

**Naam instrument: Klankmeditatie**

**Toegepast in welke fase van het U proces: Presencing**

**In welke sector ingezet: diverse**

**Naam indiener: Lianda van der Knaap**

**Email adres: [info@organamic.nl](mailto:info@organamic.nl)**

**Doel instrument:**

**Rust en ruimte creëren om tot je-zelf te komen en dichterbij je diepere weten en de essentiële bestemming of keuzes voor de organisatie te komen. Ook voor mensen die niet gewend zijn om te mediteren, maar wel bereid zijn iets bijzonders te ondernemen.**

**Toepassing: aantal deelnemers, tijd, materiaal**

**Er vanuit gaande dat de begeleider niet zelf de benodigde instrumenten bespeelt, maar dit faciliteert zijn de mogelijkheden afhankelijk van de concertmogelijkheden in je omgeving.**

**Zelf doe ik dit in Dordrecht bij Kokopelli Aurora, waar ik terecht kan met maximaal 12 personen. Hier zijn twee musici die op een hele prettige betrokken wijze de groep ontvangen en een zeer breed scala aan traditionele klankinstrumenten bespelen van over de hele wereld.**

**Er zijn meerdere plekken in Nederland waar dergelijke concerten/meditaties verzorgd worden. Zoek even uit en onderga zelf een klankconcert of klankmeditatie zodat je weet wat je aanbiedt aan een organisatie.**

**Proces (welke stappen):**

**De context**

**De klankmeditatie is uitstekend toe te passen als een finale van een strategische verkenning met een managementteam.**

**Deelnemers zijn voldaan van het bij elkaar brengen en delen van de informatie, het zoeken naar de betekenis die ze eraan willen geven en zijn nog voor het stadium dat ze besluiten wat ze willen gaan doen. De verzamelde informatie gaat onder het hoofdkussen zodat men er nog een paar nachten over kan slapen (en daarmee het onderbewuste de tijd geeft om zijn werk te doen).**

**De klankmeditatie**

**Introduceer de klankmeditatie als ondersteunend in deze fase. Vraag de deelnemers om open te staan voor de trillingen van de instrumenten en 'gewoon' maar te ervaren wat dit doet.**

**Deelnemers gaan in de avond na een lichte maaltijd (belangrijk) naar het klankconcert.**

**Het klankmeditatie duurt ongeveer 1,5 uur en ondergaan de deelnemers liggend.**

**Tijdens de klankmeditatie ervaren de deelnemers de trillingskracht van**

klankschalen, gongs, belletjes, drums, die in een variatie van zachte en harde klanken en trillingen in een bepaalde harmonie door hen

De klankmeditatie geef je de deelnemers ruim de tijd voor thee en even 'bijkomen'.

Vervolgens vraag je korte eerste reacties op of eerste indrukken van de klankmeditatie, dit meer om het rond te maken. Ga niet te diep uitvragen, het is belangrijker dat de deelnemers nog enige tijd in het gevoel kunnen blijven dan dat ze vanuit de sensaties in hun lijf weer opstijgen naar hun hoofd.

Vertrouw erop dat de effecten van de klankmeditatie zich wel op een of andere manier mengen met het strategie-keuzeproces waar de deelnemers inzitten.

#### Verbinden van de ervaring met het keuzeproces

Tussen de klankmeditatie en het moment van weer oppakken van de strategische kwesties laat je enige dagen zitten. Op deze manier krijgen de deelnemers de mogelijkheid om als het ware in het midden te gaan staan van alle verzamelde informatie en die langzaam te laten versmelten met hun persoonlijke oudere kennis en ervaringen. De klankmeditatie helpt om dit meer te laten 'inklinken' en nog meer lagen en bronnen in de personen aan te boren om de juiste gegevens naar voren te laten komen en zich te laten vermengen. Na enkele dagen breng je de groep weer bij elkaar om elkaar verhalen te vertellen welke indrukken en ideeën ze hebben gekregen (of waar ze nog op aan het broeden zijn) over de strategische keuzes die gemaakt dienen te worden en waarom dat zo is. En wat mogelijke eerste stappen zijn op dat pad op te kunnen gaan.

