Oeuvre Anandajay

De achtergronden van zijn muziek en mantra's
&
zijn boeken

Colofon

Titel: Oeuvre Anandajay
Subtitel: De achtergronden van zijn muziek en mantra's & zijn boeken

Copyright © 2024: Anandajay (Cor Thelen)

Druk: Gepubliceerd en gedrukt via Brave New Books

Foto omslag: Raimond Klavins, Unsplash
Illustraties: Willemien Min
Samengesteld door: Mithah

ISBN: 9789465120010
NUR: 726, 728

De inhoud van dit boek is vrij te gebruiken voor eigen gebruik, mits er een bronvermelding met de titel van het boek vermeld wordt. Voor commerciële doeleinden mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Anandajay.

Inhoudsopgave

Anandajay 8
Dit boek 8

Zijn boeken 10

1. Nederlandstalige boeken 11
Boek 1: Bezieling door Inzicht – 200 levensthema's voor innerlijke groei 12
Boek 2: Yoga beleven en geven vanuit zijn Spirituele Diepgang 13
Boek 3: Zegeningen van het Hart – 365 spreuken voor dag en nacht 14
Boek 4 t/m 6: Werkboeken 'Ontmoet je Essentie' 15
Werkboek 4: Spirituele Ontwikkeling – Ontmoet je Essentie deel 1 15
Werkboek 5: Spirituele Leefwijze – Ontmoet je Essentie deel 2 15
Werkboek 6: Spirituele Vrijheid – Ontmoet je Essentie deel 3 15
Boek 7: Ontdek de helende kracht van Meditatie – Thuiskomen in je Zelf deel 1 17
Boek 8: Vrede van lichaam tot ziel door Meditatie – Thuiskomen in je Zelf deel 2 18
Boek 9: Puja's voor Spirituele Ontvankelijkheid – Mantra-gebaren deel 1 19
Boek 10: Puja's voor Spirituele Rijkdom – Mantra-gebaren deel 2 20
Boek 11: Surya Namaskar – Ode aan je Innerlijke Zon, je Ziel 21
Boek 12: De 'Sri Ananda Rasa' Sacrale Dans – Dansen vanuit Innerlijk Geluk 22

2. Duitstalige boeken 23
Erwachendes Bewusst-Sein – Selbsterkenntnis durch Jnana-Yoga 23
Oeuvre Anandajay – Der Hintergrund seiner Musik und Mantras & seine Bücher 23

3. Eerder verschenen boeken 24
Hatha yoga Praktisch beginnen 24
Als de bloem zich opent 24
Het hart van yoga Een meditatieve vertaling van de yoga sutra's 24
Jnana yoga De kracht van ontwakend bewustzijn 24
Ontmoetingen met Anandajay 25
Yoga filosofie in ervaarbare eenvoud 25
Spiritualiteit doorgeven via lichaamsbeleving 25
Leven in openheid 25
Leven in het licht 25

Zijn muziek 26

Mantra-Yoga 27

1. Celebrations albums: 35 bevrijdende mantra's 29
Celebrations of Grounding – Mantras for the muladhara chakra 30

Track 1: Sat-Ananda chanting – Uit de zijnsbron van gelukzalige liefde drinken 31
Track 2: Surya mantra – Ontwaken voor de twaalf aspecten van de ziel 33
Track 3: Sarvamangalam mantra – De aarde en schepping met respect eren 35
Track 4: Moola mantra – Je essentie, als bron van spirituele inspiratie toelaten 37
Track 5: Shiva Embrace song – Je aanwezigheid bekrachtigen 39
Celebrations of Being – Mantras for the svadhisthana chakra 40
Track 1: I'm Longing to Be – De heimwee naar het samenzijn met je wezen 41
Track 2: Hymn of Gratefulness – Je dankbaarheid uiten voor je bezielde leven 42
Track 3: I Am within the Light of Being – Je innerlijke zijnslicht ruimte geven 44
Track 4: Being mantra – Je innerlijke diepgang ervaren 46
Track 5: Shiva-Shakti Embrace song – Het spiritueel samenzijn vieren 47
Celebrations of Living – Mantras for the manipura chakra 48
Track 1: Aum Namah Shivaya mantra – Bron van Allesomvattend Welzijn 49
Track 2: Mangalam Vishnu mantra – De beschermende kracht van het leven 50
Track 3: Guru Brahma mantra – Ode aan de heelheid die je bent 52
Track 4: Bhaje Bhaje mantra – De dankbaarheid voor je innerlijke waarde 53
Track 5: Sri Ram Embrace song – Spirituele vreugde en kracht ervaren 55
Celebrations of Love – Mantras for the anahata chakra 56
Track 1: Aum Purnam mantra – De alomvattende perfectie van het zijn eren 57
Track 2: Brahma mantra – Je wijden aan het alomvattende van het wezenlijke 58
Track 3: Hari-Bhole mantra – Buigen voor de zijnsbron van gelukzalige liefde 59
Track 4: Govinda mantra – Het alles en iedereen aantrekkende wezenlijke 60
Track 5: Sat-Ananda Embrace song – Afdalen naar je essentie 61
Celebrations of Joy – Mantras for the vishuddhi chakra 62
Track 1: Govinda Jaya mantra – De alles aantrekkende Essentie 63
Track 2: Sri Ananda mantra – Bron van gelukzalige zegeningen van het hart 64
Track 3: Hirdaya mantra – Bron van gezegende en vreugdevolle liefde 67
Track 4: Sarvashanti mantra – Alomvattende vrede aan alles en iedereen 69
Track 5: Surya Embrace song – Verfijnd je ziel ervaren 71
Celebrations of Light – Mantras for the ajna chakra 72
Track 1: Maha mantra – De alaantrekkelijke, innerlijkste waarde in jezelf 73
Track 2: Gayatri mantra – Hymne op het universele, kosmische licht 74
Track 3: Aum Mani Padme Hum mantra – Het juweel in je hart, je ziel 75
Track 4: Aum Namo Bhagavate mantra – Het wezenlijke in alle leven 78
Track 5: Samadhi Embrace song – Je meest spirituele beleving eren 79
Celebrations of Peace – Mantras for the sahasrara chakra 80
Track 1: Hamsa mantra – Het levende Nu toelaten 81
Track 2: Aum Namo Narayanaya mantra – Bezielde vrede voor de wereld 82
Track 3: Tattvamasi mantra – Dat wat je wezenlijk bent, liefhebben 83

Track 4: Radheshyam mantra – De spirituele waarde van relatie eerbiedigen 84
Track 5: Shanti Embrace song – Baden in vrede 85

2. Meditatie-albums: 33 contemplatieve mantra's 86

Sacred Sounds muziekmeditaties 87
Mantra-Meditations – Sacred Sounds part 1 88
Gebruik van de mantra-meditaties 88
Track 1: Aum Shanti Aum mantra meditation – Door vrede gevoed worden 90
Track 2: Sat Cit Ananda mantra meditation – De rijkdom van 'zijn' uitnodigen 91
Track 3: Amen mantra meditation – Aandacht-Mededogen-Eenvoud-Naastenliefde 93
Track 4: Aum Mani Padme Hum mantra meditation – Je wezen laten bloeien 94
Track 5: Being mantra meditation – Plaatsnemen in het voortdurende nu 95
Track 6: Kyrie Eleison mantra meditation – Liefde en geborgenheid uitnodigen 97
Meditative Adoration Mantras – Sacred Sounds part 2 99
Gebruik van de meditatieve lofzangen 99
Track 1: Hamsa adoration mantra – Je ontkleden tot op je ware aard 100
Track 2: Hari-Bhole adoration mantra – De blijdschap van vernieuwing 100
Track 3: Guru Brahma adoration mantra – Alle grenzen laten vervagen 101
Track 4: Radheshyam adoration mantra – Je liefde toezingen 102
Track 5: Hare Krishna adoration mantra – De heelheid van het leven 103
Track 6: Narayanaya adoration mantra – Innerlijke vrede huldigen 104
Track 7: Sri Ananda adoration mantra – Innerlijk geluk eren 105
Track 8: Shanti adoration mantra – Vrede liefhebben 106
Devotional Recitations – Sacred Sounds part 3 108
Gebruik van de devotionele recitaties 108
Track 1: Surya devotional recitation – De rijkdom van je ziel bekrachtigen 109
Track 2: Brahma devotional recitation – Het universum omarmen 110
Track 3: Gayatri devotional recitation – Je laten reinigen door licht 112
Track 4: Vishnu devotional recitation – Je openen voor transparantie 113
Track 5: Shiva devotional recitation – De vrijheid van vernieuwing vieren 115
Track 6: Gurudev devotional recitation – Wezenlijke begeleiding aannemen 116
Track 7: Shanti Mangalam devotional recitation – Naar alles vrede laten uitgaan 118
Track 8: Aum Mani Padme Hum devotional recitation – De nectar van je hart 119
Meditation Prayers – Sacred Sounds part 4 120
Gebruik van de meditatie-gebeden 120
Track 1: Prakash-Padma-Sat-Devaya meditation prayer 121
Track 2: Aum-Aim-Hreem-Shreem meditation prayer 124
Track 3: Aum Mani Padme Hum meditation prayer 126
Track 4: Shanti-Prema-Sukham-Purnamadah meditation prayer 127
Track 5: Atma-Jivatma-Mahasatta-Aum meditation prayer 129

Track 6: In Nomime Patris et Filii et Spiritus Sancti, Amen meditation prayer 132
Meditation Puja & Prayer Songs – Sacred Sounds part 5 136
Track 1: De Dhyana puja – Het eren van de vier lichten van je zijn 137
Track 2: AUM meditation prayer song – For oneness 141
Track 3: Shanti meditation prayer song – For peace 142
Track 4: Sarvamangalam meditation prayer song – For wholeness 143
Track 5: Ananda meditation prayer song – For love 145

3. Puja albums: 12 mantra-gebeden & 2 chakra-openende mantra's 146
Mantragebeden 147
Yoga & Aum Adhara Puja – Pujas for the muladhara chakra (sustaining) 148
Track 1: Yoga puja – Dankgebed voor de zeven poorten van eenzijn 148
Track 2: Aum Adhara puja – Dankgebed aan de wezenlijke oorsprong van alles 150
Shiva-Shakti & Jivatman Puja – Pujas for the svadhisthana chakra (reconnecting) 151
Track 1: Shiva-Shakti puja – De universele vader en goddelijke moeder danken 151
Track 2: Jivatman puja – Dankgebed ter ere van je ziel 152
Kosha & Kriya Puja – Pujas for the manipura chakra (reordening) 154
Track 1: Kosha puja – Dankgebed voor de vijf energetische mantels van de ziel 154
Track 2: Kriya puja – Dankgebed voor de tien waarde gevende levenskwaliteiten 156
Surya & Cittayam Puja – Pujas for the anahata chakra (inspiring) 158
Track 1: Surya puja – Dankgebed aan de twaalf kwaliteiten van je ziel 158
Track 2: Cittayam puja – Dankgebed voor het bewust samenzijn met je bezieling 162
Sravana & Pranidhana Puja – Pujas for the vishuddhi chakra (purifying) 164
Track 1: Sravana puja – Dankgebed voor het ontwaken in je spirituele waarde 164
Track 2: Pranidhana puja – Dankgebed voor devotionele overgave 165
Mahadevata & Chakra Puja – Pujas for the ajna chakra (widening) 166
Track 1: Mahadevata puja – Dankgebed voor de vier lichten van de schepping 166
Track 2: Chakra puja – Dankgebed tot de zeven lagen van je existentie 168
Anandajayah Sat-Ananda – Mantra for unfolding the sahasrara chakra (liberating) 170
Anandajayah Darshan – Mantra for harmonizing the seven chakras (harmonizing) 173

4. Surya Namaskar album: 3 Surya-rituals, 1 -pranayama & 1 -puja mantra 174
Surya, je Innerlijke Zon 175
Surya Namaskar Mantras – Tribute to the Inner Sun, your Soul 176
Track 1-3: Surya Namaskar mantra's – Ode aan je ziel 177
Track 4: Surya Prabhana Pranayama mantra – De schijnende zon ademhaling 180
Track 5: Surya puja – Dankgebed aan de twaalf kwaliteiten van je ziel 184

5. Sri Ananda Rasa album: Sri Ananda arati & Sacred Dance mantra 188
'Sri Ananda Rasa' Sacred Dance Mantra 190
Track 1: Sri Ananda arati – Je innerlijk liefhebben 190
Track 2: Sri Ananda Rasa mantra – De gelukzalige zegeningen van het hart 191

6. Chakra Resonance albums 14 chakra-energie bekrachtigende raga's 194
Chakra Resonance Ragas 195
Resonances of Grounding – Ragas for the muladhara chakra – het wortelchakra 196
Het wortelchakra 196
Track 1: Tanpura male in A-low 196
Track 2: Tanpura male 5-string in F# 196
Resonances of Being – Ragas for the svadhisthana chakra – het heiligbeenchakra 197
Het heiligbeenchakra 197
Track 1: Tanpura male & female duet in A-low 197
Track 2: Nadatarangini duet en E 197
Resonances of Living – Ragas for the manipura chakra – het maagchakra 198
Het maagchakra 198
Track 1: Tanpura male & shruti in B 198
Track 2: Tanpura duet male 5-strings & male 4-strings in C# 198
Resonances of Love – Ragas for the anahata chakra – het hartchakra 199
Het hartchakra 199
Track 1: Tanpura male 5-string & swaramandala in F# 199
Track 2: Tanpura male & female & shruti in D 199
Resonances of Joy – Ragas for the vishuddhi chakra – het keelchakra 200
Het keelchakra 200
Track 1: Tanpura female & shruti in G 200
Track 2: Nadatarangini solo in E 200
Resonances of Light – Ragas for the ajna chakra – het voorhoofdchakra 201
Het voorhoofdchakra 201
Track 1: Tanpura male & female duet & shruti in B 201
Track 2: Tanpura male 5-string in C# 201
Resonances of Peace – Ragas for the sahasrara chakra – het kruinchakra 202
Het kruinchakra 202
Track 1: Tanpura male & swaramandala in C# 202
Track 2: Tanpura duet male 5-strings & male 4-strings in F# 202

Anandajay

Anandajay (1955, NL) is een door de essentie van het leven aangeraakt mens, die al meer dan 50 jaar mensen vanuit relationele betrokkenheid verbindt met de mens die ze in wezen zijn, de essentie die ze in zich dragen en de spirituele waarde van het leven. Vanuit zijn bijzondere, innerlijke openheid raakte zijn leven natuurlijkerwijze volledig gewijd aan het verdiepen van de al heel vroeg in hem ervaarbare relatie met zijn essentie en het van daaruit ondersteunen van mensen die een spirituele ontwikkeling wensen.

Het contrast tussen de vele, aanhoudende noodtoestanden in de wereld enerzijds en de liefdevolle puurheid van de menselijke essentie in zichzelf anderzijds, hebben Anandajay steeds weer aangezet om op zijn manier bij te dragen aan het ook voor anderen toegankelijker maken van deze vreedzame en bezielde beleving, die je naar de ontroerende schoonheid en kracht van je essentie en in een andere, spirituelere en ruimhartigere intentie brengt. Anandajay maakt de mystieke en waardevolle diepgang van het bestaan weer op een directe manier in je toegankelijk en herkenbaar.

In de loop der tijd heeft hij ter ondersteuning daarvan twaalf verschillende werkvormen ontwikkeld en bracht hij zo'n honderd muziekstukken (mantra's, puja's en raga's) en dertien boeken voor spirituele ontwikkeling uit. Tegenwoordig verblijft hij gedurende de winterperiode in zijn huis op La Palma en geeft hij enkel nog in de zomerperiode in België zijn satsangs, retreat en individuele begeleiding.

Voor meer informatie over Anandajay, ga naar: *www.anandajay.org/anandajay*.

Dit boek

Alle informatie over de boeken en de muziek (mantra teksten, hun betekenis en de helende werking van de begeleidende muziek) is afkomstig uit de boeken en andere publicaties van Anandajay. De informatie in dit boek is ook te lezen op de website (*www.anandajay.org/boeken-en-muziek*) en als je nu een gedrukte versie van dit boekje inziet, dan is er een digitale versie beschikbaar die je kunt downloaden via de QR-code op de achterzijde.

Bij vrijwel alle boeken die Anandajay over de werkvormen heeft uitgebracht, zijn aansluitende, de werkvorm ondersteunende muziekalbums beschikbaar. In het deel over de muziek wordt steeds verwezen naar de boeken waar die muziek in wordt gebruikt, maar natuurlijk kan al zijn muziek ook los daarvan beluisterd worden.

Alle muziekalbums zijn online te koop of te streamen via muziekplatformen zoals Spotify, Apple Music/iTunes, Youtube Music en Amazon (via www.amazon.de). De titels kunnen vanwege regels bij de streamingdiensten afwijken van hoe deze in dit boek zijn geordend, maar bij elk muziekstuk is een link toegevoegd naar het album op de website, waar je de link naar het juiste muziekstuk vindt op de bekendste muziekplatforms.

Zijn boeken

1. Nederlandstalige boeken

1. Bezieling door Inzicht:
   200 levensthema's voor innerlijke groei
2. Yoga beleven en geven
   vanuit zijn Spirituele Diepgang:
3. Zegeningen van het Hart:
   365 spreuken voor dag en nacht
4. Werkboek 1: Spirituele Ontwikkeling:
   Ontmoet je Essentie deel 1
5. Werkboek 2: Spirituele Leefwijze:
   Ontmoet je Essentie deel 2
6. Werkboek 3: Spirituele Vrijheid:
   Ontmoet je Essentie deel 3
7. Ontdek de helende kracht van Meditatie:
   Thuiskomen in je Zelf deel 1
8. Vrede van lichaam tot ziel door Meditatie:
   Thuiskomen in je Zelf deel 2
9. Puja's voor Spirituele Ontvankelijkheid:
   Mantra-gebaren deel 1
10. Puja's voor Spirituele Rijkdom:
    Mantra-gebaren deel 2
11. Surya Namaskar:
    Ode aan je Innerlijke Zon, je Ziel
12. De 'Sri Ananda Rasa' Sacrale Dans:
    Dansen vanuit Innerlijk Geluk

Boek 1: Bezieling door Inzicht

– 200 levensthema's voor innerlijke groei

Dit boek bevat tweehonderd levensthema's om de essentie van het bestaan te ontdekken, met je aanwezigheid samen te leren zijn en de spirituele zegeningen daarvan als begeleiding op je levensweg aan te nemen.

387 pagina's

'Bezieling door Inzicht' gaat over de openheid van waaruit je in relatie gaat met wat jij wezenlijk bent en met het leven als een creatieve schepping in wording, die zich constant verder ontvouwt. Je beantwoordt zo aan je verlangen om met de waarde van je aanwezigheid samen te zijn en de spirituele zegeningen daarvan als begeleiding op je levensweg aan te nemen. Anandajay neemt je mee naar de wonderbaarlijke echtheid achter elk onderwerp, zodat je door de helderheid en genuanceerdheid van zijn woorden heen voelt, hoe hij daarmee verbonden is en hoe ook jij in verbinding kunt leven met die immense achtergrond van liefde, stilte en wijsheid. De thema's helpen je om bevrijd te raken van je conditioneringen en overtuigingen, omdat die onbewust remmend inwerken op je verlangen om in een spirituele levenskwaliteit te leven en brengen je vervolgens in contact met je innerlijke vrede.

Inzicht is een gevolg van licht dat je bewustzijn ruimtelijker belicht, waardoor je werkelijkheidsbeleving verandert. Veel mensen zijn op zoek naar het licht, omdat ze zich er niet van bewust zijn dat het enige licht dat weidser is dan dat wat je al kent, het licht van je ziel is. Als je je daar voor opent, herken je de signalen van weemoed en heimwee als de stem van je ziel, die je roept om dichterbij te komen en haar helende licht in je toe te laten, zodat er een diepe liefde voor het leven in je kan ontluiken. Wie steeds inniger met het licht van zijn bezieling samenleeft, is niet meer bang voor de vergankelijkheid van zijn menszijn, want die weet dat het pure licht altijd in hem of haar aanwezig is en hij of zij daardoor altijd verbonden is en zal zijn met de puurheid van het bestaan, met de puurheid van het Zijn.

Alle thema's in dit boek brengen je in contact met dit heldere licht, zodat je je verder oriënteert dan de grenzen van je ego en je, door al je levensvragen heen, een met de essentie verbonden leven kunt leiden.

Boek 2: Yoga beleven en geven vanuit zijn Spirituele Diepgang

Anandajay brengt meer dan vijftig jaar ervaring met de integratie van spiritualiteit in de yoga samen in dit boek en gaat via allerlei voel- en ademoefeningen, meditaties en yogahoudingen in op de subtiele doch immense verschillen tussen yoga 'doen' en yoga 'zijn'.

393 pagina's

Anandajay maakt met dit boek de spiritualiteit van yoga weer herkenbaar en tastbaar. Yoga betekent het samengaan van degene die beleeft met datgene wat hij of zij beleeft. Het heeft dan ook betrekking op elke vorm van bewust ervaren, hoe die dan ook maar genoemd wordt. Yoga wordt door hem duidelijk anders bedoeld dan wat gangbaar is. Yoga staat niet voor een bepaalde oefenwijze maar voor het in verbinding zijn met 'dat wat is'. In dit tijdperk, waarin door velen naar spiritualiteit gezocht wordt, is er inzicht nodig in de onbewuste misleidingen van het materialistisch geconditioneerde denken, waar iedereen onbewust door wordt bepaald. Yoga, meditatie en andere innerlijk verrijkende levensinvullingen kunnen, vanwege die collectieve conditionering, al snel tot egoversterking leiden, in plaats van dat er openheid ontstaat voor de oorspronkelijke essentie die aan ons menszijn ten grondslag ligt. Er wordt daardoor een te grote nadruk gelegd op het willen bereiken, oefenen en het geloof in beheersing, waardoor het ego overmatig wordt gestimuleerd. Spiritualiteit is echter een gevolg van verzoening.

