KENNISBIBLIOTHEEK / ARTIKELS

OM zingen

De bewaarde reeks over het zingen van OM.

3 bewaarde onderdelen · Doorlopende leesbundel

Over deze uitgave

De bewaarde teksten zijn samengebracht in leesvolgorde. Gelijke tekstblokken zijn één keer opgenomen; de oorspronkelijke bronnen blijven raadpleegbaar.

Samengesteld uit de bewaarde webteksten van Yoga Vedanta Aalst. De oorspronkelijke formuleringen en illustraties zijn behouden. De paginanummers verwijzen naar deze pdf-uitgave.

Bekijk de bronnen en online leesversie

Inhoud

Klik op een hoofdstuk om er meteen naartoe te gaan. De bladwijzers in je pdf-lezer bieden dezelfde navigatie.

Om-zingen 3

Om zingen 2 6

Om zingen 3 9

ONDERDEEL 01 / 03

Om-zingen

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Niet te meten met de geest en de spraak
Shankara, de grote Indiase wijze uit de achtste eeuw, definieert de Ultieme Werkelijkheid als *avaangmanasagocharam*. De a in die bepaling heeft dezelfde functie als in het Nederlands. Ze drukt een negatie uit. *Vaang* en *manasa* betekenen respectievelijk: met of door de spraak en de geest. *Gocharam* betekent: te meten. *Agocharam*: niet te meten.

Achter alles wat verandert en vergaat is er een onvergankelijke Werkelijkheid. Aan de basis van alles wat een basis heeft is er het basisloze Ene. De geest kan die Werkelijkheid niet doorgronden. Als hij het toch probeert, keert hij in de kortste keren gefrustreerd terug. Probeer die Werkelijkheid dan ook niet te vatten in woorden en ideeën. Je moet er zelfs niet in geloven. Het is helemaal geen kwestie van geloof. Ze is geen dogmatisch gegeven. Je moet ze verwerkelijken, zoals de grote wijzen deden.

Zelfs de natuur rondom ons ontsnapt aan het begripsvermogen van de geest. Er zijn namelijk een aantal vragen die hij nooit zal kunnen beantwoorden. Ze worden in het Sanskrit *atiprashna* genoemd, dat wil zeggen transcendente vragen: wat is het begin van de ruimte, van de tijd en van oorzaak en gevolg? De geest is beperkt en met iets wat beperkt is, kun je niet meten wat onbeperkt is. Je moet de geest in meditatie dan ook op een bepaald punt achter je laten, zeiden de oude wijzen.

Vedas: "De Waarheid is één, de wijzen gaven haar vele namen."
De onvergankelijke Werkelijkheid wordt in tal van Schriften verheerlijkt. Ze is het *Brahman* of het Absolute van de *Oepanishads*, het *Tao* van de Chinezen, de Vader in de hemel van de christenen, de *Allah* van de moslims, de *Jahweh* van de joden, het *Ding-an-sich* van Kant... Ze is dat wat we met zijn allen hebben leren verdonkeremanen, omdat wij het mediteren hebben verleerd. Dat wreekt zich op allerlei dramatische manieren, want het betekent vooral dat we onszelf hebben verdonkeremaand. Door zichzelf te ontkennen, zet men zich buitenspel en wie iets van voetbal kent, weet dat wie buitenspel staat niet kan scoren en dat als hij toch scoort dat zijn doelpunt wordt afgekeurd. Het vervagen van het Zelfbewustzijn dat zo kenmerkend is voor onze tijd heeft tot gevolg dat mensen rondlopen met een volstrekt vertekend zelfbeeld dat veelal door en door negatief is, vaak zó negatief dat het schier onleefbaar wordt.

De grote wijzen waren zo vol van wat ze hadden ontdekt dat ze het met iedereen wilden delen, al beseften ze maar al te goed dat wat kan worden gezegd niet dé Waarheid is. Ze kozen dan ook vaak de muziek en het lied als medium, omdat die het hart openen en op het smeltpunt brengen.

