

# *Puja's*

*Gebaren van dankbaarheid en devotie*



## *Deel 1*

*Zes mantra-gebeden voor een spiritueel leven*

*- Anandajay -*

# Puja's

Gebaren van dankbaarheid en devotie

Deel 1

Zes mantra-gebeden  
voor een spiritueel leven

Auteur: Anandajay  
Foto cover: Willemien Min  
Illustraties: Willemien Min  
Energie-tekeningen: Anandajay

ISBN 9789464186512

NUR 726, 728

Auteursrecht voorbehouden

© Anandajay (Cor Thelen), Büllingen 2021

Uit deze uitgave mag uitsluitend iets worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook, na voorafgaande schriftelijke toestemming van de schrijver.

# Inhoudsopgave

Voorwoord.....	9
Dankwoord.....	13
Inleiding.....	14
Hoofdstuk 1 Thuis raken in toewijding en inbedding.....	17
Wat is een puja?.....	18
Betekenis van puja's .....	18
Beginnen met puja's .....	22
Puja's zijn dankgebeden.....	25
Onderdelen van de puja .....	27
De Sanskriet puja's en hun mantra's .....	27
De gebaren van de puja's.....	28
Het innerlijke buigen.....	29
De bevrijdende werking van puja's .....	30
De waarde van stilte .....	30
De puja's beleven aan de hand van mijn zang.....	31
Puja's aanvullen met inhoudelijke teksten.....	32
Hoofdstuk 2 Verdiepende thema's .....	33
Over devotie .....	34
Ben je vrij voor je spirituele beleving? .....	34
Het uiten van je liefdesbeleving.....	35
De bijzondere beleving van nederigheid .....	36
Gevoelig leven.....	37
Verlangen, de hunkering naar bezieling .....	38
Verlangen en hunkeren .....	38
Het verlangen om het leven te ontvangen.....	40
Verlangen als spirituele levenskracht.....	41
Angst en verlangen .....	43
Verlangen, willen en behoefteigheid .....	44

Het verlangen als je levenspijn: je gemis van vrijheid .....	45
Hoe vrij is jouw verlangen?.....	46
Rijkdom en dankbaarheid.....	48
Voel jij je een rijk mens?.....	48
Rijkdom ervaren.....	50
Rijkdom is natuurlijk en helend.....	51
Mag jij rijk zijn? .....	52
Puja's brengen je onbekende rijkdom .....	55
Dankbaarheid voelen.....	57
Mag je dankbaar zijn? .....	58
Liefde, waarde en inbedding .....	60
Je brein liefhebben .....	60
Je spirituele waarde delen.....	61
Volledig mens zijn.....	64
Mag je ontvangen? .....	66
Toestaan dat je gebed beantwoord wordt.....	67
In gebed zijn betekent ingebed zijn .....	68
Hoofdstuk 3 De eerste serie van zes puja's.....	71
De Mahadevata Puja: dankgebed voor de vier kosmische oriëntatiepunten .....	72
1. De betekenis van de Mahadevata Puja.....	72
1a. De kernbetekenis van de Mahadevata Puja.....	72
1b. De uitgebreidere betekenis van de Mahadevata Puja .....	72
1c. De waarde van de Mahadevata Puja .....	73
2. De gehele mantra van de Mahadevata Puja.....	74
2a. De kernbetekenis van de mantra .....	74
2b. De mantra en haar interpretatie .....	74
2c. De diepere betekenis van de mantra.....	76
3. De vier gebaren van de Mahadevata Puja.....	78
4. De energiestromingen van de gebaren van de Mahadevata Puja .....	82

5. De muziek van de Mahadevata Puja.....	86
5a. Algemeen.....	86
5b. Doorlopende zang.....	86
5c. De nadatarangini .....	86
5d. De vrouwenstemmen .....	87
6. De Mahadevata Puja: dankgebed voor de vier kosmische oriëntatiepunten .....	87
6a. Dankbaarheid in de Mahadevata Puja .....	87
6b. De gebedsbeleving van de Mahadevata Puja .....	88
6c. Begeleidende tekst bij de Mahadevata Puja .....	89
7. Kort overzicht van de Mahadevata Puja .....	90
De Chakra Puja: dankgebed voor de zeven lichten van je bestaan .....	91
1. De betekenis van de Chakra Puja.....	91
1a. De kernbetekenis van de Chakra Puja.....	91
1b. De uitgebreide betekenis van de Chakra Puja.....	91
1c. De waarde van de Chakra Puja.....	93
2. De mantra van de Chakra Puja.....	93
2a. De kernbetekenis van de gehele mantra.....	93
2b. De mantra en haar interpretatie.....	94
2c. De diepere betekenis van de mantra's .....	102
3. De zeven gebaren van de Chakra Puja .....	108
4. De energiestromingen van de zeven gebaren van de Chakra Puja .....	113
5. De muziek van de Chakra Puja.....	123
5a. Algemeen.....	123
5b. De fluit .....	123
5c. De zang.....	124
6. De Chakra Puja: dankgebed voor de zeven lichten van je bestaan.....	125
6a. Dankbaarheid in de Chakra Puja.....	125
6b. De gebedsbeleving van de Chakra Puja.....	126
6c. Begeleidende tekst bij de Chakra Puja.....	127

