

# Anandajay



Kosha & Kriya Puja

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



# Kosha & Kriya Puja

- Prayer to the Five Sheats of the Soul -
- Prayer to the Ten Virtues of Living -

mantra: Anandajay

vocals: Anandajay

music: Raju & Anandajay

arrangement & composition: Anandajay

1. Kosha puja, 34.19 min.

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

2. Kriya puja, 35.34 min.

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

total playing time: 69.57 min.

## 1. Kosha puja

*Om namah annamaya*

*Om namah pranamaya*

*Om namah manomaya*

*Om namah vijnanamaya*

*Om namah, anandamaya namaha*

Vrije vertaling: Oh mijn *dierbaar lichaam*, ik groet en respecteer je als de tempel waarin ik woon. Oh mijn *stromende levensenergie*, ik groet en respecteer je als licht, dat door mij omhoog dringt, mij omringt en doordringt. Oh mijn *moedige daadkracht*, ik groet en respecteer je als de levenskracht, die al mijn denken en voelen tot uitdrukking brengt. Oh mijn *lichtende inzichtelijkheid*, ik groet en respecteer je als de onbegrensde ruimte van mijn wezenlijk weten en inhoudelijke wijsheid. Oh, zij gegroet, mijn *innerlijke lotus*, ik groet en respecteer je als mijn liefdevolle en gezegende essentie.

Zit ontspannen en recht en breng tijdens het gezang van de vrouwenstem de handen in namaskar (gebedshouding voor de borst).

Ad 1. Tijdens de eerste mantra ga je met je handen voor je gezicht en open je ze zo'n 10 cm ervoor en maak je de beweging, alsof je je gezicht een keer wast, vanaf het midden, iets omhoog, iets uit elkaar en dan omlaag voor het gezicht, en daarna laat je de handen op die afstand van het lichaam langs het lichaam naar beneden en over je benen gaan. Vervolgens breng je de handen weer terug in namaskar.

- Ad 2. Tijdens de tweede mantra breng je de handen helemaal in namaskar omhoog, totdat de armen gestrekt zijn en dan beschrijf je met de handen een beetje naar binnen wijzend de ruimte om je heen tot op de grond naast je, alsof je je auraveld aangeeft. Daarna breng je de handen weer terug in namaskar voor de borst.
- Ad 3. Tijdens de derde mantra breng je je handen in namaskar voor het maaggebied en maak je van daaruit een opengaande en naar buiten uitdelende beweging, totdat de handpalmen omhoog gedraaid naar voren wijzen. Daarna breng je de handen weer terug in namaskar voor de borst.
- Ad 4. Tijdens de vierde mantra breng je je handen in namaskar voor je ajna-chakra. Van daaruit breng de je je handen in namaskar zo'n 30 centimeter naar voren, open je ze en breng je ze in een cirkel zijwaarts en naar achteren, totdat je de handen in namaskar weer neer kunt zetten op je kruin of bovenhoofd.
- Ad 5. Tijdens de vijfde mantra breng je bij *Om* de handen in namaskar voor de borst en bij de *Namaha* breng je de handen in namaskar naar links tot voor je linkerborstgedeelte. Je laat dan de linkerhand zo staan en vanaf *Anandamaya Namaha* maak je met de rechterhand, die je naar je toe laat wijzen linksom draaiende cirkelbewegingen (tegen de klok in) voor het gebied van buik, maag en borst en dan plaats je de handen weer terug voor de borst in namaskar.

Het kosha-gebed is een gebed tot de vijf mantels van de ziel.

## 2. Kriya puja

*Abimsa jaya jaya Om*  
*Satya jaya jaya Om*  
*Asteya jaya jaya Om*  
*Brahmacharya jaya jaya Om*  
*Om Aparigraha shanti Om*  
*(yamas)*

*Shauca jaya jaya Om*  
*Santosha jaya jaya Om*  
*Tapas jaya jaya Om*  
*Svadhyaya jaya jaya Om*  
*Om Isbhvara pranidhana shanti Om*  
*(niyamas)*

De vijf Yama's: dat wat door inzicht tot rust komt en tot geduld leidt.

Vrije vertaling: Oh Essentie, mag *respect* volledig in mij tot bloei komen. Oh Essentie, mag *eerlijkheid* volledig in mij tot bloei komen. Oh Essentie, mag *waardigheid* volledig in mij tot bloei komen. Oh Essentie, mag de *openheid* voor jou volledig in mij tot bloei komen. Oh Essentie, mogen al deze kwaliteiten mij tot in het *geduld* van je vredige Zijn brengen. Om shanti om: vrede zij met hoe het is.

De vijf Niyama's: dat wat door inzicht vrijkomt en tot overgave leidt.

