

## Meer achter muziek: over Bhajan en verlichting

Shiva Triedevi

Februari 2017

अब प्रभु कृपा करहु एहि भाँती | सब तजि भजनु करौं दिन राती ॥

Ab Prabhu kripā karahu ehī bhānti, sab tajī bhajanu karaun din rātī  
(Shri Ramcharitmanas Kishkindhakand Doha 7/21)

*Bhagwan ji* wees mij zodanig goedgunstig dat ik onthecht van alles dag en nacht *bhajan*  
kan doen

Deze woorden opperde *Sugrīv* nadat hij vriendschap had gesloten met *Shri Rām ji* en zijn vertrouwen in *Shri Rām ji* sterker werd. Hij vroeg *Bhagwān ji* om een gunst of zegen. De gunst om zich te onthechten, de zegen om *Bhajan* te doen, dag en nacht. *Sugrīv* had deze oprechte wens. Maar waarom? Wat is *Bhajan* eigenlijk, waarom zou iemand hier voortdurend mee bezig willen zijn en waarom onthecht van alles?

Het woord ‘*Bhajan*’ komt vanuit het Sanskriet (‘*Bhaj*’) en is geassocieerd met vereren of ten dienste zijn. Het wordt ook gelinkt aan ‘delen’. Tegenwoordig staat het bijna synoniem voor het zingen van devotionele liederen in verering van of *service* voor *Bhagwān ji*. Dit doen wij vaak samen, oftewel dit delen wij. *Bhajan* is echter meer, het gaat namelijk om alle manieren waarop wij ons tot *Bhagwan ji* richten in gesproken woord. Dit kan inderdaad zijn door het (gezamenlijk) zingen van devotionele liederen, ook wel *Bhajan kirtan* genoemd. Door het zingen van *Stuti*, eeuwenoude lofzangen, vaak gecomponeerd in het Sanskriet door *Rīshi*’s (zieners) uit de vorige tijdperken. Maar ook door *Upāsanā* in de vorm van het reciteren van mantra’s (*Mantra Jāp*) en door het uitspreken van gebeden (*Prārthnā*).

Bij *Bhajan* gaat het dus om gesproken woorden, om geluid – al dan wel of niet waar te nemen met het menselijk gehoor. In essentie gaat het om de trillingen die veroorzaakt worden door het geluid. Deze trillingen creëren energie en deze energie heeft een positief effect op ons. Geluidstrillingen hebben direct effect op één van de vijf lagen die wij als ziel in deze wereld over ons heen hebben: de *Panchkosha*. Deze lagen gaan van grof naar subtiel. De eerste is de *Annamaya Kosha*, letterlijk vertaald het voedsellichaam. Dit is het fysieke

zichtbare lichaam van vlees en bloed. De tweede laag wordt gevormd door de *Prānamaya Kosha*, het energielichaam waarin onze *Chakra's* energiecentra zijn en waar onze *Prān* (levenskracht of -energie) doorheen stroomt. De derde laag is de *Manomaya Kosha*, onze geest (gedachten) die informatie vergaart door middel van de zintuigen. De vierde laag is de *Vigyānmaya Kosha*, het intellect (wijsheid) dat onderscheidingsvermogen heeft en een wil kan vormen. De laatste, meest subtiele, laag is de *Ānandmaya Kosha*, de laag van gelukzaligheid. Deze laag zit het dichtst op de ziel en kan ook wel gezien worden als de bovennatuurlijke bewustzijnstoestand.

*Bhajan* heeft direct effect op de *Manomaya Kosha*. Denk aan hoe muziek onze gemoedstoestand kan beïnvloeden. De klanken die in *Stuti* en *Mantra Jāp* worden voortgebracht veroorzaken trillingen die de geest kalmeren, deze werken als het ware reinigend. Daarom bestaan deze uit vaste klanken met een vaste uitspraak doorgegeven door de echte kenners. Doordat de geest kalm wordt, zijn we beter in staat de positieve energie vast te houden en krijgt deze energie de kans om door te stromen naar de andere lagen toe. Er is sprake van een wisselwerking. Als wij bijvoorbeeld fysiek ongemak ervaren (*Annamaya Kosha*), dan zijn wij eerder geneigd mentaal onrustig te zijn (*Manomaya Kosha*). En als wij mentaal onrustig zijn, dan zijn wij minder goed in staat om keuzes te maken (*Vigyānmaya Kosha*). Als wij onze ware zelf, de ziel, willen zien, moeten wij door de *Panchkosha* heen kunnen waarnemen. De *Manomaya Kosha* kan hierbij een obstakel zijn, omdat het kalmeren van de geest een lastige opgave is. Onze zintuigen worden voortdurend gevoed en gedachten gaan pijlsnel in de alsmaar veranderende wereld. Hierdoor verliezen wij onszelf makkelijk in het alledaagse spel. Om dit tegen te gaan zou iemand dus *Bhajan* willen doen.