7. Kort overzicht van de Chakra Puja .....	128
De Sravana Puja: dankgebed voor spirituele ontvankelijkheid.....	129
1. De betekenis van de Sravana Puja.....	129
1a. De kernbetekenis van de Sravana Puja .....	129
1b. De uitgebreidere betekenis van de Sravana Puja.....	129
1c. De waarde van de Sravana Puja.....	131
2. De gehele mantra van de Sravana Puja.....	132
2a. De kernbetekenis van de mantra .....	132
2b. De mantra en haar interpretatie .....	132
2c. De diepere betekenis van de mantra.....	132
3. De twee gebaren van de Sravana Puja.....	133
4. De energiestromingen van de twee gebaren van de Sravana Puja.....	135
5. De muziek van de Sravana Puja.....	139
5a. Algemeen .....	139
5b. De sitar .....	139
5c. De bel.....	140
6. De Sravana Puja: dankgebed voor spirituele ontvankelijkheid.....	140
6a. Dankbaarheid in de Sravana Puja.....	140
6b. De gebedsbeleving van de Sravana Puja .....	141
6c. Begeleidende tekst bij de Sravana Puja .....	142
7. Kort overzicht Sravana Puja.....	143
De Pranidhana Puja: dankgebed voor devotionele overgave .....	144
1. De betekenis van de Pranidhana Puja.....	144
1a. De kernbetekenis van de Pranidhana Puja .....	144
1b. De uitgebreidere betekenis van de Pranidhana Puja .....	144
1c. De waarde van de Pranidhana Puja.....	145
2. De gehele mantra van de Pranidhana Puja.....	146
2a. De kernbetekenis van de mantra .....	146
2b. De mantra en haar interpretatie .....	146

2c. De diepere betekenis van de mantra.....	147
3. De drie gebaren van de Pranidhana Puja .....	148
4. De energiestromingen van de drie gebaren van de Pranidhana Puja .....	151
5. De muziek van de Pranidhana Puja .....	156
5a. Algemeen.....	156
5b. De bel.....	156
5c. De fluit.....	156
5d. De zang .....	157
6. De Pranidhana Puja: dankgebed voor devotionele overgave .....	157
6a. Dankbaarheid in de Pranidhana Puja .....	157
6b. De gebedsbeleving van de Pranidhana Puja.....	158
6c. Begeleidende tekst bij de Pranidhana Puja.....	160
7. Kort overzicht van de Pranidhana Puja.....	160
De Cittayam Puja: dankgebed voor de waarde van je bezieling.....	161
1. De betekenis van de Cittayam Puja.....	161
1a. De kernbetekenis van de Cittayam Puja.....	161
1b. De uitgebreidere betekenis van de Cittayam Puja .....	161
1c. De waarde van de Cittayam Puja .....	162
2. De gehele mantra van de Cittayam Puja.....	163
2a. De kernbetekenis van de mantra.....	163
2b. De mantra en haar interpretatie.....	163
2c. De diepere betekenis van de mantra.....	164
3. De vier gebaren van de Cittayam Puja.....	165
4. De energiestromingen van deze vier gebaren van de Cittayam Puja .....	168
5. De muziek van de Cittayam Puja .....	173
5a. Algemeen.....	173
5b. De viool.....	173
5c. De nadatarangini .....	173
5d. De zang .....	174



6. De Cittayam Puja: dankgebed voor de waarde van je bezieling .....	174
6a. Dankbaarheid in de Cittayam Puja .....	174
6b. De gebedsbeleving van de Cittayam Puja .....	175
6c. Begeleidende tekst bij de Cittayam Puja .....	177
7. Kort overzicht van de Cittayam Puja .....	177
De Surya Puja: dankgebed voor de twaalf lichtende waarden van je ziel .....	178
1. De betekenis van de Surya Puja .....	178
1a. De kernbetekenis van de Surya Puja .....	178
1b. De betekenis van het inleidende gebed en de plaats van het begrip ‘atma’ in de Surya Puja .....	179
1c. De waarde van de Surya Puja .....	179
2. De waarde, betekenis, gebaren en energiestromingen van de Surya Puja (samen met 3 en 4) .....	182
5. De muziek van de Surya Puja .....	247
5a. Algemeen .....	247
5b. De gehele achtergrond .....	247
5c. De zang .....	247
6 De Surya Puja: dankgebed voor de twaalf lichtende waarden van je ziel .....	248
6a. Dankbaarheid in de Surya Puja .....	248
6b. De gebedsbeleving van de Surya Puja .....	249
6c. Begeleidende tekst bij de Surya Puja .....	255
7. Kort overzicht van de Surya Puja .....	255
Nawoord .....	258
De boeken en begeleidende muziekstukken van de ‘Light of Being’-Puja’s .....	259
Publicaties .....	262

# Voorwoord

Voor je ligt één van de twee boeken over de universele waarden van gebed, toewijding en dankbaarheid. Het zijn vanwege de omvang uiteindelijk twee boeken geworden en dus zijn de twaalf puja's die ik beschrijf per zes over de twee boeken verdeeld.

Puja's dragen deze kwaliteiten in zich en kunnen een mens naar mijn ervaring diepgaand begeleiden naar een 'in de grootsheid van het leven' ingebed levensgevoel. Zo'n spirituele inbedding is nodig om op een natuurlijke manier in contact te komen met de diepere waarde van jezelf en je bezieling. Het verlangen naar die diepgang is de ware grond achter alle vormen van bidden en is een belangrijke voorbode voor vrede, die je zowel met jezelf als met alles om je heen voelt.

Puja is het Sanskriet woord voor gebed, toewijding, respect, eerbied en dankbaarheid. Een belangrijk aspect van puja is dat je er volledig vrij in bent en jouw beleving op jouw manier vorm kunt geven en dat je je aan dat aspect van diepgang of essentie mag wijden, dat jou het meest aanspreekt. Puja's zijn interacties tussen jou en datgene wat jij als essentie, goddelijk of wezenlijk ervaart, zonder dat daar morele of religieuze verplichtingen of voorschriften bij komen. Zoals verschillende yogahoudingen jou je eigen existentiële zelfbeleving geven, zo geven puja's je de ruimte voor je eigen devotionele zelfbeleving.

