

Wat zijn mantra's?

Een mantra bestaat uit een klank, die één woord, een zin of meerdere korte zinnen kan omvatten. Het is een herhaling van klanken, gezongen of niet, die je naar je innerlijke zelf leidt. Afhankelijk van het type mantra, zul je merken dat het een deur binnenin je opent.

Het mantra zingen maakt je los van het denken, dat alleen maar beperkt. Doordat je volledig opgaat in het zingen is je concentratie éénpuntig en daardoor ben je één met het zingen geworden. Je concentratie is gericht op het volgen van de tekst, het vasthouden van de melodie, de lichaamshouding, het luisteren naar de andere zangers en het zingen zelf. Dit alles bij elkaar zorgt ervoor dat je niet veel ruimte en gelegenheid hebt om af te dwalen en bijvoorbeeld te gaan denken aan iets anders, bijvoorbeeld aan de klusjes die je vandaag nog moet doen.

Door deze éénpuntigheid **ben** je mantra geworden.

Dit geldt ook voor andere situaties. Degene die helemaal opgaat in zijn computerprogramma, of een computerspel, of een film, of het boek dat hij leest, is éénpuntig en dus volkomen één met datgene wat hij op dát specifieke moment doet.

Éénpuntigheid is hetzelfde als een volledige identificatie met het onderwerp van concentratie. Iemand die helemaal opgaat in het zingen is één met datgene dat hij zingt.

Net als muziek is mantra zingen een manier om het denken tot rust te brengen en een sfeer van vrede, rust en gelijkmoedigheid op te roepen. Die kalmte en ontspanning brengt je bij jezelf, waardoor de intuïtie zich kenbaar kan maken. Wat voel je echt, wat denk je echt, wat neem je waar? Wat wil je nu eigenlijk wel of niet. Zo geeft mantra zingen inzichten in jezelf, omdat het je in een hogere staat van bewustzijn brengt.

De beperking van het denken wordt namelijk doorbroken.