Zing OM
Het onuitspreekbare wordt op de beste manier uitgedrukt door OM. OM bestaat uit drie letters en vier fasen. De drie letters zijn a, oe (u) en m. A en oe zijn basisklinkers. O is een tweeklank. Als een a en oe samenkomen ontstaat de klinker o. Ik vergelijk dit altijd met kleuren. Er zijn basiskleuren en mengkleuren. Geel en blauw zijn bijvoorbeeld basiskleuren. Je hebt een pot gele verf en een pot blauwe verf. Als je beide potten leeggiet in een grotere pot en de verf goed mengt, heb je groen. Men zegt niet dat een muur geverfd

is in geel-blauw. Men zegt dat ze groen geverfd is. Groen kreeg immers een eigen zelfstandige waarde. Zo ook met de o in OM. De vierde fase is de totaliteit van OM, wat ik hierna verduidelijk.

De betekenis van OM
A is een keelklank. Het is de eerste klank die een kind leert uitspreken. Het hoeft maar zijn mond te openen en wat lucht uit te stoten om een a voort te brengen. De laatste letter van het alfabet in het Sanskrit is de m. Dit is logisch, want de m is een lipklank. Lipklanken of labialen zijn klanken die in een luidspreker een plof veroorzaken als de spreker te dicht bij de micro staat. Het alfabet begint in de keel en eindigt aan de lippen. De oe loopt over de tong en is een verbindingsklank.

Het is dan ook logisch dat de a het begin, oe de voortzetting en m het einde verzinnebeelden. Iets ontstaat of wordt geboren. Het leeft een tijd of blijft een tijd bestaan en vergaat of sterft dan. De vierde fase is de Werkelijkheid die er is vóór het begin, tijdens zijn voortzetting en na het einde.

A verzinnebeeldt ook waakbewustzijn, oe droombewustzijn en m het diepe-droomloze-slaapbewustzijn. OM is het Bewustzijn dat de gemeenschappelijke basis is van waken, dromen en droomloos slapen.

A verzinnebeeldt ook *sattva*, oe *rajas* en m *tamas*. Dit zijn de drie *goenas* of eigenschappen van de natuur, evenwicht, rusteloosheid en inertie. OM is de Werkelijkheid die *goenaatieta* is of voorbij of zonder de *goenas*.

Mogen het hart en de geest één zijn
Ganesha, de god van de wijsheid, die men moet vereren alvorens welke andere god ook te vereren, is OM. Met zijn slurf lijkt hij op de Sanskrit letter OM. Ganesha betekent: Heer (*Iesha*) van de cijfers (*ganas*). De cijfers van 0 tot 9 werden geopenbaard in de *Vedas*. De Romeinen hadden een heel log systeem om te tellen en ze hadden dan ook schier geen wiskunde. De Arabieren leerden de cijfers in India en voerden ze in in Europa. Wij noemen ze dan ook Arabische cijfers. Ze liggen aan de basis van de moderne wetenschap.

De goden gaan zoals de koning niet te voet. Ze hebben een rijdier. Het rijdier van *Ganesha* is een rat. De rat verzinnebeeldt het intellect in de vorm van twijfel, dat zoals de rat altijd knaagt. *Ganesha* verzinnebeeldt de eigenschap die de twijfel overwint. Een mens denkt, spreekt en handelt. Er is tussen die drie veelal een groot verschil. Ganesha heeft een olifantenkop. Bij de olifant zijn het brein, de handeling (de slurf) en de spraak (de mond) mooi samen, dat wil zeggen dat er in hem geen gespletenheid is: hij denkt, hij spreekt en hij handelt op dezelfde integere wijze. Dit is de noodzakelijke voorwaarde om in wat dan ook succes te hebben. Je moet met je hele wezen in een onderneming gaan. Als je hoofd in één richting wordt getrokken en je hart in een andere wordt je streven een flop. Het is om die reden dat bij de aanvang van iets over *Ganesha* wordt gemediteerd.