Bij puja's worden Sanskriet teksten, die ook als mantra gezongen kunnen worden, op een meer Vedische wijze gezongen en door rituele handelingen vergezeld. De rituele handelingen worden bij de hier beschreven puja's overgenomen door mudra's: gebaren die de betekenis van de mantra's ondersteunen of verbeelden. Het Sanskriet woord mudra betekent letterlijk zegel of gebaar en daarmee wordt 'een vaststaande uitdrukkingvorm van een veelomvattende en diepgaande betekenis' bedoeld. Het Vedische zingen in deze puja's wordt steeds ondersteund met muziek van tanpura of nadatarangini met harmonium en verder voorzichtig omgeven met subtiele klanken van andere, meestal Indiase, instrumenten.

Mijn affiniteit met aspecten van de traditionele Indiase spiritualiteit heeft me al vroeg met het beleven van yoga, meditatie, puja's en klassieke Indiase muziek in contact gebracht. Het werd me al snel duidelijk dat ik mijn eigen diepe beleving van mens en bezieling, graag en gemakkelijk met die elementen tot uitdrukking wenste te brengen. Ik maakte zelf het duidelijkste contact met de waarden van pujabeleving toen ik in 1983 in India gedurende een half jaar twee opleidingen volgde bij Yogacharya S. Sundaram, de grondlegger van yogatherapie en toegankelijke yoga voor het westen. Nadat ik hem dagelijks assisteerde bij de inkoop van bloemen en andere benodigdheden voor zijn puja's op de markt, maakte hij in zijn gebedsruimte alles gereed en vulde de ruimte zich voor een half uur volledig met zang, belgeluiden, rituelen en toegewijde aandacht. In de namiddag was er dan nog een keer een half uur voor zo'n puja ingepland.

Natuurlijk waren deze puja's met zijn hindoeïstische achtergrond en cultuur verbonden, maar zijn beleving reikte veel verder dan dat. Hij beklemtoonde in de dagelijkse individuele gesprekken die we voerden het grote belang van spirituele vrijheid en ook in zijn boek 'Sundara Yogic Therapy' schrijft hij: "Gebeden zijn een middel dat het proces van ziek worden kan helpen te voorkomen. Via gebeden kan de mens zijn kracht, energie en gevoel van welzijn enorm verbeteren, waardoor zijn geest, vitaliteit en de harmonie van zijn zenuwstelsel veel vreedzamer zal worden. Dat is nodig om met de onvermijdelijke onprettige kanten van het leven om te kunnen gaan. Laat ieder mens wat betreft zijn manier van bidden de regels van zijn eigen religie volgen, maar als je niet in een god gelooft, geef dan aandacht aan het 'ik ben' in het midden van je borst en voel dat de natuurlijke inhoud daarvan vrede en gezegende vrijheid is." Hij noemt het gebruiken van gebeden en de werking van de toewijding en dankbaarheid die daardoor vrijkomen een vorm van 'divine healing'.

Gedurende alle jaren dat ik in India was, heb ik natuurlijk tal van puja-vormen gezien, gevoeld en er ook aan deelgenomen. Hindoeïstische, boeddhistische, Tibetaanse, en allerlei verschillende vormen daarvan. Ook de in India bestaande christelijke stromingen gingen heel anders om met gebeden dan dat ik dat vanuit mijn katholieke opvoeding kende. Daarnaast ontmoette ik in de Himalaya en in de zuidelijke binnenlanden van India diverse natuurstammen die zo hun eigen rituelen hadden.

Als kind vond ik het aanbrenge van versieringen voor allerlei religieuze feesten werkelijk fantastisch, ik kon me daar helemaal in verliezen en intens van de bijhorende rituelen genieten. Maar ook van het thee serveren voor de gehele familie maakte ik graag altijd iets harmonisch moois, bijna ritualistisch. Het belangrijkste wat een puja mij in mijn leven echter geeft, is dat ik kan praten met datgene wat mijn leven diep binnenin zo waardevol maakt, en dat ik mijn dankbaarheid aan dit waardevolle kan geven door deze via de puja te uiten, vorm te geven en te tonen

Waar het zingen van mantra's vooral bedoeld is om uitdrukking te geven aan je innerlijke spirituele beleving, zijn de Vedis ch gezongen puja's meer bedoeld om met de dieptebeleving van die specifieke innerlijke waarden steeds duidelijker en affectiever de verbinding aan te gaan. Met andere woorden, het zingen van mantra's brengt je emotioneel weer in harmonie en in verbinding met je ziel en het aangaan van een puja brengt je weer in contact met de devotieele en verstillende kracht van het samenzijn met je ziel. Natuurlijk gaat het bij zowel mantrazingen als pujabeleving over je verlangen naar innerlijke vrede, die tot wereldvrede leidt, naar innerlijke openheid, die tot meditatie leidt en naar innerlijke sensitiviteit, die tot bezinning leidt.

De twaalf puja's die in deze twee boeken (zes per boek) beschreven staan, zijn door mij samengesteld en vormgegeven vanuit de inmiddels meer dan vijftig jaar lange bewuste rijping van mijn spirituele leven. De rijkdom ervan is maar bij benadering te beschrijven, maar het je inlaten op het geheel van de muziek, de gebaren, en nu via dit boek op de diepgaande betekenis en de essentie ervan, zullen hun waarde steeds

verder aan je onthullen. De muziek is daarbij een behulpzame begeleiding, omdat zij al veel van de intentie, vloeiendheid, verstillend en mentale openheid aanreikt, die je vervolgens met de beleving van je gebaren tot de diepgang kunt laten komen die je jezelf toestaat.

