

Anandajay



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



Yoga & Om Adhara Puja

Yoga & Om Adhara Puja

- Prayer to the Seven Main Entrances of Unity -

- Prayer to the Holy Source of Everything -

mantra: Anandajay

vocals: Anandajay

music: Raju & Anandajay

arrangement & composition: Anandajay

1. Yoga puja, 32.27 min.

(offers an energetic healing that helps you to feel complete)

2. Om Adhara puja, 32.27 min.

(offers an energetic healing that helps you to embrace life)

total playing time: 64.58 min.

1. Yoga puja

1. *Hatba*: Oh mijn ziel, ik neem de rust en kracht van de tijdelijke schepping waarin jij woont dankbaar aan.
2. *Tantra*: Oh mijn ziel, ik geniet van het samenkomen van alle dualiteit waaruit deze schepping bestaat.
3. *Karma*: Oh mijn ziel, ik maak blijmoedig gebruik van de krachten die in deze schepping zo schitterend voorhanden zijn.
4. *Om Bhakti, Sat Chid Ananda*: Oh mijn ziel, in dit samenzijn ervaar ik hoe mijn toewijding aan het innerlijke hart me ervan bewust maakt dat ik in essentie louter gelukzalige liefde ben.
5. *Mantra*: Oh mijn ziel, ik vertrouw je als mijn innerlijke stem, die ik steeds weer aanroep, beluister en als oprechte leidraad aanneem.
6. *Jnana*: Oh mijn ziel, ik open me voor je lichtende wijsheid, die mij steeds weer aan jouw onsterfelijkheid, eenvoud en essentie herinnert.
7. *Raja*: Oh mijn ziel, ik ontvang je inspirerende veelzijdigheid, die mij vreedig met mijn liefdevolle alomvattende zijn verbindt.
8. *Om Yoga, Citta Vritta Nirobda*: Oh heilige eenheid, door jou transformeren de wervelingen van mijn geest vanzelf tot vrede, zodat ik in die eenvoud zowel -vol- als -ledig- samen met je -ben-.

Voer de bewegingen vanuit een rechtopzittende houding uit.

1. Bij *Hatha* plaats je je handen in yogamudra (duim en wijsvinger en andere vingers enigszins uitgestrekt, zacht tegen elkaar) in de liezen en de vingertoppen raken elkaar daar zachtjes. Zij symboliseren de kom van het draagvlak dat de eerste chakra je geeft in de vorm van de materie die je draagt. De elkaar rakende duimen en wijsvingers symboliseren het besef dat er essentie huist in dat wat gedragen wordt, dat er bewustzijn in het gedragene huist en dat deze bezieling rond is, heel is.
2. Bij *Tantra* haak je je handen met gesloten vingers in elkaar voor je geslacht. De duimen sluiten aan. Zij symboliseren hier dat heelheid in materie altijd bestaat uit twee in elkaar passende kwaliteiten, zij symboliseren de dualiteit van het verlangen in het tweede chakra.
3. Bij *Karma* plaats je de handen in namaker naar voren gericht op je maagchakra, maar je kruist de pinken, ring- en middelvingers, zodat alleen de wijsvingers en duimen naar voren gericht blijven staan. Deze handhouding symboliseert dat alle energie die uit je brede krachtenveld voortkomt zowel een handeling als een fysieke manifestatie wordt. Innerlijke beleving wordt tot uiterlijke gedraging, hetzij diep en in overeenstemming met je ziel of oppervlakkig en in overeenstemming met je ego.
4. Bij *Om Bhakti* plaats je je handen in namaskar (gebedshouding) voor je hartchakra en bij *Sat Chid* laat je de vingertoppen naar voren komen te wijzen en op *Ananda* laat je de handen zijwaarts open gaan. Deze bewegingen symboliseren het devotieel open gaan van het hartchakra zowel naar de wereld als voor de erin aanwezige gelukzaligheid.

