

Dit artikel is gepubliceerd in Yogi Yogablad in 2015.

Interview met Deva Premal

ZING JE EIGEN LIED

Deva Premal en haar man Miten leerden elkaar vijftientig jaar geleden kennen in de ashram van de Indiase leraar Osho. Sindsdien reizen ze samen de wereld rond en trekken volle zalen met hun muziek. Dankzij hen zingen mensen overal ter wereld eeuwenoude mantra's letterlijk mee. Wij spraken Deva Premal over de werking van mantra's op het vijfde chakra.

'Het zingen van mantra's is goed voor het keelchakra. Leg, terwijl je spreekt, je hand op je keel. Je zult voelen dat het vibreert. Geluid maken stimuleert het keelchakra constant. Deze stimulans wordt nog krachtiger als je heilzame geluiden maakt. Vaak spreken we onbewust, zeggen we dingen die niet mooi of wijs zijn. Als je bewust spreekt of zingt, dan kan dat reinigend zijn. Alsof je het gebied rond je keel oplaadt.'

Oefen

'Een van de inzichten in het boek 'De Vier Inzichten' van Don Miguel Ruiz is: 'wees onberispelijk in je woorden'. Dit betekent min of meer dat je geen negatieve dingen zegt. Ook niet tegen jezelf, bijvoorbeeld dat je lui bent, of te dik. We zeggen zoveel negatieve dingen tegen onszelf. Door te oefenen met mediteren en mantra's zingen, kun je leren bewuster te spreken. Je kunt leren wat je energie versterkt en juist verzwakt. Zelf merk ik dat ik soms iets vertel omdat het een 'sappig verhaal' is. Dat gaat dan over iemand anders of het is iets negatiefs. Het voelt op dat moment lekker in mijn lichaam om dat te vertellen. Maar direct nadat het uitgesproken is, voel ik mijn energie naar beneden gaan. Het is als het eten van suiker: je wilt het op dat moment zo graag, je hele lichaam hunkert ernaar. Tijdens het eten voelt het lekker, maar daarna zakt je energie snel in. Het voelt verslavend om negatieve dingen te zeggen. Het nieuws is hier een goed voorbeeld van. We worden dagelijks overladen met negatieve verhalen en we genieten ervan. Als je meer tijd neemt, kun je je woorden afwegen. Je afvragen of je energie wilt verspillen met bepaalde woorden. Het voelt goed als je besluit dat niet te doen. Eigenlijk voel je zodra je je mond opendoet welke kant het op zal gaan. Je weet instinctief welke woorden energie opleveren en welke energie kosten.'

Beleef

'Als je mantra's zingt maakt het niet uit of je de woorden precies begrijpt. Net als dat je een pil slikt en je weet niet wat de stofjes zijn die erin zitten, het zal zijn toch werk doen. De werking zal wel sterker zijn als je weet waarom je het neemt. Als je een mantra zingt voor lichamelijke heling en je legt die intentie er ook in, dan zal de werking sterker zijn. Ik ben al zoveel mensen tegen gekomen die vertelden dat ze per ongeluk een mantra hoorden, zonder de werking te weten en toch een transformatie hebben ondergaan. De werking van een mantra is niet wat iemand je verteld heeft, het is hoe jij het op dat moment beleeft, wat het met jou doet. Dus eigenlijk hoeft je niet te weten wat het betekent. Alle mantra's hebben een andere werking, maar uiteindelijk zijn het deuren die ons naar dezelfde ruimte leiden. Je stapt door de deur van de liefde, passie, lichamelijke heling of van vrede en je komt altijd uit op dezelfde plek: Eenheid. Je kunt dus nooit de verkeerde mantra kiezen.'

Geniet

'Mantra's komen op je pad wanneer je het nodig hebt. Als mensen mij vragen welke mantra ze moeten zingen, dan zeg ik altijd: "degene die je nu het mooist vindt, die je nu het meest aanspreekt". Het gaat er vooral om dat je ervan geniet. Zing niet omdat het 'moet', dan is het als

een bitter medicijn. Het is belangrijk dat je het fijn vindt de mantra te zingen, dat je het met liefde doet. Ik heb periodes dat ik bepaalde mantra's meer zing dan andere, dat ik daar een sterke connectie mee voel. En andersom ook, zo hebben wij er heel lang over gedaan om Hanuman-mantra's (Hanuman is een Hindoestaanse god met de gedaante van een aap, red.) te zingen. Pas vorig jaar voelde ik me verbonden met de Hanuman-energie. '

Zing!

'Als je is verteld dat je niet kan zingen, zing dan toch. Als je zelf vindt dat je niet kan zingen, zing dan toch. Dat is het mooie bij onze concerten of tijdens onze retreats, je zingt samen met een groep. Je wordt onderdeel van een prachtig koor. Veel mensen zijn verbaasd, dachten dat ze niet konden of durfden te zingen. Het is zoveel makkelijker als je je gesteund en gedragen voelt. Zing wat je mooi vindt, waar je van houdt. Als je iets zingt dat je op school hebt geleerd, kan het zijn dat je er geen verbinding mee voelt. Als je een mantra zingt die jou aanspreekt, kan je als het ware 'intunen', waardoor je stem zelfs anders wordt. 'Zing je eigen lied', luidt een Engelse uitdrukking en zo is het ook. Zoek naar de muziek, de mantra's waar jij een goed gevoel van krijgt. Zing en je stem zal zich ontvouwen, ontwikkelen.'

Deva Premal en Miten komen ieder voorjaar naar Nederland voor een reeks concerten. Wil je op de hoogte gehouden worden over de data in 2016, stuur dan een mailtje naar prembuda@dds.nl en geef je op voor de nieuwsbrief. Voor alle muziek, wereldwijde concerten en retreats kijk je op www.devapremalmiten.com.