Het uitbrengen van de puja's is op gang gekomen door de vraag van mensen om, naast het al bestaande ochtendritueel van de Surya Namaskar, ook een vorm van middag- en avondgebed te doen. Puja's zijn in de verte verwant met yogaoefeningen zoals de Surya Namaskar, waar ook een reeks van houdingen achter elkaar een toegewijd ritueel vormen. Voor de ontwikkeling van de puja's, die voor mij steeds al een diepe betekenis in mijn levenswijze hadden, ben ik in 2005 de al bestaande Vedische gebeden van mijn album 'Ahimsa Jaya Om' gaan gebruiken. Door er muziek aan toe te voegen en te doorvoelen welke gebaren erbij zouden passen, ontwikkelden zich zo de eerste twee puja's van een half uur. In de drie jaren daarna heb ik zeven van die Vedische gebeden, die op de eerdergenoemde album maar enkele minuten duurden, tot puja's van een half uur ontwikkeld. Daarna heb ik nog de Kriya, Kosha, Yoga en Surya Puja gemaakt. Deze laatste, die ook als een Surya Namaskar in puja-vorm kan worden gezien, is geliefd bij mensen die de lichamelijke houdingen van de Surya Namaskar niet kunnen of willen doen, maar wel de diepgang ervan willen ervaren.

Aanvullend op deze boeken over puja's, heb ik dus twaalf puja-muziekstukken van ongeveer een half uur uitgebracht. Deze zijn in de afgelopen tijd allemaal opnieuw gemasterd en zijn als mp3-albums bij The Light of Being te bestellen.

Gedurende het schrijven over meditatie in 2019 is er nog een nieuwe puja ontstaan. In Deel 2 van het meditatieboek beschrijf ik deze daar uitgebreid en als muziekstuk is die op het album Dhyana Puja & Raga te horen.

Sinds 2008 geef ik, door middel van de 'Light of Being MantraPrayers seminars', aan anderen door hoe je met deze puja's om dient te gaan, wat puja's eigenlijk zijn en hoe je vanuit je westerse beleving waarde kunt putten uit deze Indiase traditie, zonder in de principes van hun geloofsovertuigingen terecht te komen. De puja's zijn dan ook bewust niet aan hindoeïstische godheden gericht, maar aan de in ieder mens ervaarbare subtiele energieën. Deze puja's kunnen ook heel goed als verdiepende aanvulling in yogalessen worden verwerkt of als inleiding dienen op thematische bezinningsavonden. Je kunt dan ook bij de The Light of Being - School of Spiritual Awareness terecht als je naar aanleiding van dit boek verder in het ervaren, doorvoelen en doorgeven van puja's begeleid wenst te worden.

In de beide boekdelen over puja-beleving wordt uitgebreid aandacht besteed aan de verschillende niveaus en betekenissen die de puja's, hun mantra's en gebaren hebben. In het eerste gedeelte wordt steeds uitgebreid ingegaan op de waarde van devotie en dankbaarheid, die onze leefwijze inhoudelijker, bekoorlijker en dieper vervullend kunnen maken. In het tweede gedeelte worden dan zes van de twaalf

puja's besproken, voorzien van tekeningen van zowel het gebaar als hun energetische werking. Daarbij wordt diep ingegaan op hun betekenis, waarde, achterliggende psychologische inzichten, energetische werking, muziek- en gebedsbeleving.

Tijdens de twaalf jaar durende aanloop tot dit boek, droeg ik steeds het verlangen met me mee dat het voor veel mensen bevrijdend zou mogen gaan werken. Ik wenste hen graag inhoudelijke gebeden, samen met sensitieve gebaren op essentie aanrakende muziek, aan te bieden. Daarnaast was het belangrijk voor me dat deze gebedsvorm los van religie zou staan of binnen alle religieuze belevingen zou kunnen passen, zonder de ware diepte en religieuze waarde van de mens die ze beleeft te minimaliseren. Ik hoop dat de creatieve inspanning die ten grondslag ligt aan het geheel van de puja's en deze boeken, daar ook echt een bijdrage aan is.

Anandajay, Hergersberg 2021

Uit respect voor ons werk, gelieve niet kopiëren.

## Dankwoord

Graag wens ik mijn dankbaarheid uit te spreken naar iedereen die bijgedragen heeft aan dit boek, voor alle hulp en ondersteuning gedurende het schrijfproces en het produceren van de bijbehorende muziekstukken. Ook bedank ik Willemien wederom voor alle tekeningen in haar zo eigen stijl. Daarnaast gaat mijn oprechte dank ook uit naar alle mensen die hebben uitgewerkt wat er in de diverse seminars over dit onderwerp is doorgegeven en naar hen, die de definitieve versie van dit boek met toewijding hebben geredigeerd.

Anandajay

# Inleiding

De boeken 'Puja's, gebaren van dankbaarheid en devotie', gaan over het leren verkennen van de devotionele waarde van het leven en van de diepgang van je bestaan. Met alle zorgvuldigheid is geprobeerd alle aspecten van devotioneel voelen en de bijhorende subtiliteit van de mantra's, de gebaren en energetische beleving ervan, goed weer te geven, zodat je dit gebied vol vertrouwen kunt gaan betreden. Aan de hand van de erbij horende muziekstukken is de beleving van de puja's toegankelijk en word je ondergedompeld in deze verfijnde en in het begin misschien wat onbekende wereld, ofschoon voor menigeen het horen van deze muziek en het maken van deze gebaren ook een diep thuis komen kan betekenen. Natuurlijk is het zoals bij alles dat je, afhankelijk van de tijd die je eraan besteedt, meer diepgang, gemak en openbaringen erin tegemoet kunt zien en mijn eigen ervaring is dat dat nooit ophoudt.

