

M  
u  
s  
i  
c  
o  
f  
T  
h  
e  
L  
i  
g  
h  
t  
o  
f  
B  
e  
i  
n  
g

# Anandajay



## Mahadevata & Chakra Puja



## Mahadevata & Chakra Puja

- Prayer to the Four Lights of Creation -
- Prayer to the Seven Lights of Existence -

mantra: Anandajay

vocals: Anandajay

music: Raju & Anandajay

arrangement & composition: Anandajay

1. Mahadevata puja, 28.48 min.

(offers an energetic healing that helps you to become embedded)

2. Chakra puja, 34.39 min.

(offers an energetic healing that helps you to become radiant)

total playing time: 63.31 min.

## 1. Mahadevata puja

*Om Shanti Om Brahma*

*Om Shanti Om Shiva*

*Om Shanti Om Vishnu*

*Om Jaya Krishna Namaha Namaha*

Vrije vertaling: Oh leven, door je in mij te ontvangen, jou je werk te laten doen en daarbij je ondersteuning toe te laten, stroomt de liefde die ik dan als mijn wezen herken, vanzelf mee in al mijn handelen.

Brahma, Shiva, Vishnu en Krishna zijn de vier oriëntatiepunten, die als een soort thermometer gebruikt kunnen worden om af te lezen hoe je tussen hemel en aarde, tussen ondersteuning en samenleving in staat. Zij oefenen vaak invloed uit op hoe je de meditatie ondergaat. Aan de hand van dit gebed en de bijbehorende bewegingen kun je voelen hoe deze energieën door je heen stromen.

### **Om shanti om Brahma**

De eerste is het ontvangende, Brahman. De houding is met de handen omhooggericht en de armen bij de flanken. Er is een soort tempel van handen, schouders, oren en kruin. Dat zijn samen de zeven ontvangtpunten. Brahman is de schepper. Hij geeft scheppende energie, die je aanzet en inspireert. Gedurende de eerste mantra breng je langzaam de armen aan de zijkanten van je lichaam op flankhoogte met de handpalmen omhoog. Voel eens hoe dan de doorstroming aanvoelt, zonder iets te willen, maar door gewoon te voelen als je toestemming geeft aan de handen, de schouders, de oren en de kruin om te ontvangen, vanuit de ruimte boven je. Je hoeft niets te regelen, je geeft alleen toestemming. Je wacht

af, je opent, je voelt wat er vanuit die toestemming voelbaar is. Let er niet te veel op, maar wees bereid te ontvangen, zonder op de loer te liggen voor wat je ontvangt. Gewoon maar laten gebeuren en voelen. Concentreer je niet op die punten, maar geef ze steeds weer die ruimte om te mogen ontvangen, als zeven ontvangstschotels, waarmee je voelt of je iets aan instroom uit de kosmos ontvangt. De tong ontspannen en blijf voelen of deze punten van jou de ruimte krijgen om te ontvangen. Let niet op wat je ontvangt, maar voel of er de stroom van ontvangen is; gewoon doorstroming. Het brein ontspannen rustend in het hoofd en de tong ontspannen rustend in de mond.

### **Om shanti om Shiva**

Het volgende aspect is Shiva. Plaats daarvoor de handen naar beneden op de benen, vlakbij de liezen. Shiva is de oplosser, waarmee je afvoert, weg laat vloeien. De zeven punten hier zijn: de benen, de zitbotten, het geslacht, het perineum en het staartbeen. Daarin is het geslacht de drijfveer. Het geslacht omdat bij vrouwen in die beweging het kind op aarde wordt gebracht en bij mannen het zaad daar naar buiten gaat, het in beweging gaat, het materie laat worden, het scheppende door laat gaan naar de aarde. Eigenlijk kun je die energie van het baren als een ode aan Shiva door je heen laten stromen, door de benen en die andere punten.