Voor degenen die zich al langere tijd met yoga bezighouden, vormt dit boek een welkome uitnodiging om zich aan deze diepgaande benadering van yoga over te geven. Yogadocenten en degenen die zich met lichaamswerk bezighouden, vinden in dit boek een gedetailleerde ondersteuning bij het vertrouwder raken met spirituele didactiek als een ingang tot het verdiepen van hun lesgeven.

Yoga, meditatie, volwaardig menszijn en spirituele levensoriëntatie zijn volgens Anandajay allemaal hetzelfde. Het zijn slechts verschillende begrippen voor het beleven van je bezieling, die je in staat stelt lief te hebben, vrede te ervaren en waardevol te zijn. Het integreren en doorgeven van deze spirituele waarden gaat altijd samen met respect voor diegenen die er ontvankelijk voor openstaan. Niemand kan immers een bloemknop onbeschadigd openmaken, maar door de openheid voor het verwarmende, liefdevolle licht van de zon gaat ze vanzelf tot ontluiking over.

Boek 3: Zegeningen van het Hart

– 365 spreuken voor dag en nacht

Een jaarboek met meditatieve spreuken met voor elke dag twee spreuken, één voor de ochtend en één voor de avond. Deze zegeningen brengen je in contact met de liefdevolle stem van je hart en zijn bedoeld om, voorbij aan de dualiteit, de ziel aan te raken.

201 pagina's

'Zegeningen van het Hart', is een boek met inspirerende spreuken die zijn bedoeld om je, net als door een zegening, in contact te brengen met de essentie van je bestaan: je Zelf. Deze zegeningen bevrijden je uit de behoefte iets te moeten presteren, vinden of overwinnen. Een zegen (van het Latijnse 'signum' dat teken betekent) is immers vervullend en brengt je terug bij jezelf. Een zegen (teken vanuit een andere dimensie) her-innert je aan waar het allemaal om gaat en wat de essentie van het leven is. Een zegen brengt je in contact met liefde en liefde laat je voelen dat het leven waardevol is.

Voor elke dag van het jaar zijn er twee spreuken, één voor de ochtend en één voor de avond. De momenten van de ochtend, waarbij de dag die opstaat steeds duidelijker aan kracht wint en van de avond, waarop de stilte van de nacht steeds duidelijker zijn intrede doet, zijn immers de meest passende momenten om deze speciale gevoelens van inzichtelijkheid toe te laten. Je bent dan dieper aanraakbaar, zodat deze 'bloemen van woorden' gemakkelijker voor je open kunnen gaan om hun essentie aan je prijs te geven.

De spreuken zijn bedoeld om, voorbij aan de dualiteit, de ziel aan te raken. Alleen wijsheid verzacht de harde lijnen van oordelen. Wijsheid heft juist oordelen op of zet ze schaakmat, zodat ze hun snijdende karakter verliezen. Voorbij het oordeel ligt de ruimte van het zijn en daarin is de wijsheid, als de klank van de ziel, thuis. Daar ben jij thuis als dat wat jij wezenlijk bent. Deze spreuken zijn dan ook richtingaanwijzers naar huis, naar het zijn, naar de thuishaven van jouw en ieders ziel.

Boek 4 t/m 6: Werkboeken 'Ontmoet je Essentie'

Deze serie werkboeken met de gemeenschappelijke titel 'Ontmoet je Essentie' brengt je, aan de hand van twaalf door Anandajay ontwikkelde werkvormen, in contact met 'the light of being', het zijnslicht in jezelf. De serie bestaat uit drie delen en elk deel behandelt zeven elementaire levensthema's die je ondersteunen in je spirituele ontwikkeling, je helpen bij het vinden van je eigen spirituele leefwijze en je de diepgang tonen van je spirituele vrijheid. De drie delen zijn:

Werkboek 4: Spirituele Ontwikkeling

– Ontmoet je Essentie deel 1

Met de zeven elementaire levensthema's – energetisch voelen, verlangen, kwetsbaarheid, gezamenlijkheid, vrijheid, het licht van het zijn en spirituele openheid – die je ondersteunen in je spirituele ontwikkeling.

347 pagina's

Werkboek 5: Spirituele Leefwijze

– Ontmoet je Essentie deel 2

Met de zeven elementaire levensthema's – ontwaken, leven, heelheid, stilte, liefde, kracht en relatie – die je helpen bij het thuiskomen in je eigen spirituele leefwijze.

333 pagina's

Werkboek 6: Spirituele Vrijheid

– Ontmoet je Essentie deel 3

Met de zeven elementaire levensthema's – hatha, tantra, karma, bhakti, mantra, jnana en raja – die je de diepgang tonen van je spirituele vrijheid, met een extra hoofdstuk over de diepgang van energetisch voelen.

381 pagina's

Elk thema is vervolgens opgebouwd uit twaalf oefeningen die betrekking hebben op het gebied van inzicht en meditatie, yoga en adembeleving, mantra en mantragebed, healing en massage, tantra en aurabeleving, zielsbegeleiding en sacrale dans. Door de verschillende levensthema's zowel vanuit je menszijn als vanuit de diepte van je innerlijk te ervaren, kom je steeds meer thuis in jezelf en leer je om van daaruit met het leven om te gaan.

Alle op de twaalf werkvormen gebaseerde oefeningen die in deze werkboeken zijn samengebracht, zijn ontstaan vanuit een diepe spirituele hunkering. Het is dan ook de bedoeling dat ook jij, als je met deze oefeningen beziggaat, dat doet vanuit jouw verlangen naar je innerlijk, je spirituele thuis, je bron van liefde, je essentie, je ziel of hoe jij het meest wezenlijke in jou waar je naar verlangt ook maar wenst te noemen. De oefeningen begeleiden je op een concrete, gestructureerde manier om alles te laten verzachten wat er tussen jou en het ervaren van je bezield zijn in staat. De oefeningen ondersteunen het diepgaander bewust worden en loslaten hiervan, door de onvrijheden die er tussen het contact met jezelf en je ziel in staan, te laten verzachten en uiteindelijk te laten vervallen, zodat jouw samenzijn met je ziel zich kan verdiepen.

De werkelijke waarde van deze bezinnings- en ervaringsoefeningen ligt in jouw wens naar een waardevoller en vervullender contact met jezelf, met je menszijn, met dat je er bent, met de essentie in jou. Maak daarom de vorm van de oefening niet belangrijker dan de inhoud die je wenst te ontmoeten. Door het vaker werken met deze oefeningen raak je er natuurlijk dieper vertrouwd mee en dat komt het onderliggende levensthema zeker ten goede, maar de oefeningen zijn, net als het leven, niet bedoeld om ergens aan te moeten voldoen of ergens goed in te moeten zijn of worden. De ontmoeting met de inhoud die een oefening toegankelijker wenst te maken, blijft afhankelijk van je openheid ervoor en als je te veel op de buitenkanten let, verlies je de openheid voor de inhoud eronder.

Het woord werk is etymologisch niet, zoals vaak gedacht, verbonden met inspanning of moeten, maar met de betekenis van 'de waarde van iemands daden', met scheppen en tot stand brengen. De hier aangereikte werkvormen zijn dan ook om veranderingen te kunnen veroorzaken en een verbinding met een diepere waarde in je te scheppen. Het zijn middelen die, net als een orgaan dat elementen omzet zodat ze bruikbaar worden, je helpen om in de diepte te verstaan wat in de oppervlakte nog niet altijd direct ervaarbaar is. De diepere betekenis van het woord werken is, dat je iets nieuws of iets anders wenst te scheppen.

Mag jij, met behulp van de werkvormen in dit boek, ook jouw innerlijke waarden zo diep ontmoeten dat ze tastbaar worden en zich van daaruit vertalen in je daden en een vruchtbaar en zinvol leven? Dan hebben de werkvormen je, aan de hand van de levensthema's, weer met je eigen innerlijke tederheid, liefde en vrede in verbinding gebracht.

Boek 7: Ontdek de helende kracht van Meditatie

– Thuiskomen in je Zelf deel 1

In dit omvangrijke werk over meditatie, dat in twee delen is uitgebracht, wordt in deel 1 diepgaand ingegaan op de beginselen, diepgang en waarde van meditatie, zowel op filosofisch, traditioneel en spiritueel gebied als ervaringsgeoriënteerd via allerlei invoelende meditaties en deel 2 gaat diepgaand in op een meer gestructureerde meditatievorm, de *Light of Being-Meditation*.

291 pagina's

Het boek 'Ontdek de helende kracht van Meditatie' gaat over het leren aanvoelen van wat meditatie is en wat het wel en niet voor jou zou kunnen betekenen. Het boek geeft je de mogelijkheid om de diepgang en waarde van meditatie te ontmoeten, door de achtergrond ervan te verkennen en via diverse invoelende meditaties de invloed die meditatie op je kan hebben, te doorvoelen. Meditatie heeft immers betrekking op een open en weidse bewustzijnsbeleving, waar je vanuit je dagelijkse gewoonte om steeds ergens op gericht te zijn, vaak nog niet zo vertrouwd mee bent. Voordat je aan het mediteren als een dagelijkse spirituele verzorging begint, is het zinvol om eerst te ervaren hoe je reageert op de ruimte, stilte, liefde en vrede, die zich als gevolg van die grootsere meditatiebeleving zullen aandienen.

In dit eerste boek over meditatie reikt Anandajay je de dieperliggende, levenskwaliteit verhogende waarden van meditatie aan en kun je ervaren welke helende waarden het mediteren met zich meebrengt. Je krijgt inzicht in waarom je in je leven het gevoel hebt steeds iets te missen, hoe je meer in overeenstemming kunt leven met wie je bent en hoe meditatie de waarde van je leven kan vergroten en verrijken. In het boek is een speciale plek ingeruimd voor zijn vertaling van de 'Yoga Sutra' van Patanjali, de klassieke meditatietekst waarin het aangaan van de verbinding met je essentie op een geordende, heldere wijze en zonder sentimenten of culturele stempels in zijn elementaire kern (in strofes) is beschreven.

Naast alle achtergronden en waarden van meditatie te hebben aangereikt, gaat Anandajay kort in op de *Light of Being-Meditation*. Deze meditatievorm is het gevolg van zijn eigen meditatie ervaringen, gerijpt door feedback van diverse spirituele leraren en daarna getoetst aan de beschrijvingen van de 'Yoga Sutra' van Patanjali. Via diverse begeleide meditaties kun je vervolgens leren omgaan met het voelen van jezelf en het een tijdje stil samenzijn met je innerlijke beleving. Ter ondersteuning van je meditatiebeleving kun je verder van diverse muziekmeditaties gebruik maken ('Mantra-Meditations: Sacred Sounds part 1', 'Meditative Adoration Mantras: Sacred Sounds part 2', 'Devotional Recitations: Sacred Sounds part 3' en de 'Chakra Resonance Ragas').

Boek 8: Vrede van lichaam tot ziel door Meditatie

– Thuiskomen in je Zelf deel 2

In dit tweede deel 'Vrede van lichaam tot ziel door Meditatie' neemt Anandajay je op allerlei manieren mee langs de vier waarden van de *Light of Being-Meditation*: liberatie, relatie, incarnatie en realisatie.

307 pagina's

Meditatie is een heelheidsbeleving die voor iedereen anders is maar toch ook hetzelfde. De vrijheid, liefde en openheid die je erdoor ervaart, komen uit dezelfde diepte, bron of kosmos, maar iedereen beleeft zowel de weg ernaartoe als het 'er in zijn' op zijn eigen manier. Als je eenmaal hebt gevoeld wat meditatie voor je kan betekenen, wens je een waardige plek voor die beleving in jezelf te scheppen en er steeds vaker en gemakkelijker het contact mee aan te gaan. De gestructureerde en inzichtelijke weg van de in dit boek beschreven *Light of Being-Meditation* zal je helpen om steeds vertrouwder te raken met een liefdevol en open bewustzijn en laat je ervaren hoe het dagelijks mediteren een helende invloed heeft op jezelf, je leefwijze en je naaste omgeving. In de *Light of Being-Meditation* daal je via vier fases af naar het meest wezenlijke in jezelf, om daar weer mee in overeenstemming te komen en je weer een harmonieus geheel te voelen. Ervaar hoe deze meditatie tot in alle belangrijke ervaringsgebieden van je bestaan doorwerkt, al je sensitiviteit bijeenbrengt en hoe je je geborgen laat voelen in de grootsheid van het je omhullende leven.

In dit tweede deel over meditatie komt Anandajay ook nog even terug op de overeenkomsten tussen de kernwaarden van de *Light of Being-Meditation* en de acht aandachtspunten van de 'Yoga Sutra', de klassieke brontekst over meditatie, waar hij in het eerste boek uitgebreid op ingaat. Elke fase van de *Light of Being-Meditation* wordt vervolgens van alle kanten benaderd, zodat je ze diep kunt doorvoelen en herkennen. Daarna gaat hij uitgebreid in op de inhoud en betekenis van de mantra die bij deze meditatie hoort en reikt hij je een meditatie aan om met deze mantra vertrouwd te raken. Ook zijn er korte overzichten toegevoegd om de meditatie in haar verschillende kernbewegingen goed te kunnen herkennen. Na de grootsheid, weidsheid en diepgang van de verschillende fases te hebben doorvoeld, kan het waardevol zijn om de fases van je meditatie ook in hun eenvoud en kernwaarden in jezelf te voelen. Door daar verschillende bewoordingen aan te geven, kun je ervaren wat nu bij je past en naarmate je langer mediteert, kunnen ook andere kernachtige bewoordingen je gaan aanspreken. Dat hangt maar net af van de belevingsfase en ontwikkeling waarin je bent. In dit boek worden ook twee meditatie-muziekalbums besproken, de 'Meditation Prayers: Sacred Sounds part 4' en 'Meditation Puja & Prayer Songs: Sacred Sounds part 5', die je kunnen helpen om vertrouwder te raken met meditatie.

Boek 9: Puja's voor Spirituele Ontvankelijkheid

– Mantra-gebaren deel 1

Het eerste deel over devotie en puja's (mantra-gebeden) voor een spiritueel leven gaat uitgebreid in op mantra, waarde, gebaren, energiestromingen en gebedsbeleving van de Mahadevata, Chakra, Sravana, Pranidhana, Surya en Cittayam puja.

279 pagina's

In deze tweedelige boekenserie 'Puja's voor Spirituele Ontvankelijkheid' en 'Puja's voor Spirituele Rijkdom', brengt Anandajay de waarde van het gebed weer terug naar zijn oorspronkelijke betekenis en bedoeling, zodat het een ingang is naar de spirituele diepte van je menselijke bestaan. Puja's zijn meditatieve oefeningen, waarin je met handgebaren op mantramuziek uitdrukking geeft aan je dankbaarheid voor alles wat jij via die puja aan zielsbeleving of spirituele existentie ontvangt. De in deze boeken aangeboden mantragebeden (puja's) zijn vrij van geloofsrichting en dienen enkel om, op een integere en bescheiden manier, gevoelens van dankbaarheid bewust een plaats te geven in je leven. De puja's laten je je beleving van harmonie, van yoga en religieuze schoonheid, via een rituele uitingsvorm tot uitdrukking brengen. De muziek die Anandajay daarvoor bij de mantra's heeft gecomponeerd en de gebaren die hij ter ondersteuning daarvan aanreikt, versterken nog eens extra de diepe gevoelswaarden van deze eerbiedige en verstillende uitingsvorm.

Beide boeken beginnen met de uitleg van wat een puja is en wat er met 'gebed' bedoeld wordt. Het boek 'Puja's voor Spirituele Ontvankelijkheid' gaat daarbij dieper in op thema's zoals ontvankelijkheid, devotie, verlangen, liefde, waarde, inbedding en je spirituele ontwikkeling en gaat uitgebreid in op de eerste serie van zes puja's: de Mahadevata puja (de vier kosmische oriëntatiepunten), Chakra puja (zeven lichten van je bestaan), Sravana puja (spirituele ontvankelijkheid), Pranidhana puja (devotionele overgave), Surya puja (je innerlijke zon) en Cittayam puja (de waarde van je bezieling).

Bij elke puja wordt diep ingegaan op de betekenis, waarde en achterliggende spirituele inzichten van de puja's en hun mantra's. Alle gebaren en de daarmee samengaande energetische werking zijn in het boek voorzien van verfijnde tekeningen van de hand van Willemien Min. Ook wordt er op de specifieke muziek- en gebedsbeleving van elke puja ingegaan. De diepgaande menselijke waarden en betekenissen van de puja's die in dit boek worden aangereikt, verbinden je met de levenskracht en volheid van je innerlijk. De dankbaarheid en het respect die daardoor ervaarbaar worden, laten je nog meer vanuit liefde leven en dieper verbonden raken met je bezieling. Mogen de puja's en hun gedetailleerde beschrijvingen bijdragen aan de bevrijdende werking van dankbaarheid, die je ziel zal laten stralen.

Boek 10: Puja's voor Spirituele Rijkdom

– Mantra-gebaren deel 2

Het tweede deel over devotie en puja's (mantra-gebeden) voor een spiritueel leven gaat uitgebreid in op mantra, waarde, gebaren, energiestromingen en gebedsbeleving van de Kriya, Kosha, Shiva-Shakti, Jivatman, Yoga en Aum Adhara puja.

275 pagina's

Puja is het Sanskriet woord voor een gebedsritueel. Het betekent verering, eren, eredienst, aanbidding en religieuze, herhaalde geste (ritueel), waarbij traditioneel gebruik gemaakt wordt 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 uitingsvormen 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 daarbij 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.

Naast alle overeenkomstige informatie die bij het eerste deel hierboven is aangegeven, gaat het boek 'Puja's voor Spirituele Rijkdom' daarbij dieper in op thema's zoals de rijkdom van je spirituele levensweg, je religieuze beleving, het devotionele bewustzijn, de relatie met de ziel, rijkdom en dankbaarheid.

De twaalf puja's die door Anandajay 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. In dit tweede deel van zijn werk over puja's, gaat hij uitgebreid in op de tweede serie van zes puja's: de Kosha puja (de vijf energetische mantels van de ziel), Kriya puja (de tien elementaire levenskwaliteiten), Shiva-Shakti puja (spirituele heelheid), Jivatman puja (je ziel), Yoga puja (de zeven poorten tot heelheid) en Aum Adhara puja (de wezenlijke oorsprong van alles).

Boek 11: Surya Namaskar

– Ode aan je Innerlijke Zon, je Ziel

Dit boek gaat diepgaand in op de spirituele waarde van de Surya Namaskar (de Groet aan de Zon via 12 yogahoudingen), de Surya Prabhana Pranayama (energetische ademoefening), de Surya puja (mantra-gebed met devotionele gebaren), en hun mantra's.

331 pagina's

De titel 'Surya Namaskar - Ode aan je innerlijke Zon, je Ziel' verwijst enerzijds naar de blijde sfeer die de zon je geeft als je aan haar denkt en anderzijds naar de spirituele symboliek van dat je ziel de zon in jou is. De zon werd in veel oude culturen als een god vereerd en de yogi's hebben daarom voor de zon, die in het Sanskriet *surya* wordt genoemd, rituele oefeningen gemaakt. De bekendste daarvan is de 'Groet aan de Zon' of de *Surya Namaskar*, die bij de meesten bekend staat als een actieve oefeningenreeks. Er wordt dan echter voorbijgegaan aan wat ze ook is, namelijk een ode aan je innerlijk, aan je ziel. Dit boek is uitgebracht om de spirituele waarde van *surya* uitgebreid onder de aandacht te brengen. De *Surya Namaskar* bestaat, evenals de *Surya Prabhana Pranayama* en de *Surya puja*, die ook in dit boek worden behandeld, uit twaalf lichaamshoudingen of -gestes met hun bijhorende innerlijke waarden. Alle oefeningen worden begeleid door de Surya mantra die de twaalf geluksbrengende aspecten van *surya*, van je ziel of innerlijk vertolkt. De *Surya mantra* helpt je om je te openen voor je bezieling en haar lichtende waarden te groeten en te bedanken voor wat ze je aan diepgang geven.

Het boek bestaat uit drie delen en begint met de *Surya Namaskar*. Dit is een allesomvattende fysieke oefening waarmee je met al je cellen *surya*, je innerlijke zon, je ziel groet, omdat je voelt dat er meer is dan alleen je persoonlijkheid en je lichaam. Vanuit je verlangen naar spirituele diepgang, ga je dan via de houdingen en waarden van de *Surya Namaskar* de relatie met je bezieling aan en dat begint met groeten en ontmoeten (namaskar). Vervolgens wordt de *Surya Prabhana Pranayama* behandeld. Dit is een pranayama (energetische ademoefening) die staand uitgevoerd wordt, waarbij de volledige ademruimte en haar energiestromingen aangesproken worden. Fysiek gezien beweeg je vooral de armen en handen, om zowel de ademruimte als de energetische ruimte verder open te laten gaan. Als derde onderwerp gaat dit boek in op de *Surya puja*, een meditatieve oefening waarin je met handgebaren uitdrukking geeft aan je dankbaarheid voor alles, wat je via de twaalf aspecten van het zonnegebed aan de beleving van je ziel ontleent. Je dankt op deze manier de zon, als de grote moederziel, waar alle zielen toe behoren.

