

Anandajay



Surya & Cittayam Puja

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



Surya & Cittayam Puja

- Prayer to the Reflections of the Inner Sun -
- Prayer to the Enjoyable Richness of the Soul -

mantra: Anandajay

vocals: Anandajay

music: Raju & Anandajay

arrangement & composition: Anandajay

1. Surya puja, 32.54 min.

(offers an energetic healing that helps you to incarnate)

2. Cittayam puja, 33.04 min.

(offers an energetic healing that helps you to find peace)

total playing time: 66.02 min

1. Surya puja

Om Shanti Shanti Shanti Om

Om Atma Amrithathvam

Om Purna Absritba

Om Purusha Thatthvamasi

Vrije vertaling: Vrede is de ware aard van alles, oh onsterfelijke ziel. Oh heelheid die alles draagt, jij bent het eeuwige vredige principe, mijn eerwaarde ziel.

Voer de beweging vanuit een rechtopzittende houding uit.

Bij *Om Shanti Shanti Shanti Om* leg je je handen over elkaar op het midden van het borstbeen en buig je je hoofd.

Bij *Om Atma Amrithathvam* plaats je je handen in namaskar tegen je hartchakra.

Bij *Om Purna Asritba* plaats je je ellebogen aan de zijkanten van het lichaam met de armen naar voren uitgestrekt en de handpalmen omhoog gedraaid om te ontvangen.

Bij *Om Purusha Thatthvamasi* plaats je je handen in namaskar tegen je voorhoofdchakra en ook gedurende het belletje houd je ze daar. (herhaal deze bewegingen gedurende de drie keer)

Bij *Om Shanti Shanti Shanti Om* leg je je handen weer over elkaar op het midden van het borstbeen en buig je je hoofd.

Bij elk *Om Atma* (Oh mijn Ziel, mijn innerlijke zon) plaats je de handen in namaskar tegen het voorhoofdchakra en daarna maak je de bewegingen die bij de mantra's staan aangegeven.

1. *Mitraya* - Oh innerlijke zon, je bent mijn vriend - handen in namaskar (gebedshouding) tegen het borstbeen.
2. *Ravaye* - Oh innerlijke zon, je bent mijn middelpunt - handen met de vingers op het maagplekje net onder het midden van de borstrand.
3. *Suryaya* - Oh innerlijke zon, je bent mijn levensvuur - handen met de vingers op de maag, zo'n 5 cm boven de navel.

Bij *Vabe Atma Shanti Saranagati* (Oh Glorieuze Ziel, door Jou te ervaren en voor je te buigen, kom ik in een vredevolle overgave) breng je de handen in namaskar voor je gezicht met de duimen op je mond, de toppen van middel- en wijsvinger op het voorhoofdchakra en buig je met je hoofd duidelijk naar voren.

4. *Bhanave* - Oh innerlijke zon, je geeft mij zicht - polsen op de jukbeenderen, handpalmen open, en omhoog voor de ogen.
5. *Khagaya* - Oh innerlijke zon, je geeft mij ruimtelijke vrijheid - armen horizontaal zijwaarts uitgestrekt met de handpalmen omhoog als vleugels.
6. *Pushne* - Oh innerlijke zon, je geeft me voeding - armen, met handpalmen omhoog, 45 graden omhoog en zijwaarts uitgestrekt om te ontvangen.

Bij *Vabe Atma Shanti Saranagati* (Oh mijn Glorieuze Ziel, door Jou te ervaren en voor je te buigen, kom ik in een vredevolle overgave) breng je de handen in namaskar voor je gezicht met de duimen op je mond en buig je met je hoofd duidelijk naar voren.

7. *Hiranyagarbbaya* - Oh innerlijke zon, je bent mijn oorspronkelijke puurheid - vingers op het gebied net boven het schaambeent en de handpalmen wat omhoog wijzend.

8. *Marichaya* - Oh innerlijke zon, je bent mijn ingeboren gezondheid - vingers op de buik en de handpalmen wat omhoog wijzend.
9. *Adityaya* - Oh innerlijke zon, je bent mijn wezenlijke licht - handen open in elkaar liggend voor het hartchakra.

Bij *Vabe Atma Shanti Saranagati* (Oh mijn Glorieuze Ziel, door Jou te ervaren en voor je te buigen, kom ik in een vredevolle overgave) breng je de handen in namaskar voor je gezicht met de duimen op je mond, de toppen van middel- en wijsvinger op het voorhoofdchakra en buig je met je hoofd duidelijk naar voren.

10. *Savitre* - Oh innerlijke zon, je geeft me het verlangen om bij je te willen zijn - maak met de handen een bolvorm en houd die op hart- en buikhoogte.
11. *Arkaya* - Oh innerlijke zon, je geeft me de stralende essentie die mij leidt - leg de binnenkanten van de polsen tegen de onderste ribben. Aan de voorkant van de borst strek je de handen met de binnenkanten naar elkaar wijzend naar voren uit.
12. *Bhaskaraya* - Oh innerlijke zon, je geeft me een glimp van de achterliggende schepper - plaats de handen in namaskar voor (niet op) het ajnachakra.

Bij *Vabe Atma Shanti Saranagati* (Oh mijn Glorieuze Ziel, door Jou te ervaren en voor je te buigen, kom ik in een vredevolle overgave) breng je de handen in namaskar voor je gezicht met de duimen op je mond, de toppen van middel- en wijsvinger op het voorhoofdchakra en buig je met je hoofd duidelijk naar voren.

Bij *Om Shanti Shanti Shanti Om* (Vrede is de ware aard van Alles) leg je je handen weer over elkaar op het midden van het borstbeen en buig je je hoofd.

Op het eind van de puja doe je dit drie keer achter elkaar. In de twee tussenstukjes met het belletje breng je het hoofd weer rechtop, maar de handen blijven gedurende deze drie keer op hun plaats. Daarna breng je je hoofd weer rechtop en leg je je handen terug in de schoot om na te voelen.

Het Surya gebed is een gebed aan de reflecties van de Innerlijke Zon, de Ziel.

2. Cittayam puja

Atman Cittayam
Cittayam Anandam

Vrije vertaling: Bezieling leidt, door mens te zijn geworden, tot bewustzijn en door dit bewustzijn ben je in staat om de gelukzaligheid van je Ziel te ervaren (*cittayam*).

Voer de beweging vanuit een rechtopzittende houding uit.

1. Bij *Atman* plaats je je vingertoppen op het punt net onder je borstbeen. Deze houding symboliseert je bereidheid om je, daar waar kracht en liefde samenkomen, te openen voor de bezieling die in je woont.
2. Bij *Cittayam* open je van daaruit de armen, plaats je de ellebogen tegen de zijkanen van het lichaam aan en laat je de binnenkanten van je handen op borsthoogte open naar voren wijzen. Deze houding symboliseert je bereidheid te openen en de ziel niet meer verdekt te houden, en inzicht je onwetendheid te laten verlichten.

3. Bij de tweede *Cittayam* breng je de handen vanuit die zijkanten boven het hoofd in namaskar. Deze houding symboliseert je bereidheid om het bewustzijn een vredige openheid, in plaats van een zoekende dualiteit, te laten zijn.
4. Bij *Anandam* breng je je handen in namaskar voor je hartchakra. Deze houding symboliseert je bereidheid om je innerlijke stem van gelukzaligheid te volgen.

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

Het *Cittayam* gebed is een dankgebed voor je geboorte en het daardoor bewust mogen ervaren van je Ziel.



info:

website: www.lightofbeing.org

email: contact@lightofbeing.org

tel: 0032 (0)80 548638

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

© The Light of Being®