

## **Gebedsang (“Chanting”):**

Om te sing, of te “chant” is ’n kerngewoonte binne al die geestelike tradisies, en met goeie rede(s). Wat meditasie aan ons doen in stilte, doen “chanting” aan ons in klank: dit maak die emosionele hoofkwartier wakker en laat dit vibreer op die frekwensie van liefde en aanbidding terwyl dit die liggaam voed met daardie misterieuse kos vir die wese van die geestelike lewe. Dit verenig dus die hart (emosionele hoofkwartier) met die liggaam (bewegingshoofkwartier). Dit skuif waarhede, of geestelike kos, van die verstand af in die hart in.

Klank word voortgebring deur twee dinge: vibrasie en intensie. Klanke, soos gemaak wanneer daar met ’n bepaalde intensie en asemhalingsritme gesing word, kan fisies ook ’n genesende, helende effek hê op die liggaam. Cynthia Bourgeault vertel die volgende (ware) storie om dit te illustreer:

*In die vroeë 1960's, deur die edik van 'n nuwe ab (kloosterhoof), het 'n klooster in Frankryk sy eeue oue beoefening van Gregoriaanse sang, wat die monnike 5-6 ure 'n dag besig gehou het, gestaak. Die ab het geglo dat Gregoriaanse sang nie meer 'n doel dien nie en dat die monnike die tyd wat hulle voorheen spandeer het daaraan beter kon benut.*

*Soos die dae verby gegaan het na hierdie besluit, het die monnike op oënskynlik misteriese wyse, op 'n streep siek geraak. 'n Hele string dokters het die klooster besoek oor die volgende paar maande. Die monnike se diëte en slaappatrone is verander, maar geen verbetering is bespeur nie.*

*Toe die ab vir Dr. Tomatis inroep in Februarie 1967, het hy sewentig van die negentig monnike lêend in hulle kamers aangetref, ernstig depressief en sonder lewenskrag. Hy het onmiddellik die beoefening van sang teruggebring. Teen November, het omtrent al die monnike teruggekeer na hulle normale aktiwiteite met gesondheid en energie. Voorheen onbekend aan al die betrokkenes, was die Gregoriaanse gesang 'n energie wat nie net die monnike se siele gevoed het nie, maar ook hul liggame.*

Baie mense wat kontemplatiewe geloofsgewoontes begin beoefen, het “wonde” langs die pad opgedoen oor hulle stemme. Miskien het ’n koorjuffrou jou weggejaag of iemand het mooi gevra dat jy eerder “lip sync” in die kerk. Dit is ironies genoeg waarom heelparty mense aangetrokke voel tot die kontemplatiewe tradisie: stilte is die fokuspunt, so ek gaan nie hoef te sing nie! As ons onself egter oopmaak vir hierdie geloofsgewoonte, is daar ’n hele nuwe veld van vereniging en genesing wat oopmaak.

In sy eenvoudigste vorm, is “chanting” bloot ’n manier om stem te gee aan die woorde wat jy sien op papier. Eentonigheid in hierdie verband (letterlik: om op een toon te sing) is genoeg. Moenie selfbewus voel oor hoe jy klink nie; skenk eerder aandag aan die wonder van jou eie asem en die klank wat dit skep saam met jou stem. Uit hierdie twee elemente, so stem al die godsdienstradisies saam, het die Bron van Lewe die



skepping tot wese geroep. Hierdie selfde twee elemente is binne-in jou! Op 'n wonderbaarlik misterieuse manier, is jou stem - hoog of laag, hard of sag, krakerig of helder - baie nou verbonde aan jou ware self en soos jy leer om te sing uit jou eie natuurlike wese sonder voorgee of oordrewe inspanning, sal die skoonheid van jou unieke uitdrukking van lewendig wees, na vore kom.