

Lieve allemaal,

Tijdens de ontspanning aan het einde van de les laat ik regelmatig dezelfde muziek horen. Het is een mantra gezongen door zangeres Deva Premal. Verschillende mensen hebben me gevraagd wat deze betekent. Hieronder geef ik de tekst zoals ze gezongen wordt door de artieste en ook de originele Sanskriet tekst en de vertaling in het Nederlands.

Dit is de volledige tekst zoals de artieste hem zingt:

Aad Guray Nameh
Jugaad Guray Nameh
Sat Guray Nameh
Siri Guru Devay Nameh

Dit is de tekst in het Sanskriet en de vertaling in het Nederlands:

Aadi Goerave Namah
Gebogen zij (ik buig) voor de eerste Goeroe
Jagadgoerave Namah
Gebogen zij (ik buig) voor de wereldleraar
Sadgoerave Namah
Gebogen zij (ik buig) voor de spirituele leraar
Shrie Goeroedevaaya Namah
Voor de goddelijke Heer Goeroe zij gebogen

Wanneer je op internet de vertaling van een mantra zoekt vind je verschillende vertalingen, vaak zijn dat veel meer interpretaties dan eigenlijke vertalingen. Bovenstaande vertaling is voor zover dat kan een letterlijke vertaling van het Sanskriet door een van mijn leraren van de yogaopleiding. Hij studeerde Sanskriet aan de universiteit van Brussel.

Verder over mantra's:

Het woord mantra betekent beschermer (tra) van het denken (man), ook uit het Sanskriet. We worden man of mens genoemd omdat we denken. Omdat de mantra de geest (het denken) een punt geeft om zich op te richten komt de geest tot rust, vandaar de term "beschermer". Mantra's kunnen op deze manier gebruikt worden tijdens meditatie.

Elke Mantra is lang geleden door een ziener, een wijze (rishi), aan de mensheid gegeven; het is een metrum of versmaat. Er wordt gezegd dat de wijze niet de mantra heeft bedacht, maar hem heeft geschouwd, de mantra was er namelijk al.

De energiewaarde (de klankgolven, trillingen van het geluid) die door herhaling van de mantra worden opgewekt, wordt shakti genoemd. Let wel: Het is dus géén afirmatie waarbij je door een zin te herhalen de betekenis daarvan via het intellect, je begrip ervan, laat inwerken op je denken.

Het is de trilling, de energie, die inwerkt op de geest, helemaal tot in het onderbewuste.

Erg mystiek allemaal... Je mag er ook gewoon van genieten 😊

Hoop dat je iets met deze informatie kunt!

Groetjes, Ingrid

