

Mediteren en zingen

“In ieder spirituele traditie wordt gezongen” (Jan Kortie)

Ik herinner me de vroege nog koele tropische ochtenden op mijn eerste maandretraite in Birma alweer 20 jaar geleden. Om 4.00 begonnen we de ochtendmeditatie met chanten: de drie toevluchten en de mettasutta.

Ik werd steeds weer geraakt door de hartverwarmende toewijding waarmee de Birmese yogi zongen. En als 's avonds uit het naburige klooster die tedere warme vrouwenstem uit de luidsprekers klonk, dan rolden de tranen over mijn wangen.

Vanuit het diepst van mijn hart geraakt zijn door zingen en chanten ken ik ook van het zingen in een Russisch Byzantijns koor. En zeker ook als ik luister of meezing met liederen uit Taizé of van Huub Oosterhuis.

Ik heb me vaker afgevraagd hoe het komt dat ik die verbinding en die geraaktheid niet voel als we op retraites het Namō tassa reciteren of de metta sutta zingen, of dat nu hier in Nederland is, in Gaiahouse of IMS. Op de een of andere manier pakt het niet. Terwijl ik echt begrijp dat het zinvol is om te doen en ik ook graag wil. Het voelt vaak dor en het komt niet echt binnen. Is het de muziek die mij toch wat vreemd is? Is het de taal waar ik me moeilijk mee kan verbinden? Is het dat we ons ongemakkelijk voelen bij cultuurvreemde chanten? Want ik ben blijkbaar niet de enige.

Ik ervaar ook wel dat chanten een ondergeschoven kindje is op retraites. Tenslotte gaat het in de vipassana meditatie vooral om het zitten, lopen en de inzichten die we ontwikkelen. De waarde van het chanten als beoefening wordt niet veel benadrukt. Uitspraak van ([wie???](#)): “Het is belangrijk dat wij onze eigen muziek vinden om te chanten, muziek die ons westerse hart raakt, muziek waar we ons mee kunnen verbinden.

Inmiddels weten we allang dat inzichten van hart en geest alles te maken hebben met het hart dat zich kan en mag openen.

En dan is zingen, naast de stiltemeditatie, een prachtige beoefening. Dat ervoer ik afgelopen zomer op een zang- en stilleretraite bij Jan Kortie, waar het niet ging om technisch mooi leren zingen maar om het bevrijden van je stem. Jan improviseerde veel met ons en dat was de basis voor het zingen van mantra's uit verschillende spirituele tradities. In die zangsessies werd me zo duidelijk hoe voedend en bevrijdend zingen is voor het openen van het hart, in verbinding zijn en het daarna weer ontvankelijk zijn voor de stilte.

Zingen resoneert van binnen. Het hart kan niet anders dan meetrillen waardoor het kan verzachten en openen. Dat geeft toegang tot levendigheid, tot vreugde. Het spreekt het lichaam aan en leidt de aandacht weg van denken en analyseren.

Misschien komt ook emotie over wat niet gezien of geuit werd. Opmerzaam zijn op die kwetsbare staat geeft verbinding. Niet alleen naar jezelf maar ook met elkaar. We resoneren met elkaar, er ontstaat saamhorigheid.

Jan Kortie beschrijft in zijn boekje “het lied van Het” de relatie tussen mystiek en muziek. Zingen begint met stilte. Vanuit stilte, niet weten wat er komt, op laten komen wat gehoord en gedeeld wil worden. Vanuit innerlijke ruimte, present zijn, luisteren en je verwonderen. Mediteren maakt open naar binnen, ingetogen. Zingen maakt open naar buiten, opgetogen.

Bij het chanten geven we expressie aan wat voor ons van waarde is, de woorden maken verbinding met de Dhamma. Zo raken ze het hart en kun je de Dhamma-woorden beter onthouden. We zoeken naar woorden en melodie die het chanten een onderdeel van meditatie beoefening maken. Dat is een zoektocht waar we in een meditatie-weekeind een begin mee maken, die wellicht langer tijd nodig heeft om te groeien en vorm te krijgen. Dat is een zoektocht waar verschillende mensen hun bijdrage aan kunnen geven.

Van 24 tot 26 april wordt een weekeind mediteren en zingen gegeven, onder begeleiding van Marije Geurts, Ank Schravendeel en Cees Leurs in het Nivonhuis Allardsoog (zie www.simsara.nl, korte retraites) We beginnen we op vrijdagavond met zingen, zaterdag mediteren en in de avond zingen, zondagmorgen mediteren en in de middag zingen. Cees Leurs begeleidt het zingen, op woorden uit de Dhamma, mantra's, liederen uit de Dhammapada. Cees heeft veel ervaring als pianist, koordirigent en heeft 13 jaar samengewerkt met Jan Kortie. Je hoeft nergens aan te voldoen om mee te kunnen zingen.