

Anandajay

3 ragas:

dhyana
ananda
shanti

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



Oneness, Happiness & Wholeness

Soul Resonance: Music for Meditation part 1-3

- Tanpura & Voice (& surbahar) -

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

Cd 1. Dhyana raga: the Calling Sound of the Four Stages of Meditation, 66.04 min.
(offers a soothing healing that helps you to meet oneness)

Cd 2. Ananda raga: the Harmonizing Sound of Bliss, 66.13 min.
(offers a soothing healing that brings your consciousness in harmony)

Cd 3. Shanti Raga: the Calling Sound of Spiritual Love, 66.00 min.
(offers a soothing healing that opens you for your deep love bearing intentions)

Wat is een raga?

Het Sanskriet woord raga betekent letterlijk stemming, sfeer, gevoel en toonhoogte. Raga geeft dus een sfeer en toonhoogte aan, waarbinnen gezongen kan worden. Zo zijn er speciale stemmingen voor muziekstukken die passen bij de ochtend, middag, avond of nacht en bij bepaalde gevoelsstemmingen. De in deze Soul Resonance serie gebruikte zangvorm, waarbij verschillende woorden, mantra's en klanken gebruikt worden, is verwant aan de traditionele Indiase klassieke muziek en dan met name aan de wat meditatievere dhrupad-stijl daarvan. Het langere tijd aanhouden van en verwijlen op een toon, lettergreep of woord dient ertoe, dat zowel de gevoelsmatige betekenis als de werking ervan diepgaander kunnen plaatsvinden.

De klanken van een menselijke stem zijn altijd met emoties verbonden, waardoor ze een diepgaand effect kunnen hebben op je beleving en op je herinneringen, waar al je vroegere belevingen in zijn opgeslagen. De sfeer, intonatie en directheid van de hier gebruikte stem, is het gevolg van een vrij van binnenuit naar buiten toe stromende beleving, die de diepgang van echtheid, bezieling en natuurlijkheid in zich draagt.

Het is dus belangrijk om bij het horen van de klanken steeds weer te voelen of je de klanken en wat ze in je aanraken ook werkelijk helemaal toelaat tot daar waar ze, los van wat je kent, iets wezenlijks in je aanraken. Probeer dat wat het in je teweegbrengt in ieder geval niet te duiden, maar geef het de ruimte om ook onverklaarbare diepten van jezelf te kunnen beleven.

Als achtergrond en muzikale inbedding wordt hierbij steeds een tanpura in een speciale toonzetting (raga) gebruikt. Er zijn meerdere soorten tanpura's, zoals

onder andere de mannelijke, vrouwelijke, en bas-tanpura's. Hun klank wordt bovendien bepaald door waar ze in India gemaakt zijn en door hoeveel snaren ze hebben. Doorgaans hebben ze vier snaren, maar er zijn ook tanpura's met vijf of zes snaren. Al deze aspecten hebben invloed op de sfeer die door de tanpura's, met hun verfijnde weergave, vertolkt worden.

Als de klanken van de tanpura gebruikt worden met eventueel een ander instrument, werkt zo'n instrumentele raga vooral in op de energetische laag van je menselijke beleving. Als de tanpura-klanken samengaan met een menselijke stem, werkt zo'n raga vooral in op de zielsgeoriënteerde laag van je menselijke beleving. Een raga geeft dus vooral een gevoelsmatige sfeer aan en het is niet de bedoeling om de klanken ritmisch te volgen, maar om ze ontvankelijk in je toe te laten en iets met je aanwezigheidssfeer te laten doen.