Bij dit boek horen uitgebreide muziekstukken die de verschillende oefeningen begeleiden. Er bestaan drie mantra-muziekstukken voor de *Surya Namaskar*, één voor de *Surya puja* en één voor de *Surya Prabhana Pranayama*. De muziekstukken hebben allemaal een rustgevende en harmoniserende werking en begeleiden alle bewegingen.

Boek 12: De 'Sri Ananda Rasa' Sacrale Dans

– Dansen vanuit Innerlijk Geluk

De 'Sri Ananda Rasa' is een choreografie van innerlijke schoonheid, vol van gracieuze bewegingen en bedoeld als uiting van het verlangen naar spirituele diepgang en een leven vol liefde.

303 pagina's

De 'Sri Ananda Rasa' is een sacrale dans die, zoals alle sacrale activiteiten en rituelen, ontstaan is uit de universele, spirituele bron van het leven, die al eeuwenlang gekoesterd, bezongen, gevierd en in dans wordt uitgedrukt, afhankelijk van de wijze waarop ze in elk specifiek tijdperk ervaren wordt. Dit boek is in eerste instantie geschreven om je dichter bij die essentiële waarheid te brengen.

Als je ontvankelijk bent voor je ziel voel je je veel rijker. Het leven en jij, kortom alles, is dan mooier, omdat je dan gevuld wordt door de innerlijke rijkdom van vrede, harmonie en liefde. Je bent dan niet meer zo bang, maar wenst die oneindige rijkdom van die liefde, vrede en vreugde tot in al je cellen van invloed te laten zijn. Innerlijke rijkdom betekent dat je je gevuld voelt met de waarden van de diepste schat of zoetste nectar uit je binnenste: Ananda.

De 'Sri Ananda Rasa' Sacrale Dans is een helende en gelukkig makende dans, die over de waarde van het menszijn en dus over jou gaat. Over jou als een mens die, vanuit de bron van waaruit ook planten het licht opzoeken en tot bloei wensen te komen, vorm wenst te geven aan zijn spirituele verlangen. Het is een choreografie van innerlijke schoonheid, vol van gracieuze bewegingen en bedoeld als uiting van het verlangen naar spirituele diepgang en een leven vol liefde. Als je van klank en muziek, van sierlijk en sensitief bewegen en van de verbondenheid met anderen en je essentie houdt, dan kan deze Sri Ananda Rasa je in contact brengen met dat waar je naar verlangt. Hij kan je helpen om open te gaan voor de diepgang die je nog mist, hij kan doorstroming laten ontstaan waar je je doorgaans vasthoudt, hij kan je laten ervaren dat het leven van je houdt en je helpen om contact te maken met de bron van geluk, die al vanaf je geboorte in je aanwezig is. Het boek is vooral geschreven om je deze dans in zijn essentiële waarde te laten ervaren en aan te leren.

2. Duitstalige boeken

Erwachendes Bewusst-Sein

– Selbsterkenntnis durch Jnana-Yoga

In deze Duitse vertaling van het boek 'Jnana yoga – De kracht van ontwakend bewustzijn' laat Anandajay aan de hand van alledaagse voorbeelden zien wat Jnana yoga betekent: het realiseren van het wezenlijke. Deze yoga heeft als doel ons opnieuw te verbinden met onze ziel.

133 pagina's

Oeuvre Anandajay

– Der Hintergrund seiner Musik und Mantras & seine Bücher

Duitstalige vertaling van dit boekje met uitgebreide informatie over Anandajay's Duitstalige boek 'Erwachendes Bewusst-Sein' en de 102 muziekstukken op 29 albums (mantra teksten, hun betekenis en de helende werking van de begeleidende muziek) die Anandajay heeft uitgebracht.

3. Eerder verschenen boeken

Hatha yoga

Praktisch beginnen

'Hatha yoga' is voor het eerst uitgebracht in 1984 en is niet meer verkrijgbaar.

Als de bloem zich opent

Het spreukenboek 'Als de bloem zich opent' is uitgebracht in 1992 en was in zijn geheel verwerkt in het boek 'Jnana yoga - De kracht van ontwakend bewustzijn'. Delen hiervan zijn daarna verwerkt in het boek 'Bezieling door Inzicht' en er is een nieuw spreukenboek, 'Zegeningen van het Hart'.

Het hart van yoga

Een meditatieve vertaling van de yoga sutra's

'Het hart van yoga' is uitgebracht in 1999 en is heruitgegeven als onderdeel van het meditatieboek 'Ontdek de helende kracht van Meditatie'.

Jnana yoga

De kracht van ontwakend bewustzijn

'Jnana Yoga' is voor het eerst verschenen in 1993 en is heruitgegeven in het boek 'Yoga beleven en geven vanuit zijn Spirituele Diepgang'.

Ontmoetingen met Anandajay

'Ontmoetingen met Anandajay' is uitgegeven in 2003 en delen hiervan zijn verwerkt in het boek 'Bezieling door Inzicht'.

Yoga filosofie in ervaarbare eenvoud

'Yogafilosofie in ervaarbare eenvoud' is voor het eerst verschenen in 1999 en is deels verwerkt in het boek 'Yoga beleven en geven vanuit zijn Spirituele Diepgang'.

Spiritualiteit doorgeven via lichaamsbeleving

Didactiek voor een spirituele benadering van yoga en ander lichaamswerk

'Spiritualiteit doorgeven via lichaamsbeleving' is voor het eerst verschenen in 2003 en delen hiervan zijn verwerkt in het boek 'Yoga beleven en geven vanuit zijn Spirituele Diepgang'.

Leven in openheid

'Leven in openheid' is voor het eerst uitgebracht in 2006 en is in zijn geheel verwerkt in het boek 'Bezieling door Inzicht'.

Leven in het licht

'Leven in het licht' is voor het eerst uitgebracht in 2016 en is in zijn geheel verwerkt in het boek 'Bezieling door Inzicht'.

Zijn muziek

Mantra-Yoga

Mantra yoga, ook wel *nada yoga* genoemd, is het in harmonie komen met jezelf (yoga) door het beluisteren, innerlijk herhalen of zingen van klanken *(nada)* of betekenisvolle klanken (mantra's). Het zingen van mantra's wordt ook wel chanten of kirtan genoemd. Bij kirtan wordt de vaak eenvoudige mantra meestal op een vraag en antwoord wijze gezongen en dat dan vaak ook steeds iets sneller. Ook het reciteren behoort tot de mantra yoga, maar dan is er geen of maar heel weinig muzikale begeleiding bij en worden de woorden als gedichten, gebeden of zelfs boeken op een redelijk monotone manier gezongen op een manier, die sterk aan voordragen doet denken.

Het woord mantra is afgeleid van het Sanskriet woord *manas*, dat 'het denken' of in het Engels *mind* betekent en het achtervoegsel *-tra*, dat aangeeft dat iets als middel gebruikt wordt. Een mantra is een middel om de geest weer ruimte, rust en openheid te verschaffen, zodat er gevoelens van vrede en bereidheid tot ontmoeten kunnen ontstaan, want die brengen innerlijke conflicten tot een eind en geven je vertrouwen in het leven en de waarde die jouw bestaan daaraan toe kan voegen. Alhoewel mantra's geassocieerd worden met het hindoeïsme of boeddhisme, kent het christendom en de islam ze ook. Voor Anandajay zijn dat echter allemaal humane waarden van bezieling en echtheid. Het herhalen van mantra's helpt de geest om gemakkelijker met die kwaliteit in contact te gaan, zodat ze langere tijd in je aanwezig kan zijn en diepgaander beleefd kan worden.

De mantra's van Anandajay zijn dan ook een muzikale vorm om bewust de al in jou aanwezige universele of humane waarden aandacht te geven. Dat kun je wensen om jezelf weer diepgaand aan die waarden te herinneren, om ze extra in het licht te plaatsen, ze te vieren, ze te eren of er mee af te dalen naar je innerlijk als meditatie. De taal is, afgezien van enkele Engelse mantra's, steeds Sanskriet, omdat de klanken van haar woorden specifieke energetische trillingen veroorzaken, die perfect passen bij de spirituele, inhoudelijke betekenis van die woorden.

Vanaf de eerste klanken tot het langzaam wegebben van de muziek op het einde, word je op een zachtaardige en verfijnde manier meegenomen naar de waarden van de mantra. De instrumenten en de opbouw van de muzikale begeleiding is overal volledig en bewust ingezet om diepere lagen van het aangeboden onderwerp aan te kunnen spreken. Als luisteraar word je zo gemakkelijker fase voor fase in die belevingswereld meegenomen. Geen enkel geluidje is er zomaar en elke extra stem hoort bij een aparte laag van de diepgang die de mantra wenst aan te spreken. Dit alles heeft tot doel de spirituele waarde van de mantra te ondersteunen en jouw eventuele verharding of geslotenheid ten opzichte van die waarde langzaam en met liefde te verzachten. Neem daarom de tijd, de rust en de openheid om de mantra's als begeleide meditaties op je in te laten werken en laat ze iets met jouw 'state of being' doen. Als de waarde ervan je innerlijke aanwezigheid aanraakt, kan het passend voelen om innerlijk mee te doen met de mantra en als het je later eventueel op een meer emotionele wijze aanraakt, kan het fijn zijn om zacht of devotioneel met de mantra mee te zingen. Wat de mantra ook met je doet, een mantra heeft altijd als doel om in jou weer ruimte vrij te maken voor de gevoelslagen van de diep menselijke en spirituele betekenis van je bestaan, zodat je weer verbonden raakt met de waarde en het geluk van het leven dat je bent, dat we allemaal zijn, dat het leven is.

1. Celebrations albums:

35 bevrijdende mantra's

1. Celebrations of Grounding:
   Mantras for the muladhara chakra
2. Celebrations of Being:
   Mantras for the svadhisthana chakra
3. Celebrations of Living:
   Mantras for the manipura chakra
4. Celebrations of Love:
   Mantras for the anahata chakra
5. Celebrations of Joy:
   Mantras for the vishuddhi chakra
6. Celebrations of Light:
   Mantras for the ajna chakra
7. Celebrations of Peace:
   Mantras for the sahasrara chakra

Ook te gebruiken bij de Nederlandstalige werkboeken
'Spirituele Ontwikkeling', 'Spirituele Leefwijze'
en 'Spirituele Vrijheid' (blz. 13)

Celebrations of Grounding

– Mantras for the muladhara chakra

Vijf stabiliserende mantra's voor spirituele gedragenheid, inspiratie en dankbaarheid, het aannemen van je incarnatie en spirituele aarding.

1. Sat-Ananda chanting mantra
2. Surya mantra
3. Sarvamangalam mantra
4. Moola mantra
5. Shiva Embrace song

Deze stabiliserende mantra's openen je voor je diepe verlangen naar stilte, aarding en eenvoud. De *Sat-Ananda mantra* verwijst naar je 'er zijn' *(sat)* en de immense waarde vanuit je ziel *(ananda)*. Het gezamenlijk chanten van de mantra laat je daarbij mens zijn tussen de mensen, het bekrachtigt het samen en gelijk zijn.

De *Surya mantra* die daarop volgt, gaat daarop door en nodigt je uit om 12 essentiële waarden van je ziel te ervaren en ze te eren, zodat je nog weidser in contact komt met je innerlijk.

In de *Sarvamangalam mantra* dank en eer je vervolgens 27 essentiële waarden van de schepping. Hiermee bekrachtig je je respect voor je bestaan, voor de aarde en voor de totale kosmos. De *Surya* en *Sarvamangalam mantra* laten je ervaren dat je deel uitmaakt van de immens grote schepping en dat zowel je oneindige innerlijke diepte als het oneindig je omhullende universum een gevolg moet zijn van een allesomvattende oorsprong, waar je nooit, ook al sterf je, buiten kunt komen te vallen.

De *Moola mantra*, *moola* betekent wortel, laat je vervolgens concreet met die oorsprong in jezelf in contact komen door je erop te attenderen dat de basis van alles wat bestaat, van alle spirituele leringen en van alle polen die elkaars aanvulling zijn, een alles verbindende en alles dragende oorsprong is, net zoals de aarde jou nu als mens draagt.

Als laatste laat de *Shiva Embrace song* je een bad nemen in een sfeer, waarin je je door het eeuwige nu en je tijdloze 'er zijn' laat omhullen, een bijzonder aspect van de schepping. Een schepping van waaruit je bent ontstaan, waar je in aanwezig bent en waar je ook weer uit weg zult gaan, maar waar dat wat je wezenlijk bent altijd als energie in aanwezig zal zijn.

Album info: www.anandajay.org/albums/celebrations-of-grounding

Info *muladhara chakra* (wortelchakra): zie de chakra-beschrijving op blz. 196.

Track 1: Sat-Ananda chanting

– Uit de zijnsbron van gelukzalige liefde drinken

Mantra:
Atmajyoti prakasha
Prasada antardhana
Brahmajyoti bhasvara
Sat-ananda

Vrije vertaling: "Als het licht van de ziel (vrijelijk) schijnt, ontvang je vanuit je diepste innerlijk een zegening van grote waarde, van waaruit het schitterende wezenlijke alles in je leven met vreugde verlicht. Dan weet je, dat is het Zijn, de bron van waarlijk geluk."

Over de Sat-Ananda chanting mantra
De diepste achtergrond van The Light of Being is de beleving van de waarde en de wijsheid van 'het licht van het zijn' en deze essentie wordt in de *Sat-Ananda chanting mantra* tot uiting gebracht. De mantra herinnert je via vier strofen aan je innerlijke zijnslicht, aan je essentie en je werkelijke oorsprong. Haar ritme, de klanken en de betekenissen brengen je in contact met het licht van je eigen zijn en brengen je verstild thuis.

De Sanskriet begrippen atmajyoti, brahmajyoti en sat-ananda
In de Sanskriet mantra worden drie verschillende combinaties van woorden gebruikt om zo goed mogelijk de verreikende waarde van het licht van het zijn te benoemen.

Het eerste begrip is *atmajyoti*, dat het licht van de bezieling betekent en waarbij de ziel dan voor de gevoelsmatige beleving van je essentie staat. Vanuit je ziel wordt het zijnslicht doorgaans ervaren als diepe wijsheid, liefde en waarheid.

Het tweede begrip is *brahmajyoti*. Hierbij wordt het licht bedoeld, dat verbonden is met *brahma*, met de oorsprong en bron van licht. De ziel is een gevoelswaarde binnen je menszijn, maar *brahma* reikt veel verder en beslaat alle schepping tot en met de oorsprong daarvan. Als je je verbondenheid voelt met de oorzaak van de schepping, waaruit alles is ontstaan en waardoor alle leven verwant is aan elkaar, open je je verder dan alleen voor je persoonlijke bestaan. Vanuit dat grotere perspectief ervaar je het zijnslicht doorgaans als je verwantschap met al het andere leven om je heen, als het deel te zijn van een groter geheel.

Het derde begrip is *sat*, dat letterlijk 'zijn' betekent in zowel de betekenis van 'plaatsvindend', als van 'alle bestaan omvattend' als van 'aanwezig'. Het woord *sat* wordt hier verbonden met het begrip *ananda*, dat vreugde en geluk betekent. Het licht van het zijn en de schittering, de levendigheid, de sprankeling daarvan, zijn een uitdrukking van het vreugdevolle, wezenlijke geluk van *ananda*, die je kunt ervaren als bewegingen van licht met diverse vormen van radiatie, als gevolg van de schitterende vreugde vanuit de bron van het zijn. De titel van deze mantra is dan ook *Sat-Ananda mantra*.

De Sanskriet begrippen prakasha, antardhana en bhasvara
Om de waarde van het licht nog preciezer te duiden, worden in de mantra nog drie begrippen gebruikt die over de kracht van licht en de waarde van het schijnen gaan. Bij het woord *atmajyoti* wordt het begrip *prakasha* gebruikt, dat over de oneindige ruimtelijkheid van de kracht van het licht gaat. Het licht van het zijn wenst immers via je ziel tot in alles door te schijnen. Bij het woord *prasada* wordt het begrip *antardhana* gebruikt, dat over het schitterende licht van innerlijke waarde gaat, zoals alleen mooi geslepen juwelen in licht kunnen schitteren. Bij het woord *brahmajyoti* wordt het begrip *bhasvara* gebruikt, dat met de oorsprong van het licht te maken heeft. Licht komt immers altijd van een bron, en *brahma* is de bron van alle bronnen, het beginsellicht.

Het begrip prasada
Deze zes begrippen, de drie waarden van het zijnslicht en de drie kwaliteiten van lichtstraling, komen in de tweede regel van de mantra samen in het begrip *prasada*. Dit begrip staat in India traditioneel voor fruit of ander waardevol en met liefde klaargemaakt eten, dat je als teken van eerbied aan een spiritueel aspect van het leven aanreikt. Spiritueel gezien is het juist andersom en wordt het zijnslicht aanhoudend door het leven aan jou als *prasada* aangeboden. Dit aangeboden zijnslicht, dat jou steeds weer zegent als je het tot je neemt, toont je de rijkdom, de liefde en de goedheid van het bestaan. Door dit zijnslicht steeds weer tot je te nemen, laat je je steeds weer door die diepgang gevuld, geborgen en gedragen worden. Door je steeds weer opnieuw te openen voor de inbedding van het zijn, voel je je dan vrij om steeds verder open te gaan voor het leven, zodat de waarde van je leven zich steeds verder uitbreidt.

Laat al deze klanken van instrumenten en letters tot diep in je doorwerken, zodat hun combinatie je kan en mag verstillen. Laat die invloed in de stilte na de mantra nog zo'n tien minuten in je doorwerken.

De kracht en invloed van deze mantra
- Bekrachtigt je verlangen naar echtheid, heelt innerlijke vervreemding en brengt je terug in verbinding met je essentie.
- Maakt je brein zacht, vredig en stil.
- Helpt je je te ontdoen van bijzaken en geeft je troost in het contact met jezelf.
- Bevrijd en harmoniseert de stroom van je adem, je energie en de in je aanwezige liefde.
- Al deze aspecten ondersteunen je om alle spanning en conflicten achter je te laten en vol vertrouwen in het Zijn te verstillen.

Duur: 19.32 minuten.

Track 2: Surya mantra

– Ontwaken voor de twaalf aspecten van de ziel

Mantra:
Aum mitraya namaha
Aum ravaye namaha
Aum suryaya namaha
Aum bhanave namaha
Aum khagaya namaha
Aum pushne namaha
Aum hiranyagarbhaya namaha
Aum marichaye namaha
Aum adityaya namaha
Aum savitre namaha
Aum arkaya namaha
Aum bhaskaraya namaha
Aum shanti aum

Aum mitraya, mitraya aum namaha -
Aum ravaye, ravaye aum namaha -
Aum suryaya, suryaya aum namaha -
Aum bhanave, bhanave aum namaha -
Aum khagaya, khagaya aum namaha -
Aum pushne, pushne aum namaha -
Aum hiranyagarbhaya, hiranyagarbhaya aum namaha -
Aum marichaye, marichaye aum namaha -
Aum adityaya, adityaya aum namaha -
Aum savitre, savitre aum namaha -
Aum arkaya, arkaya aum namaha -
Aum bhaskaraya, bhaskaraya aum namaha -
Aum shanti aum, shanti aum namaha

Aum shanti aum, shanti aum namaha

Aum shanti aum (shanti aum), shanti aum namaha (shanti aum)

Vrije vertaling:
"Oh innerlijke zon, mijn ziel, je bent mijn ware vriend."
(Het Licht dat in je oplicht als je vriendschap ervaart.)

"Oh innerlijke zon, mijn ziel, je bent mijn ware middelpunt."
(Het Licht dat in je oplicht als je ervaart dat je ziel je wezen is.)

"Oh innerlijke zon, mijn ziel, je geeft mij mijn ware verlangen."
(Het Licht dat in je oplicht als je door je verlangen te voelen kracht ervaart.)

"Oh innerlijke zon, mijn ziel, je bent mijn ware licht."
(Het Licht dat in je oplicht als je vanuit helderheid ziet en inziet.)

"Oh innerlijke zon, mijn ziel, je spiegelt mij mijn ware vrijheid."
(Het Licht dat in je oplicht als je de grootsheid van het leven ervaart.)

"Oh innerlijke zon, mijn ziel, je bent mijn meest ware voeding."
(Het Licht dat in je oplicht als je ervaart dat je naar het Licht toe groeit.)

"Oh innerlijke zon, mijn ziel, je bent mijn ware oorsprong."
(Het Licht dat in je oplicht als je ervaart dat je ziel gelijk is
aan datgene waar je uit voortkomt.)

"Oh innerlijke zon, mijn ziel, je bent mijn ware heling."
(Het Licht dat in je oplicht als je jezelf weer als heelheid ervaart.)

"Oh innerlijke zon, mijn ziel, je bent mijn ware geborgenheid."
(Het Licht dat in je oplicht als jij je als door moederliefde omhuld voelt.)

"Oh innerlijke zon, mijn ziel, je bent mijn ware spirituele bron."
(Het Licht dat in je oplicht als jij je genadevol geïnspireerd voelt.)