Bij de beschrijving van alle aspecten van een puja heb ik ervoor gekozen om zinnen, indelingen en relevante aandachtspunten steeds op zoveel mogelijk dezelfde wijze te laten verlopen. Volgens mij is dat voor het duidelijk maken van verschillen en het laten zien van de gelijkenissen juist belangrijk, net zoals het de kracht van mantra's en gebaren is, die steeds herhaald worden om tot meer diepgang te komen. Ook worden bepaalde stukjes tekst op verschillende plekken herhaald om je zo niet te hoeven verwijzen naar eerdere passages, waardoor die informatie op diverse relevante plekken in de tekst direct voorhanden is. Daarnaast geeft dit herhalen ook iets aan over de orde die ik ervaar bij het beleven en beschrijven van deze materie en hun waarden.

In de boeken heb ik ervoor gekozen om combinaties van een Sanskriet woord met een Nederlands woord met een verbindingsstreepje ertussen weer te geven en ook op andere plekken in de tekst ben ik zo vrij geweest dat te doen om de leesbaarheid van sommige woorden duidelijker te maken en soms om je op een andere manier van dat woord bewust te laten worden. Soms is dat misschien wat veel, maar het maakt ook de verbondenheid van dit onderwerp met de achtergrond van de cultuur van het oude India op een respectvolle manier duidelijk. Het is immers dat, wat daar in alle vergane eeuwen op spiritueel gebied gebeurd is, waar wij nu op terugvallen, aan refereren, dankbaar gebruik van maken en veel profijt van hebben. Het blijft ongelooflijk hoe waardevol deze informatie en haar verfijning voor de spirituele kant van de menselijke evolutie is en zeker voor dit moment in onze evolutie waar, door efficiënt gedrag te hebben gekoppeld aan ik-manifestatie, de verbinding met het grotere, het subtielere en het mystieke waardevolle op de achtergrond zijn geraakt. Eenzaamheid en zich niet gehoord of gezien voelen, zijn de meest voorkomende gevoelens van het op zichzelf teruggeworpen individu. Juist inhoudelijk gebed, want de tijd van blind volgen van spirituele leidraden hebben we gelukkig achter ons kunnen laten, met zijn inbedding en waarde vrijzettende verdieping is hier een mogelijk antwoord op.

Om daarbij te voorkomen dat de waarde van de oude Indiase tradities geassocieerd zou gaan worden met het moeten overnemen van hun religieuze voorstellingen en godsbeelden, want daar wensen we tegenwoordig juist open en vrij in te blijven, zijn geen hoofdletters meer gebruikt bij woorden die een bepaalde inhoudelijkheid aangeven. Alles wordt met kleine letter geschreven om aan te geven dat het allemaal energieën en geen personen, beelden of gepersonifieerde krachten zijn. Alleen daar waar deze woorden als een naam gebruikt worden of refereren aan hoe ze in de Indiase cultuur wel als beeld gezien worden, zijn ze nog met een hoofdletter geschreven.

De onderwerpen in Hoofdstuk 1 van de boeken zijn zowel verdiepend voor degene die de puja's al doet, als de juiste ruimte scheppend voor degene die nog aan het doen van puja's gaat beginnen. De teksten zijn, gezien mijn beleving en schrijfstijl, nogal gecomprimeerd en daarom is het goed niet te veel tegelijk te lezen, om dat wat je leest steeds eerst in je op te nemen en gevoelsmatig in je aan te laten komen, voordat je verder leest. Je kunt de teksten ook later weer eens lezen, want diezelfde gecomprimeerde schrijfwijze zorgt er ook voor dat je ze op een ander moment in je ontwikkeling heel anders verstaat. Ook dat houdt nooit op.

De beschrijvingen van de puja's in Hoofdstuk 2 van de boeken kun je het beste eerst gedegen doorlezen om op die manier de diepgang en het overzicht ervan goed in je op te nemen, voordat je met het tot uitdrukking brengen van de puja's begint. Het doen een van puja is natuurlijk de meest tastbare manier van voelen en de muziek maakt het je gemakkelijk om te voelen hoe de sfeer in die puja bedoeld is, maar als je de inhoud door te lezen al een keer in je opgenomen hebt, werkt dat zeker extra verdiepend. Sowieso zul je bij het lezen van de puja-beschrijvingen, naast de beschreven instructies, ook nog veel inhoudelijke onderwerpen en mogelijkheden tot zelfbewustwording aantreffen, die de belevingsruimte alleen maar verder prepareren voor de volheid van het ervaren.

Om de gebaren en energiestromingen nog duidelijker te laten overkomen en eventuele tekstuele verwarring te voorkomen, zijn alle gebaren van de puja's van tekeningen voorzien. Ook de energiestromingen zijn via tekeningen in één keer te overzien en spreken dan vaak al voor zich. De tekeningen zijn weer van de hand van Willemien Min en de energiestromingen die ik erbij heb aangegeven, zijn er door Raju op aangebracht. In het begin zijn deze energiestromingen misschien nog niet zo goed te voelen voor je, maar de tekeningen zullen je zeker helpen om ze eerder in je te herkennen. De energietekeningen maken duidelijk hoeveel er te voelen en ontdekken is, want in feite is energie in elke levenshouding aanwezig en op een dergelijke manier te voelen. Mogen daarom ook de tekeningen bijdragen aan je respect voor de bijzonderheid van het leven, je menszijn en de oneindige nuances van je bewustzijn, aspecten die door het doen van puja's alleen maar verder verfijnd raken en zo je levensvreugde verdiepen.

Ik wens je veel plezier en diepgang bij het lezen en het daarna tot uitdrukking brengen van de inhoud van dit boek en moge het daarmee je leven verrijken.