Ik volg de traditie en begin mijn Yogalessen dan ook met OM-zingen. In de mate van het mogelijke zit je zo goed mogelijk rechtop en zo goed mogelijk ontspannen. Wees er volmaakt hier en nu bij. We zijn nooit echt bezig met wat we aan het doen zijn. Je bent altijd ergens anders in de ruimte en ook in de tijd. Dit is een aandoening die ons bestaan verziekt. Wees er hier en nu bij. Is de houding niet comfortabel, is de geest rusteloos, probeer het niet van je af te zetten. Geef er zelfs geen naam aan. Benoem de dingen niet. Wees je gewoon bewust. Komen er gedachten opzetten in hele drommen, geef er niet om. Laat alleen niet toe dat ze je meenemen, dat ze met jou op de loop gaan. Leer gewoon "zijn". Adem dan uit, adem in, open de mond en laat de o-klank opstijgen vanuit de basis van het lichaam. Voel hoe de trillingen zich opwaarts verspreiden door de hele romp. Ze eindigen in de keel. Op dat ogenblik sluit je de lippen en zoemt een m. De trillingen gaan door het hele hoofd. Ze eindigen in de top van de schedel. Daar ontstaat er een respons of reactie als een magnetische regen die je helemaal omvat en ontspant. Herhaal dit in groepen van drie:

drie, zes, negen enz. Met een minimum van drie. De o is lang, de m is kort. Dit is *saattvisch* OM. Als de o kort is en de m lang dan is dat het *raajasische* OM.

OM wordt ook *pranava* genoemd, wegens de trilling, die een manifestatie is van de *praana* of levenskracht. OM wordt ook aangeduid als *Omkaara* of letter OM.

Het volgende is een interessante oefening als je met meerdere mensen in een *satsang*zit. Ga zitten in een cirkel. Iemand zingt OM. Zodra hij eindigt, zingt de volgende OM. Enzovoort. Zo kan de klank cirkelvormig rondgaan. Dit is heel inspirerend.

Een Sanskrit vers
Je kunt het volgende eenvoudige vers leren reciteren:

Omkaaram bindoesamyoektam
nityam dhyaayanti yoginah
kaamadam mokshadam chaiva
Omkaaraaya namo namah.

Vertaling
Yoginah of de Yogis is het onderwerp (de nominatief). *Dhyaa-yanti* of zij mediteren is het werkwoord. *Omkaa-ram* of de letter OM is het lijdend voorwerp (accusatief).*Bindoesamyoektam*: verbonden met het punt. In de Sanskrit letter staat bovenaan een punt (*bindoe*). Dit maakt de klank nasaal (door de neus uitgesproken). Onder het punt staat een half maantje (*ardhachandra*). Dit maakt de klank halfnasaal. *Nityam*: eeuwig: OM is eeuwig. *Kaa-madam*: OM geeft wat men begeert. *Mokshadam*: OM geeft *moksha* of de verlossing. Al deze woorden zeggen iets over *Omkaara* en staan dus eveneens in de accusatief. *Chaiva*: *cha eva*: en waarlijk. *Omkaaraaya*: aan de letter OM (dit is een datief). *Namo namah*: telkens weer zij er voor gebogen. *Namah* is afgeleid van de werkwoordswortel *nam*, *buigen*. De eerste *namah* verandert in *namo*: de stemloze uitgang *ah*wordt volgens de regels van de welluidendheid door de stemhebbende eerste lettergreep *na* van de volgende *namah* veranderd in een stemhebbende o. De herhaling van het woord betekent: telkens en telkens weer.

Uitspraak
Splits de woorden in lettergrepen: *Om-kaa-ram bin-doe-sam-yoek-tam* enz. Spreek de lettergrepen een na een uit, er rekening mee houdend dat in het Sanskrit o en e altijd lang zijn, dat aa lang is en a kort, dat oe kort is, dat y wordt uitgesproken als j, dat dh één letter is (dit is een geaspireerde of aangeblazen letter: na de d volgt een aangeblazen h), dat men zegt Yoginaha en namaha (de uitgang ah is een ademuitstoot; de klinker vóór de letter wordt na de letter herhaald). Spreek, als je daarmee klaar bent, de lettergrepen na elkaar uit zonder ergens een klemtoon te leggen. Je zult merken dat er een natuurlijke klemtoon ontstaat. Het reciteren van het vers met gevoel is inspirerend en opent het hart.

