

Anandajay

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



Surya part 2



Surya part 2: Puja & Pranayama

- Devotional Prayer & Pranayama Mantra Recitation
to your Inner Sun -

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

1. Surya puja, 32.54 min.
(offers an incarnating healing of your openness to your soul)
 2. Surya Prabhana Pranayama mantra recitation, 30.19 min.
(offers an incarnating healing of your openness to the breath of life)
- total playing time: 63.18 min.

1. Surya puja

Om Shanti Shanti Shanti Om

Om Atma Amrithabhvam

Om Purna Absritba

Om Purusha Thatbhvamasi

Vrije vertaling: Vrede is de ware aard van alles, oh onsterfelijke ziel. Oh heelheid die alles draagt, jij bent het eeuwige vredige principe, mijn eerwaarde ziel.

Voer de beweging vanuit een rechtopzittende houding uit.

Bij *Om Shanti Shanti Shanti Om* leg je je handen over elkaar op het midden van het borstbeen en buig je je hoofd.

Bij *Om Atma Amrithabhvam* plaats je je handen in namaskar tegen je hartchakra.

Bij *Om Purna Asritba* plaats je je ellebogen aan de zijkanten van het lichaam met de armen naar voren uitgestrekt en de handpalmen omhoog gedraaid om te ontvangen.

Bij *Om Purusha Thatbhvamasi* plaats je je handen in namaskar tegen je voorhoofdchakra en ook gedurende het belletje houd je ze daar. (herhaal deze bewegingen gedurende de drie keer)

Bij *Om Shanti Shanti Shanti Om* leg je je handen weer over elkaar op het midden van het borstbeen en buig je je hoofd.

Bij elk *Om Atma* (Oh mijn Ziel, mijn innerlijke zon) plaats je de handen in namaskar tegen het voorhoofdchakra en daarna maak je de bewegingen die bij de mantra's staan aangegeven.

1. *Mitraya* - Oh innerlijke zon, je bent mijn vriend - handen in namaskar (gebedshouding) tegen het borstbeen.
2. *Ravaye* - Oh innerlijke zon, je bent mijn middelpunt - handen met de vingers op het maagplekje net onder het midden van de borstrand.
3. *Suryaya* - Oh innerlijke zon, je bent mijn levensvuur - handen met de vingers op de maag, zo'n 5 cm boven de navel.

Bij *Vabe Atma Shanti Saranagati* (Oh Glorieuze Ziel, door Jou te ervaren en voor je te buigen, kom ik in een vredevolle overgave) breng je de handen in namaskar voor je gezicht met de duimen op je mond, de toppen van middel- en wijsvinger op het voorhoofdchakra en buig je met je hoofd duidelijk naar voren.

4. *Bhanave* - Oh innerlijke zon, je geeft mij zicht - polsen op de jukbeenderen, handpalmen open, en omhoog voor de ogen.
5. *Khagaya* - Oh innerlijke zon, je geeft mij ruimtelijke vrijheid - armen horizontaal zijwaarts uitgestrekt met de handpalmen omhoog als vleugels.
6. *Pushne* - Oh innerlijke zon, je geeft me voeding - armen, met handpalmen omhoog, 45 graden omhoog en zijwaarts uitgestrekt om te ontvangen.

Bij *Vabe Atma Shanti Saranagati* (Oh mijn Glorieuze Ziel, door Jou te ervaren en voor je te buigen, kom ik in een vredevolle overgave) breng je de handen in namaskar voor je gezicht met de duimen op je mond en buig je met je hoofd duidelijk naar voren.

7. *Hiranyagarbhaya* - Oh innerlijke zon, je bent mijn oorspronkelijke puurheid - vingers op het gebied net boven het schaambeentje en de handpalmen wat omhoog wijzend.

8. *Marichaye* - Oh innerlijke zon, je bent mijn ingeboren gezondheid - vingers op de buik en de handpalmen wat omhoog wijzend.
9. *Adityaya* - Oh innerlijke zon, je bent mijn wezenlijke licht - handen open in elkaar liggend voor het hartchakra.

Bij *Vabe Atma Shanti Saranagati* (Oh mijn Glorieuze Ziel, door Jou te ervaren en voor je te buigen, kom ik in een vredevolle overgave) breng je de handen in namaskar voor je gezicht met de duimen op je mond, de toppen van middel- en wijsvinger op het voorhoofdchakra en buig je met je hoofd duidelijk naar voren.

10. *Savitre* - Oh innerlijke zon, je geeft me het verlangen om bij je te willen zijn - maak met de handen een bolvorm en houd die op hart- en buikhoogte.
11. *Arkaya* - Oh innerlijke zon, je geeft me de stralende essentie die mij leidt - leg de binnenkanten van de polsen tegen de onderste ribben. Aan de voorkant van de borst strek je de handen met de binnenkanten naar elkaar wijzend naar voren uit.
12. *Bhaskaraya* - Oh innerlijke zon, je geeft me een glimp van de achterliggende schepper - plaats de handen in namaskar voor (niet op) het ajnachakra.

