

Anandajay



Sounds of Silence

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



Sounds of Silence

- Mantra-Meditations -

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

CD 1:

1. Om Shanti Om mantra meditation (heals your 2nd and 6th chakra), 25.00 min.
2. Sat Chid Ananda mantra meditation (heals your 4th chakra), 25.00 min.
3. Amen mantra meditation (heals your 4th and 6th chakra), 25.00 min.

CD 2:

1. Om Mani Padme Hum mantra meditation, 25.00 min.
(heals your 6th and 7th chakra)
2. Being mantra meditation (heals your 1st, 3rd and 6th chakra), 25.00 min.
3. Kyrie Eleison mantra meditation (heals your 4th and 5th chakra), 25.00 min.

total playing time:
CD 1: 75.06 min. and CD 2: 75.06 min.

Sounds of Silence: Mantra-Meditations

Mantra-meditatie is een vorm van meditatie, waarbij een mantra en zijn betekenis je aanzetten tot verinnerlijking. Bij verinnerlijking kom je door acht stadia van opener worden heen naar jezelf, naar je Zelf. Deze stadia volgen elkaar vanzelf op door deze mantra's diep in je toe te laten. Als je namelijk de mantra toelaat, laat je daardoor als vanzelf de oppervlakte al wat achter je (*Yama*) en open je je duidelijker voor het leven dat je bent (*Niyama*). Daardoor wordt vanzelf ook de spanning in je lichaam minder (*Asana*) en opent zich dan ook de ruimte voor je adem (*Pranayama*). Als vijfde stadium zul je merken dat je zintuiglijke oriëntatie naar de wereld vanzelf zachter wordt (*Pratyahara*) en je je zodoende dieper voor je levensessentie opent (*Dharana*). Afhankelijk van hoe het voorgaande verliep, kom je nu vanzelf ertoe minder de toeschouwer te zijn van je beleving (*Dhyana*) en daardoor open je je voor het samenzijn met je essentie, waar ook de mantra over gaat (*Samadhi*). In het boek 'Het hart van Yoga' van Anandajay wordt uitgebreid ingegaan op deze acht verinnerlijkingsstadia. Het boek is een vrije vertaling van de Yoga Sutra's van Patanjali, een oud geschrift dat de basis heeft gelegd voor de Raja Yoga als praktische vorm van meditatie. De mantra-meditaties op deze CD hoeven alleen maar beluisterd te worden. Met luisteren wordt bedoeld dat je de mantra en zijn trillingen helemaal in je toelaat terwijl je jezelf voelt. Door op deze manier te luisteren, word je ontvankelijk en open. De tijdsduur en de periodes van stilte zijn al voor je bepaald, waardoor je de meditatie nog gemakkelijker tot je kunt laten komen. De mantra's helpen je om in een meditatief bewustzijn te komen en kunnen ook gebruikt worden als voorbereiding op de 'Light of Being'-Meditatie, waar Anandajay mensen individueel in inwijdt. Meer informatie hierover vind je op onze website.

De mantra's die op deze CD's aangereikt worden, gaan over jou en je verlangen naar de waardevolle of bezielde bestaansgrond in je. Als je deze innerlijke grond ervaart, ben je verbonden met de essentie van het bestaan, met je meest oorspronkelijke energie, met de kracht die alles heeft doen ontstaan. De mantra's worden omlijst met klankschalen, bellen, tanpura-tonen en een keer met het geluid van het water van de beek hier in het dal. Ze werken kalmerend in op het brein, zodat het opener wordt voor gevoelens van heelheid.

Hoe je deze mantra meditaties het beste kunt gebruiken

De omgangsvorm met deze meditatie is zo dat je, voordat je de gekozen mantra-meditatie aanzet, eerst even een paar minuten stil zit met een rechte rug.

Hierna zet je je meditatie aan. Let erop dat het volume van de achtergrond zacht is, want de mantra wordt relatief hard gezongen ten opzichte van de achtergrond. Gedurende vijftien tot achttien minuten wordt de mantra regelmatig op verschillende wijzen aangeheven. Laat alle klanken en gevoelswaarden die met deze mantra-meditatie worden aangereikt zo volledig mogelijk in je toe, zowel in je brein als in je gevoelsbeleving en in elke cel van je lichaam.