ONDERDEEL 02 / 03

Om zingen 2

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

OM-ZINGEN

In reacties op de Yoga Retraite waarop de diploma's werden uitgereikt aan de afgestudeerden schreef een van de gediplomeerden dat ze haar vriend, familieleden en haar baas had meegebracht naar het laatste programma waarin de diploma-uitreiking plaatsvond. Ze schreef: "Ze waren nadien allemaal heel enthousiast. Vooral de kracht en de vibratie van de OM-klank lieten een sterke indruk achter. Vicky" Dat verbaasde me, maar het maakte me vooral blij, want het bewijst dat degenen die erbij zaten als toeschouwers en als buitenstaanders aanvoelden dat de deelnemers aan de retraite echt achter het OM-zingen stonden. Mensen voelen het aan of iets op een afstandelijke of op een authentieke manier en met overgave wordt gedaan.

Het hoe
Zit om OM te zingen goed rechtop met de ogen gesloten, zo goed mogelijk ontspannen en wees er vooral hier en nu bij.

Adem diep in, door de neus vanzelfsprekend. Als je me hoort zeggen: "Adem diep in", zul je wellicht, zoals meestal iedereen die niet van wanten weet, de lucht naar binnen willen snuiven, wat een grote fout is, want door de lucht op te snuiven, zuig je de neusvleugels naar binnen en komt er veel minder lucht in de longen.

Adem integendeel heel, heel langzaam in, eerst vanuit de buik, laat de buik daarna wat op zijn plaats komen, zodat hij wat steun kan geven aan de longen die zich vullen met lucht, daarna adem je verder in vanuit de ribbenkas door de ribben te spreiden en ten slotte adem je de longtoppen vol vanuit het bovenste gedeelte van de borstkas.

Open pas dan de mond en laat de o-klank die uit de mond komt rustig opstijgen vanuit de basis van het lichaam. Voel hoe de trillingen zich opwaarts verspreiden. Sluit de mond als de trillingen de keel bereiken en zoem een m. De trillingen gaan daarbij door het gehele hoofd en eindigen in de top van de schedel. Vandaar komt er een respons als een zachte magnetische regen, die je helemaal omvat en ontspant.

Herhaal dit driemaal of in veelvouden van drie. De o-klank is lang, de m-klank is kort. Dit is *saattvisch* OM, met andere woorden rustig makend OM. OM-zingen met een lange m-klank is *raajasisch* OM of opwekkend OM.

Het waarom
OM-zingen is een uitstekende methode om een Yogales te beginnen. Het werkt ontspannend, want het doorbreekt stress op twee manieren: het wekt ten eerste evenwichtige trillingen op, die de stress verdrijven zoals geluid vogels uit een boom. OM-zingen schept dus harmonie in het organisme. Je wordt er door OM-zingen ten tweede toe aangezet jezelf te zien op de juiste manier.

De juiste manier
De juiste manier om naar jezelf te kijken is stilstaan bij het feit dat je in wezen iets heel wonderbaars bent, iets waarvoor geen woorden zijn, iets dat buiten het bereik van de geest en de spraak ligt. Je geest kan het met andere woorden niet vatten in idee'n en je hebt er ook geen woorden voor. Maar het is zijn-baar. Het is dan ook van groot belang dat er niet alleen woorden worden aan gewijd, zoals maar al te vaak het geval is,

maar dat je leert stilstaan bij je eigen ervaring. Als je er bij het ontwaken bijvoorbeeld een punt van maakt eens stil te staan bij het gevoel dat je hebt als je uit de diepe droomloze slaap komt, dan zul je merken dat je wakker wordt en je ogen opent met de herinnering aan een grote zaligheid. Je rustte in de slaap immers in de zaligheid. En die zaligheid komt van je eigen wezenlijke Zelf. Niemand is dan ook blij als hij uit die staat komt en als hij weer de zintuiglijke wereld wordt ingetrokken, de wereld van de geest en de zintuigen, met al zijn tegenstellingen en zijn kommer en kwel, de wereld waarin je rondloopt als een klein, benepen ikje in een vaak vijandig heelal.

