

Your Soul is a Song. Sing it!

Mantrazingen.nl

Gauranga - Martien Hontelez
Ursula van Raesfeltlaan 26
6994BC De Steeg
phone: +31(0)6 410 399 60
Internet: www.mantrazingen.nl
e-mail: gauranga@mantrazingen.nl

vijfdaagse zomercursus / retraite

De Kracht van Mantra

Bewandel het eeuwenoude, mystieke pad van de "Yoga van de klank"

Nada Yoga: de Yoga van de Klank

Yoga kent vele stromingen. Eén daarvan is de **Nāda Yoga, de yoga van de klank**. Nāda Yoga is gebaseerd op een eeuwenoud stelsel van mantra's, klanken, toonsystemen en oefeningen en ontwikkelt zich door tot op de dag van vandaag. Het systeem helpt ons om stress te verminderen, onze gezondheid te bevorderen en onze spirituele ontwikkeling te stimuleren en te begeleiden. Zoals alle vormen van yoga vindt ook deze haar wortels in het oude India. Hoewel de Nāda Yoga een zelfstandige stroming is, kan zij perfect worden gecombineerd met nagenoeg iedere andere stroming binnen de yoga.

De mantra staat centraal

Het zingen van mantra's is "in". Als gevolg van de populariteit van de hatha yoga heeft de westerse wereld ook het zingen van mantra's ontdekt. Het biedt veel mensen verstillings- en vreugde. Met die toenemende populariteit is het zingen van mantra's verwesterd. De van oorsprong oosterse traditie is aangepast en daarmee (voor ons) toegankelijker geworden. Ze heeft daardoor iets gewonnen, maar is ontegenzeggelijk ook aspecten kwijtgeraakt.

Indiase spirituele geschriften stellen: *mantra maheshvara*, "Mantra is God", er is geen verschil tussen de allerhoogste en zijn naam. In de bhagavadgītā zegt kṛṣṇa: *mantra'ham*: (in alle rituelen die je uitvoert) ben Ik de Mantra.

Als yoga en meditatie bedoeld zijn om de transcendentale staat te bereiken en als mantra de Ziel is van meditatie, "de beste van alle technieken", dan kunnen we -dus- gerust stellen dat mantra de sleutel is tot het ware geluk: het kennen van het goddelijke.

In een **vijfdaagse zomercursus** verkennen we daarom de **Yoga van de Klank**, en de mantra in het bijzonder. We duiken in de geschiedenis ervan en je leert mantra's kennen, begrijpen en toepassen vanuit een drietal verschillende traditionele invalshoeken: vanuit de shabda yoga, vanuit de shakti yoga en vanuit de bhava yoga. Daarnaast verkennen we een vierde element namelijk de muzikale achtergronden, toonsystemen en klanken.

Inhoud van de cursus

1. Mantra's uit verschillende stromingen

Je mantra-repertoire uitbreiden is altijd inspirerend. De verzameling mantra's is onuitputtelijk en je kunt ze op allerlei manieren zingen en/of spreken. Tijdens de cursus leer je doorlopend nieuwe mantra's waarbij we steeds weer beogen dieper te gaan dan het leren van een "nieuw liedje". We werken systematisch en vanuit een drietal verschillende stromingen:

- **Vedische mantra's (Shabda yoga / vedisch chanten)**
- **Tantrische mantra's (Shakti yoga / mantra en Kundalini-energie)**
- **Devotionele mantra's (Bhava yoga / zingen vanuit het hart)**

Je gaat ervaren wat de overeenkomsten en verschillen zijn en op welke wijze je de mantra's kunt inzetten.

2. Sanskriet

Alle mantra's en gebeden die we in deze cursus toepassen zijn oude teksten in het Sanskriet. Het Sanskriet (ofwel: oud-Indisch) is van oorsprong een klanktaal en hoort bij een orale traditie van kennisoverdracht. Vooral bij de vedische en tantrische mantra's zijn de klanken vaak belangrijker dan de letterlijke betekenis van de woorden die ze vormen. We besteden daarom veel aandacht aan het correct uitspreken van deze taal en je gaat ervaren wat dat met je doet.

