

Centrum voor



Tantra



Martine Boerstra is lerares aan het Centrum voor Tantra met als specialisatie Mantra. Ze is opgeleid als klassiek pianiste en zangeres aan het conservatorium Amsterdam. Ze deelt de liefde voor mantra met Remmelt, met wie ze samen de Tantra Mantra dagen en avonden geeft. Vanwege de integrerende en verzachtende werking, heeft het mantra zingen een vaste plek gekregen in onze retraites. Ze zingt uit liefde voor de stilte en het mysterie.

Kracht van de Gayatri

Mantra zingen: sommigen vinden het fantastisch, anderen hebben er niks mee.

Ik hou persoonlijk erg van het zingen, ik raak er makkelijk door geraakt en ontroerd. Daarom besloot ik om er eens over door te praten met Martine. Ze vertelt wat haar inspireert in het mantra zingen – en in de Gayatri Mantra in het bijzonder.

- door Marije Oostindie

HOE MANTRA'S WERKEN

Martine: “Binnen de traditionele Tantra is mantra zingen of reciteren een belangrijke beoefening. Het woord mantra betekent 'dat wat onze geest beschermt'. Ze doen een beroep op onze essentiële kwaliteiten. De frequentie van iedere klank heeft een specifieke werking op ons bewustzijn. De klanken openen ons op verschillende niveaus: fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel.

Fysiek

Geluid is trilling, frequentie. Deze frequentie heeft invloed op materie. Je kent vast wel die prachtige foto's van waterkristallen van de Japanse onderzoeker Emoto. Daarmee toonde hij wetenschappelijk aan dat geluid de vorm van water beïnvloedt. Die beïnvloeding kan positief zijn, of negatief: afhankelijk van de intentie van het geluid waar het water aan bloot wordt gesteld. Je kan je voorstellen dat mantra's een weldadig effect hebben op ons lichaam, dat voor meer dan 70 procent uit water bestaat.

Mentaal

Mantra brengt je in een staat van meditatie, een staat waarin je bewustzijn zich richt op één aspect. Daarmee verdwijnt de chaos en verwarring in je mind. Iedere mantra heeft een thema. Als je weet waar de mantra over gaat, dan geeft dat je een vanzelfsprekende focus tijdens het zingen.

Emotioneel

Zingen is expressie. Het geluid trilt emoties los: soms ervaar ik kracht, soms wordt m'n hart geraakt en gaan m'n tranen stromen. Ik voel me vaak gelijkmoediger, zachter en lichter

wanneer ik heb gezongen. Ik zing 's ochtends altijd, vandaag de Gayatri Mantra. Daarna dacht ik: 'Waar was ik me nou ook alweer zorgen over aan het maken?' Ik voel me na het zingen vaak meer congruent.

Spiritueel

Voorbij woorden en denken bestaat er een doorvoeld weten: 'Dit ben ik'. Dat is een diepe laag waar we vaak niet zo gemakkelijk bij kunnen. Het zingen is een weg naar die essentie. En de stilte ná het zingen is minstens zo belangrijk. Dan ervaar ik vaak meer ruimte, volte en diepte dan wanneer ik gewoon mediteer. Vooral als we met een groep zingen kan die stilte heel krachtig zijn.

KLANK EN MELODIE

In het Oosten worden mantra's vaak meer gereciteerd dan gezongen. Ze worden gesproken in een ritme, een bepaalde cadans. Hier in het Westen hebben we meer behoefte aan melodie. De meeste melodieën die we zingen zijn afkomstig uit Westerse landen.

Muziek kan de impact van een mantra behoorlijk versterken. Melodie heeft een groot effect op ons hele systeem. Als ze goed is gekozen, werkt ze samen met de betekenis van het Sanskriet.

Meerstemmig mantra zingen zoals wij dat doen, heeft nóg een meerwaarde: je kan hierin ervaren hoe jouw persoonlijk bijdrage - jouw stem - onderdeel is van een groter geheel.

Je geeft één van de klanken die samen het akkoord vormen. Dat kan een diepe ervaring van éénheid en verbinding oproepen, zelfs van ontroering en extase.

