

STILTE EN JAPA MET MARILOU HERMENS

Yogadocent en ademtherapeut Marilou Hermens: ‘Je vult jezelf als het ware van binnen op met mantra’s, met trillingen. Dan kan verdwijnen wat je niet nodig hebt.’



Marilou Hermens bezocht in maart 2018 Swâmî Râma Sâdhaka Grâma om de Silence Retreat bij te wonen ter gelegenheid van Swâmî Veda's '5 year Mauna Vrata' (vow of silence). Hoewel het even duurde voor ze werkelijk stil kon worden, vulden de mantra's haar gaandeweg met vibraties op. Een onvergetelijke ervaring voor Marilou, die in september 2018 te horen heeft gekregen dat ze ongeneeslijke, uitgezaaide borstkanker heeft. 'De vibraties trilden uiteindelijk door mijn hele lichaam: het vuur, de offers en de mantra's zullen altijd bij mij zijn.'

Weloverwogen deelt Marilou haar ervaringen: 'Ik vond het heerlijk om even geen docent te hoeven zijn, ik ging er puur voor mezelf heen. Ik wilde gewoon kijken of ik mezelf in die bijzondere mantra's van de priesters kon laten meenemen. Andere keren waren er altijd veel vrienden geweest, maar deze keer was er maar een handje vol bekenden. Er waren veel onbekende groepen uit andere landen, die er voor hun studie waren. Dat was totaal anders dan ik had verwacht, maar het feit dat ik gewoon in de ashram kon zijn zonder dat ik les hoefde te geven was zo'n cadeau. Mijn

ervaring is ook dat elke stilteretraite totaal anders is, dat is ook wel weer mooi, dat je nooit weet hoe je het zult gaan ervaren.'

In stilte

Marilou kwam in de ashram aan op een moment dat andere studenten al langere tijd in stilte waren. Ze herinnert zich goed hoe ze in het begin nog aan die stilte moest wennen: 'Ik zag mensen in de contemplatieve tuin hun monniken loopje doen, dat heet officieel 'contemplative walk'. Stap voor stap droegen ze hun stilte uit, maar ik kon er nog helemaal niet tegen. Ik dacht: 'Dat ga ik echt nooit doen!' Maar gaandeweg de week werd ik stiller en werd mijn neiging om te praten minder. Ik sliep in een bungalow met een vrouw die al langer in stilte was en ik werd meegenomen in haar rust. We hebben die weken met minimale middelen met elkaar gecommuniceerd, we schreven af en toe een woord of een zin op, dat was heel mooi. Uiteindelijk hebben we ons pas na veertien dagen aan elkaar voorgesteld, toen de stilte voorbij was. Dat was echt bijzonder.'

Vibraties

In India zingen de priesters de Mahâ-



Mrityunjaya mantra hardop en dat heeft veel impact. De continue vibraties werden opgenomen door Marilou's lichaam en vulden haar helemaal op: 'De priesters zongen en zongen en ondertussen werd er op traditionele wijze vuur gemaakt en waren er vuuroffers, schalen vol met granen en speciale kruiden die allemaal een eigen betekenis hadden. Alles wat ik wilde offeren, alle ballast gooide ik in het vuur, terwijl de priesters met hun mantra's de goden uitnodigden om ons te beschermen, te reinigen, gezond te maken. Ik koos ervoor altijd aanwezig te zijn voor het ontbijt. En iedere dag opnieuw was het een feest voor mijn hele lichaam om bij dit offeren aanwezig te zijn. En zo werd ik schoner en schoner van binnen. Ook meters verderop in de meditatie ruimte van Swâmî Veda voelde ik behalve zijn energie

ook de mantra's van de priesters, die klanken vibreerden heel sterk in mij. Het was allemaal zo bijzonder.'

Concha Shell

'In onze traditie blazen de priesters tijdens de 'arati ceremonie' (de aanbidding van het licht) op de 'concha shell', een grote schelp die een heel intens, diep geluid geeft. Ik heb zestien jaar trompet gespeeld, dus mijn hart springt altijd op als ik die diepe klanken hoor. Dan ga ik van binnen helemaal stralen. Van kinds af aan heb ik in big bands gespeeld, ook tijdens het carnaval. Toen ik in 2001 ontdekte dat bij onze traditie soms op de concha shell wordt geblazen, voelde ik meteen zoveel verbinding en herkenning. Er gebeurt op zulke momenten precies hetzelfde als wanneer ik trompet speel, het begint enorm te kriebelen van binnen. Vaak kan ik het intense, kinderlijke verlangen niet onderdrukken en vraag ik bij de arati ceremonie aan de priesters of ik ook een keer mag blazen, en dat mag altijd. Zo ook tijdens deze stilte retraite. Dat vind ik zo mooi aan deze traditie, dat het kind, de trompetspeelster en het gekke in mij er mogen zijn. Dat je vanuit blijheid stil mag zijn.

Zo trok heel langzaam, via al die vibraties, de stilte in mij naar binnen. En toen kwam het moment dat ook ik de contemplatieve wandeling ging doen. Ineens liep ik daar en was de vertraging er, dat had ik vier dagen daarvoor niet kunnen denken. De mantra's zoemden om mij heen, binnen, buiten, overal.

Ondertussen deelde ik op Facebook in de AhymSin groep alle rituelen van de stilteretraite. Het was een onderdeel van mijn Sâdhana, ik wilde zo graag laten zien hoe bijzonder deze traditie is en ben heel blij dat ik dat heb gedaan.'