Vrije vertaling: Oh Essentie, mag *puurheid* volledig in mij tot bloei komen. Oh Essentie, mag *vreedzaamheid* volledig in mij tot bloei komen. Oh Essentie, mag het verlangen naar *wezenlijkheid* volledig in mij tot bloei komen. Oh Essentie, mag *zelfbenustwording* volledig in mij tot bloei komen. Oh Essentie, Oh Essentie, mogen al deze kwaliteiten mij tot in overgave aan jouw *innerlijke vrede* brengen. Om shanti om: vrede zij met hoe het is.

Yama's:

- Ad 1. Voer de beweging vanuit een staande of rechtopzittende houding uit. Voor deze eerste mantra houd je de handen in namaskar voor het midden van het borstbeen en anahatha-chakra als gebaar van respect.
- Ad 2. Voor de tweede mantra breng je de borst vooruit en strek je de armen naar beneden en naar achteren met de handpalmen naar voren gericht. Met dit gebaar open en ontbloot je je hartgebied als teken van eerlijkheid.
- Ad 3. Voor de derde mantra breng je de handen in namaskar voor het voorhoofd en het ajna-chakra. Met dit gebaar vraag je of je zienswijze en inzichten door wijsheid beïnvloed mogen worden.
- Ad 4. Voor de vierde mantra houd je de handen als een schaal voor het midden van je borstbeen en anahatha-chakra. Met dit gebaar vraag je of het essentiële via de schaal voor je borst naar binnen tot in het hart van de essentie in jou mag stromen om ermee samen te zijn.

Ad 5. Voor de vijfde mantra streel je met je wijs- en middelvingers vanaf het midden boven aan je voorhoofd naar het begin van de wenkbrauwen bij de neusbrug en verder over de wenkbrauwen heen naar de slapen tot aan de oren en dan leg je de handen op de buik. Met dit gebaar, wat je twee of drie keer herhaalt tijdens het drie keer gezongen worden van deze mantra en het om shanti om, vraag je voor ontspanning van het ajna-chakra en je neiging tot oordelen, zodat je bewustzijn gevuld kan worden met innerlijke rijkdom en de zachte vrijheid van geduld.

Niyama's:

Ad 1. Voor de zesde mantra ga je met de handen in namaskar voor het lichaam omhoog en beschrijf je met de uit elkaar gaande handen van boven naar beneden een cirkel om je heen en laat de handen dan beneden liggen met de handpalmen omhoog of als je staat houd je ze als een kommetje beneden bij elkaar. Met dit gebaar beschrijf je je symbolische aura en vraag je de door liefde gezuiverde energie van je hart in deze gecreëerde cirkel te stromen.

Ad 2. Voor de zevende mantra laat je beide handen met de vingers op het gebied van de maag onder de borstkas rusten. Met dit gebaar vraag je of de liefdesenergie uit de hiervoor beschreven cirkel om je heen, je maag mag verzachten om zo de macht- en strijdneiging van het manipura-chakra tot oprechte vrede te brengen.

Ad 3. Voor de achtste mantra leg je je handen op je onderbuik met de vingertoppen op het schaambeentje. Met dit gebaar vraag je het wezenlijke in je verlangens op te staan en je te begeleiden tot in het wezen van je Zelf.

Ad 4. Voor de negende mantra leg je je linkerhand bij je linkerlies met de handpalm omhoog gedraaid en beschrijf je met je rechterhand, waarvan duim en wijsvinger samengebracht zijn en de andere vingers ontspannen zijn, zo'n 15 tot 20 cm voor je lichaam een lijn vanaf de bovenkant van je voorhoofd tot onderaan je geslacht en daarna voel je die lijn. Met dit gebaar vraag je om volledig bewust te mogen worden van het geheel dat je bent.

Ad 5. Voor deze tiende mantra open je de armen. De ellebogen houd je tegen de zijkanten van je lichaam aan en de onderarmen laat je horizontaal en iets zijwaarts naar buiten wijzen met de handpalmen omhoog gedraaid. De duim en wijsvinger zijn zacht tegen elkaar en de andere vingers los. Met dit gebaar toon je, gedurende de drie keer dat de mantra gezongen wordt en het om shanti om, je volledige overgave. Je laat zien dat je alles uit handen geeft, dat je bereid bent om te ontvangen en dat je alleen nog maar de vraag aan het Alomvattende voelt om gevuld te worden met de puurheid van zijn Zijn.

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

Voor verdere uitleg van de genoemde yama- en niyama-kwaliteiten, zie pag. 24-28 van het boek 'Yogafilosofie in ervarenbare eenvoud' van Anandajay.

Het kriya gebed is een gebed tot de tien waardegevende levenskwaliteiten.

In 2017 verschijnt een pujaboek over de twaalf Light of Being puja's, waarin Anandajay diepgaand ingaat op de gebaren, mantra en betekenis van de Kosha en Kriya puja.





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 ®