"Oh innerlijke zon, mijn ziel, je bent mijn ware straling."
(Het Licht dat in je oplicht als je vrijelijk jezelf bent.)

"Oh innerlijke zon, mijn ziel, je bent mijn ware essentie."
(Het Licht dat in je oplicht als jij je ziel als je essentie en als de essentie van alles erkent.)

"Oh innerlijke zon, mijn ziel, ik buig voor je.
Zij gegroet, oh innerlijke zon, mijn ziel, ik ervaar vrede door, in en met je.
Zij gegroet, oh innerlijke zon, mijn ziel, je bent mijn spirituele gids."

De kracht en invloed van deze mantra

- Bevordert je openheid voor incarnatie en laat je jezelf ervaren in een grotere context.
- Laat je eerbiedig met het ontzag voor het grotere omgaan zodat er een enorm respect voor de schepping ontstaat.
- Helpt je om dankbaar te zijn en van je bestaan, je leven, je 'er zijn' te genieten.
- Geeft diepgang aan de beleving van je ziel en de rijkdom van innerlijke inspiratie.
- Al deze aspecten ondersteunen je om weer open te gaan voor de lichtende horizon van je leven en het grotere mysterie waar je deel van uitmaakt.

Duur: 23.56 minuten.

Voor aanvullende info over de Surya kwaliteiten, zie het Nederlandstalige boek 'Surya Namaskar: Ode aan je Innerlijke Zon, je Ziel' (blz. 21) voor een diepgaande beschrijving van de spirituele achtergrond en waarde van Surya, of zie het werkboek 'Spirituele Leefwijze' (deel 2) voor een uitgebreid overzicht van alle Surya oefeningen (blz. 15).

Track 3: Sarvamangalam mantra

– De aarde en schepping met respect eren

Mantra:

Bhumi mangalam
Udaka mangalam
Agni mangalam
Vayu mangalam
Gagana mangalam
Surya mangalam
Chandra mangalam
Jagat mangalam
Jiva Mangalam
Deha mangalam
Mano mangalam
Atma mangalam

Prema mangalam
Karuna mangalam
Satya mangalam
Jyoti mangalam
Citta mangalam
Mukti mangalam
Sat mangalam
Ananda mangalam
Moksha mangalam
Aum mangalam
Omkaar mangalam
Shanti mangalam

Sarva mangalam (4x)

Vrije vertaling:
"Vanuit mijn hart
geef ik vrede aan alle aspecten van de schepping en het leven
om zo liefdevol en positief aan datgene bij te dragen
wat zo bijzonder waardevol is."

De *Sarvamangalam mantra* is een ode aan de 24 elementen van de schepping om liefde te geven aan dat je op deze planeet, de aarde, mag leven en aan de schepping als geheel mag deelnemen. Via het bezingen en eren van de 24 aspecten, uit je je respect voor de aarde en de gehele schepping, waar jij ook bij hoort, en geef je liefdevolle energie aan het leven en geef je vrede vanuit je essentie.

De 24 aspecten van het leven 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 mantra is dan ook een ode aan de schepping en aan de spirituele rijkdom waar ze uit voortkomt. Zoals de zee de aardse moederschoot van evolutie is, zo is de waarde van de essentie die zowel in jou als in alles aanwezig is, de moederschoot van alle creatie.

De 24 aspecten van de schepping:

1. *bhumi* – aarde
2. *udaka* – water
3. *agni* – vuur
4. *vayu* – wind
5. *gagana* – firmament
6. *surya* – zon
7. *chandra* – maan
8. *jagat* – wereld
9. *jiva* – organisme
10. *deha* – lichaam
11. *mano* – geest
12. *atma* – ziel
13. *prema* – liefde, affectie
14. *karuna* – compassie, mededogen
15. *satya* – waarheid
16. *jyoti* – licht
17. *citta* – bewustzijn
18. *mukti* – vrijheid
19. *sat* – het zijn
20. *ananda* – gelukzaligheid
21. *moksa* – bevrijding
22. *aum* – heelheid
23. *omkaar* – allesomvattende perfectie
24. *shanti* – vrede

sarva mangalam – alles
sarva mangalam – alle aspecten
sarva mangalam – de gehele schepping
sarva mangalam – het al

Door de hier genoemde 24 aspecten van de schepping eerbiedig toe te zingen, geef je uitdrukking aan je verlangen om zoveel mogelijk pure vrede vanuit jouw essentie naar het leven uit te laten gaan, zodat die positieve invloed helend op alles in kan werken. Vrede heft vanzelf onvrede op, zodat alles wat van elkaar gescheiden is of tegenovergesteld aan elkaar is geraakt, weer bij elkaar kan komen en samen de heelheid vormt. Pas als je heelheid voelt, is er even niets meer wat je ergens naartoe afleidt en kun je rusten in je ware aard, vreedzaam en stil, levendig en vrij.

De kracht en invloed van deze mantra

- Heft verdeeldheid op en geeft geborgenheid.
- Bekrachtigt je respect en eerbied voor de schepping waar je deel van bent.
- Bevordert de liefde voor jezelf als geheel.
- Geeft je stabiliteit en volledigheid.
- Laat je de volheid, dragendheid en omhulling van je bestaan ervaren.

Duur: 20.18 minuten.

Track 4: Moola mantra

– Je essentie, als bron van spirituele inspiratie toelaten

Mantra:
Aum
sat cit ananda parabrahma
Purishothama paramatma
Sri Bhagavati sametha
Sri Bhagavate namaha

Hari aum tat sat

Hari aum tat sat
tat sat, tat sat, tat sat

Vrije vertaling van de mantra: "Het bewust beleven van het zegenrijke Zijn brengt je in de allesomvattende waarheid van alles. Deze volmaakte, pure waarde brengt je rechtstreeks terug naar je essentie. Laat haar uitstraling daarom met je ziel samenkomen, want dan ontmoet en eer je vanzelf de essentie van jezelf en van alles wat bestaat. Het volmaakte en stille Zijn, ervaarbaar door de klank *aum*, is het enige wat, spiritueel gezien, echt waar is en je bestaan zijn ijkpunt geeft."

Over de Moola mantra
De *Moola mantra* (het woord *moola* betekent wortel, basis, fundament) herinnert je via vier strofen aan de puurheid van je essentie, de oorsprong van alle bestaan. Haar licht begeleidt je steeds weer terug naar je basis en beginsel. Ook haar ritme en betekenis en de omlijsting daarvan met santoorklanken, brengen je terug naar je spirituele grond en zorgen voor innerlijke verstilling en vrede.

Het Sanskriet woord *aum* kan op allerlei manieren uitgelegd worden, maar alle uitleg samenvattend, draagt het de betekenis bij zich van samenbrengen, alles bijeenbrengend. Het attendeert ons erop dat je de erna volgende woorden en klanken vanuit de 'heelheid van het Zijn' ervaart en tot uiting brengt.

De betekenis van de Sanskriet mantra *sat cit 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 is. Met deze mantra herhaal je steeds de woorden *sat* (zijn), *cit* (bewustzijn) en *ananda* (gelukzaligheid, innerlijke vreugde). De mantra geeft aan dat je je als mens bewust kunt zijn van dat je er 'bent' en dat het ervaren daarvan de ingang is tot de bron van gelukzaligheid en innerlijke vreugde. De betekenis van het Sanskriet woord *para* is allesomvattend of volledig en heeft betrekking op het daarna komende woord *brahma,* dat bron van creatie, vernieuwing en ontwikkeling betekent. Alles wat bestaat, leeft en verandert of zich steeds verder ontwikkelt, komt uit deze bron van creatie voort. De kwaliteit van *brahma* herinnert je aan het allesomvattende beginsel van jezelf en van alles wat bestaat.

Het Sanskriet woord *purusha* duidt op het ontastbare spirituele aspect van het leven en bestaan. Het duidt op een onzichtbare, wezenlijke en de allesdoordringende energie van puur, oningevuld bewustzijn. Het woord *purusha* kan echter ook worden vertaald als man of mens. Het daaropvolgende deel, *thama*, is waarschijnlijk afkomstig van het woord *uthama*, dat allerhoogst betekent. *Purushathama* geeft dus aan dat het om het hoogste spirituele licht en weten gaat dat je in jouw menszijn of in een ander mens, zoals een *guru*, kunt aantreffen. *Paramatma* vult deze zin aan door aan te geven dat dit een allesomvattende waarde is, *para*, die in ieder mens aanwezig is als zijn ziel, *atma*.

De volgende zin van de mantra begint met *sri,* waarmee aangegeven wordt dat wat daarna geschreven wordt, eervol, waardevol en hoogstaand is. Het Sanskriet woord *bhagavat* betekent hoogwaardige kwaliteit, waarde of kracht. Het woord wordt in deze mantra twee keer gebruikt, allereerst om je uit te nodigen om je te openen voor deze hoge spirituele waarde en haar dan samen te laten komen (de betekenis van het woord *sametha*) met het diepste innerlijke punt van je bestaan, je er zijn, je Zijn. Daarna, zoals aangegeven door het voor de tweede keer gebruiken van het woord *bhagavat,* buig je innerlijk voor deze diepe waarde en groet je haar vanuit je hart, nu je haar ervaart.

De mantra wordt gevolgd door het herhalen van *hari aum tat sat*, waarmee je de waarde die je ervaren hebt meermaals bevestigt en bekrachtigt. Het Sanskriet woord *hari* betekent waardevolle, aanwezige waarde, *aum* betekent het allesomvattende geheel van alles*, tat* betekent dat wat ervaren wordt en *sat* betekent dat datgene gevuld is met Zijn. Met deze mantra bevestig je zo meermaals dat het waardevolle, allesomvattende dat je ervaart de enige echte waarheid is die je diep binnen in jezelf ervaart in je er zijn, in het Zijn.

De kracht en invloed van de mantra

- Zorgt ervoor dat je op je eigen bestaansgrond gaat staan en je je erdoor gedragen laat worden.
- Spreekt direct het essentiële in jou en het bestaan aan, waardoor je je meteen minder belast voelt.
- Helpt je om vollediger te incarneren.
- Laat je voelen, dat als je jezelf in openheid ervaart, dat alles wat je daarin voelt 'leven' is en dat dit de meest dichtbije ontmoeting ermee is.
- Al deze aspecten ondersteunen je om alle spanning en conflicten achter je te laten en vol vertrouwen in het Zijn te verstillen.

Duur: 21.34 minuten.

Track 5: Shiva Embrace song

– Je aanwezigheid bekrachtigen

Mantra:
Shivaham, shivaham, shivaham, shivaham

Vrije vertaling: "Ik ben het levende 'nu'."

De *Shiva Embrace song* is gewijd aan Shiva, het eeuwige nu, de bron van verandering, het spel van vernieuwing en vernietiging. Stilstaan bij het nu is de volmaaktheid binnen de verandering ervaren. Het is het toestaan dat dingen mogen gaan om ruimte te maken voor de dingen die komen en daarin te ervaren dat jij weliswaar al die veranderingen ervaart, maar dat degene die ervaart blijvend is, aanwezig is, de blanco achtergrond achter alle verandering is. Dit omarmingslied helpt je om vriendschap en een dieper contact te voelen met dit onveranderlijke eeuwige nu.

De muziek in deze *embrace song* heeft een melodie die je innerlijk direct gevoelig maakt en verzacht om je vervolgens mee te nemen in een stroom van wiegbewegingen, die je liefdevol in relatie, verbinding en in een affectieve uitwisseling laten gaan met het kwetsbare, veranderende leven. Vanaf onze geboorte zijn we volledig afhankelijk en dus kwetsbaar en dat blijven we ons hele leven. Een goede relatie met de kwetsbaarheid van het alsmaar veranderende leven is dan ook waardevol. Waardevol zodat je niet bang wordt en daardoor de verfijning van je gevoeligheid kwijtraakt, maar om, open en bewust van je kwetsbaarheid, met alle veranderingen mee te bewegen en de vrijheid te ervaren om je van daaruit te ontwikkelen. Een ontwikkeling naar het zo veel mogelijk in overeenstemming zijn met je wezen, dat door je kwetsbaarheid ervaarbaar en toegankelijk is gebleven.

De instrumenten die in deze muziek gebruikt worden, helpen je om vertrouwen te voelen in de diepgang en waarde van wat je, zowel door de kwetsbaarheid van je menszijn als ook door de kwetsbaarheid van het alsmaar veranderende nu, in de diepte van jezelf ervaart. Omarm de verandering, het alsmaar nieuwe nu, het stromen, het leven, het kwetsbare onbekende, dat steeds weer opnieuw geboren wordt en waar je in vriendschap mee samen kunt zijn.

De kracht en invloed van deze embrace song

- Laat je vriendschap sluiten met de steeds veranderende waarheid van het nu en jezelf.

Duur: 20.01 minuten.

Celebrations of Being

– Mantras for the svadhisthana chakra

Vijf thuisbrengende mantra's voor spirituele aanwezigheid, verlangen, eigenwaarde, tevredenheid en relatie.

1. I'm Longing to Be mantra
2. Hymn of Gratefulness
3. I am within the Light of Being mantra
4. Being mantra
5. Shiva-Shakti Embrace song

Deze thuisbrengende mantra's brengen je in contact met de feitelijkheid van je bestaan en werken dieper in op je verlangen naar echtheid, relatie en levende aanwezigheid.

Via de *I'm Longing to Be mantra* voel je dat je intens verlangt naar de echtheid van jezelf en het leven, naar de waarheid van het er 'zijn'. Iedereen verlangt immers naar vrijheid, naar het zichzelf zijn, naar het helemaal mogen Zijn wat die 'is'.

De *Hymn of Gratefulness* die daarna komt, laat je op allerlei vlakken ervaren hoe rijk je bestaan is als je het in vrijheid en openheid mag beleven. Vaak voel je vooral wat je mist, maar in openheid voor de volle werkelijkheid die je als mens bent besef je pas al de zegeningen die je de gehele tijd omgeven en je ten dienste staan. Als je deze volheid herkent als de waarden waarin je leeft, maakt dat je vanzelf diepgaand dankbaar en dat wordt met de Sanskriet woorden *bahava dhanyavadah* in deze mantra bezongen. Deze dankbaarheid maakt je eenvoudig, helder en in jezelf aanwezig.

Nu het ervaren van de echtheid van je aanwezigheid en de helderheid daarvan zo dichtbij zijn gekomen, past daar de *I am within the Light of Being mantra* helemaal bij. Deze mantra laat je nog duidelijker plaatsnemen in de waarheid van je aanwezigheid en de basale werkelijkheid daarvan.

In de *Being mantra* wordt vervolgens het 'hier en nu' bewustzijn van je innerlijke waarde letterlijk in allerlei toonaarden bezongen en toegelaten.

In de *Shiva-Shakti Embrace song* geef je tot slot aandacht aan het harmonisch en verrijkend samen laten komen van alle schijnbare polariteiten van het leven zodat je vanzelf in de diepgang van het 'zijn' terechtkomt.

Na deze mantra's is er zo'n diepgaand contact met het o zo tastbare 'zijn' als basis van jouw en het bestaan, dat je spontaan in meditatie zou kunnen verzinken.

Album info: www.anandajay.org/albums/celebrations-of-being

Info *svadhisthana chakra* (heiligbeenchakra): zie de chakra-beschrijving op blz. 197.

Track 1: I'm Longing to Be

– De heimwee naar het samenzijn met je wezen

Mantra:
I am longing to see, I am longing to be,
please Lord set me free.
I am longing to lose control, I am longing to be whole,
please Lord enlighten my soul.
I am longing to be safe, I am longing to live in grace,
please Lord let love be praised.
Aum shanti aum, Aum shanti aum, Aum shanti aum.

Het devotionele lied *I'm longing to Be* verbindt je met de spirituele en natuurlijke heimwee naar het samenzijn met wat je wezenlijk bent. Als dit verlangen via deze mantra op deze manier gezongen en herhaald wordt, word je je nog duidelijker bewust van hoe sterk dit verlangen in je leeft, je leven bepaalt en richting geeft. Als door deze mantra je grote heimwee naar jezelf, naar je ziel, het verlangen, naar het wezenlijke in jou en het leven, diepgaander gevoeld mag worden, opent zich vanzelf een weg naar dat waar je naar verlangt. Het aangaan van je verlangen opent een weg, waarbij het verlangen dat je steeds ervaart je de richting wijst om steeds dichter bij de wisselwerking te komen van hoe je knagende verlangen je laat uitreiken en je wezen je verlangen steeds voedt. Hierdoor blijf je verlangen om dichter bij je ziel te komen in plaats van dat je dat waar je naar verlangt probeert te bereiken om het knagende ervan ongedaan te maken. Je verlangen is zowel de afstand tot je wezen als jouw opening in de richting van je wezen. Het voelen van je verlangen wijst je enerzijds de weg ernaartoe en opent je daarnaast voor dat waar je naar verlangt, zodat er tussen je hunkering en je wezen een soort navelstreng ontstaat, via welke de waarde van je wezen naar jou toe kan stromen, als water naar het laagste punt.

De kracht en invloed van deze mantra

- Helpt je om aan het wezenlijke om bevrijding te vragen.
- Helpt je om gehoor te geven aan je verlangen naar heelheid en verlichting.
- Helpt je om het strijden op te geven en dit te vertalen in een wens naar inspiratie en openheid.
- Helpt je om vanuit vrijheid jouw relatie met het grotere aan te gaan.
- Al deze aspecten ondersteunen je om vanuit innerlijke vrijheid te leven.

Duur: 20.00 minuten.

Track 2: Hymn of Gratefulness

– Je dankbaarheid uiten voor je bezielde leven

De *Hymn of Gratefulness* reikt de waarden aan die je ziel je laat ervaren en vertolkt de dankbaarheid van het je daar liefdevol en verrijkt door voelen.

Prayer:

I am grateful for my consciousness,
and grateful for my life.
I am grateful for my openness,
and for the depth which is inside.

I am grateful for my humbleness,
for my inner space and its divine truth.
I am grateful for my holiness,
for my human sense and for the peace that has come through.

I am grateful for my fullness,
and for its essence that makes life so real.
I am grateful for my yearning readiness,
for the love I share and the blessings I get.
I am grateful, grateful, being a living soul that can be met.

Mantra:

Wisdom, love and happiness,
you are the wealth of my consciousness.
I gratefully bow for the depth you bring, which moves my soul to devotedly sing:
Dhanyavadah dhanyavadah bahava dhanyavadah
(translation: thank you, thank you, thank you so much)

Peace, care and friendliness,
you are the core of my warm-heartedness.
I gratefully bow for the depth you bring, which moves my soul to devotedly sing:
Dhanyavadah dhanyavadah, bahava dhanyavadah.

Light, space and timelessness,
you are the spirit of my holiness.
I gratefully bow for the depth you bring, which moves my soul to devotedly sing:
Dhanyavadah dhanyavadah, bahava dhanyavadah

Every moment, I thank you all.
For the richness of all you brought.
For the worthy touches of my soul, that made me realize, I'm a child of the whole.
Dhanyavadah dhanyavadah, bahava dhanyavadah

Song:
I'm grateful for love, grateful for peace, grateful for all my wisdom sees.
I'm grateful for space, grateful for light, grateful for all this spiritual delight.
I'm grateful for my life, grateful for my birth, grateful for all of this remarkable earth.
I'm grateful for my depth, grateful just to be, grateful for the truth of which I call me.
I'm grateful for my heart, grateful for my soul, grateful for being a child of the whole.
I'm grateful with love, I'm grateful with care, I'm grateful for being so deeply aware.

So thank you so much, for every worthy touch,
thank you, thank you, thank you so much. (3x)

I gratefully bow for the depth you bring and which moves my soul to devotedly sing:

Dhanyavadah oho dhanyavadah oho bahavaha dhanyavadah.

De kracht en invloed van deze mantra

- Helpt je om de helende werking van het uit eerbied danken voor je bezielde leven te ervaren.
- Helpt je om in contact te komen met de diepste waarde die eigen aan je is.
- Helpt je om de verblijdende waarden die er wél zijn te ervaren.
- Helpt je om jezelf te bevestigen en te ervaren hoe vergevingsgezind en liefdevol je bent.
- Al deze aspecten ondersteunen je om je verlangen naar echtheid te beantwoorden.

Duur: 19.36 minuten.

Track 3: I Am within the Light of Being

– Je innerlijke zijnslicht ruimte geven

Mantra:
I am, yes I am, within the Light of Being

Vrije vertaling: "Ik ben aanwezig in het licht van het zijn, het licht dat mij vergezelt, doordringt en leidt."

De *I Am within the Light of Being mantra* bekrachtigt je openheid voor de wezenlijke en lichtende ondergrond van je bezielde bestaan. Lees bij het beluisteren het daarbij horende belevingsverhaal om deze waarde en betekenis dieper op je te laten inwerken.

De kracht en invloed van deze mantra

- Heelt de verdelende invloed van afgescheidenheid en vergelijken.
- Geeft je troost, erkenning en bevestiging en helpt je om je weer met de wereld te verbinden.
- Helpt je om weer omhuld te mogen worden en je te laten schommelen door de liefde van de levenskracht.
- Helpt je om weer vertrouwen te vinden in jezelf en het leven weer naar je toe te laten komen.
- Al deze aspecten ondersteunen je om weer de levendige, stralende en vreugdevolle uitstraling van je bezielde bestaan te ervaren.

Duur: 20.05 minuten.