5. Bij *Mantra* plaats je je handen weer in yogamudra, maar nu met de vingers los van elkaar en minder gestrekt op de zijkanten van je keel op de luchtpijp. Zij symboliseren het zuiveren van je horen en spreken, waarmee je de essentie in alles hoort en in alle spreken een plaats geeft.
6. Bij *Jnana* buig je het hoofd een beetje, breng je je handen in namaskar en raak je met de langste vingers je voorhoofdchakra aan en laat je dit gebied een beetje op die vingertoppen rusten. De duimen raken gezamenlijk de mond aan. Deze bewegingen symboliseren het besef van onwetendheid en de bereidheid tot relatie met het grotere (buigen van het hoofd), het in verbinding leven met de waarheid van de schepping die je bent (duimen tegen de mond) en het van daaruit toegewijd omgaan met dat wat het leven je aanreikt.
7. Bij *Raja* plaats je de rechterhand in yogamudra met losse vingers op het kruinchakra en plaats je je linker hand in dezelfde yogamudra op de voorkant van je keel op de luchtpijp. Zij symboliseren je bereidheid om de wijsheid van het oneindige toe te laten via je kruinchakra en het door je keel door te laten naar de tweede chakra waar je naar die wijsheid en samenzijn met die waarheid verlangt.
8. Bij *Om Yoga* plaats je je handen in namaskar met de duimen tegen het voorhoofdchakra en bij *Citta Vritti Nirodha* laat je duim en wijsvingers bij elkaar komen op dit voorhoofdchakra, verschuif je deze vingerposities hier vandaan over de wenkbrauwen naar links en rechts. Schuif dan verder via de slapen naar de oren om van daaruit tot 20 cm van de oren vandaan zijwaarts de ruimte in te gaan. Zo beschrijf je de energiestroom die de geest verfijnt en verstilt. Deze bewegingen symboliseren, dat je samen met de liefde en helderheid die ontsproten zijn doordat je de wijsheid bij de vorige bewegingen

toeliet, een geestverstillende energiestroom aanspreekt die je de openheid geeft om te ervaren hoe het is om waarachtig mens te zijn.

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

Voor verdere uitleg van de genoemde yoga-vormen, zie pag. 34-122 van het boek 'Yoga filosofie in ervaarbare eenvoud' van Anandajay.

Het Yoga gebed is een gebed tot de zeven belangrijkste ingangen van éénzijn, de zeven yoga-vormen om de verbinding met je ziel als éénzijn te ervaren.

2. Om Adhara Puja

Om Adhara Premaṣurna

Om Adhara shantiṣurna

Om Sambhavasarva Shanti Om

Vertaling: Oh liefdevolle ondersteuning. Oh vredevolle ondersteuning. Vrede zij met je, wezenlijke Oorsprong van Alles.

Vrije vertaling: Vrede zij met je, oh dierbare Oorzaak van Alles. Dank je voor de liefdevolle en vredevolle ondersteuning, waarop je iedereen draagt die zich aan je toevertrouwt.

Voer de bewegingen vanuit een rechtopzittende houding uit.

1. Bij de eerste mantra leg je je handen gekruist over het hartchakra (midden van het borstbeen). Zo voel je de bron van liefde, die je in de vorm van een gevuld hart gegeven is.
2. Bij de tweede mantra plaats je je handen in namaskar met de duimen op het voorhoofdchakra en buig je je hoofd wat naar voren. Zo voel je de bron van vrede, die je in de vorm van een lichtend bewustzijn gegeven is.
3. Bij de derde mantra laat je de handen in namaskar weer naar het hartchakra gaan en, terwijl je het hoofd weer omhoog brengt, open je de handen en laat je de handen zijwaarts uit elkaar gaan en zich openen naar de aarde. Zo voel je hoe je, uit dankbaarheid voor de waarde van liefde en vrede, een openend

gebaar naar de aarde maakt om zo de wezenlijke Oorsprong van Alles te bedanken voor dat jij door haar dit alles mag ervaren.

Tijdens het intermezzo leg je je handen omhooggedraaid in je schoot of bij de liezen op je bovenbenen.

Het Om Adhara gebed is een dankgebed aan de wezenlijke oorsprong van alles.



info:

website: www.lightofbeing.org

email: contact@lightofbeing.org

tel: 0032 (0)80 548 638

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

© The Light of Being®