken, aan alles wat hij voor mij was, aan onze geliefde zoon waar we allemaal van hielden en die is heengegaan." Zodra ze zijn naam hoort, is daar onmiddellijk haar zoon. Zijn naam heeft in haar moederhart, alles wat hij voor haar betekende, tot leven gewekt en zij is tot in het diepste van haar ziel erdoor geraakt.

Zo is ook de naam van de Heer, de naam van Jezus, niet zomaar een woord, maar een woord met een sterke lading, waardoor wij wezenlijk worden geraakt. De heilige naam van de Heer heeft voor zijn gelovigen deze sterke kracht en deze bijzondere waarde. Je kunt, als je alleen bent, de heilige naam hardop herhalen, of in stilte, of innerlijk, of ook door de lippen enigszins te bewegen. Men zegt, dat de innerlijke herhaling het meest effectief is als men aan de betekenis denkt die de mantra heeft.

De traditie van het herhalen van de *mantra* treft men zelfs aan in de yoga-school van Patanjali; die noemt het niet *japa*, maar *svadhyaya*. De heiligen hebben het herhalen van een *mantra* in praktijk gebracht. Er wordt wel gezegd dat deze discipline geen noemenswaard resultaat heeft, als ze wordt beoefend zonder dat men zich bewust is van de betekenis van de *mantra*. Men moet weten wat de *mantra* is, waar die voor staat en waarom hij wordt herhaald. Teneinde *japa*, het herhalen van de *mantra*, goed te doen, moet men mentaal doordrongen zijn van zijn goddelijke oorsprong, zijn kracht, zijn schoonheid en de aantrekkingskracht die hij op ons uitoefent.

Wanneer een Hindoe aan de godheid denkt, dan kan hij in zijn traditie alle aspecten vinden van het goddelijke. Misschien is het voor jullie wat moeilijker, maar je kunt een aspect kiezen waarop je je concentreert. Ik heb jullie al verteld, dat als een gelovige zich richt op goddelijke liefde, dan concentreert hij zich op Krishna, wie zich richt op goedheid concentreert zich op Shiva en hij die zich richt op kracht concentreert zich op de Goddelijke Moeder, Shakti of Durga. Heeft de gelovige het ideaal voor ogen, dan herhaalt hij de *mantra*.

Als hetgeen ik zojuist zei niet mogelijk is, kan de gelovige ook zijn devotie richten op hetgeen in de *mantra* is uitgedrukt en alles wat daarmee verband houdt. Aan een van deze voorwaarden moet zijn voldaan, wil de beoefening van *japa* succes hebben. Als *japa* wordt beoefend met een dorre geest, dan is er als het ware een voedseltekort.

Men kan *japa* met succes beoefenen als men er van overtuigd is dat de *mantra* effect heeft. Die zekerheid moet je hebben. Dan kan je met *japa* doorgaan tot het

moment is bereikt waarop de trillingen van de *mantra* ons zijn kracht doen voelen. De *mantra* transformeert ons. Het begint als een gewone klank, later ervaren we de kracht van de *mantra* in ons en die transformeert ons.

In ieder geval is het niet goed om *japa* te doen met twijfel in je hart, of met het oog gericht op een bepaald resultaat. De beste beoefening van *japa* is die waarbij de geest volstrekt kalm en rustig is.

Waarom beoefenen we *japa*? We doen dat om los te komen van onze ingesleten neiging ons slechts bewust te zijn van de wereld om ons heen. De wereld van verschijnselen lijkt voor ons de werkelijkheid, ook al weten we in theorie dat het manifestaties zijn van akasha (ether), de eerste manifestatie van Brahman. In het leven van alledag blijft ons bewustzijn toch gebonden aan het zintuiglijke en we negeren het spirituele. Wij leven niet in Brahman, de Allerhoogste. Onze gedachtewereld is beperkt tot het alledaagse leven. Daarom zeggen de *rishi's*: als je Brahman wil bereiken, neem iets zintuiglijks zoals klank en ga naar de bron van die klank, welke niets anders is dan Brahman.

Dan kan men eveneens de verschillende godheden accepteren die de *mantra's* representeren. Als men door verschillende niveaus is heengegaan, laat men uiteindelijk namen en vormen achter zich.

Langs welke weg kan *japa* tot goede resultaten leiden en hoe vinden we die? Veel *mantra's* moeten herhaald worden onder bepaalde, in de geschriften voorgeschreven, omstandigheden. Voor het herhalen van deze *mantra's* gelden heel wat restricties. Men zegt dat je de *mantra* moet ontvangen van een goeroe. En de goeroe zal de *mantra* niet zo gemakkelijk geven. Hij zal die pas geven nadat hij bepaalde vragen heeft gesteld en nadat aan bepaalde eisen is voldaan.

De restricties moeten in acht genomen worden, maar er zijn *mantra's* die slechts bestaan uit de naam van een van de aspecten van de Heer. Deze *mantra's* kunnen onder alle omstandigheden herhaald worden: lopend, staand of zittend, als men geeft of ontvangt, als men in bed ligt of dagelijkse bezigheden verricht. Hiervoor geldt geen restrictie, regel of beperking. Iedere naam van de Heer kan worden herhaald in welke situatie je je ook bevindt.

Men zegt, dat *japa* niet tot goede resultaten kan leiden, als degene die *japa* doet kwaad spreekt van anderen, dan wel onnodig of te veel praat. Dit zijn de weinige voorwaarden die gelden. Men moet van goede wil zijn en een verheven ideaal hebben.

Als men *japa* beoefent met vertrouwen en respect, dan kan men zeker zijn van een gelukkig leven. Men zal onbezorgd zijn, vreugde vinden en veel lijden zal hem bespaard blijven. Hij die Gods heilige naam herhaald zal altijd door God beschermd worden.

Hij die de namen van God herhaalt moet ervoor zorgen dat hij niet de aandacht trekt van andere mensen. Hij moet *japa* beoefenen zoals Sri Ramakrishna adviseerde:

alleen in zijn kamer, wanneer iedereen in bed ligt.

Het voorgaande samenvattend, wil ik benadrukken, dat *japa* de kern is van de Hindoe religie. Het is onmogelijk om het Allerhoogste te verwezenlijken zonder een spirituele ervaring. Om deze ervaring te krijgen is de beste manier, intense concentratie tot aan het punt dat men de wereld om zich heen vergeet. *Tantra* leert ons dat men dat hoogste doel door *japa* kan bereiken. Men zal dan ook slagen door simpelweg de *mantra* te herhalen, die men van een leermeester heeft ontvangen en die men in geloof en vertrouwen reciteert. Het belangrijkste is dat je *japa* beoefent met liefde, met heel je hart.

Hij die zo *japa* doet, zal merken dat de klanken van de *mantra*, die aanvankelijk gewone klanken zijn, geleidelijk steeds krachtiger in hem worden. Ze zullen worden getransformeerd en degene die de *mantra* herhaalt zal getransformeerd worden. Zo beoefenen Hindoes hun religie, door de *mantra* te herhalen, die ze van een leermeester hebben ontvangen.

De *mantra* is het klank symbool van de Allerhoogste Heer.