3. Chanten met tanpura, monochord en shrutibox

In de cursus leer je mantra's te begeleiden met de tanpura, de shrutibox en het monochord. Deze begeleidingsinstrumenten brengen een rijk palet aan boventonen voort, waardoor ze een sterk meditatieve uitwerking hebben. We zetten deze instrumenten met name in bij de vedische en tantrische mantra's.

4. Filosofische en mystieke achtergronden

Alle mantra's in de cursus worden ontleend aan oude teksten zoals de Veda's en de Upanishads en hebben daarom een diepe filosofische en mystieke betekenis. Het doorgronden hiervan kan je helpen om je spirituele ontwikkeling diepgang en richting te geven.

5. Muzikale achtergronden

Toon, melodie, ritme, stemming en toonsystemen: al deze aspecten hebben invloed op de werking van de mantra's. Zonder diepgravende musicologische verhandelingen leren we de effecten van verschillende toonsystemen en ritmes begrijpen en bovenal, ervaren. We vergelijken de westerse harmoniën met de Indiase toonsystemen.

6. Zang- en ademtechnieken

Het zingen van mantra's is enorm bevrijdend. Dat geldt vooral ook voor hen die zich in het zingen geblokkeerd voelen. Soms loop je tegen blokkades aan die je belemmeren in het vrij zingen. Op een natuurlijke weg leer je je bewustzijn hieromtrent te vergroten, ermee om te gaan en er verbeteringen in aan te brengen.

Voor wie?

Deze cursus is open voor iedereen. Je kunt de aangereikte kennis en ervaring gebruiken voor je eigen (spirituele) ontwikkeling en/of inzetten in je professionele praktijk.

Ben je **yogadocent**? Dan kun je je lessen verdiepen en verrijken met mantra en klank.

Liefhebbers van mantrazang biedt het een verbreding en uitbreiding van het begrip en de ervaring met mantra's. **Muzikanten en zangers** krijgen de mogelijkheid zichzelf meer spiritueel te ontwikkelen. Als **klankwerker of -healer** ontdek je nieuwe technieken om in te zetten in je eigen praktijk.

Als je een muziekinstrument bespeelt, zoals het Indiaas harmonium of de gitaar, heeft dat een zekere meerwaarde, maar het is geen voorwaarde. Ben je bekend met yoga en meditatie? Ook dat heeft zeker meerwaarde, maar is geen voorwaarde voor deelname.

Praktische zaken

Omvang: 5 dagen van 9:30 tot 15:30 uur

Lesdata: 9 t/m 13 augustus 2024

Locatie: Centrum Zweiersdal Oosterbeek

Aantal deelnemers: minimaal 8, maximaal 16

Kosten: € 645 euro incl 21% BTW)

Inclusief gebruik van instrumenten (tanpura, monochord, shrutibox), en een uitgebreide reader.

Exclusief maaltijden en eventuele overnachtingen (zelf te regelen).

Aanmelden

Kan via www.mantrazingen.nl. Er is plaats voor maximaal 16 deelnemers.

Over de docent

Al vele jaren verzorg ik cursussen en opleiding op het snijvlak van muziek en spiritualiteit. Het zingen en reciteren van mantra's is een belangrijk onderdeel van mijn dagelijkse spirituele discipline. Ik zie mijzelf als musicus, coach en mysticus. Naast mijn cursus- en coachwerk bouw ik in mijn eigen atelier klanktafels en monochords. Veel heb ik te danken aan yogi en kundalinimeester Sri Vasudeva. Hij heeft mij geïnspireerd en begeleid op mijn spirituele zoektocht. De mantra's die ik met hem gezongen heb staan voor eeuwig in mijn geheugen en brengen mij het dichtst bij de Bron.