DE GAYATRI MANTRA

Van de Gayatri Mantra wordt gezegd dat ze zo oud is als de zon. Het is één van de bekendste mantra's. Misschien niet zozeer hier in het Westen, maar wel in het Oosten. Er wordt van de Gayatri gezegd dat ze altijd wel ergens ter wereld klinkt.

De Rig Veda (een belangrijk heilig Indiaas geschrift, opgesteld in het Sanskriet) zegt:

'Het zingen van de Gayatri Mantra zuivert de zanger. Het luisteren naar de Gayatri Mantra zuivert de luisteraar.'

Voor mij is het zingen van mantra's begonnen met de Gayatri. Het was de eerste mantra waarin ik de diepe werking van mantra's heb ervaren. Ik ben ingewijd in de Gayatri Mantra in de lijn van de Indiase guru Sri Sri Hansraj Maharajji. Ik heb haar 108 dagen lang iedere dag 108 maal gereciteerd en teachings ontvangen over de betekenis van ieder woord. Daarna kreeg ik haar krachtig ingefluisterd in mijn oor door één van zijn discipelen. Dat liet een diepe imprint achter.

En het was de Gayatri Mantra die ik het meest heb gezongen tijdens het sterfbed van mijn vader. Ik had nooit gedacht dat het me zou lukken om haar ook te zingen tijdens zijn uitvaart. Maar op dat moment heb ik meer dan ooit de kracht van deze mantra kunnen ervaren: ze tilde me volledig boven alle emoties uit. Ik zong de sterren van de hemel.

DE BETEKENIS

De oorspronkelijke taal van mantra's is het Sanskriet. Volgens legendes is het Sanskriet ontstaan op een heel andere manier dan de talen die we nu spreken. De klanken zouden zijn 'opgevangen uit

het universum' door mediterende Lama's. Wanneer je het Sanskriet fonetisch opschrijft in ons schrift, dan zou de Gayatri er ongeveer zo uitzien en klinken:

*Om bhūr bhuvah svaḥ
tāt savitūr váreṇiyam
bhárgo devásya dhīmahi
dhíyo yó naḥ prachodayāt*

Het Sanskriet is niet een-op-een te vertalen naar woorden zoals wij die in onze taal kennen. Er zijn veel vertalingen gemaakt, en ze verschillen behoorlijk van elkaar. Maar de woorden 'licht' of 'verlichting' komen in bijna allemaal voor.

Een bekende Nederlandse vertaling is:

*“Door alle lagen van ervaring heen is
‘Dat’ de ware aard die het bestaan
verlicht; het allerhoogste Ene.*

*Moge alle wezens door subtiele en
meditatieve intelligentie de verheven
schittering van verlicht bewustzijn
gewaarworden”*

Je zou de Gayatri kunnen omschrijven als een uitroep van verlangen naar datgene wat ons bestaan verlicht: bewustzijn, vrede, wijsheid. En dat dit aan iedereen, aan alle wezens, ten deel zal vallen.

Als ik de Gayatri Mantra zing, dan kom ik thuis, dan komt er een natuurlijke rust over me heen. Dan voel ik me omarmd door het bestaan.”

Meer lezen over de Kracht van Mantra?

Dan raden we je van harte het boek [The Yoga of Sound](#) door Russill Paul aan.

MANTRA OP HET CENTRUM VOOR TANTRA

Inmiddels alweer bijna acht jaar geleden kwamen **Remmelt** en **Martine** elkaar tegen in hun gedeelde liefde voor muziek.

Niet lang daarna introduceerden ze Mantra in de TantraTraining en in verschillende vervolggroepen van het Centrum voor Tantra.

Vanwege de integrerende en verzachtende werking, heeft Mantra een vaste plek gekregen in onze trainingen.

In onze retraites zingen en reciteren we de Gayatri regelmatig, om ons gevoel van verbinding en vertrouwen te versterken.

Dit is onze manier om een bijdrage te leveren in deze tijd van verdeeldheid en angst.

Door het jaar heen wijden we een aantal **avonden** en **dagen** aan de verschillende dimensies van Mantra.

Het zingen zelf is ingebed in een programma zoals je dat van ons gewend bent: met meditatie, lichaamswerk, teachings en oefeningen in contact met anderen.

De dagen en avonden zijn op ons centrum aan de Asterweg in Amsterdam-Noord. Iedereen is welkom.

