

Ram Nam Pranam - Partners

Jaarcursus 2008/ II:

Traditie: Hindoe

SDW 102/FDW 60. Tekst: traditioneel; muziek: Anandashram, dans: Krishnadas Chishti
 © Copyright 1980 PEACEWORKS. *International Network for Dances of Universal Peace*,
 P.O. Box 55994, Seattle WA 98155-0994, U.S.A.

© 1993, NL versie: Noor en Akbar Helweg, MTG, Hermelijnlaan 9, 1216 EB Hilversum 035-6249570

- | | | | |
|--|-----------------------|------------|----------------|
| 1. Sri Ram | Heer Rama | 2. Jai Ram | Hulde aan Rama |
| God die tegelijkertijd waarheid en kracht is, zowel onpersoonlijk als persoonlijk! | | | |
| 3. Jai Jai Ram | Hulde, hulde aan Rama | 4. Om | |
| Overwinning zij aan U! Glorie, overwinning zij aan U! | | | |
| 5. Sri Ram | | 6. Jai Ram | |
| 7. Jai Jai Ram | | 8. Om | |

Sri Ram Jai Ram Jai Jai Ram Om
 Sri Ram Jai Ram Jai Jai Ram Om

Start: Vorm kring. Kies partner en bepaal dansrichting.

- Sta voor partner en buig, gebruik *Anjali-pranam mudra*: houd palmen tegen elkaar, voor het hart. *Pranam is een eerbiedig groet en betekent, 'Ik erken het Goddelijke in jou'.*
- Draai naar achteren, via het centrum, en herhaal 1 met je 2e partner.
- Draai rechtsom je eigen as en hef armen op.
- Buig naar het centrum handen in *Anjali-pranam mudra*.
- Herhaal beweging 1 met je 2e partner.
- Herhaal beweging 1 met je 1e partner.
- Draai linksom je as en hef armen op.
- Buig naar het centrum handen in *Anjali-pranam mudra*.
Partnerwisseling: passeer je 1e partner langs R-schouder naar nieuwe partner.
 Dit gebeurt terwijl je de dans begint op 'Sri Ram'.

Herhaal dans. Zing tot slot: OM HARI OM.

De melodie en dans kan zowel in 3/4 als in 4/4 versie worden gedaan.

Deze dans concentreert zich op Rama, de legendarische koning uit de Ramayama, door de Hindoes vereerd als een groot voorbeeld van daadkracht en eer. Rama wordt gezien als de 7e Avatar, incarnatie van de God Visjnoe, de Onderhouder van het leven.

Rama vertegenwoordigt het stralende, de zonnekracht, het actieve, het ridderlijke. Hij wordt afgebeeld met een gouden kroon, veel gouden sieraden en een pijl en boog. Hij stond pal voor zijn geliefde koningin Sita. Rama wist de ontvoerde Sita te bevrijden, met kracht, list en hulp van de apen en de halfgod Hanuman.

Het zingen en reciteren van de mantra *Ram Nam* is in India zeer geliefd en komt voor in oneindig variaties. Men kan zich vereenzelvigen met de kwaliteiten van Rama die als goddelijk worden beschouwd en groet deze eigenschappen in elkaar met de traditionele Hindoe groet, *Anjali-pranam* (voor het hart) of *namaskara* (voor het voorhoofd) geheten.

Deze *Ram Nam*, *Taraka Mantra*, heeft Papa Ramdas aan Moeder Krishnabai gegeven en komt tot ons via Swami Satchitananda van Ananda Ashram. Deze dans is een van de eerste uit de tijd van Samuel Lewis, grondlegger van Dansen van Universele Vrede. Hij was ingewijd door Papa Ramdas in het reciteren van deze mantra die staat voor zelf realisatie en wereldvrede.