De puja's van 'The Light of Being'  
vragen nooit om een gunst,  
want die neiging ontstaat  
enerzijds vanuit het idee van slecht toebedeeld te zijn  
en anderzijds vanuit het idee van afhankelijk te zijn van degene aan wie je vraagt.  
Beide maken je uiteindelijk niet gelukkig en dankbaar.

# Hoofdstuk 1

## Thuis raken in toewijding en inbedding

# Wat is een puja?

## Betekenis van puja's

Puja is het Sanskriet woord voor een gebedsritueel. Het betekent verering, eren, eredienst, aanbidding en religieuze, herhaalde geste (ritueel). Traditioneel bestaan er in het hindoeïsme, waar het begrip puja zijn oorsprong vindt, verschillende opvattingen over het gebruik van puja's. Zo werden en worden ze gebruikt om voorouders te eren, gasten te verwelkomen, godsvoorstellingen te aanbidden, spirituele leraren te respecteren, maar worden ze ook gebruikt als een vorm van yoga om tot een grotere beleving van heelheid te komen.

Tevens bestaan er verschillende suggesties voor de wijze waarop puja's gebruikt kunnen worden. Zo geven sommigen aan dat iedereen zijn puja's als momenten van spirituele aandacht zelf en op zijn eigen wijze thuis kan doen, zeggen anderen dat het alleen aan de hand van een voorganger in een tempel dient te gebeuren, of dat het juist alleen maar ceremonies zijn voor speciale gelegenheden en voor bij het ontmoeten van speciale, spiritueel hoogstaande mensen.

Traditioneel maakt men bij de rituelen van de puja's gebruik van mantra's, fruit, bloemen, vuur, water, wierook en het zegenen van en dankzeggen aan datgene wat als waarde wordt geëerd. De mantra's en het dank zeggen zijn daarbij de belangrijkste ingrediënten van de puja, want die geven de waarde (betekenis van de mantra) en de intentie (energie van waaruit en waarin de betekenis wordt gebruikt) aan. Een puja is dus niet enkel een gebed, maar ook een ritueel, dat gepaard gaat met gebaren en rituele handelingen, zodat de dankbaarheidsuiting niet slechts mentaal blijft. De gestes, gebaren en uitingvormen van een puja zorgen ervoor dat je innerlijke beleving concreter en zichtbaarder en daardoor nog intenser ervaren kan worden. De Light of Being puja's staan los van elke traditie, omdat het vasthouden aan tradities zou kunnen verhinderen dat je op je eigen manier mag voelen hoe het voor jou is, als het wezenlijke, het bezielde of het echte in je aangeraakt wordt en zijn liefde met je deelt.

Puja's komen qua vorm uit het religieuze spectrum van het hindoeïsme, maar de puja's die door mij in het leven zijn geroepen, zijn ontstaan vanuit het onder de indruk zijn van de rijkdom en diepgang van de essentie van het leven. Ze zijn vooral bedoeld als een uitdrukking van de beleving van yoga, het in harmonie zijn met die diepe essentie. Het innerlijk beleven van deze spiritualiteit is weliswaar voor iedereen toegankelijk, maar het vormgeven en uiten van de diepe gevoelswaarden en levenskwaliteiten die daarmee samengaan, is door de moeite met de enigszins onvrije oriëntatie van de meeste religies niet meer zo toegankelijk. Het zingen van mantra's is door zijn muzikale eigenschap een meer gebruikelijke en toegankelijke uitingvorm voor de beleving van spiritueel aangeraakt zijn en de puja's voegen daar nog duidelijker de sacrale dimensie aan toe.

De puja's die in dit boek worden besproken, zijn dan ook vrij van elke overtuiging of geloofsrichting en dienen enkel om, op een integere en bescheiden manier, gevoelens van dankbaarheid bewust een plaats te geven in je leven en de beleving van harmonie, van yoga, met de religieuze schoonheid van een rituele uitingsvorm te verbinden. De muziek die ik daarvoor bij de betekenissen van de mantra's heb gecomponeerd en de gebaren die ik ter ondersteuning daarvan aanreik, versterken nog eens extra de diepe gevoelswaarden van deze eerbiedige en verstillende uitingsvorm.

Al deze puja's eren het wezenlijke in jezelf, laten je respectvol buigen voor de essentie in jezelf en verfijnen de relatie met de spirituele waarde in jezelf. Die spirituele waarden worden nu niet meer door uiterlijke godsvoorstellingen vertolkt, maar je opent je direct voor de energieën die zij symboliseren, want die maken deel uit van het leven dat jij bent en zijn daarom zowel in je, als ook om je heen steeds aanwezig en te ervaren. Door deze verfijnde energieën in jezelf te herkennen en te eren, sla je als het ware de verwarring van de symbolische godsvoorstellingen over en ga je over tot het voelen van de echtheid ervan in jou en in het leven om je heen. Door op deze manier met die diep aanrakende waarden van zowel jouw innerlijk als van de diepgang van het bestaan contact te maken, voel je je weer waardevol en door die rijkdom voel je je dankbaar en dat laat op een organische wijze het verlangen in je ontstaan om die waarde, via bijvoorbeeld deze puja's, uit te willen drukken.

Door het in de puja toegewijd herhaald aan- en uitspreken van de waarden van de mantra's en het doorvoelen van de gebaren, komt de rijkdom van de in jou aangeraakte dieptebeleving alleen nog maar meer in je werkelijkheid tot leven. Ze wordt dan als manifest geworden energie aan de volheid van jouw waarheid toegevoegd en aan de iedereen ondersteunende en zich continu uitbreidende waarde van het bestaan hier op aarde toegevoegd.