De handen heb je dus met de handpalmen naar beneden op de bovenbenen bij je liezen geplaatst, maar wel zo dat het nog comfortabel voelt voor je schouders en armen en je je rug er goed bij kunt ontspannen. Voel dan eens, als je toestemming geeft aan de benen, het geslacht, het perineum, het staartbeen en de twee zitbotten, om alles wat niet relevant is in het lichaam af te voeren, hoe dan de doorstroming aanvoelt. Hoeveel ruimte is er dan? Hoe mag dat wat niet relevant is om in het lichaam te blijven, doorstromen naar de aarde. Aan ons is het alleen maar om toestemming te geven, toestemming voor afvoer en doorstroming. Hoeveel

doorstroming mag er zijn als je alleen maar toestemming geeft om alles wat in het lichaam overbodig is aan energie via het geslacht, de benen, het perineum, de zitbotten en het staartbeen in de aarde te laten afvloeien. Je geeft alleen maar toestemming.

### **Om shanti om Vishnu**

Dan volgt het Vishnu-aspect. Het onderhoudende, het voedende, bedekkende, omhullende, datgene wat jou in stand houdt. Dat zijn de zeven punten aan de achterkant: het staartbeen, het heiligbeen, onderaan de holling van de rug, bovenaan de holling van de rug, het midden van de bolling van de rug, de nek en het achterhoofd. Leg voor het ervaren van dit Vishnu-aspect de handen op de borst, met de handpalmen naar de borst toe. Aan elke kant van de borst één hand. Voel dan eens hoe het ontvangen en de doorstroming vanuit de ruimte achter je is, van datgene wat je ondersteunt, wat je onderhoudt, wat je voedt, wat je omhult, wat je dekt. Sta jezelf toe om gewoon te voelen hoe het is om dat wat je dekt, je steunt en omhult, te ontvangen.

Voel daarbij of het punt op het achterhoofd mag hangen in de richting van de nek. Of de nek mag hangen in de richting van de bolling van de rug, of het midden van de bolling mag hangen naar de onderrug toe, of het gebied bovenaan de holling mag hangen naar het heiligbeen en of de gebieden van onderaan de holling, het heiligbeen en het staartbeen, mogen hangen naar de vloer. Hoe open zijn deze gebieden voor de ontvangst van achteren?

## **Om jaya Krishna namaha namaha**

En dan is er het Krishna-aspect, het Christusaspect. Het doorgeven aan de ander, het liefdesaspect, het sociale aspect, het gevende. Krishna en Christus komen allebei van de stam Kri-, van karma, dat doen betekent. De zeven punten zijn hier: de navel, de maag, de tepels, het hart, de keel en de tong.

Breng voor dit Krishna-aspect de handen met de handpalmen omhoog wat naar voren en laat ze iets naar beneden wijzen, waarbij de ellebogen aan de zijkant blijven. Dit alles als een gebaar van geven, van bereidheid tonen. Voel dan vervolgens in deze houding hoe de doorstroming naar de wereld toe is, vanuit het gebied van je navel, je maag, je tepels, je hart, onderaan de keel en het punt waar de tong overgaat in de tongwortel.

Probeer niets, voel de houding en het enige wat je kunt doen is ruimte en toestemming geven aan die zeven punten om voor jou naar de wereld te laten doorstromen.

Steeds kun je weer voelen hoe het aanvoelt om te laten doorstromen, als je daartoe toestemming geeft aan de navel, de maag, de tepels, het hart, de keel en de tong.

Sluit na een tijdje herhaald te hebben het gebed af met het in stilte navoelen. Houd daarbij de handen in de namaskarpositie of leg ze met de handpalmen in elkaar omhooggedraaid in je schoot.

Het Mahadevata gebed is een gebed tot de belangrijkste kosmische energieën: Brahman, Shiva, Vishnu en Krishna.

