

# Anandajay



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



Shiva-Shakti & Jivatman Puja

# Shiva-Shakti & Jivatman Puja

- Prayer to the Universal Father & Divine Mother -  
- Prayer to Honour the Soul -

mantra: Anandajay  
vocals: Anandajay  
music: Raju & Anandajay  
arrangement & composition: Anandajay

1. Shiva-Shakti puja, 34.56 min.  
(offers an energetic healing that helps you to revitalize)
  2. Jivatman puja, 34.21 min.  
(offers an energetic healing that helps you to illuminate your existence)
- total playing time: 69.21 min.

# 1. Shiva-Shakti puja

## *Shiva Shakti Anandamaya Om*

Vrije vertaling: Met ontroering ervaar ik hoe Shiva (de energieën van de bovenste drie chakra's die mij inspireren en zuiveren) en Shakti (de energieën van de onderste drie chakra's die mij levenskracht geven) samen mogen komen in de kern van mijn hartchakra en mij via de daar aanwezige liefde verbinden met de volle heelijkheid van het Zijn, dat zij door hun samenzijn creëren.

Voer de onderstaande bewegingen vanuit een rechtopzittende houding uit:

1. Bij *Shiva* plaats je de handen, als een kelk samengebracht en met de polsen tegen elkaar, met de onderkanten van de duimen boven tegen het voorhoofd. Deze houding symboliseert het ontvangen van zowel de inademing als van spirituele inspiratie.
2. Bij *Shakti* breng je je handen samen in namaskar en laat je ze naar beneden gaan om vanaf het navelgebied de handen naar beneden te laten wijzen en uit elkaar te laten gaan om, met de vingertoppen tegen elkaar, voor het bekken een komvorm te beschrijven. Deze beweging symboliseert het ontvangen van levenskracht en haar verlangens.
3. Tijdens *Anandamaya* breng je je handen vanuit deze komvorm en via een cirkelbeschrijvende beweging boven het hoofd om in namaskar voor het hartchakra. Deze beweging symboliseert dat je beide voorheen ontvangene energieën uitnodigt om samen te komen in je hartgebied en je toewijding er aan te tonen.

4. Bij *Om* buig je dan licht het hoofd. Deze houding symboliseert je bereidheid en dankbare nederigheid.

Tijdens de intermezzo's leg je je handen omhoog gedraaid in je schoot of bij de liezen op je bovenbenen.

Het Shiva-Shakti gebed is een gebed tot de Universele Vader en Goddelijke Moeder (de beginselen van alle schepping).

## 2. Jivatman puja

*Om Namah Ji Ji Jivatman Om Namaha*  
*Om Purusha Namah Om Namaha*

Vrije vertaling: Oh zij geëerd mijn dierbare Ziel Oh zij geëerd Pure Oorsprong van mijn Ziel.

Voer de onderstaande bewegingen vanuit een rechtopzittende houding uit:

1. Bij *Om Namaha* breng je je handen in namaskar voor het hartchakra en zorg je dat je vingertoppen de mond raken. Het hoofd is daarbij licht gebogen. Deze houding symboliseert je intentie om je liefde en spreken als teken van zuiverheid samen te laten gaan.
2. Bij *Ji Ji Jivatman* breng je je hoofd weer rechtop en houd je je handen, op elkaar gelegd met de binnenkanten omhoog, de duimen tegen elkaar en de pinken tegen de borst aan, voor je hartchakra. Deze houding symboliseert je bereidheid om je Ziel te ontvangen en te ervaren.
3. Bij *Om Namaha* breng je je handen weer in namaskar voor het hartchakra en zorg je dat je vingertoppen de mond raken. Het hoofd is daarbij weer licht gebogen. Deze houding symboliseert je intentie om je liefde en spreken als teken van zuiverheid samen te laten gaan.
4. Bij de tweede mantra wordt tijdens het *Om Namaha* de vorige beweging herhaald, dus blijf in deze positie maar raak de mond nog een keer opnieuw aan om daarmee het spreken vanuit het hart nogmaals te bekrachtigen.

5. Bij de eerste *Om Purusha* breng je je open handen met de polsen tegen de onderkanten van je borsten. Deze houding symboliseert je bereidheid om de Puurheid van de Moederziel te ontvangen.
6. Bij *Namah Om Namaha* breng je je handen weer in namaskar voor het hartchakra met je vingertoppen tegen je mond en het hoofd licht gebogen.
7. Bij de tweede *Om Purusha Namah* plaats je je handen in yogamudra (duim en wijsvinger bij elkaar en andere vingers bij elkaar gestrekt) met de duimen en wijsvingers bij het hartchakra met de drie gestrekte vingers geheel over elkaar. Deze houding symboliseert dat wijsheid en liefde samenkomen in de puurste beleving van je bezieling.

Bij *Namah Om Namaha* breng je je handen weer in namaskar voor het hartchakra met je vingertoppen tegen je mond en het hoofd licht gebogen. Tijdens het geluid van de klankschaal leg je de handen even omhoog gedraaid in je schoot of bij de liezen op je bovenbenen.

Het jivatman gebed is een gebed ter ere van je Ziel.



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 ®