Puja's zijn bewust gekozen momenten van eerbied, waarop je je verbondenheid met dat wat voor jou spiritueel waardevol is, op een ceremoniële manier vormgeeft. Je doet dit door devotioneel om te gaan met de betekenisvolle gebaren die samengaan met de gezangen en meditatieve klanken die door de muziek aangereikt worden.

Puja's zijn bedoeld om je verbinding, communicatie en relatie met dat wat jij als waardevol ervaart (je wezen, jouw interpretatie van god, je spirituele leraar of personen in wie je deze waarden herkent) te erkennen, te onderstrepen, te bevestigen, te verdiepen of vorm te geven. Ze geven je de mogelijkheid en een vorm om deze voor jouw belangrijke waarde te kunnen bedanken, iets te geven en je liefde eraan te betuigen. Een puja is dus niet enkel een gebed, maar gaat gepaard met rituele handelingen, zodat de dankbaarheidsuiting niet slechts mentaal blijft. Naast de centrale plaats van de mantra, maken de diverse gebaren van deze puja's je innerlijke beleving concreter en zichtbaar, waardoor ze nog vollediger en intenser ervaren kunnen worden.

Puja's leggen een mogelijke verbinding voor je neer om meer samenzijn te laten ontstaan tussen jou als een deeltje van het geheel en het grote geheel. Ze vertolken je diep aangeraakt zijn door de intensiteit van het bestaan en drukken het daardoor ontstane ontzag en respect voor het wonder dat het leven is, uit. Ze geven je de mogelijkheid om op een hele bescheiden en eenvoudige manier je eerbied uit te spreken en vorm te geven aan de ontroerende waarheid dat je je bewust kunt zijn dat je een levend, ervarend en deelnemend deel bent van een onoverzichtelijk, immens groot en zo diepgaand geheel.

Puja's zijn dan ook een welkome uitingsvorm voor wie zich diepgaander bewust wenst te worden van dat hij in een schepping leeft die onvoorstelbaar groter en veelomvattender is dan zichzelf en dat hij daar 'zomaar' deel van is. Via de puja kun je de dankbaarheid die door dit bewustzijn ontstaat, vormgeven. Door het doen van puja's krijg je de mogelijkheid om antwoord te geven op alles wat je aan waarde ontvangt en ontvangen hebt. Ook bieden ze je diepe geluksgevoelens van ontroering en dankbaarheid, de ruimte om weer vrijuit te kunnen stromen en waar te zijn en aan de levensenergieën die werkzaam zijn op deze aarde toegevoegd te worden.

Puja's geven je, door de verbinding met het grotere geheel, het gevoel dat je je door het leven omhuld voelt. Ze laten je weer een embryo in een moederschoot zijn, maar nu is die moederschoot het levende leven en ben jij daar zelf bewust in aanwezig. Je wordt door het doen van puja's steeds diepgaander ontvankelijk voor de relatie tussen jouw individuele ziel en de universele (moeder) ziel, een bijzondere verbinding op zowel het fysieke als het spirituele vlak, tussen het grotere en jou.

Puja's laten je de relatie met het levende nu, met het spirituele beginsel van het leven en jezelf en met het waarachtige en bezielde daarin herontdekken en verdiepen. Ze laten je weer 'gods hand' op je schouder voelen, je door de zijnsgrond gedragen voelen en de aanwezigheid van licht en liefde om je heen voelen. Dat zijn kwaliteiten, die alleen maar weer erfahrbaar worden als je je plaats in het grotere geheel erkent en aanneemt en daar weer mee in wisselwerking leeft. De puja's zijn een ideale uitnodiging hiertoe.

Puja's zijn innerlijke buigingen voor de liefde die het leven eigenlijk is. Steeds als jij of iets de ruimte krijgt om te mogen bestaan en vrij te mogen zijn in dat wat je bent of voelt, voel je dat die ruimte om te mogen zijn niets anders dan liefde is. Alles wat wenst te bestaan, wenst liefde door te laten en liefde te zijn, vrij en waar te zijn. Steeds als zich dit in jou voordoet, voel je dat leven en mogen bestaan, liefde is. Dan besef je onmiddellijk hoeveel liefde er aanwezig moet zijn achter dat wat het leven de ruimte gaf om tot manifestatie te komen. Wie zich voor deze diepgang van het leven opent en deze aanneemt, voelt dat de schepping of het leven enkel uit liefde is opgebouwd. En wie, door hiervan bewust te zijn, weer dankbaar zijn plaats in het geheel inneemt, zal alle levensmomenten als geschenken aannemen en daardoor innerlijk intens gelukkig zijn.

Via puja's kun je hetgeen wat eervol is weer eer teruggeven en dat maakt ze tot een vorm van respectvolle, in plaats van blinde verering. Eerbaar is iedere waarde of persoon, die heel oprecht, heel zuiver, heel schoon, heel waarheidsgetrouw en echt is. Omdat je jezelf, je gedachten en gevoelens en de wereld om je heen vaak aantreft in hun nog onrijpe en in ontwikkeling zijnde en daardoor onoverzichtelijke complexiteit, is het verlangen naar echtheid en zuiverheid de kern van je spirituele verlangen. Om je op die weg te ondersteunen zul je steeds een diep gevoel van innerlijke vrede en dankbaarheid ervaren op momenten waarop je je dichter bij de echtheid van jezelf of je bestaan voelt.

Puja's zijn niet bedoeld om iets aan het grotere te vragen, alsof dat een orakel of alwetende weldoener zou zijn, zoals sommigen misschien het gebruik van gebeden kennen. Elke vorm van vragen is immers het gevolg van een gevoel iets tekort te zijn gekomen. Zo'n gevoel spiegelt je, dat je misschien nog niet open genoeg in relatie met het leven leeft om te ontvangen wat er allemaal al wel voor je is.