## 2. Chakra puja

*Om Namah Muladhara Om Namaha*  
*Om Namah Svadhisthana Om Namaha*  
*Om Namah Manipura Om Namaha*  
*Om Namah Anabatha Om Namaha*  
*Om Namah Vishuddhia Om Namaha*  
*Om Namah Ajna Om Namaha*  
*Om Namah Sabasrara Om Namaha*

Vrije vertaling: Oh Lotusbloem van Eeuwig Bestaan, ik neem je dankbaar aan. Oh Lotusbloem van Eeuwig Verlangen, ik neem je dankbaar aan. Oh Lotusbloem van Eeuwige Kracht, ik neem je dankbaar aan. Oh Lotusbloem van Eeuwige Liefde, ik neem je dankbaar aan. Oh Lotusbloem van Eeuwige Verfijning, ik neem je dankbaar aan. Oh Lotusbloem van Eeuwige Wijsheid, ik neem je dankbaar aan. Oh Lotusbloem van Eeuwige Inspiratie, ik neem je dankbaar aan.

Chakra's zijn de opslag-, verzamel- en distributieplaatsen van onze levensenergie. Elk chakra heeft zijn eigen soort energie, zowel fysiek, emotioneel, mentaal als spiritueel. Ze worden ook als lotusbloemen aangeduid en dat slaat dan meer op de vorm n.l. geworteld in de werfelkolom en zich openvouwend naarmate het chakra met zijn specifieke energie duidelijker mee gaat doen in je beleven en handelen. We gaan in dit gebed uit van de zeven meest herkenbare chakra's, beginnend vanaf het perineum. Door dit gebed in je toe te laten en te doorvoelen, maak je bewust verbinding met deze in je werkzame energieën, zodat je dankbaarheid en liefde voor de essentiële waarheid van je bestaan weer gaan stromen en vanuit innerlijke beroering weer tot uiting worden gebracht. *Om namaha*: groet, al wat is.

### **Muladhara-chakra: ik ben**

Het Sanskriet woord *mula* betekent ‘wortel’ en *adhara* betekent ‘steun’. Dit chakra staat voor overleven, gronden, concretiseren en de rust van aardse stilte en wordt herkend in sterke levensdrang en fysieke aanwezigheid, maar behelst ook de kracht van het onbewust en materialistisch georiënteerde functioneren. Bij dit chakra horen ook de voetchakra's (midden van de voetzolen) als afvoerkanalen van overbodige energie of spanning.

Terwijl je naar deze strofe luistert, plaats je de handen achter op je billen met de vingertoppen naar beneden en de toppen van pink en ringvinger tegen elkaar en open je je voor de relatie van het perineum met de ondergrond. Voel de temperatuuruitwisseling met de ondergrond, waardoor het perineum zich verder kan openen.

1. *Om namah muladhara, om namaha*: O wezenlijke, ik groet je in de vorm van mijn stabiliteit en dank je voor mijn geboorte op aarde.

### **Svadhithana-chakra: ik verlang**

Het Sanskriet *sva* betekent ‘wat hem toebehoort’ of ‘eigen’ en *adhithana* betekent ‘verblijfplaats’, dus ‘verblijfplaats van het eigene’. Dit chakra draagt de energie van je individualiteit, identiteit en seksualiteit en huist in het gebied van geslachtorganen en onderbuik. De energie van dit gebied is herkenbaar als instinct, als aantrekkingskracht, als bewustzijn van pijn en genot en als het verlangen om de innerlijke dualiteit te verbreken en naar eenheid te zoeken. Ook bij dit chakra horen de voetchakra's als vrijheid om te gaan waar je op je zoektocht wenst te gaan.



Terwijl je naar deze strofe luistert of hem meezingt, plaats je de handen op je onderbuik met de vingertoppen van de middel- en wijsvinger tegen elkaar bij het schaambeek en open je je voor de relatie van je handen met het gevoel binnen in dit deel van je buik. Voel de temperatuuruitwisseling met dit gebied, zodat het ruimte krijgt om zich verder te openen.