Belevingsverhaal:
I am within the Light of Being

De piano geeft de lichtflitsen aan die mij vergezellen en beroeren bij alles wat om mij heen gebeurt. Overal beweegt het licht zich als levensenergie en als teken van ladingen die heen en weer met elkaar in aanraking komen, zacht, sprankelend en verfijnd.

Als in een wei in de zomer met veel bloemen om mij heen, voel ik mijzelf in het leven aanwezig, omgeven door en doordrongen van een omhullend, zuiver wit licht dat mij beschermt, leidt en met de ziel verbonden houdt. Mijn aanwezig zijn in dit licht is zeer geruststellend, vervullend en van een diepe wijsheid doordrongen. Ik bezing mijn aanwezig zijn, mijn door liefdeswezens omhulde bestaan in het licht van het er zijn. Ik ben ermee, het is mijn natuur, het is mijn waarheid. Het is zacht, vredig en verbonden met een zeer diepe innerlijke rust.

Ik kan deze beleving alleen maar bevestigen, vertellen, openbaar maken, verkondigen. Ik kan er niets aan doen en heb er niets voor gedaan. Het is me gegeven en ik ben er

dankbaar voor. Ik zeg het, ik vertaal het, ik ben het, ik geef het door, ik leg het uit, ik geef het, ik deel het uit, ik laat het er zijn, ik onderga het, ik ontvang het, ik laat het stralen, ik laat het stromen en ik geef het de ruimte. Ik kan mijn wijze van bestaan alleen maar ruimte geven en zijn zoals ik ben. Ik ben om te laten zijn, ik ben om dat wat in en om mij heen aanwezig is te laten zijn, ik ben er om het licht dat zich bij mij heeft gevoegd er te laten zijn. Ik ben er om me door het licht vergezeld, doordrongen en geleid te laten worden. Ik ben er om in het levenslicht te zijn en te leven.

In relatie met het leven worden de aanrakingen met het licht vloeiend en wordt het licht om mij heen en in mij stromend en liefdevol bewogen.

Ik kan opnieuw alleen maar bevestigen dat ik leef in het licht van het zijn en dat het licht van het zijn in mij leeft. Alleen maar bevestigen kan ik het, meer is niet de bedoeling, meer is niet nodig, meer is niet eens mogelijk. Het licht is er, ik ben er, we zijn samen en zijn een geheel. Ik kan enkel ja zeggen tegen deze werkelijkheid. Ik kan alleen maar in deze werkelijkheid zijn. Oh licht, dank je voor het er zijn. Oh leven, bedankt voor het er zijn. Oh ik, bedankt voor het er zijn. Oh wezenlijkheid, bedankt voor het er zijn. Oh schepping, bedankt voor het er zijn. Ja ik ben in het licht van het zijn en het licht van het zijn is in mij, ja ik ben. Deze waarheid, deze werkelijkheid, deze echtheid is zo tastbaar waar als een moeder. Ja ik word doorstroomd en ben omgeven door zuiver wit licht, altijd, overal en tot in alles. Ja ik ben in het levenslicht, ja ik ben in het wezenslicht, ja ik ben. Dat is mijn enige werkelijkheid en die is voor iedereen.

Ja ik voel me als in een wei in de zomer met veel bloemen om mij heen. Ik ben in het leven aanwezig, omgeven door en doordrongen van een omhullend zuiver wit licht dat mij beschermt, leidt en met de ziel verbonden houdt. Mijn aanwezig zijn in dit licht, met dit licht, is zeer geruststellend, vervullend en van een diepe wijsheid doordrongen. Ik bezing mijn werkelijkheid, mijn aanwezig zijn, mijn door liefdeswezens omhuld bestaan in het licht van het er zijn. Ik ben ermee, het is mijn natuur, het is mijn waarheid. Het is zacht, vredig en verbonden met een zeer diepe innerlijke rust.

Ik nodig je uit bij me te zijn, bij het licht te zijn, het licht ook tot in jou toe te laten. Ik nodig je uit je voor het licht dat bij en in mij is te openen. Laat het toe, laat de innerlijke openheid en wijsheid toe, die het veroorzaakt en kom ook binnen in dit geruststellende, natuurlijke licht, zodat we samen kunnen dansen op de tonen van het licht en zijn aanrakingen.

Track 4: Being mantra

– Je innerlijke diepgang ervaren

Mantra:
Being here
Being now
Being aware
of inner ground

I love the existence,
I love being touched,
through the light of spirit,
I have found my soul

De Engelstalige meditatie-mantra *Being here, being now, being aware of inner ground* is natuurlijk wel duidelijk in zijn betekenis van 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 bestaan aanvoelt. De mantra verwijst, zoals zoveel mantra's, naar de belangrijkste energieën van je menselijke beleving. In hindoeïstische termen gaat het dan over de *Mahadevata* (de grote godheden). *Vishnu* staat voor de doorlopende existentie, die je in het eeuwigdurende HIER brengt *(being here)*. *Shiva* symboliseert de doorlopende transformatie, die je in het eeuwigdurende NU brengt *(being now)*. *Brahma* beschrijft de doorlopende aanwezigheid in je, die je in het eeuwigdurende ZIJN brengt *(being aware)*. Tenslotte staat *Krishna* voor het doorlopende verlangen naar het al-aantrekkelijke, dat je tot in de eeuwigdurende bron of oorsprong van LIEFDE brengt *(inner ground)*.

De kracht en invloed van deze mantra

- Helpt je om in het hier en nu te zijn en je aanwezigheid te voeden.
- Helpt je om met de feitelijkheid en met echtheid in verbinding te komen.
- Helpt je om je bestaan met liefde in verbinding te brengen.
- Helpt je om meditatie met je menszijn te verbinden.
- Ondersteunt je om weer de levendige, stralende en vreugdevolle uitstraling van je bezielde bestaan te ervaren.

Duur: 20.00 minuten.

Track 5: Shiva-Shakti Embrace song

– Het spiritueel samenzijn vieren

Mantra:
Shiva shakti sametha ananda

Vrije vertaling: "Als de diepte van het leven mijn manifestatie mag voortbrengen, kom ik met mezelf in overeenstemming en proef ik de diepste waarden van geluk."

De *Shiva-Shakti Embrace song* geeft aandacht aan het verrijkend samen laten komen van alle polariteit in het leven. *Shiva* staat in de meest brede zin voor het vernietigende en daardoor vernieuwing gevende en *shakti* staat in de breedste zin voor het vruchtbare en daardoor creatie voortbrengende. In harmonie *(sametha)* brengen ze het vreedzame geluk, *ananda*, voort.

De mantra vertolkt de levendigheid van dit samengaan, de vreugde van hun harmonie en de weldaad die je dan omhult. *Shiva* en *shakti* staan symbool voor alle vormen van polariteit in het leven en je wordt uitgenodigd om ze, net zoals het mannelijke en vrouwelijke, harmonisch te laten samengaan en vervolgens het geluk of de vredige zegen te ervaren die hun harmonisch samengaan tot gevolg heeft. Doorgaans wordt polariteit ervaren als de spanning tussen twee tegengestelden, maar als je ze vanuit de juiste bereidheid harmonisch met elkaar laat samengaan, vullen ze elkaar aan en vormen daardoor een geheel andere, waardevolle kwaliteit. Geef *shiva* en *shakti*, en daarmee ook alle andere vormen van polariteit de ruimte om elkaar aan te vullen tot een geheel en laat je gedurende de mantra door hun vreedzame samenzijn omhullen.

Deze *Shiva-Shakti Embrace song* spreekt je aan op je verlangen naar een leven in heelheid, eenheid en harmonie. Ze vertolkt het verlangen naar het samenkomen van alle dualiteit die het leven kent en laat je verlangen naar samenzijn, heelzijn, en eenzijn. Mag je innerlijke verlangen deze wens herkennen en via deze mantra tot uitdrukking brengen? Mag je de weemoed, de heimwee, de door de waan van de dag naar de achtergrond verschoven vrede van harmonie weer voelen en via deze *embrace song* de vrijheid geven. Je wens naar het ervaren en opgenomen worden in de essentiële heelheid van het leven vertolkt je verlangen naar de essentie die je diep in jezelf met je meedraagt. Ze herinnert je aan waar je vandaan komt, waar je thuis hoort en waar, als je alles tegelijkertijd toelaat, weer door beïnvloed wordt. Heelheid is de energie waar je je op afstemt om met je innerlijk en de diepere waarde van het leven verbonden te blijven.

De kracht en invloed van deze embrace song

- Laat je vriendschap sluiten met de elementaire stroom van het creatieve, holistische leven.

Duur: 19.12 minuten.

Celebrations of Living

– Mantras for the manipura chakra

Vijf vitaliserende mantra's voor spirituele groei, voeding, blijdschap, levensvreugde en kracht.

1. Aum Namo Shivaya mantra
2. Mangalam Vishnu mantra
3. Guru Brahma mantra
4. Bhaje Bhaje mantra
5. Sri Ram Embrace song

Deze vitaliserende mantra's beantwoorden aan het diepe verlangen naar het levende leven en het vertrouwd raken en blij zijn met de eeuwige verandering van je bestaan.

Deze begeleiding begint met het voelen van dat het 'nu' je in de beleving van de eeuwige verandering brengt, terwijl juist daar ook een intense rust en diepgang is. Door te voelen hoe het 'Nu' zowel de drager van verandering als van aanwezigheid is, voel je je diepe verlangen om met dat wat je van de wezenlijkheid laat proeven, intiemer samen te zijn. De *Aum Namo Shivaya mantra* begeleidt je om je te baden in dit heilige 'nu'.

Je voelt daardoor hoe openend en bevrijdend het is om met deze essentiële waarde van het bestaan in contact te zijn en voelt de behoefte niets dan goeds en liefdevols naar deze levenswaarde toe te laten stromen en dat is precies waar de *Mangalam Vishnu mantra* je toe uitnodigt.

Door zo diep in relatie te zijn met het essentiële in jou voel je de puurheid en echtheid ervan en krijg je de wens om juist door deze zuiverheid begeleid te willen worden. De *Guru Brahma mantra* begeleidt je dan ook verder daarin, want deze mantra gaat erover dat je alleen het meest wezenlijke de ruimte wenst te geven om je te begeleiden.

De diepgang en gelukkig makende gevoelswaarden die door deze wens te uiten in jou voelbaar worden, zullen je dan vanzelf wel aanzetten om samen met de *Bhaje Bhaje mantra* (zing oh zing over de waarde van essentie) voluit te zingen over en vanuit dit innerlijke geluk.

De *Sri Ram Embrace song* geeft vervolgens deze bron van vreugde als je levenskracht aan. Het eerbiedigt die kracht, looft deze kracht en vertrouwt op deze innerlijke vreugde-energie als de beste levensenergie waar je je levenspad mee kunt vervolgen en door kunt laten inspireren. Na deze begeleiding is er vooral veel leven en stroming in je en voel je je in deze constante stroom helemaal thuis en vol zelfbewustzijn aanwezig.

Album info: www.anandajay.org/albums/celebrations-of-living

Info *manipura chakra* (maagchakra): zie de chakra-beschrijving op blz. 198.

Track 1: Aum Namah Shivaya mantra

– Bron van Allesomvattend Welzijn

Mantra:
Aum namaha Sambhavaya cha, Mayobhavaya cha,
namah Shankaraya cha, Mayaskaraya cha, namah Shivaya cha, Shiva Taraya cha, namah Shivaya cha, Shiva Taraya cha,
Shiva Taraya cha, Shiva Taraya cha, (Aum namaha)

Aum namah shivaya

Vrije vertaling: "Oh gever van zowel tijdelijke als eeuwige vreugde, van zowel persoonlijk als spiritueel geluk, van genade en zuiverheid, gever van allesomvattend welzijn, vanuit diepe eerbied buig ik ontvankelijk voor je waarheid en levende aanwezigheid, mij zo dierbaar en eeuwig 'nu', die ik elk moment weer mag ontmoeten en mee mag samenzijn." Of in het kort: "Oh heilig eeuwig nu, in jou wens ik te bestaan". Letterlijk betekent *aum namah shivaya* 'oh zij gegroet Shiva' of met andere woorden en vrijer vertaald: "Oh levend 'nu', ik buig voor je om steeds opnieuw met je samen te zijn."

De *Aum Namah Shivaya mantra* is een meditatieve mantra, die je steeds weer terugbrengt naar het open voelen van het er zijn en de diepgang daarvan. De mantra begint met een recitatie van verschillende benamingen van Shiva, die over het totale welzijn van de mens gaat, waarbij niets is uitgesloten. De namen zijn: *Shambhavaya* (gever van tijdelijke vreugde), *Mayobhavaya* (gever van eeuwige vreugde), *Shankaraya* (gever van persoonlijk geluk), *Maskaraya* (gever van spiritueel geluk), *Shivaya* (gever van genade) en *Shiva Taraya* (gever van zuiverheid). Het achtervoegsel -*cha* betekent: waar ik zo naar verlang.

Daarna begint de *aum namah shivaya* mantra en wordt het buigen, om steeds weer in het levende 'nu' te zijn, alsmaar herhaald, zodat er een steeds dieper samenvallen plaats kan vinden met het levende 'nu' dat jij wezenlijk bent. De *aum namah shivaya* mantra brengt je in contact met dat het 'nu' je in de beleving van de eeuwige verandering brengt, terwijl juist daar ook een intense rust en diepgang is. Door te voelen hoe het 'nu' zowel de drager van verandering als van aanwezigheid is, voel je je diepe verlangen om met dat wat je van de wezenlijkheid laat proeven intiemer samen te zijn. De *aum namah shivaya* mantra begeleidt je om je te baden in dit heilige 'nu'. Je voelt daardoor hoe openend en bevrijdend het is om met deze essentiële waarde van het bestaan in contact te zijn.

De kracht en invloed van deze mantra

- Heelt emotionele en mentale spanningen.
- Herstelt je sensitiviteit, opent je maagchakra en helpt je om verdriet los te laten.
- Verzacht je hartchakra en ontlast je van je harte-zeer.
- Bevrijdt je van je hardnekkigheid en overtuigingen en opent je voor het NU.
- Ondersteunt je openheid om in een verrijkende ontwikkeling te komen.

Duur: 20.04 minuten.

Track 2: Mangalam Vishnu mantra

– De beschermende kracht van het leven

Mantra:
Mangalam bhagavan vishnum
Mangalam garudadhwajah
Mangalam pundareekaksham
Mangalayatano harih

Vishnu mahavishnu, Vishnu mahavishnu, Vishnu mahavishnu,
Mahavishnu

Mangalam bhagavan vishnum
Mangalam garudadhwajah

Mangalam pundareekaksham
Mangalayatano harih (mangalayatano harih, mangalayatano harih)

Vrije vertaling:
"Ik buig voor de alles doordringende energie die in het gehele universum aanwezig is.
Ik buig voor deze levensenergie die vredig is omdat ze in alles de essentie is.
Welke wordt afgebeeld als een verlicht wezen
dat in een eindeloze oceaan op een bed van cobra's rust,
met uit zijn navel een lange steel met daaraan de open lotusbloem
als oorsprong van de schepping.
Welke de essentie is van alle spirituele waarheid en alle lagen van existentie.
Welke energie zo subtiel is dat ze de gehele kosmos doordringt.
Welke wordt afgebeeld als een verlicht wezen
met een paarsachtige huid als van regenwolken,
in een prachtige gestalte en samengaand met de energie van geluk en schoonheid.
Ik buig voor deze alles doordringende energie die me de zuiverheid van de ziel toont,
en waar ik me in meditatie steeds weer voor open,
waardoor mijn angst voor het onbekende als vanzelf vervaagt
en het met mijn ziel zijn een basis van vrijheid en vertrouwen wordt.

Al het liefdevolle en goede gewenst aan de energie die alles doordringt.
Al het liefdevolle en goede gewenst aan de energie die in alles aanwezig is.
Al het liefdevolle en goede gewenst aan de energie
die de essentie in alles wenst te laten bloeien.
Al het liefdevolle en goede gewenst aan die energie,
die hier op aarde 'leven' heet."

De *Mangalam Vishnu mantra* opent je voor de *vishnu*-energie: de goedaardige, altijd verrijkende en beschermende energie, die in alle leven aanwezig is, die alles doordringt en waardoor de essentie van alles de ruimte krijgt om tot bloei te komen. In de recitatie bezing je vanuit een diepe meditatieve beleving de *vishnu*-energie om zo diepgaander contact te maken met de essentie ervan in jou. Daarna wordt de mantra alsmaar en eindeloos doorgaand en alles doordringend gezongen om aan te geven hoe grenzeloos groots het leven is. *Vishnu* is de alles doordringende essentie in alles wat er is, die het gehele universum ondersteunt, onderhoudt en doordringt en dat zowel in het verleden, het heden en in de toekomst.

Vishnu wordt meestal afgebeeld op een grote adelaar, Garuda, waarmee aangegeven wordt dat hij onbegrensd overal kan komen en is. Hij is vaak samen met zijn vrouw Lakshmi, de godin van overvloed, schoonheid en geluk, waarmee aangeduid wordt dat het ervaren van zijn alles doordringende puurheidsenergie je in een staat van geluk brengt. Vishnu wordt ook vaak afgebeeld tijdens het karnen van de oer-oceaan (*kshira sagara*, de oceaan van melk), om aan te geven dat de alles doordringende energie van het leven het oeraspect is van het scheppingsproces. Als Vishnu wordt afgebeeld in de oceaan, rust hij op een bed van cobra's die hem dragen en hem, iets over zijn hoofd heen gebogen, beschermen, als een teken van dat hij met zijn energie volledig ondersteund wordt door alle levenskrachten. De oceaan waar Vishnu vaak mee wordt afgebeeld, is de oorsprong van het leven en dus ook van jouw menszijn, waarin je je van je essentie bewust kunt zijn. Vishnu staat voor die actualiteit, voor die met essentie en leven doordrongen feitelijkheid van de evolutie, waar jij ook een onderdeel van bent. Uit zijn navel komt dan een lotus, als teken dat Vishnu de essentiële grond is van alle schepping. Brahma zit daar dan op om de schepping, zich verder uitbreidend, te laten plaatsvinden.

Vishnu wordt afgebeeld met een huidskleur die de blauw-paarse kleur heeft van de met veel water gevulde tropische regenwolken. Vishnu heeft vier armen. Hiermee houdt hij een lotus vast, als teken van bloei en zuiverheid. Ook houdt hij een *conch* vast, dit is een muzikale schelp die tonen voortbrengt die je helpen je gedachten los te laten en bij je innerlijk en bij de oorsprong van het leven te komen. Hiermee wordt aangegeven dat zijn energie voorbijgaat (Sanskriet *vi*) aan alle beperkingen. Ten derde houdt hij een wiel, het symbool van het oneindige, vast, als teken van zijn alles doordringende, oneindige energie. En ten vierde houdt hij een staf in zijn hand om aan te geven dat hij alles ondersteunt met essentie. De essentiële, ondersteunende functie van de staf is als die van de rode draad in een verhaal, de graat in een vis en de wervelkolom in jou als mens.

De kracht en invloed van deze mantra

- Zet je aan het leven te omarmen en zo vrede te sluiten met al wat leeft.
- Maakt je dankbaar voor je bestaan, je 'er zijn' en je levensgeluk.
- Bekrachtigt je bereidheid en mogelijkheid tot het aangaan van relaties.
- Bekrachtigt dat alles in jou waardevol is, als je je er diep en respectvol voor opent.
- Laat je alles wat bestaat als een in de heelheid thuishorende kracht te zien.

Duur: 20.38 minuten.

Track 3: Guru Brahma mantra

– Ode aan de heelheid die je bent

Mantra:
Guru brahma guru vishnu
guru devo maheshvarah
Guru saakshaat parabrahma
tasmi sri guruwey namaha

Aum sat cit ekaam brahma

Vrije vertaling mantra: "Oh scheppende kracht, drager van zowel alle verandering als ondersteuning voor al wat leeft, graag laat ik me, eerbiedig en toewijd aan je, door jou als mijn absolute leraar begeleiden, want jij bent het eeuwige zijn." De mantra wordt op het einde gevolgd door *aum sat cit ekaam brahma* (heelheid - zijn - bewustzijn - één - essentie), dat vrij vertaald betekent: "zijn is de enige essentie die bestaat."

De Sanskriet-stam van het woord *brahma* is *'brih'* en betekent uitbreiden, vermeerderen, groeien, groter maken. *Brahman* staat symbool voor de heilige, wezenlijke en alwetende oorsprong, waar de scheppende energie uit voortkomt. De scheppende energie is de energie die laat ontstaan, bestaan en laat groeien. Brahma is de inspirator, de energie die leven mogelijk maakt, die het ervaren van 'er zijn' mogelijk maakt en die dat wat 'is' de ruimte geeft om zich op welke wijze dan ook maar uit te breiden. Deze energie verleent essentie aan ons bestaan en geeft de mogelijkheid om te ervaren dat we er als ziel zijn.

De *Guru Brahma mantra* geeft aan dat *brahma*, de inspirerende en scheppende kracht, de ware leraar is. In het hindoeïsme wordt de God Brahma gezien als een onderdeel van de *trimurti* (de heilige drie-eenheid): *brahma* (creatie), *shiva* (transformatie) en *vishnu* (ondersteuning). In deze mantra wordt er echter op geattendeerd dat *brahma* eigenlijk de belangrijkste is, omdat zijn kracht ook de krachten van de andere twee in zich draagt. Inspiratie impliceert immers ook transformatie (*shiva*, hier *mahesh* genoemd) en stabiliteit *(vishnu)*. In de laatste zin van de mantra is dan ook de conclusie: alleen aan zo een leraar, waarbij creatie, transformatie en ondersteuning samengaan, bied ik eerbiedig mijn toewijding aan.