Na de stilteretraite moesten de stembanden van Marilou wennen aan het maken van klanken: 'Je gaat zo diep de stilte in, dan heb je daarna echt tijd nodig om weer in het 'gewone leven' te komen. Ik had ook niet zoveel behoefte om weer te gaan spreken. En op het vliegveld in Delhi moest ik oordoppen in doen, omdat mijn oren het geluid niet verdroegen van de achtergrond die overal speelde, zelfs in de toiletten.'

Bhagavad Gîtâ

Hoewel Marilou het hardop reciteren van de mantra's door de priesters erg bijzonder vindt, is dat niet iets wat ze thuis doet: 'Ik ben niet zo van de rituelen, maar het

UITEINDELIJK KOM JE DAN ZOVER DAT JE DE MANTRA'S NIET MEER
'DOET', JE ZWENGELT DE KLANKEN ALLEEN NOG AAN, EN DAN GAAN ZE
VANZELF DOOR JE HEEN



zingen van de priesters kwam bij mij echt binnen. De choncha shell staat voor mij ook symbool voor die trillingen, net als de trompet. Het is een soort verliefdheid die ik altijd ervaar als die klanken van binnen resoneren, dat is altijd zo geweest. Op

mijn overlijdenskaart zou ik die schelp wel willen afbeelden, die vind ik zo prachtig, maar mensen snappen dat natuurlijk niet. Misschien laat ik hem op mijn kist zetten, en dan mag iemand er op blazen. In de Bhagavad Gîtâ wordt ook geblazen

en gevochten met vibraties. Ze trekken ten strijde met concha shells.

Ik werd uiteindelijk stil door het offeren, de mantra's en de priesters met hun vrolijkheid, en door de ruimte die ik kreeg om mezelf te mogen zijn. Dat ik na een paar dagen ook in de contemplatieve tuin liep en die verstilling in mij had vond ik erg indrukwekkend. Het was totaal niet geforceerd. De ruimte krijgen om jezelf te kunnen zijn, daar staat voor mij de Himâlaya traditie voor. Dat je niet heilig hoeft te zijn. Dat je alleen heilig bent aan jezelf. Wees wie je bent en omarm dat.'

Mahâ-Mrityunjaya mantra

Het feit dat mantra's in deze traditie een hele prominente rol spelen, is belangrijk voor Marilou: 'Je vult jezelf als het ware van binnen op met mantra's, met trillingen. Dat is Japa. Dan kan verdwijnen wat je niet nodig hebt. Uiteindelijk kom je dan zover dat je de mantra's niet meer 'doet', je zwengelt de klanken alleen nog aan, en dan gaan ze vanzelf door je heen, dan is het 'a-japa' geworden, het gaat dan door je heen zonder woorden.'

Dat op de stilte retraite juist de Mahâ-Mrityunjaya mantra centraal stond, is voor Marilou extra betekenisvol: 'Dit is

“HET VUUR, DE OFFERS EN DE MANTRA’S ZULLEN ALTIJD BIJ MIJ ZIJN”

de mantra over het stervensproces en de bevrijding hiervan. Sinds ik weet dat ik ongeneeslijk ziek ben, resoneren de klanken de hele tijd in mij, mijn hele huis straalt de frequenties uit. Ook in India en wereldwijd doen vrienden deze mantra voor mij en dat helpt mij enorm. Voor mij geldt nu een transitiefase waarbij de Mrityunjaya mantra met bija mantra's (eenlettergrepige klanken) is aangepast. Die aanpassing vindt plaats als iemand ernstig ziek is. Ik heb opnames van deze klanken van Swâmî Veda en Dr. Steven Parker. Mijn kinderen hebben deze klanken geïnstalleerd en ze zijn nu altijd heel zacht op de achtergrond aanwezig. Zo zachtjes, dat niemand daardoor gestoord wordt, want dat vind ik belangrijk. Verder heb ik mijn kinderen gezegd dat ik het heel fijn zou vinden als ze mij, als ik sterf, alleen maar heel zacht over mijn bolletje zouden willen aaien, daar waar de fontanel sluit, ook als ik overleden ben. Ik heb begrepen van mijn homeopathisch arts, en ook van Amma, de omhelzende moeder, dat dit inderdaad de enige plek is waar aanraking helpt is.'

Mahâ-Mrityunjaya mantra:

*Om Tryambakamyajâmahe
Sughandimpushtivardhanam
Urvârukamivabandanân
Mrityormukshûyamâmrîtât*

Soms, als deze oefening gezamenlijk wordt gedaan, heeft dat een groot effect op de 'mind'. De collectieve 'mind' komt tot rust en verliest zijn knopen. Zij die samen zitten in meditatie worden familie van elkaar. Als je samen zit ontwaakt het veld van bewustzijn. Op deze manier worden de 'minds' een deel van het gebied van de Goeroe, waarna ze zich rustig met elkaar verbinden. (Swâmî Veda Bhârâtî)]

Marilou Hermens is senior stafdocent van de Himâlaya traditie zoals doorgegeven via Swâmî Râma, Swâmî Veda Bhârâtî en Swâmî Ritavan Bhârâtî. Zij is 30 jaar yogadocent en gespecialiseerd in ademhaling. www.yogameditatie.nl