2. *Om namah svadhisthana, om namaha:* O wezenlijke, ik groet je in de vorm van mijn identiteit en dank je voor mijn verlangen dat mij in relatie brengt met het leven.

### **Manipura-chakra: ik kan**

*Mani* betekent ‘juweel’ en *pura* betekent ‘stad’. De uitstraling van je persoonlijke wil en kracht is als een ‘juwelenstad’. Door deze vurige energie word je je bewust van je persoonlijke kennis en kun je die via je handelen gebruiken als kracht of macht. Je vormt daarmee de belevingen van je emotionele leven. Deze energie is herkenbaar als het ego met zijn strijdbaarheid en als kracht van je aanwezigheid. Ook de handchakra’s (midden van de handpalmen) kunnen met dit chakra verbonden zijn als uitlopers van dit kracht- en aanpakveld.

Terwijl je naar deze strofe luistert of hem meezingt, plaats je de handen met de duimen op je borstrand en de vingertoppen van de middelvingers tegen elkaar op het maaggebied en open je je voor de relatie van je handen met het gevoel binnen in de maag. Voel de temperatuuruitwisseling met dit gebied zodat het ruimte krijgt om zich verder te openen.

3. *Om namah manipura, om namaha:* O wezenlijke, ik groet je in de vorm van mijn schitterende kracht en dank je voor mijn vrijheid om van mijzelf bewust te worden door te kunnen handelen.

### **Anahatha-chakra: ik heb lief**

De Sanskrietstam *ana* betekent ‘niet’ en *abatha* betekent ‘geslagen’, dus het gaat hier om ‘een niet door persoonlijke wedijver geraakt gebied’. Het gaat om een klank die voortgebracht wordt zonder aanraking van de snaren, dus alleen maar doordat ze meeresoneren met een verfijnde trilling. Het gaat hier om de energie van empathie, die de gevoelsmatige beleving boven het persoonlijke van het ego uit tilt. Deze energie is te herkennen als genegenheid, mededogen en liefde, die je met alles in relatie laat gaan en je intimiteit met affectie verrijkt. Je komt daardoor in aanraking met je zielsbeleving. De handchakra’s kunnen ook met het hartchakra verbonden zijn als gevers en ontvangers van de verfijnde trilling van liefde.

Terwijl je naar deze strofe luistert of hem meezingt, plaats je de handen met de handchakra’s op je borst, zodat de toppen van de middel- en ringvingers elkaar raken iets onder het midden van het borstbeen en open je je voor de relatie van je handen met het gevoel van dit deel van het borstbeen. Voel de temperatuuruitwisseling met dit gebied, zodat het ruimte krijgt om zich verder te openen.

4. *Om namah anabatha, om namaha*: O wezenlijke, ik groet je in mij als de drager van ego-loze liefde en dank je voor deze verfijnde trilling, waarmee je me mijn ziel laat herkennen en ervaren.

### **Vishuddhia-chakra: ik laat zien**

Het Sanskriet *vi* betekent ‘achter alle vergelijkingen’ en *shuddhia* betekent ‘zuivering’. Het is het onderscheidingsvermogen dat de dingen klaart en door te horen wat je zegt ontdek je of je spreken en uiten overeenstemt met je werkelijke beleving. Met diezelfde mogelijkheid tot uiten kun je eventuele onovereenkomstigheden tussen spreken en ervaren rectificeren. Door de liefde

van het vorige chakra zijn we in staat deze verschillen te onderkennen. Je geeft dan je eigen antwoorden en neemt je eigen verantwoordelijkheid. De energie van dit chakra is herkenbaar in de mate van vrijheid en openheid, waarmee je je uit en creatief met het leven omgaat, want daarmee breng je je gedrag met de beleving van je zelf in overeenstemming.