Je verlangt zoals iedereen zonder uitzondering naar die zalige staat van de droomloze slaap. Als hij je wordt onthouden door slapeloosheid ben je daar heel ongelukkig over en grijp je naar de pillen, maar zoals Swami Satchidananda zei: "If you sleep with pills you get up with ills."

In slaapklinieken hebben specialisten ontdekt dat de slaap die wordt opgewekt met pillen slechts schijnbaar diep is en dat het een slaap is die niet de kenmerken van de natuurlijke, verfrissende slaap heeft. Er is maar één oplossing: de geest moet tot rust worden gebracht.

Dit is de opzet van de gehele Yogabeoefening. De definitie van Yoga in de *Yoga Soetra* van Maharshi Patanjali, de klassieke Yogafilosofie, is dan ook: "*Yogashchittavrittinirodhah*", of vrij vertaald: *Yoga is het verdwijnen van de beroering van de geest*. In de volgende twee *soetras* (aforismen) zegt hij: "*Dan rust de Ziener (Bewustzijn) in zichzelf. Anders vereenzelvigt hij zich met de beroering in de geest*." Dit is toch duidelijk genoeg.

Wonderbaarlijk verfrist

Het lichaam en de geest worden in de diepe droomloze slaap op een wonderbare wijze verfrist. De reden daarvan is heel eenvoudig. Ze zijn in de droomloze slaap volledig overgelaten aan henzelf en ze kunnen dan hun ding doen in vrede zonder dat je geest het hen moeilijk maakt door, zoals anders het geval is, onophoudelijk stokken in de wielen te steken. Ze worden in de droomloze slaap niet langer gehinderd door het ego, dat er volledig in afwezig is. Het ego is de vereenzelviging met het lichaam en de geest. Je zegt "ik" tegen je lichaam en je geest: "Ik moet naar het toilet. Ik heb buikpijn. Ik ben depressief." Het is het lichaam dat aan ontlasting toe is en dat buikpijn heeft. Het is de geest die depressief is.

We zijn meer vereenzelvigd met de geest dan met het lichaam. Als men bijvoorbeeld zegt dat je er slecht uitziet, dan word je hooguit ongerust en ga je eventueel in de spiegel kijken om te zien of het juist is wat ze zeggen, maar als iemand zegt dat je niet goed snik bent word je kwaad. Hoe minder iemand op het lichaam gefocust is hoe meer hij vereenzelvigd is met zijn geest. Sommige gedreven intellectuelen bijvoorbeeld zijn maar weinig met hun lichaam bezig, maar ze zijn door en door vereenzelvigd met hun intellect.

Alles is altijd voor iets goed

De Nederlandse kankerspecialist Rob Wesdorp, die zelf lymfekanker kreeg, kwam met de Yogafilosofie in aanraking via ene Koot, die zich afficheert als psychosynthesetherapeut. De psychosynthese is een strekking in de psychiatrie waarvan de grondlegger de Italiaanse psychiater Roberto Assagioli (1888-1974) was.

De kanker waaraan Rob Wesdorp leed geeft statistisch gezien een levensverwachting van nog gemiddeld acht jaar. Iemand in zo'n geval zoekt vanzelfsprekend geestelijke bijstand. Rob Wesdorp leerde bij de therapeut als volgt mediteren: "Ik heb een lichaam, maar ik ben dat lichaam niet. Ik heb gevoelens, maar ik heb die gevoelens niet." Enzovoort.

Hij zei dat hij altijd gedacht had dat zijn patiënten overdreven met hun jammerklachten, maar dat hij nu had ervaren dat ze nog onder de waarheid waren gebleven en dat de behandeling tegen kanker wel degelijk een gruwel is. "Het is vervelend als je één aft in je mond hebt", zei hij, "maar het is een marteling als je er honderd hebt."