Bij *Vabe Atma Shanti Saranagati* (Oh mijn Glorieuze Ziel, door Jou te ervaren en voor je te buigen, kom ik in een vredevolle overgave) breng je de handen in namaskar voor je gezicht met de duimen op je mond, de toppen van middel- en wijsvinger op het voorhoofdchakra en buig je met je hoofd duidelijk naar voren.

Bij *Om Shanti Shanti Shanti Om* (Vrede is de ware aard van Alles) leg je je handen weer over elkaar op het midden van het borstbeen en buig je je hoofd.

Op het eind van de puja doe je dit drie keer achter elkaar. In de twee tussenstukjes met het belletje breng je het hoofd weer rechtop, maar de handen blijven gedurende deze drie keer op hun plaats. Daarna breng je je hoofd weer rechtop en leg je je handen terug in de schoot om na te voelen.

Het Surya gebed is een gebed aan de reflecties van de Innerlijke Zon, de Ziel.

2. Surya Prabhana Pranayama mantra recitation

*Mitraya, Ravaye, Suryaya, Bhanave, Khagaya, Pushne, Hiranyagarbhaya,
Marichaye, Adityaya, Savitre, Arkaya, Bhaskaraya
Dhanyavadah Bhabava Dhanyavadah
Dhanyavadah Bhabava Dhanyavadah*

‘Surya Prabhana Pranayama’ kan worden vertaald als ‘de schijnende zon ademhaling’ of ‘de stralende ziel ademhaling’.

De toepassing van de Surya Prabhana Pranayama:

1. Ga voor deze pranayama-oefening staan met de voeten zo’n 15 cm uit elkaar en met de binnenkanten ervan op gelijke hoogte en parallel aan elkaar.
2. Plaats je handen over elkaar (eerst je linker hand en daaroverheen je rechterhand) op je hartchakragebied (het borstbeen ter hoogte van het hart).
3. Als je met de inademing begint, beweeg je de handen op elkaar liggend vervolgens naar beneden via het exciting- love-point (vlak onder het borstbeen) naar het maagchakra (krachtigste energetisch centrum in het

maaggebied) en van daaruit verder naar beneden naar het identiteitschakra (krachtigste energetisch centrum in het onderbuikgebied en basis van het levensverlangen) en dan voor het geslacht langs naar het bestaanschakra (krachtigste energetisch centrum in het perineum, gebied tussen geslacht en anus) dat een verbinding laat voelen met de voetzolen en de aarde) om dan de armen gestroomlijnd en parallel uit te strekken naar de vloer. Steeds als je voor een bepaald chakra langs komt, sta je even stil bij de betekenis van het zonne- of zielsaspect dat hierbij hoort en laat je de waarde daarvan op je inwerken.

4. De inademing gaat dan verder door de armen volledig aan de zijkant van het lichaam zijwaarts en omhoog te laten gaan, totdat de armen helemaal boven het hoofd naar boven uitgestrekt zijn. Hierbij laat je steeds weer via de verbinding met de bijhorende chakra's de overige waardebetekenissen van de zonne- en zielsaspecten op je inwerken.
5. Als de armen helemaal gestrekt bij elkaar boven zijn aangekomen, haak je de duimen in elkaar zodat de handpalmen naar voren wijzen. Eventueel breng je de armen vanuit deze positie nog even wat extra naar achteren om met dat kleine beetje extra ruimte in de bovenborst, de inademing nog vollediger te laten worden.
6. Uitademend komen de armen dan weer gestrekt op dezelfde wijze terug. Volledig aan de zijkant van het lichaam, zodat de breedte in de flanken goed voelbaar en open is. Als de armen naar de vloer wijzen, zogezegd op de 5.30 uur en 6.30 uur stand, buig je ze en breng je de handen op elkaar met de rechterhand weer op de linker. Met de handen ga je dan, het lichaam aanrakend, voor het bestaanschakra, identiteitschakra, krachtchakra en exciting-love-point langs naar het liefdeschakra, waar je ze dan weer oplegt op het eind van deze uitademing.

7. De stroomlijning van de beweging is afhankelijk van hoe open en vrij iemands ademruimte is en de manier waarop de adem daardoor verloopt. In het begin zul je de beweging daarom sneller willen maken dan na verloop van tijd, maar uiteindelijk zul je je eigen plezierig stromende, vrede gevende ademruimte vinden. De begeleiding van de mantra recitatie begeleid je daar naartoe.

Gedurende de inademing voel je achtereenvolgens via de verschillend punten de volgende waarden:

1. Mitraya-vriend,
2. Ravaye-middelpunt,
3. Suryaya-verlangen,
4. Banave-licht,
5. Khagaya-vrijheid,
6. Pushne-voeding,
7. Hiranyagarbhaya-oorsprong,
8. Marichaye-healing,
9. Adityaya-geborgenheid,
10. Savitre-inzicht,
11. Arkaya-stralendheid,
12. Bhaskaraya-essentie.

Gedurende de uitademing laat je de beweging van de armen gedragen worden door de langzame adem stroom op de Dhanyavadah-mantra.



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 ®