De vraag blijft dan waarom iemand er voortdurend mee bezig zou willen zijn. Als we eenmaal de geest hebben gekalmeerd, dan zijn we immers al verder richting de ware zelf. Er is echter geen vast moment vanaf wanneer de geest definitief gekalmeerd is, omdat alles wat niet de ware ziel zelf is, onderhevig is aan verandering. Dat wat niet de ware ziel zelf is, is dus niet constant – zoals *Bhagwān Shri Kṛishna* in de *Shrīmad Bhagavad Gitā* vertelt. Als de geest gekalmeerd is, kan deze ook weer geagiteerd raken. Dit gebeurde ook *Sugrīv*, zelfs na zijn wens om zich te wijden aan *Bhajan*. Toen *Sugrīv* gekroond werd tot koning, nadat *Shri Rām ji* hem geholpen had zijn broer *Bālī* te verslaan, was hij zeer verheugd. Hij had zijn verloren koninkrijk terug, hij had zijn familie terug en kon zijn geluk niet op. In de vreugde en het genot dat hij hiervan ervoer, vergat hij echter zijn eigen inzicht. Hij vergat *Shri Rām ji*, die hier symbool staat voor zijn ware zelf. In het dagelijkse spel werd hij geleid door zijn zintuigen en verloor hij de aandacht voor *Shri Rām ji*. Hij verdwaalde op het pad naar zijn ware zelf. Om

ervoor te zorgen dat iemand voorwaarts gaat in zijn zoektocht naar de ware zelf, zou *Bhajan* continu moeten plaatsvinden én in onthechte staat. Dan wordt de geest niet afgeleid, is deze kalm en kan iemand verder naar binnen keren, in de subtielere lagen, met als uiteindelijke doel het bereiken van verlichting (de ware zelf).

Het bereiken van verlichting wordt in de Puranische vertellingen gelinkt aan de heilige stad *Kāshi*. Tegenwoordig wordt deze stad ook wel *Vārānasi* genoemd, of *Banāras*. Een andere Puranische naam is *Panchkoshi*, wat vrij vertaald niets minder betekent dan ‘gelegen in vijf lagen’. Dezelfde vijf lagen waarin wij als zielen verborgen zitten. *Kāshi* staat dan ook symbool voor onszelf. Maar niet de ‘gewone’ zelf, nee. *Kāshi* staat symbool voor de verlichte ziel, voor degenen die waarnemen door de *Panchkosha* heen. Degenen die één zijn met de ware zelf, de onsterfelijken. Immers – zoals vertelt in de *Shiv Mahā Purān* – bij het vergaan van de wereld (het veranderlijke), blijft *Kāshi* intact (onveranderd). *Kāshi* wordt ook wel *Ānandvan* genoemd, een plek van kalmte en rust. Deze kalmte komt voort uit *Bhajan*. In *Kāshi* wordt namelijk voortdurend de mantra ‘*Rām*’ gereciteerd. Dit maakt *Kāshi* een *Muktībhumi*, een plek van verlichting, daar waar je jezelf kunt vinden. Sommigen gaan fysiek naar de plek toe om dit te realiseren. De krachtige energie in *Kāshi* heeft zeker effect. De zoektocht kan echter op elke plek en in elke tijd. Hierbij helpt het doen van *Bhajan* en brengt dit je dichterbij je ware zelf, dichterbij *Shri Rām ji*. Dus ga op zoek in je eigen *Panchkoshi*, wordt *Kāshi* waar je bent, doe *Bhajan*. *Sugrīv* sprak namelijk voor iedere ziel, voor u en voor mij. *Sab tajī bhajanu karaun din rātī*.