De pijn en de angst maakten hem rijp voor de therapeut. Er ging geleidelijk een nieuwe wereld voor hem open, zei hij. Hij ontdekte een lager bewustzijn, zoals hij het uitdrukte. En hij wees daarbij op zijn hart. Met andere woorden, hij ontdekte een wonderbaar feit in verband met zichzelf. Hij noemde het een lager bewustzijn, omdat hij het op een lagere plaats ervoer. Hij had dus geleerd uit zijn hoofd te komen. En dat is niets anders dan de Yogafilosofie in een moderne verpakking.

Twee maten, twee gewichten
Als iemand het bovenstaande in de Yogales leert, is de kans niet denkbeeldig dat men zegt dat het indoctrinatie is. Als de psychosynthesetherapeut het zegt wordt het een behandeling genoemd. Als in de oude tijd een vrijdenker in een dorp een ongeluk kreeg, was dat een straf van God. Als een brave christelijke kerkganger hetzelfde ongeluk kreeg, was het een beproeving van God.

Met grote stelligheid
Ik verklaar met stelligheid dat geen enkele therapie aan Yoga kan tippen op voorwaarde dat het echt om Yoga gaat en niet om iets dat uit onwetendheid of kortzichtigheid of geldbejag werd herleid tot een soort onbeweeglijke gymnastiek. Echte Yoga is integraal en geïntegreerd. Dit wil zeggen dat Yoga geen enkel facet van de persoonlijkheid verwaarloost, want een eenzijdige ontwikkeling is nooit goed, en dat het in en door het leven wordt beoefend.

Vernietiging of ontbloting?
Soms hoor je zeggen dat Yoga de persoonlijkheid wil vernietigen. Zo schreef dr.sc. Hendrickx (de dr.sc. staat voor doctor in de wetenschappen): "*Op blz. 6 van uw Yoga Magazine zegt Goeroedev toch: 'Dood dit kleine ik.' Het ultieme doel van Yoga is inderdaad de totale vernietiging van het 'ik', dus de persoonlijkheid, en daarmee ook de wil. Welnu, een gemeenschap van willozen en ik-lozen is o zo gemakkelijk te manipuleren*."

Dit is natuurlijk niets minder dan onzin. Yoga beoogt immers niet de vernietiging van de persoonlijkheid, maar de ontmanteling of de ontbloting van de persoonlijkheid. Wat we in wezen zijn zit in een harde bolster van vervreemding. Het is die bolster die moet worden gebroken.

ONDERDEEL 03 / 03

Om zingen 3

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



OM-zingen

OM-zingen

Vele Yogaleraren beginnen en eindigen hun lessen met OM-zingen. Daar komen drie dingen bij kijken: de kennis van OM, het eigenlijke zingen van OM en de ervaring van OM.

Alle Vedische en andere hymnen beginnen met OM. OM is de eerste en de laatste klank in alle religieuze ceremonies. Vedisch komt van Veda. Veda betekent: het weten. De vier Vedas zijn de oeroude boeken van wijsheid. Ze zijn geschreven in het Sanskrit. Ze hebben lange tijd bestaan in een mondelinge overlevering voor ze door de legendarische wijze Vyaasa, lang vóór Christus, werden opgeschreven. Religieuze ceremonies zijn pogingen om contact te maken met een Werkelijkheid voorbij de zintuiglijke wereld.

Wat is OM?

OM is een *mantra*. Mantra betekent: beschermer van het denken (van de Sanskrit werkwoordswortel *man*, *denken*). Een mantra is een mystieke meditatieformule. Mystiek heeft te maken met transcendentie, dat wil zeggen met het overstijgen van de beperkingen van de geest. Dat is precies de bedoeling van *Mantra Japa* of het systematisch herhalen van een mantra. Als een wijze of een mys-ticus bijvoorbeeld het woord God gebruikt, is dat niet louter een woord. Het is geen begrip of concept, maar een staat, een ervaring.

OM is de *mahaa bieja mantra. Mahaa* betekent: groot; *bieja* betekent: zaad of oorsprong. OM is dus de grote zaadmantra, de bron van alle mantras, letters en klanken. Als wit licht door een prisma gaat, ontstaan

alle kleuren van de regenboog. Zo is het ook met klanken: als OM door het prisma van de geest gaat, ontstaan alle letters van het alfabet en alle klanken.

