

De Helende Kracht van je Stem – Een ritueel voor transformatie

Door Roel Crabbé

Mijn eerste leraars op het spirituele pad waren erg gericht op het gebruik van klank voor healing, voor ontspanning en transformatie. Via hun sjamanistische klankhealing sessies, boden ze iedere deelnemer de ruimte om zich door de helende kracht van klank te laten meevoeren naar diepere lagen van zichzelf. Tijdens mijn training bij hen, werd ik steeds opnieuw gedragen door de klanken van vele wonderlijke instrumenten als klankschalen, troms, didgeridoo, fluiten, ratels, stem...



Het werken met de sjamanistische trancereis werd een discipline die mijn leven veranderde. Via deze innerlijke reizen leerde ik me opnieuw te openen voor het leven en wat er werkelijk leeft in mijn hart. Klank werd een poort tot de ziel van het leven. Betoverd door de wonderlijke klanken van instrumenten van over heel de wereld werd ik meegenomen op een eindeloze ontdekkingstocht in de dimensies van trilling en de ziel.

Na enkele jaren vroegen mijn leraars me om mee te assisteren in hun klanksessies. Ik begon me steeds bewuster te worden van de kracht van de stem en met wat schroom overwon ik mijn angst om te zingen. Sindsdien speelt zang een centrale rol in mijn leven en werk.

De stem is het instrument bij uitstek voor healing en transformatie. We zijn allemaal al ontelbare keren geroerd door de kracht van liederen. Iedereen kent het gevoel door de stem geraakt te worden tot in het diepste van zijn wezen. De stem is kracht, een poort tot de dimensie van de ziel en het hart.

Met dit korte artikel wil ik je een oefening aanreiken om zelf de kracht van de stem te ervaren en te gebruiken voor je welzijn. Het is een kort ritueel in samenwerking met de natuur, dat gericht is op je innerlijke beleving en het openen van je waarneming voor de helende kracht van klank.

Begin met even een moment in stilte te kijken in jezelf of er zich een specifiek thema aandient dat je graag meeneemt in het ritueel. Misschien is er iets dat je meer wil openen in jezelf. Dit kan een gevoel zijn, maar ook een situatie, een fysieke conditie, ...

Deze intentie neem je mee in het klankritueel. De bedoeling hiervan is het thema, en dus de energie ervan, te openen in jezelf, zodat er ruimte voor verandering komt.

Neem je intentie in je hart. En ga naar een boom die een krachtige uitstraling heeft. Op enkele meters afstand van deze boom, maak je jezelf stil. Groet het wezen van de boom in de stilte van je hart en vertel over je intentie. Vraag aan het wezen van deze boom of het je wil helpen. Wanneer je toestemming voelt, ga dan zitten aan de voet van de boom, met je rug tegen de stam.

Voel de kracht van de boom via je rug. Word je bewust van je adem en adem met deze kracht. Laat je gedachten los en blijf met je aandacht bij het voelen van je lichaam, de boom en de levenskracht in je adem. Ontspan je en laat je vullen door de kracht van de natuur. Kom thuis in de innerlijke stilte van je wezen. Neem hiervoor rustig de tijd.

Wanneer je je bewust bent van de innerlijke stilte, richt je dan opnieuw op je intentie. Erken in jezelf dat je dit aspect in jezelf of je leven wil en kan openen voor nieuwe kracht en laat het vervolgens los. Beeld je in dat je via je lichaam deze intentie laat uitdeinen, alsof ze oplost in de ruimte.

Voel je lichaam. Beeld je in dat je verbonden bent met het centrum van de aarde via wortels die uit je stuit de aarde in groeien. Voel hoe ze verweven zijn met de wortels van de boom en laat de levenskracht van de aarde via jouw wortels in je lichaam stromen. Voel de stilte binnenin en laat je opladen door deze stilte.

Stel je vervolgens voor dat er vanuit je hoofd takken groeien. Deze takken strekken zich uit en vormen blaadjes en bloesems. Je opent je voor de levenskracht van het universum. Adem deze kracht in en laat ze samenkomen in je hart.



Laat deze stroom uit de hemel en aarde toe in je lichaam. Word je bewust van de stilte in je lichaam, de stille ruimte. Terwijl je je bewust blijft van deze verbinding met hemel en aarde, begin je zachtjes een mmmm-klank te neuriën. Je hoeft geen melodie te neuriën, enkel de klank. Blijf bij deze klank en voel de trilling ervan in je lichaam. Breng je aandacht steeds meer in de trilling. Voel de vibratie, en binnenin de vibratie de fijnere vibratie, daarin de fijnere,... Blijf hier mee doorgaan tot je jezelf helemaal in deze trilling opgenomen voelt.

Breng nu met je intentie deze trilling ter hoogte van je hart. Indien dit moeilijk is, kan je de toonhoogte een beetje hoger of lager maken. Je zal ervaren dat door het veranderen van deze toonhoogte de trilling zich op en neer verplaatst in je lichaam en je zo de trilling naar je hartstreek kan leiden.

Vul de trilling met je oprechte zegeningen voor het leven, alsof je een innerlijk licht in het scheppend centrum van de klank plaatst. Laat dit licht uitdeinen over heel je lichaam en verder, via je takken en wortels, naar hemel en aarde.

In het centrum van deze klank, leg je nu je intentie neer. Alsof je je intentie in een pakje in het centrum van dit trillend licht plaatst. Laat je intentie volledig los en breng de kracht van vertrouwen in je klank. Voel de levenskracht in de trilling en dat vernieuwing altijd komt wanneer we ons openen.

Voor je eindigt, leg je heel bewust dankbaarheid in de klank en laat het uitdeinen naar de boom, de krachten van de plek, het universum waar je deel van bent. Blijf bij deze dankbaarheid en laat ze trillen in de klank en heel je wezen.

Wanneer je voelt dat het rond is, laat je de klank uitdoven tot stilte. Voel je innerlijke ruimte en erken de ruimte van je wezen, je uitgestrektheid, je openheid. Neem een moment om goede wensen te koesteren voor je vrienden, je familie, de aarde...

Voel opnieuw je wortels in de aarde, je takken in de hemel. Voel de kracht van de boom via je rug. Open zachtjes de ogen en kijk rond. Voel de levenskracht en de ruimte. Erken dat je jezelf hebt geopend voor vernieuwing. Bedank voor wat je ontvangen hebt. Adem in en neem even de tijd om rustig te zijn. Indien je wenst kan je nog even liggen op de aarde.

Neem alvorens je deze plek verlaat nog even de tijd om luidop de boom en de krachten van de natuur te danken. Zegen ze met je dankbaarheid en liefde.

Je kan dit ritueel doen als goed voelt voor jou en eventueel aanpassen aan je eigen behoeften: wanneer het bijvoorbeeld niet mogelijk is dit ritueel bij een boom te doen, kan je dit thuis doen en visualiseren dat je aan een boom zit.

Hartegroet,
Roel Crabbé