Door de betekenis van de woorden werkt het geheel nog dieper in je door. Laat dit alles, vanuit een ontvankelijk verlangen naar contact met de diepere waarheid en grond van jezelf, rustig op je inwerken.

Na ongeveer zestien minuten vervagen ook de zachte achtergrondklanken en is het ongeveer vijf minuten helemaal stil. In deze stilte open je je volledig voor alle veranderingen die, door de mantra's en klanken in je toe te hebben gelaten, zijn ontstaan. Laat alles wat je voelt volledig vrij en tegelijkertijd bestaan. Door alles

wat je ervaart die ruimte te geven, kun je je nergens meer op richten. Er is dan ook geen duidelijkheid over wat je allemaal ervaart, maar dat hoeft ook niet. Na de invloed van de mantra's en de klanken zo te hebben toegelaten, open je je steeds weer om alles wat ervaarbaar is er tegelijkertijd te laten zijn, zonder te moeten weten of duiden hoe of wat dat is, zonder ergens op gericht te zijn. Je bent enkel volledig open voor dat wat er allemaal is.

Na deze vijf minuten komen de achtergrondklanken nog even kort terug om aan te geven dat je de meditatie kunt beëindigen. Natuurlijk kun je naar eigen behoefte nog een tijdje navoelen wat de meditatie heeft gedaan of nog doet.

Om Shanti Om mantra

Het Sanskriet woord OM kan op allerlei manieren uitgelegd worden, maar alle uitleg samenvattend, draagt het de betekenis bij zich van samenbrengen, alles bijeen brengend. Het attendeert ons dus op de beleving van heelheid. Nu het woord OM zowel voor en na het woord Shanti, dat innerlijke vrede betekent, gebruikt wordt, benadrukt dat, dat het woord Shanti verstaan dient te worden vanuit een gevoel van heelheid, vanuit een meditatief gevoel, vanuit een allesomvattende waarheid. OM SHANTI OM betekent derhalve dat er in essentie niets anders bestaat dan innerlijke vrede: “Ben heel en ben een deel van het grotere geheel, en als je je van daaruit opent voor je kern, je wezen of je essentie, kom je vanzelf in de innerlijke vrede, die de klanken van het woord SHANTI aan je over wenst te brengen”.

Sat Chid Ananda mantra

De betekenis van de Sanskriet mantra SAT CHID ANANDA berust op het diep voelen en bewust zijn van ‘dat je er bent’ en dat het ervaren van de inhoud en de waarde van jezelf de bron van gelukzaligheid zijn. Met deze mantra herhaal je steeds de woorden SAT (zijn), CHID (bewustzijn) en ANANDA (gelukzaligheid, innerlijke vreugde). De mantra geeft aan dat je als mens de mogelijkheid hebt om bewust te zijn van dat je er ‘bent’ en dat het ervaren van de ‘jij’ die zich daarvan bewust is, de ingang is tot de bron van gelukzaligheid en innerlijke vreugde.

Om Mani Padme Hum mantra

De Sanskriet mantra OM MANI PADME HUM is de meest bekende Tibetaans-Boeddhistische mantra en draagt een betekenis in zich die je wenst te verbinden met de essentie van je bestaan, je hart, je ziel, je zijn, met ‘het Juweel in de Lotus van je Zijn’. Het woord OM attendeert ons op de beleving van heelheid. Het woord MANI betekent juweel. Het woord PADME betekent lotus en het woord HUM is net als het begrip OM een soort bezegelende klank die heelheid, verbondenheid met de aarde en harmonie verleent aan het voorheen gezegde. Deze mantra brengt je gemakkelijk naar binnen, naar dat wat jij als het meest essentiële van jezelf ervaart (MANIPADMÉ). Via het woord OM wordt in deze mantra de verbinding met het gevoel van essentie in je geopend en met het woord HUM (in het Tibetaans vaak uitgesproken als hung) wordt die beleving dan weer rondmakend bezegeld.