Soul Resonance

De benaming Soul Resonance geeft aan dat de klanken en trillingen van deze raga's waarden van de ziel aanraken en laten resoneren, zodat je er gemakkelijker mee samen kunt zijn en ze kunt voelen. De ziel is voor velen een onduidelijk gegeven, omdat ze niet tastbaar aanwijsbaar is. Vibratie, intentie en een verfijnd open bewustzijn voor de diepte van haar gevoelsmatige uitstraling, zorgen ervoor dat haar waarden herkenbaar en ervaarbaar worden in onze gevoelswereld. De raga's van deze Soul Resonance serie zijn daarom ook uitstekend te gebruiken als diepgaande muziekmeditatie. De Dhyana raga brengt je in het meditatieve bewustzijn van eenheid, de Shanti raga brengt je in de meditatieve staat van heelheid en de Ananda raga geeft je een meditatie die je thuisbrengt in de essentie van blijheid. Je kunt ze zittend of liggend toelaten, zodat ze vrij hun inhoud en werking aan je kunnen overbrengen.

Soul Resonance part 1: Dhyana raga - Oneness

Vrije vertaling en betekenis van de mantra *Om Shanti*

Oh dierbare vriend, liefdevolle essentie, door je tot in de zetel van mijn menszijn toe te laten, ervaar ik je zegeningen en voel ik me gedragen in het samenzijn met het grotere.

In deze muzikale interpretatie van de Light of Being-Meditatie word je uitgenodigd om je, zowel via de klanken van de muziek als door Anandajay's stemgebruik, op de vier gevoelsferen van de meditatie in te laten. De klanken nemen je dan mee door de ervaringswerelden van achtereenvolgens: de vrede van je bewustzijn (fase 1), de aanraakbaarheid van je hart (fase 2), het gedragen worden in je menszijn (fase 3) en het je geborgen voelen in de heelheid van de schepping (fase 4).

De klanken van de Shanti Om mantra

De Shanti Om mantra vertolkt de boodschap van alomvattende vrede. De klanken sh, a, n, t, i en e, a, u, o, m zorgen ervoor dat de trillingen van alle klinkers, die met alle lagen van je sensitiviteit overeenstemmen, je levendige aanwezigheid op een verfijnde manier aanspreken en openen. Daarnaast helpt de sh (sj)-klank je nog om te verstillen en verinnerlijken, helpt de n-klank je om je innerlijke gevoelsbeleving te bundelen en die met je aanwezigheid te verbinden en helpt de t-klank en zijn energetische beweging je om die innerlijke gevoelsintentie van vrede gemakkelijker de ruimte te geven om plaats te kunnen vinden. Zo ondersteunt de betekenis van de Shanti Om mantra op subtiele wijze de Light of Being-Meditatie.

Dhyana raga

De Dhyana raga bestaat uit muziek op basis van tanpura in de klanktoon B, aangevuld met klanken van de Indiase surbahar (bas-sitar), waar dan de stem van Anandajay bij komt om de vier meditatiefases te vertolken. De Indiase surbahar geeft diepe, lage tonen en wordt doorgaans voor de meditatievere kanten van de raga gebruikt. Net als bij de zang kun je ook de tonen van de surbahar het best maar gewoon in je toelaten zonder dat je een bepaald ritme probeert te vinden. Omdat juist je diepere gevoelslagen, waar ook je spirituele gevoelens bij horen, in het functionele leven minder vaak aangesproken worden en daardoor snel dichtslibben, helpen juist dit soort diepere tonen om je weer sensitief in die gebieden te laten worden.

De sfeerelementen in deze Dhyana raga worden gevormd door de verschillende wijzen waarop de klanken van de Shanti mantra weergegeven en aangehouden worden en hoe daaromheen met de beweeglijke tonen van de surbahar gevoelsmatige aanraakbaarheid wordt vormgegeven. De klanken van Anandajay's stem vertolken een vrije interpretatie van de vier dimensies die in de Light of Being meditatie worden aangesproken. Open je daarom, net zoals in je meditatie, steeds weer opnieuw voor de diepgang waar je naar verlangt, zodat de klanken ook die belevingsruimte in jou kunnen aanraken, openen en eventueel helen, zodat je tot een vrijer contact met je essentie kunt komen. In deze raga wordt het woord shanti gebruikt om verzachting in het bewustzijn te laten plaatsvinden, helpen de a-georiënteerde klanken bij het ontmoeten van je innerlijke geliefde, helpen de o-georiënteerde klanken je bij het incarneren en helpen de m-georiënteerde klanken je bij het je openen voor de omhullende heelheid van alles wat je bent.