Terwijl je naar deze strofe luistert of hem meezingt, plaats je de linkerhand op het gebied onder aan je hals en de rechterhand onder op je nek. Houd daarbij de huid ontspannen, zodat de oren open blijven voor je innerlijke stem. Je opent je voor de relatie van je handchakra's met je keelgebied. Voel ook nu weer de temperatuuruitwisseling met dit gebied, zodat het ruimte krijgt om zich verder te openen.

5. *Om namah visbuddhia, om namaha.* O wezenlijke, ik groet je in mij als drager van zuiverende integriteit en dank je ervoor dat al mijn uitingsvormen me van mijn werkelijke intenties en overtuigingen bewust maken.

### **Ajna chakra: ik doorzie**

Het Sanskriet *ajna* betekent 'waarnemen, besturen'. Je waarneming bepaalt je visie en je visie stuurt je denken en handelen. Deze energie heeft, afhankelijk van of je waarneemt wat is of wat je wenst waar te nemen, een grote invloed op hoe je de kracht van je maagchakra gebruikt. Ze wordt herkend in de helderheid van en de wijsheid en het respect in je gedrag en in de inzichten over het ware achter het onware, die je mede door je intuïtie ontvangt.

Terwijl je naar deze strofe luistert of hem meezingt, plaats je het rechterhandchakra op het punt tussen de wenkbrauwen en het linkerhandchakra op de tegenovergestelde plek op het achterhoofd. Houd daarbij de ogen ontspannen,

zodat de oren open blijven voor spirituele inspiratie. Je opent je voor de relatie van je handchakra's met je hoofd. Voel ook nu weer de temperatuuruitwisseling met dit gebied, zodat het ruimte krijgt om zich verder te openen.

6. *Om namah ajna, om namaha.* O wezenlijke, ik groet je als drager van diepgaand inzicht en dank je voor het bewust worden van dat er licht is achter de donkerte, van dat er zuiverheid is achter het troebele, van dat mijn ziel de essentie is achter de manifestatie van mijn persoon.

### **Sahasrara-chakra: ik ben één en alles**

*Sahasrara* betekent 'duizend' en geeft de oneindigheid aan van deze energiefrequentie en het kosmische, open bewustzijn. Het wordt herkend als het ervaren van de leegte van het totaal, van de volheid van het niets of als de beleving van puur en oningevuld bewustzijn, die doorwerken tot het ervaren van werkelijke innerlijke en uiterlijke vrede in al je gedachten en handelingen. Deze energie is als 'aan het persoonlijke voorbij' erfahrbaar en brengt alles weer terug naar één geheel.

Terwijl je naar deze strofe luistert of hem meezingt, plaats je je handen, rustend op de binnenkanten van je polsen, in een kelkvorm geopend aan beide zijden van je kruin. Houd daarbij de handchakra's, ogen, oren, huig en de wervelkolom tot in het perineum ontspannen, zodat alles bereid is te ontvangen. Je opent je voor de relatie met het gevoel van de ruimte boven je kruin en handen. Voel de temperatuuruitwisseling met deze gebieden, zodat ze de ruimte krijgen om zich verder te openen.

7. *Om namah sabasrara, om namaha:* O wezenlijke, ik groet je als mijn potentiële verbinding met het kosmische en dank je voor de vredige volledigheid die je me laat ervaren. O wezenlijke zij gegroet.

Tijdens het luisteren naar de bansurifluit tussen de gebeden in, houd je je handen in namaskar (bidhouding met de handen zacht en vlak tegen elkaar) voor de borst of leg je ze met de handpalmen open op je bovenbenen.

Het chakra gebed is een gebed tot de zeven lagen van existentie (de gaven van je geboorte)



info:

website: [www.lightofbeing.org](http://www.lightofbeing.org)

email: [contact@lightofbeing.org](mailto:contact@lightofbeing.org)

tel: 0032 (0)80 548 638

Out of respect of our work, please don't copy.

© The Light of Being®