

# Om Amrita Bindhu

Jaarcursus 2008/ II: \_\_\_

## Traditie: Hindoe

Muziek en tekst: traditioneel, dans: Leilah Be (overdracht aug. 2007)

©2008, onder auspiciën PEACEWORKS, Inter. Network for Dances of Universal Peace,

P.O. Box 55994, Seattle WA 98155-0994, U.S.A.

©2008, NL versie N+A Helweg, MTG, Hermelijnlaan 9, 1216 EB Hilversum, NL 035-6249570

1. Om Amrita Om - *scheppingswoord Amrita - nectar, onsterfelijkheid drank*
2. Bindhu Djawa Bindhu - *Licht punt in het hoofd, achter en voor (ajna)*  
Djawa - *Altijd uitbreidend (ever expanding)*
3. Maha Suka *Grote zegen, geluk, vreugde*
4. Soha *Moge het zo zijn, Moge het bloeien.*

Start: Maak kring sta naar het centrum gericht.

1. Stap naar achteren, begin met L-voet.  
Plaats handpalmen voor hart en maak lichte buiging. *Anjali-pranam mudra.*
2. *Bindhu:* breng vingertoppen voor voorhoofd, 3<sup>e</sup> oog,  
loop naar centrum, begin R-voet, blijf lopen  
*Djawah:* spreid armen schuin omhoog, kruis polsen met dansers naast je.
3. Draai rechtsom je eigen as.
4. Breng eigen handen, rug tegen elkaar, van laag naar hoog en spreid ze uit.

De concentratie bij deze dans is instrument zijn voor het uitzenden en richten van lichtenergie en zegen voor jezelf en anderen. Van sterrenstof tot de cellen van ons lichaam is het bestaan gevoed aan de kosmische energie ofwel *Om Amrita*, de onuitputtelijke scheppende kracht.

Het is aan ons die kracht te gebruiken, te richten en uit te laten groeien *Bindhu Djawa*, met inzicht en wijsheid om in het leven iets tot stand te brengen. De energie bundelen wij via het 3<sup>e</sup> oog van binnen uit in het achterhoofd. Wij bezegelen dat met ons hele lichaam in de stappen die wij doen. Armgebaren ondersteunen dat met subtiele aanraking van je eigen handrug en polsen van de mensen waarbij de kracht en zegen gebundeld in de kring, naar de hele wereld uitgezonden wordt. Bij *Maha Suka*, de grote zegen, wordt de devotionele emotie extra benadrukt door de muziek.