Soul Resonance part 2: Ananda raga - Happiness

Vrije vertaling en betekenis van de mantra
Sri Ananda Jay Ananda Jay Jay Shanti Om

*Oh dierbare essentiële vreugde,
het toelaten van jou vervult me alom met innerlijk vrede.*

De Ananda raga is een muziekstuk, dat ervoor bedoeld is om je dieper ontvankelijk te laten worden voor de zegenende waarde die het leven als geheel in zich draagt. Het Sanskriet woord Ananda betekent innerlijk geluk en zegening en het woord Sri dient om aan te geven dat die waarde respect verdient en een waardigheid en een lichtende kwaliteit bij zich draagt.

Ananda raga

De Ananda raga bestaat uit muziek op basis van tanpura in de klanktoon C Het klanken- en boventonenspel van de tanpura symboliseert het alsmaar sprankelende en stromende leven waar je als mens in aanwezig bent en waar nu de zang met al zijn bewegingen in plaatsvindt. Je bent je niet altijd van deze sprankelende achtergrond bewust, maar alles wat je ervaart, vindt plaats in de inbedding van dat je leeft. Het is deze inbedding, die je ook weer in jezelf gaat voelen als je de mantra op een ontvankelijke manier toelaat en je erdoor laat beïnvloeden, helen en verrijken, kortom als je je erdoor gezegend laat worden.

De klanken van de tanpura worden her en der aangevuld met klanken van de Indiase surbahar (bas-sitar). De Indiase surbahar geeft diepe, lage tonen en wordt doorgaans voor de meditatievare kanten van de raga gebruikt. Net als bij de zang kun je ook de tonen van de surbahar het best maar gewoon in je toelaten zonder dat je een bepaald ritme probeert te vinden. Omdat juist je diepere gevoelslagen, waar ook je spirituele gevoelens bij horen, in het functionele leven minder vaak aangesproken worden en daardoor snel dichtslibben, helpen juist dit soort diepere tonen om je weer sensitief in die gebieden te laten worden.

De tonen van de regelmatig terugkerende kristallen klankschaal zijn bedoeld om alles wat je op dat moment nog vasthoudt weer helemaal los te laten en je opnieuw verder te openen. Dit alles zorgt ervoor dat je je nog verder gedragen kunt laten worden en je kunt openen voor de ruimtelijke klanken van Anandajay's stem, die vanuit het gevoelige contact met zijn ziel de sfeer van zijn en echtheid nagenoeg aanraakbaar maakt.

Shanti raga

Vrije vertaling en betekenis van de mantra *Shanti Mangalam*

*Vanuit mijn hart geef ik vrede aan de schepping en het leven
om zo liefdevol en positief aan datgene bij te dragen wat zo bijzonder waardevol is.*

Het Sanskriet woord shanti betekent innerlijke vrede en het woord mangalam betekent gunstige, spirituele invloed.

Uitleg en betekenis van het gebed

Aan het begin van deze raga worden, gedragen door de achtergrond van tanpuraklanken, na een speciale shanti-mantra die traditioneel zo gebruikt wordt om een gebed aan te kondigen, de 27 elementen van de schepping benoemd, waar je die positieve energie naar uit wenst te laten gaan, aan wenst te geven. De waarden die aangereikt en bewust genoemd worden zijn:

- 1) *Bhumi* (aarde),
- 2) *Udaka* (water),
- 3) *Agni* (vuur),
- 4) *Vayu* (wind),
- 5) *Gagana* (firmament),
- 6) *Surya* (zon),
- 7) *Chandra* (maan),
- 8) *Jagata* (wereld),