De kracht en invloed van deze mantra

- Bevordert je spirituele openheid en brengt je weer in relatie met het leven als geheel.
- Laat je dankbaar zijn voor de inspiratie en het licht van het grotere, universele.
- Laat je weer verlangen naar samenzijn met het wezenlijke en een spiritueel leraar of spirituele inspiratiebron die je daarnaartoe begeleidt.
- Stelt je gerust bij het in verbinding gaan met het wezenlijke in jezelf, anderen en alles om je heen.
- Opent je voor de invloed van het ruimtelijke geheel en voor het innerlijke openstaan voor de vrede en liefde van je ziel als de uitgangspunten voor je levenswijze.

Duur: 21.55 minuten.

Track 4: Bhaje Bhaje mantra

– De dankbaarheid voor je innerlijke waarde

Recitatie:
Jaya radhamadhava kunjabihari
Gopi janavallabha girivaradhari
Jasodanandana brajanaranjana
Jamunatira vanacari

Mantra:
Bhaje bhaje nandanam radhamadhava
Bhaje bhaje nandanam janavallabha
Bhaje bhaje nandanam brajanaranjana
Bhaje bhaje nandanam radhamadhava

Vrije vertaling recitatie en mantra: "Alle eer aan het verheven liefdesspel van Radha en Krishna, waarbij de nobele heer zijn toegewijde optilt tot op de top van zijn verheven zijnstoestand. In dit aardse paradijs, waar, in een inham, de rivier en het bos samenkomen, vermengt de zoon van Jasoda blijmoedig zijn kosmische energie met de in vervoering geraakte, toegewijde Radha."

De eerste zin van de recitatie beklemtoont de immense waarde van wat op gevoelsmatig, spiritueel liefdesgebied ervaarbaar is en gebruikt daarvoor de volgende woorden. Het woord *jaya* geeft een vreugdevolle aanroep aan het wezenlijke aan, dat eerbiedwaardig, glorievol en bevrijdend is. Het woord *radha* staat voor de aan Krishna toegewijde en liefdevolle partner en geeft de betekenis weer van wat volmaakte, liefdevolle toewijding is. Het begrip *madhava* geeft aan dat Krishna een nobel wezen is. Het woord *kunja* geeft aan dat dat wat zich hier afspeelt over iets bijzonders en uitverkorens gaat. Het begrip *bihari* geeft aan dat het daarbij om een grootse en krachtige energie gaat.

De tweede zin van de recitatie beklemtoont de waarde van wat spirituele en liefdesvolle toewijding inhoudt. Het woord *gopi* geeft aan dat de liefde van de toegewijde dienend, bescheiden en zorgzaam van aard is. Het woord *jana* betekent soort en dat duidt erop dat alle menselijke wezens deze innerlijke hoedanigheid in zich meedragen en er zich voor kunnen openen. Het begrip *vallabha* duidt erop dat zulke toewijding plaatsvindt vanuit een zijnsruimte of zijnsbeleving van een zo hoog mogelijke waarde. Het woord *giri* betekent berg en staat voor de grootsheid en onwrikbaarheid van de toegewijde. Het woord *dhari* betekent stevig zittend of vasthoudend en staat voor de vastbeslotenheid van de toegewijde en het woord *vara* betekent omkering en geeft aan dat de toegewijde door zijn liefde voor Krishna zijn of haar persoonlijke belangen heeft achtergelaten.

De derde zin van de recitatie beklemtoont de waarde van dat spirituele en liefdevolle toewijding, die in ons allen als menselijke wezens aanwezig en toegankelijk is. Het woord *Jasoda* is de naam van Krishna's moeder en *nandana* betekent de zoon van, want Krishna is met liefde haar zoon. Het woord *braja* betekent vermeerderen en uitbreiden en geeft aan dat via Krishna zulke diepe liefde zich verbreidt. Het begrip *rajan* duidt erop dat iets

verheugend is en een bepaalde vervoering met zich meebrengt, want zijn moeder is daar blij om en het beantwoordt ook haar wens dat spirituele liefde zich verbreidt. Het woord *janarana* betekent net als het woord *jana* soort of een groep mensen en benadrukt hier dat alle mensen deze levende wezenlijkheid en spirituele liefde, die Krishna met zijn aanwezigheid aanwakkert, in zich dragen en ruimte kunnen geven.

De vierde zin van de recitatie beklemtoont de waarde van dat iedereen spirituele en liefdevolle toewijding ervaart en in zich laat uitbreiden door te mediteren. Het woord *jamuna* verwijst naar een van de heilige rivieren van India die in het verhaal van Krishna een belangrijke rol speelt. Rivieren symboliseren het stromende, voedende leven, het eeuwige samengaan van zowel veranderen als aanwezig zijn. Het woord *tira* kan vertaald worden met bank, baai. De rivierbank symboliseert hier de stille, luwe ruimte van meditatie, waarbij je vanuit een rustige, veilige plek, dicht bij de rivier, het samengaan van het eeuwige veranderen en aanwezig zijn, verinnerlijkend ervaart. Het woord *vana* betekent bos en symboliseert hier het natuurlijke en het woord *cari* betekent praktiseren. Samen verwijzen ze naar het belang om op een natuurlijke manier veel te mediteren.

De mantra: het woord *bhaje* betekent zing de naam van of in de naam van het wezenlijke en attendeert je erop hoe waardevol het is het wezenlijke in je een naam te geven en die waarde regelmatig op wat voor manier dan ook te uiten. Het woord *nandanam* betekent blijdschap en geeft aan dat je blij en gelukkig wordt als je het wezenlijke steeds uitdraagt. Het woord *radhamadhava* geeft de verhevenheid aan van het hier bezongen spirituele liefdesspel van Radha en Krishna en het woord *janavallabha* attendeert je erop dat ook jouw toewijding aan het wezenlijke in die kwaliteit kan komen en je met je meest wezenlijke essentie verbindt. Het woord *brajanaranjana* geeft aan dat deze energie van wezenlijkheid en essentie op een blijde manier wordt uitgebreid door het te ervaren en erover te zingen en praten.

Al deze woorden, namen en hun betekenissen zijn sterk verbonden met de diepgang van het Sanskriet en de religieuze en filosofische belevingswereld van de Indiase cultuur. Anandajay heeft de woorden hier wat diepgaander uitgelegd en gedefinieerd, want enkel een letterlijke vertaling van deze dichterlijke beleving zou voor degene die geen Sanskriet kent, te leeg aanvoelen. Voel daarom wat de woorden en de beknopte uitleg met je doen en laat ze je gevoel voor de mantra en zijn verhaal verdiepen op een voor jou verinnerlijkende manier.

De kracht en invloed van deze mantra

- Heelt je innerlijke stem en haar verbinding met je hart.
- Spoort je aan om het leven aan te gaan als een spirituele ontwikkeling.
- Laat je weer vertrouwen op een dieper weten, zodat je bevrijd wordt uit neerslachtigheid en een levenshouding vanuit slachtofferschap.
- Laat je jezelf weer liefhebben en naar je innerlijk luisteren.
- Ondersteunt je om je innerlijke beleving weer te verstaan, te uiten en op te volgen.

Duur: 20.58 minuten.

Track 5: Sri Ram Embrace song

– Spirituele vreugde en kracht ervaren

Mantra:
Sri ram jay ram jay jay raahm

Vrije vertaling: "Oh kracht van innerlijke liefde, vanuit jou kan ik integer handelen en ben ik beschermd tegen negatieve energie."

De *Sri Ram Jay Ram mantra* is een bekende mantra die veel wordt gezongen en geeft de bron van vreugde als je levenskracht aan. Het eerbiedigt die kracht, looft deze kracht en vertrouwt op deze innerlijke vreugde-energie als de beste levensenergie waar je je levenspad mee kunt vervolgen en door kunt laten inspireren. Deze uit je innerlijk geboren vreugde is een constante raadgever, inspiratiebron en waarborggever van je leven, handelen en spiritueel verder ontwaken.

Het Sanskriet woord *sri* wordt gebruikt om aan te geven dat de woorden die volgen een hoge waardigheid hebben en respect verdienen. Het Sanskriet *jay* betekent vreugde en is tegelijkertijd bemoedigend en vierend bedoeld. Het Sanskriet woord *ram* betekent vervolgens innerlijke verrukking die plaatsvindt als je volledig in rust met je zijn bent. Door van daaruit te handelen, bescherm je jezelf tegen negatieve invloeden en is je krachtige handelen niet meer door je ego bestuurd.

Door deze kracht *(ram)*, die nogal eens verward wordt met positieve egokracht, als een omarming toe te laten, blijft in ieder geval duidelijk dat deze kracht pas in de openheid voor en samenzijn met het grotere vrijkomt en daardoor rechtschapen en vrij van ego-identificatie blijft. De *Sri Ram Embrace song* ondersteunt je in je openheid voor deze spirituele vreugde en bevordert op een vloeiende wijze een omarming met de kracht van de essentiële spirituele vreugde, die je oorsprong is.

De melodie van deze *embrace song* geeft aan dat je je vanuit liefde met de verrukkelijke kwaliteit van kracht verbindt, want zonder liefde zou je deze kracht te veel met het ego samen laten gaan en dan wordt het een kracht die wil winnen of strijden. De kracht van *Ram* is vreugdevol, oorspronkelijk, devotioneel en alle negatieve belemmeringen verblekend. Als je jezelf liefhebt, je wezen liefhebt, heb je vanzelf ook je de innerlijke, vreugdevolle kracht van *Ram* lief en zul je merken dat je door het herhaald zingen van deze mantra vrij komt van angst en donkerte en weer de kracht vindt om je authentieke zelf tot uitdrukking te brengen en vol vertrouwen de daarbij horende weg te gaan.

De kracht en invloed van deze embrace song

- Laat je vriendschap sluiten met de essentiële spirituele vreugde die je meest wezenlijke kracht is.

Duur: 21.33 minuten.

Celebrations of Love

– Mantras for the anahata chakra

Vijf liefde brengende mantra's voor spirituele koestering, eenheid, liefde, harmonie en vreugde.

1. Aum Purnam mantra
2. Brahma mantra
3. Hari-Bhole mantra
4. Govinda mantra
5. Sat-Ananda Embrace song

Deze mantra's openen je voor de dragende spirituele liefde van het leven en je bestaan. De mantra's geven antwoord op je verlangen naar de helende en erkenning gevende gevoelswaarde van genegenheid en geven je een liefdevolle en oprechte omhulling.

De rustgevende *Aum Purnam mantra* laat je steeds dieper ervaren dat het 'zijn', de basis van je bestaan, alomvattend is. De mantra laat alles wat de schepping met zich meebrengt en alles wat je in jezelf ervaart, meer en meer tot een alomvattend en kloppend geheel samenkomen, waardoor alle gevoelsmatige versplintering wegvalt.

Daarna volgt de *Brahma mantra*, die je uitnodigt om het wezenlijke in jezelf en in het leven te herkennen als dat wat vanuit een diepe essentiële liefde volop tot bloei wenst te komen en deel van de werkelijkheid wenst te worden.

De *Hari-Bhole mantra* laat je vervolgens ervaren dat er een wezenlijke liefde bestaat, die je alles geeft en je hart steeds weer streelt om het zacht en open te laten blijven voor de sensitieve aanrakingen van die liefde.

De *Govinda mantra* begroet de kracht van liefde als dat waar we ons allemaal steeds weer toe aangetrokken voelen, wat ons vreugde schenkt, ons met essentie ondersteunt en ons met zijn energie beschermt. Het is deze liefde die ons ertoe brengt om onze grenzen te verleggen door tot bloei te komen, meer een geheel te zijn, de vrijheid van het veranderen aan te gaan en ons licht te ontwikkelen.

De laatste mantra is de *Sat-Ananda Embrace song*, waarin je het licht van het 'zijn' in je ziel toezingt. De ziel, de nectar van je hart is in iedereen aanwezig, dus ook in jou. Het licht van het 'zijn' herinnert je aan die nectar: de essentie van het 'zijn'. De nectar van het 'zijn' opent je voor de energie van het leven, de schepping, om je heen en geeft vrijheid in je hart, het gebied van compassie, genegenheid en liefde.

Na deze muzikale begeleiding in het ervaren van essentiële liefde, is er in de overblijvende stilte een diepe zachtheid en omhulling te voelen, van waaruit je weer anders met het leven en jezelf om zult gaan.

Album info: www.anandajay.org/albums/celebrations-of-love

Info *anahata chakra* (hartchakra): zie de chakra-beschrijving op blz. 199.

Track 1: Aum Purnam mantra

– De alomvattende perfectie van het zijn eren

Mantra:
Aum brahman, aum brahman, aum brahman

Aum purnamadah purnamidam
Purnaat purnamudachyate
Purnasya purnamadaya
Purnam evavashishyate

Aum brahman, aum brahman, aum brahman

Vrije vertaling: "Zowel het wezenlijke als de schepping is alomvattend (zowel de essentiële oorsprong van alles, als de kosmos en wereld, al het geschapene of bestaande, zijn volledig). Alleen alomvattendheid kan alomvattendheid voortbrengen (imperfectie kan geen perfectie veroorzaken). Als er iets uit deze alomvattendheid wordt weggenomen, blijft nog steeds alomvattendheid over (wat er ook uit het leven verdwijnt, 'het zijn' blijft als essentiële perfectie altijd over). Deze alomvattendheid noemen we *purna* en we zingen haar hier toegewijd en dankbaar toe." Of kort samengevat: "Brahman, de essentie van het bestaan, van het 'er zijn', is alomvattend, is perfect, is het eeuwige zijn."

De *Aum Purnam mantra* brengt je in contact met de alomvattende volheid en perfectie van het eeuwige zijn *(brahman)*, dat je met alle leven gemeen hebt. Het woord *purnam* stamt van de Sanskriet stam *pr* dat vullen betekent. *Purnam* gaat over alles wat betrekking heeft op volheid, vervulling, inhoud en rondheid. Het wordt vaak vanwege deze alomvattendheid kortweg met het woord perfectie weergegeven. Deze alomvattende volheid en perfectie is een andere vorm om het begrip *purnam* of *brahman* te omschrijven. Het absolute, dat wat alles scheppen en veroorzaken kan, is immers ook perfect. Perfectie heeft in deze zin niets te maken met vorm, schoonheid of goedheid, maar met de allesomvattendheid van de essentie van waaruit alles ontstaat. Iedereen die via meditatie met zijn essentie in verbinding komt, herkent daarin deze zogenoemde perfecte of absolute staat die wordt bedoeld met *brahman* en *purnam*.

De kracht en invloed van deze mantra

- Brengt je in contact met je innerlijke volheid, waardoor je je diepgaand opent en de liefde die je dan ervaart, begeleidt je in alle levenservaringen.
- Helpt je om je ego en zijn vernauwingen los te laten en vanuit een veel grotere zelfbeleving te leven.
- Genereert eerbied en toewijding voor het alomvattende dat je omgeeft.
- Helpt je bij behoefte aan vergeving of het aanbieden van vergeving en zorgt daardoor voor meer harmonie.
- Laat je deelnemen aan de verwarmende invloed van gezamenlijkheid.

Duur: 19.52 minuten.

Track 2: Brahma mantra

– Je wijden aan het alomvattende van het wezenlijke

Mantra:
Brahmaarpanam brahma havir
Brahmaagnau brahmanaa hutam
Brahmai va tena gantavyam
Brahma karma samaadhina

Samaadhina, samaadhina, samaadhina

Vrije vertaling: (1) elke vorm van toewijding is *brahma*, de energie van uitbreiding, groei, creatie en ontwikkeling (de Sanskriet stam *brih* en betekent uitbreiden vermeerderen, groeien, groter maken); (2) alles wat vanuit toewijding aangeboden wordt, is *brahma* (is het gevolg van de energie van uitbreiding, groei, creatie en ontwikkeling); (3) het toegewijd zijn zelf is *brahma* (het doen en dat er iemand is die doet, zijn het gevolg van uitbreiding, groei, creatie en ontwikkeling); en (4) alle materiële aspecten die een rol spelen in de toewijding zijn *brahma* (alles wat bestaat om de toewijding vorm te kunnen geven, is het gevolg van de energie van uitbreiding, groei, creatie en ontwikkeling).

De *Brahma mantra* vertolkt de grootsheid en alomvattendheid van het wezenlijke. *Brahma* is de scheppingsenergie, de zijnsenergie, die leven mogelijk maakt, die het ervaren van 'er zijn' mogelijk maakt en die dat wat 'is' de ruimte geeft om zich op welke wijze dan ook maar uit te breiden. Dit mondt op zijn beurt uit in de constant doorlopende schepping, die wij het leven noemen, en die je in deze mantra, het vierentwintigste vers van het vierde hoofdstuk van de Bhagavad Gita, vanuit je toewijding aan de grootsheid en alomvattendheid van het wezenlijke, toezingt, eert en in je menszijn ruimte geeft.

Brahman staat symbool voor de heilige, wezenlijke en alwetende oorsprong, waar de scheppende energie uit voortkomt. Ze gaat over de ruimte om te ervaren dat je leeft en dat je een deel van de schepping bent. De schepping, het zijn in wording, doet zich constant in jou voor en wordt via jou zichtbaar. Je bent immers constant 'dat wat je bent' de ruimte aan het geven zich uit te breiden.

De mantra zegt met andere woorden in het kort: "Alles is *brahma* (alles is de zich uitbreidende energie van leven en zijn)." De boodschap van deze mantra is dan ook: "Alleen de mens die *brahma* (de scheppende en zijnsenergie) overal in herkent, zal ook in zichzelf de bron van *brahma* ervaren."

De kracht en invloed van deze mantra

- Helpt bij het loslaten van strijd, ergernis en negativiteit en het geven van vergeving.
- Ontwapent je vasthoudendheid en ontspant het maagchakra en de maag.
- Smelt al je weerstanden, maakt je weer ontvankelijk.
- Helpt je bij de behoefte aan overgave.
- Al deze aspecten ondersteunen je om je verlangen naar echtheid te beantwoorden.

Duur: 19.30 minuten.

Track 3: Hari-Bhole mantra

– Buigen voor de zijnsbron van gelukzalige liefde

Mantra:
Aum namo (aum namo) aum namaha (aum namaha)
Aum namo (aum namo) aum namaha (aum namaha)
Aum namo (aum namo) hari bhole (hari bhole)
Ananda namaha (namaha, namaha)

Aum namo aum namaha
Aum namo aum namaha
Aum namo hari bhole
Namaha, namaha

Vrije vertaling: "Oh zij gegroet Wezenlijkheid, die ons zonder te hoeven vragen alles geeft en onze harten steelt."

De *Hari-Bhole mantra* gaat over je verlangen naar het wezenlijke en hoe de vreugdevolle gelukzaligheid die je dan ervaart, je diepgaander opent voor de liefdevolle weidsheid van je zijn en de kosmische ruimte van het leven waar je deel van uitmaakt.

Het woord *hari* is een naam voor *krishna*: dat, waar we allemaal innerlijk naar verlangen en hoe dan ook naar toe wensen te ontwikkelen. Het staat voor het wezenlijke dat zoals bedoelt onze harten steelt, waar iedereen vanuit zijn hart naar verlangt en geluk aan ontleent en graag door omhuld en in opgenomen wordt.

De mantra bestaat uit het woord *aum,* dat aangeeft dat je de erna volgende woorden en klanken vanuit de 'heelheid van het zijn' ervaart en tot uiting brengt. Het woord *namo* betekent zij gegroet en geeft aan, dat die groet vanuit eerbied en met een buigen overgebracht wordt. Het woord *hari* is dus een naam voor *krishna* en *bhole* staat voor *shiva*: het wezenlijke dat, omdat het alles zowel vernietigt als hernieuwt, ons alles, zonder dat we hoeven te vragen, geeft. Het woord *ananda* geeft de vreugdevolle gelukzaligheid aan, die eigen is aan de liefde van het wezenlijke. Het woord *namaha* komt van dezelfde stam als het eerder genoemde *namo* en betekent: ik groet U.

De kracht en invloed van deze mantra

- Reinigt je mentaliteit en humeur.
- Geeft vertrouwen en hernieuwde levenslust.
- Spreekt je verlangen naar helderheid en opgeruimdheid aan.
- Verwarmt je hart, je ziel, en voedt je verlangen naar liefdesuitwisseling.
- Ondersteunt je om op een schone, heldere, inzichtelijke manier te leven en vanuit diepgaand inzicht te leven.

Duur: 20.16 minuten.

Track 4: Govinda mantra

– Het alles en iedereen aantrekkende wezenlijke

Mantra:
Govinda, gopala, gopinatha krishnanamaha

Gopinatha krishnanamaha

Vrije vertaling: "Oh zij gegroet, dat wat aan alle zielen vreugde schenkt, dat wat alle zielen ondersteunt, dat wat alle zielen beschermt en wat alle zielen naar zich toe trekt."

Govinda, gopala en *gopinatha* zijn drie verschillende benamingen van Krishna en belichten het aspect van vreugde, ondersteuning en bescherming en de woorden *krishna namaha* vertolken het uit eerbied buigen voor en met respect groeten van *krishna* als het alles en iedereen aantrekkende wezenlijke.