#### **Principes: wat maakt deze werkwijze succesvol**

De impact van een dergelijke meditatie. Die is ook niet goed te omschrijven, dat is iets om te ervaren.

Een bijkomend effect is dat je de deelnemers een gemeenschappelijk avontuur biedt wat maakt dat ze een gelijksoortige ervaring doormaken en dat ze zich hierdoor ook meer met elkaar verbonden voelen.

Bovendien blijkt dat ze het een bijzondere ervaring vinden die ze graag aan het 'thuisfront' vertellen.

#### **Resultaat:**

Naast het rationeel mentale denkwerk dat managers verrichten in een strategieproces, wordt met deze methode zowel meerdere bewustzijnsniveaus als het fysieke lichaam geprikkeld. Hierdoor worden zoveel mogelijk kanalen geopend in relatief korte tijd. Zo komen er meer informatiebronnen beschikbaar om de juiste keuzes te kunnen laten opkomen.

#### **Bronvermelding: wanneer je een variant hebt op een bestaand instrument**

Rick en Mirjana Moret, die in Dordrecht de klankmeditatie verzorgen zeggen zelf het volgende over deze methode:

"Elk instrument heeft een eigen vibratie die in het lichaam resoneert. Deze klanken werken op twee manieren. De eerste manier is direct via het gehoor. Men komt in een "droombewustzijn" dat diep en ontspannend is. De tweede manier is via de cellen van het lichaam. De boven- en ondertonen van klankschalen, zang en didgeridoo zijn harmoniserende vibraties. De cellen trillen letterlijk mee en komen zelf hierdoor weer in harmonie. Blokkades

**kunnen oplossen en de energie kan weer gaan stromen. Het Klankconcert is iets dat u aan uzelf schenkt om de verstilling op te zoeken.**

**Ieder mens ervaart de klankbehandeling, klankbad, klankconcert en klankmeditatie anders. De een richt zich op de klanken en geluiden geniet daarvan, de ander geniet van de beleving die zij ervaren, de ontspanning, de streling van de schalen. Ieder ervaart het op zijn eigen manier.**

**Tijdens zo'n concert kan men ook van allerlei helderheden krijgen. Een luisteraar kan instappen met een vraag, of voor ontspanning en/of genezing. Wanneer men ontspant en zich over kan geven kunnen er van allerlei informatie komen: beelden, gevoelens, antwoorden. Maar het kan ook heel erg helend werken voor de geest, voor het lichaam en voor de emoties. Er ontstaat een resonantie door veel bewustzijnslagen tegelijkertijd. Er worden meer en andere verbindingen gemaakt in dit bewustzijn. "**

#### **Hoe werkt nu het geluid (trilling)**

**Ieder atoom zingt voortdurend een lied en het is deze toon die ieder ogenblik dichte of fijne vormen van grotere of kleinere materiële dichtheid maakt. Lama Govinda zegt: Klank is vorm, klank is trilling en deze trilling heeft ruimtelijke vorm, als een klankschaal gevuld wordt met water en je hem aanslaat met de klopper ontstaan er geometrische vormen; er wordt een mandala gevormd. Trilling plant zich in alle richtingen tegelijk voort, aangezien ze op dezelfde manier zijn voortgebracht, zijn deze trillingen gelijk aan elkaar, welke kant ze ook opgaan. Wanneer twee van deze gelijke trillingsgolven elkaar ontmoeten heffen ze elkaar op. Deze rustplekken noemt men knopen en hier ontstaan de vormen en ontstaat een lijnpatroon. De trilling is driedimensionaal, deze vorm wordt zichtbaar in het water. De trilling plant zich in alle richtingen voort. Als de trillingen elkaar ontmoeten heffen ze zichzelf op. De deeltjes, atomen, water komen in een gelijk ritme terecht. Wat betekent dat nu voor de mens. Een mens bestaat voor 70 % uit water. Daar waar een mens een blokkade heeft, mentaal, fysiek of geestelijk, zal de trilling van het lichaam uit balans zijn. De klank die geproduceerd wordt tijdens een sessie zal deze trilling afstemmen en gelijk maken aan de gezonde delen. Dit is niet blijvend maar het maakt wel bewust van dat de mogelijkheid er is om er wat aan te doen.**