- 9) *Jiva (organisme),*
- 10) *Deba (lichaam),*
- 11) *Mano (geest),*
- 12) *Atma (ziel)*
- 13) *Prema (liefde, affectie),*
- 14) *Karuna (compassie, mededogen),*
- 15) *Satya (waarheid),*
- 16) *Iyoti (licht),*
- 17) *Citta (bewustzijn),*
- 18) *Murti (vrijheid),*
- 19) *Sat (het zijn),*
- 20) *Ananda (gelukzaligheid),*
- 21) *Moksa (bevrijding),*
- 22) *Om (heelheid),*
- 23) *Omkaar (allesomvattende perfectie),*
- 24) *Shanti (vrede),*
- 25) *Sarva (alles),*
- 26) *Sarva (alle aspecten),*
- 27) *Sarva (de gehele schepping)*

Dit gebed wordt dan ook weer afgerond met een speciale shanti zang, die ook op het eind van het hele muziekstuk nog drie keer gebruikt wordt.

Deze 27 mantra's van dit gebed symboliseren de bron van al het aardse leven en de tastbare schepping, waar ook jij deel van uitmaakt. Door deel te zijn van de natuur en de schepping kun je van jezelf bewust zijn en het evolutionaire karakter

ervan maakt je bewust van het vergankelijke van jouw leven. Zelfbewustzijn en de onomstotelijke waarheid van je vergankelijkheid zetten je aan tot het zoeken naar de diepere waarden van je bestaan en leiden je naar de spirituele rijkdom ervan. Deze raga is dan ook een ode aan de schepping en de spirituele rijkdom ervan, waar alles uit voortkomt. Zoals de zee de aardse moederschoot van evolutie is, zo is Shanti, pure vrede, de moederschoot van alle creatie. Met deze raga wordt het verlangen tot uitdrukking gebracht om zoveel mogelijk pure vrede vanuit jouw essentie naar het leven uit te laten gaan, zodat de helende waarde ervan haar positieve invloed aan alles mag geven.

Shanti raga

De Shanti raga bestaat uit muziek op basis van tanpura in de klanktoon C, die met zijn golfbewegingen als levensenergie de hele raga draagt. Zijn klanken worden aangevuld met klanken van de Indiase surbahar (bas-sitar). De Indiase surbahar geeft diepe, lage tonen en wordt doorgaans voor de meditatievere kanten van de raga gebruikt. Net als bij de zang kun je ook de tonen van de surbahar het best maar gewoon in je toelaten zonder dat je een bepaald ritme probeert te vinden. Omdat juist je diepere gevoelslagen, waar ook je spirituele gevoelens bij horen, in het functionele leven minder vaak aangesproken worden en daardoor snel dichtslibben, helpen juist dit soort diepere tonen om je weer sensitief in die gebieden te laten worden.

De bellen herinneren je steeds weer eraan dat het in deze raga gaat om een spirituele en devotionele manier van vrede toewensen aan de schepping. Een schepping waar je van geniet, die je dierbaar is en waar je in de diepte mee verbonden bent. Omdat je voelt dat je verwant bent aan de schepping en je realiseert dat pure vrede de bron van zowel jou als alles is, geef je in deze raga

ruimte aan het zo intens mogelijk toewensen van pure vrede aan alles wat leeft en het leven vormt. Laat deze raga je de mogelijkheid geven om pure vrede, shanti, te geven, toe te wensen en bij te dragen aan het leven, aan jouw leven en aan de ontwikkeling van de mensheid op aarde.

De waarde van shanti wordt via verschillende gevoelsuitingen door Anandajay bezongen, zodat je steeds vrijer, natuurlijker en puurder in contact komt met de inhoud van de pure vrede in jezelf en je zielsachtergrond waar deze in resonanceert. Tegen het einde van de raga laat je dan, vanuit de steeds groter geworden vrijheid en diepgevoelde wens om te geven, het herhalen van shanti-mangalam in je plaatsvinden als één grote toewijding aan het leven. Hierdoor gaat de mantra in jou bloeien en komt zijn zinvolle waarde in overeenstemming met jouw betrokkenheid bij het leven. Voel hoe goed dit geven je doet en ervaar hoe waardevol het is, dat je je even niet langer machteloos hoeft te voelen, maar nu echt iets bij kunt dragen. Laat dan daarna de rust weer terugkeren en kom door die rijkdom in een vervullende meditatie.



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 ®