Uitleg Sanskriet woorden: Met het woord *govinda* wordt *krishna* bedoeld in de waarde van datgene wat alle zielen alsmaar vreugde schenkt. Met het woord *gopala* wordt *krishna* bedoeld in de waarde van datgene wat alle zielen alsmaar ondersteunt. Met het woord *gopinatha* wordt *krishna* bedoeld in de waarde van datgene wat alle zielen alsmaar beschermt. Het woord *krishnanamaha* vertolkt het uit eerbied buigend en met respect groeten van *krishna*, het alles en iedereen aantrekkende wezenlijke in al zijn aspecten en met name in de bovengenoemde waarden.

De kracht en invloed van deze mantra

- Heelt eenzaamheidsgevoelens.
- Werkt omhullend en geeft geborgenheid.
- Verzacht je hart, ontspant je brein, werkt geruststellend.
- Verzacht je overtuigingen en bewerkstelligt overgave.
- Al deze aspecten ondersteunen je om weer energetisch gevoelig te zijn.

Duur: 19.44 minuten.

Track 5: Sat-Ananda Embrace song

– Afdalen naar je essentie

Mantra:
The Light of my Being shines brightly from within.
It reminds me of my essence and harmonizes my way of living.
The Light of my Being opens my loving heart.
It frees all the darkness, which has split us apart.

In de *Sat-Ananda Embrace song* zing je het licht van het 'zijn' toe, dat in iedereen aanwezig is, dus ook in jou. Het licht van het 'zijn' herinnert je aan wat je wezenlijk bent, waar je oorspronkelijk vandaan komt en waar je ook weer naar teruggaat. Iedereen weet immers dat hij na een tijdje als fysiek mens te hebben geleefd, zijn fysieke bestaan weer moet achterlaten. Juist daarom vragen we ons af wat er nog meer is dan het fysieke bestaan en die vraag kan ons in contact brengen met dit innerlijke zijnslicht als bron van alle bestaan, dat verder reikt dan het menselijke bestaan waar je nu, tijdelijk, in leeft.

De mantra geeft aan dat het toelaten van dit licht je leven in een bijzondere frequentie brengt, die harmoniserend op je levensweg doorwerkt. Als je je voor het zijnslicht opent, komt het leven op een heel andere manier tot je. Je ervaart dan bij alles een innerlijk vervullende waarde. Het onbevredigd zoeken in de buitenwereld of binnenin je naar wat voor vorm van bevestiging dan ook, verdwijnt dan. Er kunnen dan steeds meer situaties plaats vinden, die in overeenstemming zijn met wie jij bent. Het contact met het licht van het zijn opent je, zowel voor de uitwisselingsruimte van binnen naar buiten als van buiten naar binnen. Je bent dan open voor het zijnslicht in je en open voor de energie van het leven, de schepping, om je heen. Openheid laat je in relatie leven, omdat je zowel je eigen beleving als ook die van de omstandigheid met dezelfde openheid toelaat en ervaart.

Openheid helpt je ook bij het laten vervallen van de grenzen van je waarneming. Door grenzen in je openheid versta je situaties maar beperkt en kun je ze daardoor veel minder adequaat beantwoorden. Hoe groter je openheid, des te beter voel je aan wat een situatie vraagt of nodig heeft en dat werkt ook weer harmoniserend door op je leven. Een van de prachtigste gevolgen van bewuste openheid is de vrijheid die je erdoor in je hart krijgt, het gebied van compassie, genegenheid en liefde. Als je die eenmaal hebt ervaren, voel je hoe onprettig, angstig en eenzaam het was dat je daarvoor nog van het zijnslicht gescheiden was. Dat is weliswaar een pijnlijk gevoel, maar deze pijn geeft je juist de kracht en het verlangen om de verbinding en uitwisseling met het levenslicht, het zijnslicht, steeds weer opnieuw aan te gaan. Leg 'je hoofd in je schoot' en laat het zijn je 'door het universum dragen' op deze mantra en haar naar het licht bewegende melodie.

De kracht en invloed van deze embrace song

- Laat je vriendschap sluiten met het dragende leven en de compassie, genegenheid en liefde van je innerlijke hart, je ziel.

Duur: 20.00 minuten.

Celebrations of Joy

– Mantras for the vishuddhi chakra

Vijf verblijdende mantra's voor spirituele geborgenheid, zegening, liefde, vrede en eerlijkheid.

1. Govinda Jaya Jaya mantra
2. Sri Ananda mantra
3. Hirdaya mantra
4. Sarvashanti mantra
5. Surya Embrace song

Deze mantra's ondersteunen het opengaan voor de stromende kwaliteit van je innerlijke vreugde en de blijdschap van je spirituele hart.

De lieflijke en rustgevende *Govinda Jaya Jaya mantra* brengt je zachtaardig in contact met de diepgang van je levensvreugde. Je gevoel zal zich verder openen en als water uit een zich openende bron zal je innerlijke vreugde langzaam door je lichaam en bestaan gaan stromen en je spirituele geborgenheid geven.

De *Sri Ananda mantra* die daar dan op volgt, laat je ervaren hoe het is als zowel innerlijke vreugde als de blijdschap van je spirituele hart mogen samengaan. Het innerlijke, diep in jezelf voelen van de bron van vreugde en levenskracht en het naar buiten toe leven vanuit de bron van liefde, van je hart, gaan in deze opwekkende mantra samen.

De *Hirdaya mantra* die volgt, vraagt je om de waarheid van je hart te voelen en volgen, om je liefdesgevoel te volgen en van daaruit te leven en met de wereld in relatie te gaan. Het leren vertrouwen op je hart en de innerlijke vreugde die het vanuit zijn liefdeskwaliteit aangeeft, brengt je in contact met spirituele liefde. Deze belangen overschrijdende liefde is iets waar veel mensen ondersteuning bij wensen, omdat onze samenleving dat niet zo stimuleert.

De vierde mantra van dit album is de *Sarvashanti mantra*, want als innerlijke vreugde en uiterlijke blijdschap vrij met elkaar in verbinding mogen zijn, als vanaf je diepste aanraakbaarheid tot in je liefdevolste geven, een stroom van levende liefde ervaarbaar mag zijn, ontdek je de vreugdevolle vrede *(shanti)* in alle cellen van je bestaan *(sarva)* en dat is de spirituele vrede *(shanti)* die je iedereen *(sarva)* toewenst. En van dat toewensen en naar iedereen toe laten stromen van die vrede wordt iedereen immens blij.

De laatste mantra is de *Surya Embrace song*, waarin je je door een vloeiende, melodische versie van de *surya mantra* laat omarmen door de twaalf lichtende zielskwaliteiten en er blijdschap en innerlijke vrede in je hart en ziel ontstaat.

Album info: www.anandajay.org/albums/celebrations-of-joy

Info *vishuddhi chakra* (keelchakra): zie de chakra-beschrijving op blz. 200.

Track 1: Govinda Jaya mantra

– De alles aantrekkende Essentie

Mantra:
Govinda jaya jaya
Gopala jaya jaya
Radha ramana hari
Govinda jaya jaya

Jaya, jaya, jaya

Vrije vertaling: "Zij geëerd, oh alles aantrekkende Essentie die voor ons zorgt. Zij geëerd, oh alles aantrekkende Essentie die ons ondersteunt. Zij geëerd, oh liefhebbende toegewijde, die deze waardige Essentie zo boven alles eert."

De *Govinda Jaya mantra* bezingt het gevoel van opperste devotionele vreugde voor het wezenlijke en grotere, dat je beschermt en omhult en waar je diepgaand naar verlangt om in thuis te komen, je op je gemak te voelen en innerlijke vrede en liefde in te vinden.

Met het woord *govinda* wordt *krishna* bedoeld in de waarde van datgene wat alle zielen alsmaar vreugde schenkt. Het is de verzorgende, beschermende, alles overziende en omhullende herder van alle bezielde wezens. Het woord *jaya* geeft een vreugdevolle aanroep aan het wezenlijke aan, dat erenswaardig, glorievol en bevrijdend is. Met het woord *gopala* wordt *krishna* bedoeld in de waarde van datgene wat alle zielen alsmaar ondersteunt. Radha is ook de naam voor de meest aan Krishna toegewijde vrouw, zijn lief en betekent hier volmaakte, liefdevolle toewijding. Het woord *ramana* betekent: door het wezenlijke in vervoering, in opperste toewijdingsvreugde gebracht. Het woord *hari* is een naam voor *krishna:* dat, waar we allemaal innerlijk naar verlangen en hoe dan ook naartoe wensen te ontwikkelen. Het staat voor het wezenlijke, waar we de diepste liefde voor voelen, voor het wezenlijke, dat zoals bedoeld onze harten steelt.

Als we mantra's zingen of beluisteren die deze *krishna*-energie vertolken, zingen we als het ware over de liefdevolle, speelse energie van echt geluk en innerlijke vrede, waar iedereen naar verlangt. Het wezenlijke van het leven verleidt ons daarom als het ware met energieën van spirituele vrede, liefde, vreugde en geluk, om ons weer bij zich te roepen en naar huis terug te laten keren.

De kracht en invloed van deze mantra

- Stelt je bij onrust gerust en heelt je bij pijn.
- Opent je voor je innerlijke vreugde en brengt je in mededogen.
- Heeft een ontlastende werking op je wervelkolom en de chakra-ingangen.
- Verdrijft eenzaamheidsgevoelens en laat je aansluiten bij het geheel van de schepping.
- Omhult je met een helende, grotere en allesomvattende energie waar je op mag vertrouwen.

Duur: 20.33 minuten.

Track 2: Sri Ananda mantra

– Bron van gelukzalige zegeningen van het hart

Mantra:
Sri ananda jay ananda jay jay shanti aum (aum shanti aum)

Vrije vertaling: "Oh dierbare essentiële vreugde, het toelaten van jou vervult me alom met innerlijk vrede."

Met deze mantra wordt de vreugde van spirituele gelukzaligheid (zielsgeluk) tot uiting gebracht vanuit de diepte van je bron (*alaap*), via de stromende levenskracht van je 'zijn' (*jor*) tot in de eenheid van overgave (*jhala*). Lees bij het beluisteren Anandajay's onderstaande belevingsverhaal, waar de *Sri Ananda mantra* op is gebaseerd, om deze waarde nog dieper op je te laten inwerken.

De kracht en invloed van deze mantra

- Helpt je om vertrouwd te raken met je verlangen en het daaraan verbonden gemis te doorvoelen.
- Bevrijdt je als je je verlangen, je ziel, je wezen kwijt bent geraakt en achter pijn hebt verborgen.
- Begeleidt je vanuit vastheid en pijnlijke gevoelens naar vrijheid van gevoel.
- Helpt je om gevoelsmatig te leren leven en durven zijn.
- Helpt je bij het verwerken van blokkades, zelfafwijzing en zwaarheid.

Duur: 21.43 minuten.

Belevingsverhaal Sri Ananda mantra

Het water van de beek geeft steeds weer de voortdurende en nooit ophoudende stroom aan van mijn verlangen naar en daardoor dus ook mijn verbondenheid met mijn ziel. Het stroomt, sprankelt, kolkt, vloeit en beweegt vanzelf naar het laagste punt, zoals ik ook mijn verlangen graag wil laten meenemen naar het laagste punt van mijn bestaan om daar, vanuit mijn bestaan en zijn, met mijn ziel samen te zijn.

De violen vertolken mijn verlangen en diepe bewogenheid ten aanzien van mijn ziel. Hun heimweeklanken roeren mijn verlangen. Mijn verlangen om met mijn ziel te zijn voelt zoet en warm. Ik voel die verbinding altijd en juist daarom voel ik ook altijd het verlangen om er zo dichtbij te willen zijn. Het verlangen naar samen zijn houdt mij warm, liefdevol, sensitief en open. Het laat mij verlangen naar mijn geliefde, naar mijn ziel.

Dat alles voelend, opent zich mijn hartstreek en breidt die openheid zich uit tot in mijn bekken. Voor het dierbaarste wat ik in mijn leven ken, leg ik graag een liefdesverklaring af. Een liefdesverklaring aan dat waar ik zo naar verlang, aan dat wat zo diep en duidelijk

in mij is en waar ik zo dicht mogelijk bij wens te zijn. Ik begin mijn liefdesverklaring door eerbiedig te zingen: *sri ananda jay ananda jay jay shanti aum.*

Ik zing: Oh mijn innerlijke geliefde, jij bent de liefste en schitterendste, jij bent de gelukzaligste, vredevolste waarheid en echtheid die ik ken. Naar jou verlang ik met alles wat ik ben. Ook al ben je er altijd, ook al voel ik je altijd, het verlangen verbindt ons en zal nooit verdwijnen, maar zal onze verbinding steeds ervaarbaar houden. Oh mijn liefste geliefde, alles in mij verlangt naar een samenvallen met jou. In dit mensenleven is onze verbinding het diepst ervaarbaar in dit grote verlangen. Daarom geef ik je deze liefdesverklaring, daarom ben ik met jou. En zij, mijn ziel, geeft antwoordt met *aum shanti aum:* moge er vrede op rusten.

Ik zing: Oh mijn geliefde ziel, mijn geliefde bloem van gelukzaligheid, ik voel hoe de verbinding van het verlangen mij zo laat hunkeren naar je zijn en oorsprong. Ik voel wat jij bent en voel de wens dat met je te delen en door die behoefte oh mijn geliefde ziel, sta ik diep voor je open in alles wat ik doe, denk en voel. Mijn verlangen laat mij zingen over je schoonheid die ik in mij voel en over je diepgang en waarde die ik in mij voel. Ik bezing onze relatie, ik bezing onze verbinding, ik bezing mijn ervaren dat ik uit je voortkom. Dat gevoel is zo teder en wijs. En zij, mijn ziel, zij beantwoordt mij met een nog rijker *aum shanti aum:* moge er vrede op rusten.

Ik zing: Oh mijn geliefde ziel, ik raak zo gepassioneerd als ik mijn verlangen naar je voel. Ik voel me zo warm worden als ik dat verlangen helemaal in mij toelaat. Hoe mijn verlangen door mijn hele lichaam en gevoel stroomt, hoe het mij opent, me naar jou toe laat openen om van je te ontvangen, hoe ik mij naar jou uitreik. Ik voel mijn heimwee naar je. Ik voel ook de heelheid waar we samen in thuishoren en waar ik als ik doodga weer in bij je terugkom. Oh liefste Ananda, je bent mijn mooiste bloem, mijn zuiverste nectar, mijn dierbaarste waarheid, mijn hemelse vader, mijn oerbron. Mijn verlangen naar jou maakt het leven zo waardevol. Waardevol vanwege al die innerlijke vrede die ik door al dat verlangen met jou ervaar in mij en in ons. En zij, mijn ziel, zij geeft mij met een nog duidelijker *aum shanti aum:* moge er vrede op rusten.

Ik zing: Oh mijn geliefde Ananda, mijn geliefde gelukzalige ziel, mijn geliefde bron van echtheid, onze verbondenheid door het ervaren van het verlangen naar elkaar, stroomt steeds sterker door mijn lichaam en gevoel en ook mijn bewustzijn wordt meer en meer door het verlangen verzacht en vloeibaar. Ik zing over je, ik roep je, ik praat over je, ik ervaar je. Ik ken je door mijn verlangen, door mijn heimwee naar jou, naar ons, naar ons samenzijn. Alles in mij wordt door al dat stromen van verlangen opener en opener. Vanuit mijn hart opent zich alles tot in mijn bekken en mijn kruin, lieve ziel ik ben met je. En zij, mijn ziel, beantwoordt mij met een nog duidelijker *aum shanti aum:* moge er vrede op rusten.

Ik zing: Oh mijn geliefde ziel, mijn verlangen begint steeds duidelijker rond te draaien in me. Vanuit mijn hart draait de liefdesstroom als een draaikolk door mijn lichaam heen en alles wordt nog opener voor de liefdesenergie van mijn verlangen, van onze verbondenheid. Het gaat gepaard met een intense vrede die ook doortintelt tot in al mijn cellen. Mijn lichaam is vol van verlangen, mijn gevoel is zacht van verlangen en mijn bewustzijn is open vanuit verlangen. De openheid van dit verlangen laat mij dichter bij

je komen, omdat je gelukzaligheid nu in mij kan gaan stromen en we nog intenser samen verbonden zijn door het verlangen van onze liefde. Oh mijn geliefde ziel, je stelt me met je gelukzaligheid gerust om in mijzelf te rusten en je vervult al mijn wensen nu je in mij stroomt door de bedding van mijn verlangen. Oh geliefde dank je, stroom in me en vul me. En zij, mijn ziel, beantwoordt mij met het met me meezingen met *sri ananda, jay ananda jay jay shanti aum:* moge er gelukzalige vrede op rusten.

De gitaar die er nu duidelijker bij komt, geeft de aanrakingen, sidderingen, beroeringen en diepere verzachtingen aan die ik, door het in mij binnen laten stromen van de nectar van de ziel, ervaar. De gelukzaligheid van Ananda stroomt via de bedding van mijn verlangensrivier in mij en raakt mij aan. Ze laat van alles in mij openspringen en ze laat van alles in mij aangeraakt en bevrijd worden. Oh liefste Ananda, kom en stroom in me, mijn verlangen is groot en heeft een rivier gevormd via welke bedding jij naar mij toe kunt stromen. Dank je voor alles wat je me via mijn openheid van verlangen op dit moment geeft. Ik ben open voor je en ontvang je met uit eerbied gebogen waarde. Ik bid terwijl ik je toelaat, je vruchten ervaar en me aan onze gelijkheid herinner. Oh mijn geliefde Ananda, je bent met me, verbonden met me en nu via mijn verlangen met mij in uitwisseling. En zij, mijn ziel, beantwoordt mij met het om en om met me meezingen met *sri ananda, jay ananda jay jay shanti aum:* moge er gelukzalige vrede op rusten.

Ook in de laatste mantra die ik zing, herhaal ik: Oh geliefde, neem mijn overgave van mij aan en vul mijn menselijke gedaante, die dit samenzijn met jou ervaarbaar maakt. Ik ben in extase door jouw overdadige volheid en kan alleen vanuit overgave nog zingen. Oh mijn geliefde, ik weet niet hoe te zeggen, maar ik houd zielsveel van je. Ik houd zo veel van je, dat ik dat alleen maar kan herhalen en zingen. Liefste ziel, liefste, liefste ziel, ik hou van je en van het verlangen dat ons zo diep verbindt. Ik hoor in deze openheid en vervulling mijn innerlijke waarde en echtheid jubelen van genot. En zij, mijn ziel, ook zij jubelt van volkomenheid, die zij uit met het aanhalen van Ananda en haar volledige beleving van eenzijn. Zij geeft zich volledig over aan deze expressie van haar innerlijke geluk, zij is volmaakt gelukkig, zij is in een opperste staat van zijn, zij is één met wat zij in wezen is, zij is door de ziel, met Ananda gevuld.

Langzaam gaat overgave over in diep, geheelde harmonie en geruststellende maar alerte rust, waarin mijn verlangen naar de ziel als vervulde waarheid overblijft en mijn ziel en ik in stille vreugde en innerlijk geluk samen zijn. Door het bijeenkomen van de stroming van mijn verlangen naar mijn ziel en de ziel die altijd voor mij openstaat, is deze verbinding met mijn ziel alsmaar levendig en vervullend. In deze stilte verblijf ik, gezegend door, met en in Ananda, in verbondenheid met mijn ziel, in relatie met mijn oorsprong.

In deze vervulde stilte open ik me weer voor het stromende, levende water, dat langs alles heen stroomt naar het laagste punt. Het water neemt alle vergankelijkheid mee, maar laat de waarheid van het 'er zijn' in zijn puurheid overblijven als de ruis van het stromende water. De stroming van het water verandert elk moment, net zoals de tijd en het leven en dus open ik me voor dat overblijvende geluid van het water, van het 'er zijn'. Gevuld door de vreugde en het licht van bezieling laat ik me meevoeren naar het laagste punt in mijzelf waar ik ben en samen kan zijn met mijn bezielde aanwezigheid. En zij, mijn ziel, zij is in mij, met en bij mij. Zij is mij en ik ben haar, Ananda.

Track 3: Hirdaya mantra

– Bron van gezegende en vreugdevolle liefde

Mantra:
Hirdaya anandajaya hirdaya shanti aum

Vrije vertaling: "Oh mijn hart, je bent de bron van gezegende en vreugdevolle liefde, van Leven."

De *Hirdaya mantra* opent je voor je spirituele hart als je bron van liefde en gelukzaligheid. Laat de *I*-klanken van *hirdaya* je brein openen, verruimen en verstillen, zodat het in harmonie komt en jou ruimte geeft om voelend te worden. En voel hoe alle *A*-klanken je gevoel de ruimte geven, zodat dat weer toegankelijk wordt en kan gaan stromen. Liefde en bloei zijn immers gevoelswaarden, waarden van geluk. Voel hoe in deze mantra je liefdesenergie en levenskracht steeds weer geactiveerd worden door de muziek en de woorden en intenties van de mantra. Het is een levensvreugde gevende mantra die je weer vertrouwen geeft in de voedende waarden van liefde en licht. Lees bij het beluisteren het onderstaande belevingsverhaal, dat op de *Hirdaya mantra* is gebaseerd, om je eigen liefdesrelatie met je hart diepgaander te beleven.