Puja's zijn juist bedoeld om door openheid voor het leven ingebed te raken in de heelheid van het bestaan. Wie alsmat openstaat voor de waardevolheid van het leven waar hij deel van uitmaakt, voelt zich daarin ingebed en zijn bewustzijn verkeert dan als het ware 'in gebed'.

Ook zijn puja's niet bedoeld om je klein te maken ten opzichte van het grotere geheel, want alle leven wenst zich alleen maar uit te breiden en te ontwikkelen. Dit vindt nou eenmaal gemakkelijker plaats als je alles weer in realistische proporties en samenhang met elkaar ziet, in plaats van dat je denkt alleen te staan en je persoonlijke geluk zeker te moeten stellen.

Puja's zijn ervoor om uitdrukking te geven aan de diepe waarde die je door je openheid voor alles wat het leven in jou en om je heen met zich meebrengt, ontvangt en ervaart. Je dankbaarheid daarvoor en je bereidheid om daar zoveel mogelijk mee in contact te leven, maken steeds meer liefde in je wakker en dat laat je weer verlangen om opnieuw te danken en vol overgave uitdrukking te geven aan die diepe belevingen. Deze, zich steeds verder uitbreidende, energetische groei van gelukkig makende energie als gevolg van openstaan, ontvangen, je gezegend voelen, danken en daar weer voor openstaan, krijgt door het doen van puja's een begin en kan aan de hand daarvan in de loop van de tijd uitgroeien tot een wijze van handelen en leven vanuit liefde en dankbaarheid.

Puja's zijn dan ook een waardevol middel voor wie de relatie met het alomvattende van het bestaan niet door de beperktheid van zijn eigen gerichtheid of visie aan zich voorbij wil laten gaan en de wijsheid van dat grotere van invloed wenst te laten zijn op zijn levensontwikkeling en op zijn bijdrage aan de wereld waarin hij leeft.

Puja's geven je ruimte om toegewijd met de waardevolle aspecten van het leven in relatie te gaan en markeren je wens tot een ander, meer op gezamenlijkheid en heelheid georiënteerd bewustzijn, waarin

contemplatie (bezinning), esthetiek (harmonie) en devotie (liefde) op een natuurlijke manier samenkomen, zodat je uiting kunt geven aan de individuele wens om het leven te bedanken, te bezingen en te eren. Omdat je zelf ook het leven bent, is dit indirect ook een ode aan je ziel en oorsprong. Het doen van puja's brengt je zo op een zachte manier terug op je eigen bestaansgrond en plaats in het leven.

De devotie tijdens het uitvoeren van de puja verzacht een eventuele te sterk in je doorgedreven doelgerichtheid. De wijsheid van de aan het geheel opgedragen mantra's voorkomt de eventueel in je ontstane betweterigheid. De esthetiek van de verschillende gebaren zorgt ervoor dat de eventueel in je aanwezige hardheid liefdevol wordt omgebogen. Het uitdrukken van waardevolle energieën laat de eventueel in je aanwezige minderwaardigheid verdampen. De integriteit van je dankbaarheid ontspant elk, eventueel in je aanwezig, gevoel van opgeblazen gedrag. En doordat je via een puja gestalte geeft aan je diepe gevoelens van contemplatie en ethische aanraking zul je ongemerkt minder bang zijn en gevoelsmatig vrijer met alles omgaan. Niet dat de puja dit doet, maar als dit alles, waar de puja je toe uitnodigt, iets met jou mag doen, dan vindt er een enorme verandering in je plaats, dan kus je met de puja je ziel en smelt je ego tot de prachtige proportie van een ware vriend.

## **Beginnen met puja's**

Puja's zijn bedoeld om de bijzondere aanrakingen, die je, zeker als je je spiritueel meer en meer opent, af en toe bewust of onbewust ervaart, een uitdrukkingsvorm te geven. Deze aanrakingen voelen anders, minder grofstoffelijk aan dan het ego dat je kent. Als je zulke ervaringen geen passende uitdrukkingsvorm geeft, ontstaat er een geladen discrepantie in je, tussen je oppervlakkige en spirituele belevingswereld, tussen de trillingen van het grofstoffelijke en het fijnstoffelijke. Door deze onprettige innerlijke spanning blijft je spirituele ontwakens mistig en voel je je al snel alleen en onbegrepen. Puja's doorbreken die geladen discrepantie en brengen je vanuit meer evenwicht in je belevingswereld in een vorm van bescheidenheid. Als je innerlijk aangeraakt wordt door zoiets als de essentie of je ziel, dan word je vanzelf op een verfijnde manier nederig en voel je je bescheiden en respectvol naar al het andere om je heen. In deze nederigheid voel je je misschien wel heel erg nietig, gezien de afmetingen van het heelal waarin je leeft, maar qua potentie van ervaren geeft deze nederigheid je juist alle ruimte voor de meest verfijnde belevingen, vanaf de diepgang van je essentie tot aan de immense grootsheid van het geheel.

Als je met het doen van puja's gaat beginnen, neem dan goed voorbereid de tijd, zodat je jezelf in deze lagen van je gevoel en bewustzijn serieus neemt en werkelijk aandacht hebt voor de waarde die jij daarin voelt of wenst te gaan ontmoeten. Ben dus niet in een haastige stemming, wacht tot minstens twee uur na een maaltijd en let erop dat je je schoon voelt qua lichaam en kleding en dat de plek waar je je puja doet en de luchtkwaliteit in die ruimte schoon zijn.

Voer de puja uit vanuit een zithouding met een rechte en vrije rug. Dat kan gewoon zittend op de grond,