Brahman
Het *Brahman* of de Ultieme Werkelijkheid ligt buiten het bereik van de geest en de spraak. Je kunt Het met andere woorden niet vatten in woorden of gedachten. Al is Het onuitspreekbaar en ondenkbaar, toch is Het *zijnbaar,* door een nieuwe bewustwording van degene die Het zoekt. Om dit te bereiken moet, zoals gezegd, de geest worden overstegen. En om hem te overstijgen moet hij zuiver zijn als kristal.

Meditatie
Om de geest te overstijgen, is meditatie nodig. Aan meditatie gaat een voorbereidend zuiveringsproces vooraf. De gemakkelijkste en meest doeltreffende methode daartoe is Mantra Japa, de systematische herhaling van een mantra. De mantra is voor de geest de beste zeep.

Nog over OM
OM is de oorsprong van alle mantras. De hele schepping vindt haar oorsprong in OM, bestaat in OM en lost zich uiteindelijk op in OM. OM wordt ook *Shabdha Brahman* genoemd. Het Sanskrit woord Brahman is afgeleid van de werkwoordswortel *brih*, *groot of sterk maken, groeien*. In vers 4 van de *Ieshopanishad* staat over Brahman:

Dat (Brahman) is één, onbeweeglijk en sneller dan de geest. Het wordt niet waargenomen door de zintuigen, want Het is hen altijd een stap voor. Het loopt anderen die lopen voorbij. In de Heer bewerkstelligt de kosmische praana alle evolutie.

Dit is een poëtische manier om te zeggen dat Het alomtegenwoordig is, want hoe snel men ook gaat, al is het met de snelheid van het licht, Het is er al. De wijze die dit schreef, bedoelt ook dat het Brahman de bron is van de hele schepping. Het is de bron van *Shakti* of de scheppingskracht.

Shakti of energie
Shabdha betekent: klank, woord. Klank is energie. Het Sanskrit woord is *Shakti*. Alle energie is een manifestatie van de Shakti van Brahman of de scheppingskracht.

Geleerden hebben geprobeerd te achterhalen wat het verband is tussen de verscheidene vormen van energie, zoals de zwaartekracht, de elektromagnetische kracht enz. De oude Vedische wijzen van weleer wisten reeds dat al deze krachten, de scheppingskracht, de in stand houdende kracht, de vernietigende kracht, de natuurkrachten, de krachten van de wil, het denken, de spraak enz., manifestaties zijn van één en dezelfde energie.

Zo schrijft Swami Chidananda: “*Alle gemanifesteerde energie is niets anders dan de ene hoogste, ongemanifesteerde kosmische kracht, de oerkracht, Shakti. het heelal ervaren is gelijk aan Brahman ervaren*.”

Shabdha Brahman is het Absolute als klank. OM is de *Taaraka Mantra* en de *Pranava Mantra*. *Taaraka* betekent: die bevrijdt. *Pranava* betekent: die door de *Praana* of de adem loopt. Praana is de levenskracht of het eerste beginsel.

Drie letters
OM bestaat uit drie letters: a, oe, m. A is een keelklank, oe loopt van de keel over de tong naar de lippen, m is een nasale labiaal, dat wil zeggen een lipklank waarbij de lucht door de neus gaat. Lipklanken zijn medeklinkers die een plof veroorzaken als je te dicht bij de micro staat. Het zijn letters die buiksprekers onmogelijk kunnen uitspreken zonder hun lippen te bewegen.

Een a gevolgd door een oe wordt o. Dit is zoals met kleuren. Als je kleuren mengt, ontstaan er nieuwe kleuren. Als je bijvoorbeeld geel vermengt met blauw krijg je groen. Op dezelfde manier reageren klinkers en medeklinkers op elkaar.