Kyrie Eleison mantra

De betekenis van KYRIE ELEISON wordt doorgaans omschreven met Heer, ontferm u over ons. Het woord KYRIE is verbonden met het Griekse kurios, wat heer betekent en ELEISON is afgeleid van het woord eleos, dat barmhartigheid en liefde betekent. Het is duidelijk dat KYRIE ELEISON een aanroep is naar dat wat boven ons staat. Dat is bijvoorbeeld God zoals in de katholieke liturgie, maar het kan ook, zoals oorspronkelijk een koning of andere gezagdrager zijn of gewoon een kracht die groter is dan wij. Universeel gezien is het enige dat daarvoor in aanmerking komt het leven. Het leven is groter, wijzer, verrijkender en veelomvattender dan wij op dit moment zijn. Het woord ontfermen betekent eigenlijk niet meer ferm, krachtig of vastbesloten zijn. Als je dat niet meer bent, ben je ontvankelijk. Ontfermen betekent ontvankelijk zijn, waardoor je vanzelf ook barmhartig en liefdevol bent. KYRIE ELEISON is de vraag aan onszelf om weer open en ontvankelijk voor het leven te zijn. KYRIE ELEISON betekent dan: "Oh Leven, ik verlang er naar dat we weer open mogen zijn voor elkaar en ik weer deel mag uitmaken van je rijkdom, vreugde en heelheid".

Being mantra

De Engelstalige meditatie-mantra BEING HERE, BEING NOW, BEING AWARE OF INNER GROUND geeft aan dat je alleen in het hier en nu, je bewust kunt zijn van je innerlijke echtheid en waarde. Een waarde die zoveel stabiliteit geeft in alle beweeglijkheid en veranderlijkheid van het leven, dat ze als je innerlijke stabiliteit of de ware grond van je be-staan aanvoelt.

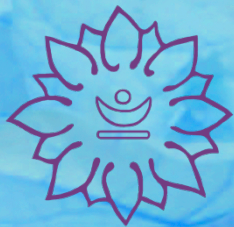
De mantra verwijst naar de volgende vier essentiële Hindoïstische begrippen. Vishnu: je voortdurende existentie die je in het eeuwig durende HIER brengt.

Shiva: je voortdurende veranderingsproces dat je in het eeuwig durende NU brengt. Brahma: je voortdurende aanwezigheid die je in het eeuwig durende ZIJN brengt. En Krishna: je voortdurende verlangen naar heelheid dat je in de eeuwig ontspringende bron van LIEFDE brengt.

Het woord BEING helpt je om met de ruimte van inzicht samen te zijn. Het woord HERE helpt je om vanuit verbondenheid met de aarde open te staan voor wat het leven je brengt. Het woord NOW helpt je om dieper open te gaan voor de waarde van je beleving. Het woord AWARE helpt je om je nog intenser te openen voor de echtheid van je beleving. Het woord INNER helpt je om dieper tot inzicht te komen. Het woord GROUND helpt je om in een stabiliteit te komen, waarbinnen je toch volledig open kunt blijven voelen.

Amen mantra

Het Hebreeuwse woord AMEN draagt een betekenis bij zich van waarheid, echtheid en een diep 'ja' zeggen tegen dat wat je als waarheid ervaart. Het wordt traditioneel ook steeds als een soort bezegeling gebruikt van een gebed of het met een 'ja' bekrachtigen van een waarheid. Een gebed staat voor een gedicht dat gaat over essentiële waarheid. Amen is een begrip dat je uitnodigt om te zeggen: "Ja het zij zo, dat ik diep binnenin zo waar, de essentie van het leven ben. Daar kan ik alleen maar vol respect en bekrachtigend 'ja' op zeggen". Het woord AMEN maakt de diepten van je gevoel open waar je je essentie ervaart. Het harmoniseert die gevoelsruimte met heelheid en zorgt dat je daarbij sociaal open blijft en je niet afsluit voor de wereld, en daarin dicht bij jezelf ermee waar en echt bent.



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®