De a is de eerste letter van het Sanskrit alfabet. M is er de laatste letter van. Alle andere letters liggen tussen de a en de m. Het alfabet gaat dus van de keel naar de lippen: er zijn de klinkers, de keelklanken, de verhemelte klanken, de tongklanken, de tandklanken en de lipklanken. A en oe zijn basisklinkers, o is een mengklinker of tweeklank.

Aangezien a de eerste letter is, verzinnebeeldt ze het begin of het ontstaan van iets, de oe verzinnebeeldt zijn levensduur. En aangezien m de laatste letter van het Sanskrit alfabet is, verzinnebeeldt ze zijn einde. OM is de Werkelijkheid die er was voor iets ontstond, die er is tijdens zijn bestaan en die er zal zijn als al het geschapene weer verdwenen is of weer is opgeslorpt in zijn bron.

A verzinnebeeldt ook waakbewustzijn, oe droombewustzijn en m de diepe droomloze slaap. OM is het Bewustzijn dat onveranderlijk aanwezig is in die drie staten.

De wijze Kapila was de grondlegger van de *Saankyafilosofie*. *Saankhya* betekent: het optellen van aantallen of de verscheidene elementen waarin de dingen kunnen worden opgedeeld: vijf zintuigen, vijf elementen enz. Hij deelde de werkelijkheid op in natuur en bewustzijn. Saankhya is een atheïstische filosofie. De wetten van de natuur volstaan in zichzelf. Dat was de idee. De grondlegger van de klassieke Yogafilosofie (*Yogadarshana*), de wijze Patanjali, neemt die filosofie over, maar hij voegt er een God aan toe, die hij *Ieshvara* noemt. Yoga wordt dan ook *Sa Ieshvara Saankhya* genoemd: de Saakhyafilosofie plus Ieshvara.

Patanjali zegt dat OM de naam is van Ieshvara. Het is niet zo dat Patanjali die Werkelijkheid een naam gaf, zoals men een kind een naam geeft. Neen, OM is de wijze waarop die Werkelijkheid zich manifesteert. Meditatie over OM met meditatie over de betekenis is de methode om de beperkingen van de geest te overstijgen.

Het zingen van OM
Zit goed rechtop in een stevige, gemakkelijke zithouding. Adem in door de neus. Open de mond en laat de o-klank opstijgen vanuit de basis van het lichaam. Voel hoe de o-trillingen zich opwaarts verspreiden. Ze eindigen in de keel. Sluit op dat ogenblik de mond en zoem een m. De m-trillingen verspreiden zich door het gehele hoofd en eindigen in de top van de schedel. Daar is er een respons als een zachte magnetische regen die je helemaal omvat en doordringt.

De o-klank is driemaal langer dan de m-klank. OM wordt driemaal herhaald of in groepen van drie. OM-zingen maakt je bewust van waar het in Yoga om gaat en het bereidt lichaam en geest voor op de oefening.

OHM
Mensen schrijven soms OHM, maar dat is slechts de afkorting van Organisatie Hindoe Media, die zendtijd krijgt op de Nederlandse televisie ten behoeve van de vele hindoes in Nederland.

OM in de Oepanishads
De *Oepanishads* zijn de mystieke en filosofische geschriften van de wijzen uit het India van ver vóór onze tijdrekening, die de eeuwen hebben getrotseerd.

Ze handelen over de aard van het *Brahman* of het Absolute of de hoogste Werkelijkheid of het universele Zelf. Ze handelen ook over *Jievaatman* of het individuele Zelf, het leven op aarde, handeling of *karma* enz.

Ze worden ook de *Vedanta* (spreek uit: Vedaanta) genoemd. Dit betekent: het einde (*anta*) van het weten (*veda*) of met andere woorden het hoogste weten. Ze vormen het laatste gedeelte van de *Vedas*. Ze zijn ook de bron van de Yogawetenschap.

Verscheidene Oepanishads hebben het over OM, onder andere de *Amritabindoepanishad* en de *Maandoekyopanishad*. *Amritabindoe* betekent: nectardruppel. Deze Oepanishad bestaat uit tweeëntwintig verzen. Waar nodig heb ik in mijn vertaling tussen haakjes enige commentaar toegevoegd.