De kracht en invloed van deze mantra

- Maakt je weer aanraakbaar en laat je weer verliefd worden op je hart.
- Helpt je om in alles wat je doet, liefde weer als grootste levenskracht toe te laten.
- Laat je van je meest oorspronkelijke drijfveer genieten en geeft je leven richting.
- Laat je ook in alle andere levende wezens de liefdesbron gemakkelijker herkennen.
- Ondersteunt je om weer met de pure in je aanwezige liefde samen te zijn.

Duur: 19.39 minuten.

Belevingsverhaal: mijn liefdesrelatie met mijn innerlijke hart

Hirdaya: de zetel van de zegeningen van gelukzaligheid en de wezenlijkste vrede die bestaat

Zachtheid en innerlijke waarde vervullen me en beroeren mij liefdevol en met omhulling. Oh mijn hart, ik ben zo blij met je, zo vervuld van je. Zonder jou zou mijn leven volledig, maar dan ook volledig zinloos zijn. Ik houd zo veel van je, zo zielsveel. Oh mijn hart, hoe moet ik het je zeggen. Voel je mijn toonaarden en bewogenheid. Voel je mijn ontzag en liefde voor je. Lieverd, je bent mijn hart, je steelt mijn hart, mijn persoonlijke hart verlangt ernaar met jou als innerlijk hart samen te komen in heelheid. Daarom kan ik op het einde van dit gebed alleen maar zeggen tegen iedereen die het wil horen: "Doe wat ik doe, voel je hart, volg je hart en ontvang zijn zegeningen."

Oh mijn hart, ik dans uit verliefdheid om je heen en nodig je uit met me mee te dansen. Ik houd van je, ik houd van je, ik houd zo van je, mijn bron van vredevolle liefde, van diepste rijkdom.

Oh mijn hart, je liefde en zegeningen overvoeren me en maken me zoet als honing. Nu je mee gaat zingen, wordt mijn lichaam nog opener voor ons samenzijn. Je doorstroomt mijn zijn met je verfijningen en bekoorlijkheid. Oh mijn hart, dank je voor deze liefdesdans. Ik voel me steeds meer met je tot een geheel samenkomen. Oh mijn hart, mijn dierbare hart, mijn geliefde hart, mijn een en alles hart, mijn hart dat er altijd voor mij is, met jou wil ik leven, met jou wens ik samen te zijn in dit leven, met jou wens ik samen dit leven aan te gaan, want iedereen moet toch van je horen, moet toch van jou weten, moet je toch zien plaatsvinden, dus lieverd, gebruik mijn lichaam en bestaan en kom door mij heen om je aan de wereld te laten zien en haar te herinneren aan wat jij bent en zij in wezen ook zijn. Oh mijn hart, mijn liefde voor jou voelt zo groots en diep dat ik me volledig aan je overgeef in al mijn bewustzijn.

De violen in de mantra ondersteunen mijn zachte gevoelswaarde en ik kan niets anders zeggen dan: oh mijn hart, nadat ik al je zegeningen heb ontvangen blijft er nog maar één ding over om te zeggen. Ik voel dat ik, door alle zegeningen die ik ontving vanuit mijn liefde voor jou, je alleen nog maar kan volgen. En ik voel dat ik door die rijkdom naar niets anders meer verlang dan al die gaven naar buiten toe, naar anderen toe, naar de wereld toe, uit te delen. Dit uitdelen van wat ik met jou ervaar in onze liefde is zo groots, rijk en sprankelend, dat ik van vreugde dans en speel, lach en deel, geef en verdeel. Oh mijn liefdevolle hart, mijn bron van rijkdom, mijn oase van vrede, mijn schat van essentie, dank je voor je liefde en voor alles wat ik mag ontvangen door met je in deze liefdesrelatie te zijn. Ik kan enkel nog mijn vreugde en volheid als een lied van verering aan je opdragen. Jij als mijn hart vult mijn leven tot in de eeuwigheid, die jij in wezen bent.

Mijn vreugde over ons samenzijn wordt jubelend en maakt mij binnenin door de veelheid ervan heel erg zacht, alsof ik begeleid door al dat gejubel langzaam afdaal tot in jouw schoot, tot in jouw hart, tot in jou. Dan voel ik hoe, zacht en volledig aangeraakt, ik onze liefde alleen nog kan uiten als een bewogen uitspreken van jouw naam, van jouw bestaan, van jouw aanwezigheid. Deze stille bewogenheid vervult me, raakt me, brengt me bij mijn basis, brengt me bij jou. Als ik daar met jou samen ben, voel ik de kracht om weer over je te zingen vanuit mijn intense verbondenheid met je. Oh lieverd, schat van me, kom en laten we in onze dans onze harten in de vrede laten versmelten. Oh mijn schat, oh mijn schat, ik houd van je, ik heb je zo lief, ik ben jou en jij bent mij. Samen zijn we de vredevolle zegen van het bestaan, zijn we één ziel in aanwezigheid. Oh mijn hart, oh mijn hart, ik ben sprakeloos.

Door alle gevoelsberoering verstild kan ik je alleen nog weer eens in allerlei toonaarden laten horen dat ik van je hou, dat ik je het waardevolste vind van alles wat ik ken, voel, heb, ervaar, en ben… *hirdaya anandajaya shanti aum*: mijn hart, oh mijn geliefde hart, in jou en alleen in jou is die niet te evenaren en liefdevolle vrede aanwezig, een vrede waarin ik voor altijd met je samen wens te zijn om samen die vrede te belichamen en haar zo een weg naar de wereld en al wat leeft te geven.

Track 4: Sarvashanti mantra

– Alomvattende vrede aan alles en iedereen

Mantra: *Sarvashanti, sarvashanti, sarvashanti bhavatu*
Sarvashanti bhavatu, sarvashanti bhavatu, sarvashanti bhavatu

Vrije vertaling: "Ik voel alomvattende vrede, ben alomvattende vrede en wens iedereen alomvattende vrede."

De mantra *sarvashanti bhavatu* zingt voor algehele vrede voor iedereen. *Shanti* betekent vrede en *sarva* betekent 'elk onderdeel' en gaat over elk onderdeel van jou, van de wereld, van de kosmos, van wat dan ook maar. Elk onderdeel betekent op een mooie manier gezegd 'alles', maar elk onderdeel is liefdevoller, omdat geen enkel onderdeel minderwaardig is en door de heelheid de onderdelen niet vergeten worden. Wij mensen zijn onderdelen van een groter geheel en algehele vrede voor alle onderdelen betekent voor elk mens, voor elk aspect van die mens en voor elke cel in dat aspect van die mens. Er zijn zoveel mensen die vrede nodig hebben. Zelfs in onze harten hebben we vrede nodig, en in ons brein en in ons bekken. Moge vrede het beginsel zijn van waaruit je zingt met je hart, zodat het eindelijk de vrijheid krijgt om zich te uiten, van zich te laten horen en die vrede wat dichterbij kan komen en jouw ontwikkeling en de ontwikkeling van de wereld kan ondersteunen. Lees bij het beluisteren het daarbij horende belevingsverhaal om deze waarde en betekenis dieper op je te laten inwerken.

De kracht en invloed van deze mantra

- Heelt de relationele waarde van vriendschap en opent je voor medemenselijkheid.
- Geeft aandacht aan je verlangen naar vrede in jou en op aarde en is een ode aan de meest oorspronkelijke spirituele wens van elk levend wezen.
- Helpt je uit jezelf naar buiten te komen en zet je aan tot een liefdevolle leefwijze.
- Geeft vrijheid in gebonden situaties en versterkt je betrokkenheid bij al wat leeft.
- Al deze aspecten ondersteunen je om vanuit innerlijke vrijheid te leven.

Duur: 19.31 minuten.

Belevingsverhaal:
Sarvashanti Bhavatu – alomvattende vrede voor iedereen

Mijn diepe bewogenheid om je te herinneren aan de vrede,
die je in je wezen al met je meedraagt

Zachtheid stroomt langs mijn hart en ziel als ik mijn betrokkenheid met de wereld en het leven voel. Alomvattende vrede is wat ik voel, wat mij overweldigt en wat ik steeds weer voel naar alles wat leeft. Het is mijn bestaan, drijfveer en liefde die daarin naar voren

komt. Door het voelen ervan is deze alomvattende vrede in mij, van mij, bij mij, mij. Vergezeld door de zachte vloeiende tonen van de cello's is daarom het enige wat ik zou willen vragen: zullen we samen vrede in jezelf en de wereld de ruimte geven? Doe je mee?

Ik wens iedereen en alles de alomvattende vrede die ik in mijzelf ervaar. Ik zing erover om het te verbreiden. Alomvattende vrede is vrede die los is van geweld, los is van macht en belangen. Alomvattende vrede is de vrede van de ziel, van het hart, van de diepte van je zijn. Lieve mensen, horen jullie me, voelen jullie het, openen jullie je ervoor, mag ik jullie uitnodigen? Zing gewoon mee en ervaar hoe je over vrede zingend, vrede ruimte geeft om in je te bestaan. Ik kan niet ophouden erover te zingen. Ik kan niet ophouden deze volheid aan jullie mee te delen. Vergezel je me, ondersteun je me, doe je mee vrede voor alles en iedereen te laten stromen door je hart en naar alles wat leven in zich draagt? Zing en dans met me. Laten we samen de vredesdans doen en ons hart de vrijheid geven om over vrede te zingen en innerlijk aanwezig en zacht te worden, zoals de cello's mijn innerlijke zachtheid vertolken. Dans met me in vrede, beeld de innerlijke gevoelens van vrede samen met mij uit.

Ik blijf zingen over deze alomvattende vrede in mij, in mijn hart, van mijn ziel. Mijn hart zal eeuwig daarover blijven zingen, ook al val ik af en toe stil. Al mijn intenties zijn door deze mantra gevormd. De zachtheid van mijn hart ondersteunt in het zingen de alomvattendheid (*sarva*). Zachtheid kleurt nog duidelijker het zingen en mijn bewogenheid kan eindeloos doorgaan om van de vrede te berichten. De vrede in mij zingt zelf, bewogen, innerlijk stil en toch krachtig, in relatie met al wat leeft.

Mijn bewogenheid door de overweldigende volheid van alomvattende vrede wordt meer en meer bezongen door de hartelijke zachtheid die de vrede draagt. De volheid is hoog, veel, verreikend en mij tot emotionele aanbidding brengend. Oh diepe, diepe vrede in me, hoe groots ben je, hoe onmogelijk ver is je reikwijdte. Je bent de hand van de schepper waarin ik geborgen en vredig lig en gedragen word. Jij bent het gebaar van liefde dat door de ziel verspreid en door het hart verkondigd wordt. Oh alomvattende vrede, alles in mij wordt zo zacht dat al mijn gedachten, handelingen en woorden zacht worden en vrede verspreiden waar ik ga. Ik loof je, ik dank je, ik bewonder je, ik verheerlijk je, ik vereer je, ik hou van je, ik ben er voor je, ik geef alles wat ik ben aan jou, omdat jij alles wat jij bent aan mij geeft. Dank, dank, dank. Je geeft me meer dan wat ik ooit zou kunnen bedenken en jij bent meer dan wat ik ooit zou kunnen voorstellen.

Alles grijpt in elkaar, de alomvattende vrede van mijn zingen heeft alles om mij heen bewogen en alles komt in diezelfde trilling. Er ontstaat een samen zingen, een samenvloeien met al wat leeft. Er ontstaat een eenduidige boodschap en verkondiging, die in alomvattende vrede gefundeerd is. Alles komt met me samen, alles neemt deel aan de alomvattende vrede waarbinnen ik in vrede ben, waarin ik met vrede ben, waarin vrede is. Een innerlijke rust gaat samen met alle energieën om mij heen, in een alomvattende vrede. Daarvoor ben ik op aarde gekomen. Doe je met me mee? En mogen de zachte klanken van de cello's je laten voelen hoe zacht dat binnenin aanvoelt. Een zachtheid die vanzelf de verstilling, rust en geborgenheid brengt van de alomvattende vrede. Geef vrede een kans!

Track 5: Surya Embrace song

– Verfijnd je ziel ervaren

Mantra:
Mitraya, ravaye, suryaya, shanti aum
Bhanave, khagaya, pushne, shanti aum
Hiranyagarbaya, marichaye, adityaya, shanti aum
Savitre, arkaya, baskaraya, shanti shanti aum

Vrije vertaling: "Nu je zo sensitief openstaat voor mij als je ziel laat ik je vanuit mijn binnenste zien in welke reine gevoelswaarden ik herkenbaar ben. Je ervaart me dan als het licht van je ware vriend, als je middelpunt, als je levensvuur, als je lichtbron, als je ultieme vrijheid, als je wezenlijkste voeding, als je oorsprong, als je heling, als je spirituele moeder, als je heilige geest, als je stralendheid, als je creërende vader. Vrede en liefde zijn de grondbeginselen van mijn zijn in ieders bestaan. Dank dat je me wenste te ervaren, dat je bereid was zo sensitief te zijn, dat je het levenslicht wenst te zien, dat je mij, je ziel, bereid bent te ervaren als het licht van het bestaan."

De in de *Surya Embrace song* gezongen *surya mantra* ondersteunt je openheid voor je spirituele waardigheid. Door deze vloeiende, melodische versie van de *surya mantra* in je toe te laten en je door de twaalf lichtende waarden die erin benoemd worden (vriendschap, zelfbewustzijn, kracht, helderheid, vrijheid, inspiratie, oorspronkelijkheid, heelheid, liefde, inzicht, vruchtbaarheid en creatie) omarmd te laten worden, ontstaat er blijdschap en innerlijke vrede in je hart en ziel. Je laat deze waarden zo samengaan met de verzorgende liefde van omhulling en zelfacceptatie.

Open je in deze *embrace song* voor de straling van de zon op je hart, zowel van achteren als van voren. Laat je door de zon opwekken, zoals alle natuur in het voorjaar. Luister vervolgens naar de verschillende kwaliteiten de daardoor in je ontdooien. Voel de veelheid aan waarden die dan duidelijker in je tot leven komen en je verblijden. Voel de rijkdom van vriendschap, zelfbewustzijn, kracht, helderheid, vrijheid, inspiratie, oorspronkelijkheid, heelheid, liefde, inzicht, vruchtbaarheid en creatie, en sluit vriendschap met al die waarden die jouw bestaan zo rijk maken. Laat je erdoor beïnvloeden, want de melodie geeft daar genoeg ruimte voor. Geniet van de waardevolle diepgang van jezelf en vindt daardoor vertrouwen in de goedheid, volheid en diepgang van het leven waar je deel van uitmaakt. En vergeet niet dat de zon nooit ondergaat, ze is alleen even aan de andere kant! Net als een geliefde die even niet thuis is, maar die je bij elke ontmoeting weer met liefde, met straling, verwelkomt in de hoop dat ook jij zo vanuit je essentiële waarden straalt.

De kracht en invloed van deze embrace song

- Laat je vriendschap sluiten met de essentiële waarden van je 'zelf', je ziel.

Duur: 19.25 minuten.

Celebrations of Light

– Mantras for the ajna chakra

Vijf licht brengende mantra's voor spiritueel samenzijn, spirituele inspiratie, eerbied, toewijding en verbondenheid.

1. Maha mantra
2. Gayatri mantra
3. Aum Mani Padme Hum mantra
4. Aum Namo Bhagavate mantra
5. Samadhi Embrace song

Deze mantra's openen je voor het 'verlichtende', 'verruimende' en 'verhelderende' of je dat nu inzicht, spiritualiteit, god of 'licht' noemt. Je laaft je aan de waarde van het 'licht' om erdoor geopend en gevoed te worden, zodat je door zijn helderheid geïnspireerd wordt en weer kunt vertrouwen op de scheppende kracht ervan.

Het album begint met de *Maha mantra*, de belangrijkste hindoeïstische mantra, waarin de waarde van Krishna als het 'licht van liefde' bezongen wordt. Krishna staat voor liefde als basis van je medemenselijke handelen en nodigt je uit om vanuit een liefdevolle helderheid te leven als respect voor de schepping en je medemensen.

De *Gayatri mantra* is ook een belangrijke hindoeïstische mantra, waarin het 'licht' als de belangrijkste spirituele kracht, alle duisternis uit je bewustzijn laat verdwijnen. Het is een meditatief genot om volledig door dit spirituele 'licht' omgeven te zijn, erdoor beschenen en gevoed te worden en erdoor lichter en vrijer te worden gemaakt, zodat je weer vanuit een open bewustzijn kunt leven.

De *Aum Mani Padme Hum mantra* is de belangrijkste mantra uit het Tibetaanse boeddhisme, waarin het 'licht' van 'het juweel in de lotus van je hart' bezongen wordt. Dit juweel is het lichtste, diepste en stralendste aspect van je spirituele hart, de bron van liefde in jou.

De *Aum Namo Bhagavate mantra* bezingt je verlangen naar het 'licht van het grotere', van *bhagavate*, van het goddelijke. In deze kabbelende mantra mag je je langzaam verder openen voor die diepgang en maak je duidelijker contact met de helderheid die het 'licht' je geeft en ga je je in die spirituele adoratie voor het 'licht' steeds vrijer voelen.

De *Samadhi Embrace song* opent je vervolgens voor je spirituele verbondenheid, het 'licht' van helderheid en wijsheid, met anderen en de verdere mogelijkheden daartoe. De mantra geeft je een zachtaardige omarming door de waarde van *samadhi* (spiritueel licht), het ervaren van eenzijn vanuit relatie in je toe te laten.

Album info: www.anandajay.org/albums/celebrations-of-light

Info *ajna chakra* (voorhoofdchakra): zie de chakra-beschrijving op blz. 201.

Track 1: Maha mantra

– De alaantrekkelijke, innerlijkste waarde in jezelf

Mantra:
Hare krishna, hare krishna aum
krishna krishna, hare hare aum
hare rama, hare rama aum
rama rama, hare hare aum

Hare krishna, hare krishna	*(Hare krishna, hare krishna)*
krishna krishna, hare hare	*(krishna, krishna)*
hare rama, hare rama	*(hare rama, hare rama)*
rama rama, hare hare	*(rama rama)*

Vrije vertaling: "Oh zij gegroet, goddelijke essentie die alles naar zich toe trekt, want jij bent onze waarlijk vreugdevolle bron. Zing daarom vol blijheid."

De *Maha mantra* is een Krishna mantra die je vanuit blijdschap laat zingen over *krishna*: de waarde van het wezenlijke, dat alles en iedereen aantrekt. Als we mantra's zingen of beluisteren die deze *krishna*-energie vertolken, zingen we als het ware over de liefdevolle, vreugdevolle, speelse energie van geluk en innerlijke vrede, waar iedereen naar verlangt.

De *Maha mantra* bezingt op verschillende manieren de meest waarlijke en vreugdevolle essentie die in iedere ziel aanwezig is: *krishna*. Met het woord *hare* wordt de innerlijke waarde van Krishna bedoeld. Het woord *krishna* betekent letterlijk donker en heeft betrekking op zijn donkerblauwe huidskleur, die ons herinnert aan de onmetelijkheid van de oceaan en het heelal. Daarnaast wordt met het woord *krishna* de waarde van het wezenlijke bedoeld, dat alles en iedereen aantrekt, omdat alles en iedereen, onophoudelijk maar vaak nog onbewust, naar het wezenlijke verlangt en er uiteindelijk vanuit dat verlangen mee zal gaan samenkomen. Het woord *aum* geeft aan dat je de erna volgende woorden en klanken vanuit de heelheid van het zijn ervaart en tot uiting brengt. Met het woord *Rama* wordt *Krishna* bedoeld, als de incarnatie van de bron van vreugde. Het woord *aum* geeft ook hier opnieuw aan dat je de erna volgende woorden en klanken vanuit de heelheid van het zijn ervaart en tot uiting brengt.

De kracht en invloed van deze mantra

- Helpt je om je persoonlijke dingen af te leggen en bevrijdt je van wereldse zorgen.
- Helpt je jezelf te voelen en zuivert je energetische veld.
- Verinnerlijkt je, brengt je bij je spirituele integriteit en opent je voor de relatie met je wezen.
- Zuivert je hart, laat liefde stromen en laat je genieten van de omhulling door het grotere.
- Ondersteunt je om vanuit en in spirituele openheid te leven.

Duur: 23.53 minuten.

Track 2: Gayatri mantra

– Hymne op het universele, kosmische licht

Mantra:
Aum bhur bhuvah svah, tat savitur varenyam,
bhargo devasya dhimahi, dhyo yonah prachodayat

Vrije vertaling: "Oh mijn dierbare essentie, vanuit pure toewijding open ik mij voor je schitterende en verlichtende uitstraling die me geschapen en met heilige aanwezigheid gevuld heeft, zodat dat mij verlicht en beschermt."

De *Gayatri mantra* opent je voor het licht van het bestaan, dat de essentie van alles, je ziel, zichtbaar maakt en het is je inzichtelijke bewustzijn, dat je helpt om helend te handelen. De mantra bezingt het 'licht' als belangrijkste spirituele waarde, dat je omgeeft, beschijnt, voedt en lichter en vrijer maakt, zodat je weer vanuit een open bewustzijn kunt leven. Het *gayatri*-gebed gaat over de waarde van licht in al zijn vormen. Dat wat wij met het woord 'licht' bedoelen, wordt vanuit het Sanskriet en de Oud-Indiase cultuur waarin die taal gesproken werd, gevoelsmatig veel breder beleefd. Zo betekent licht vanuit het Sanskriet ook liefde, zowel in de zin van de kwaliteit van de innerlijke geliefde, als in de zin van hartenergie of het wezenlijke in iedereen. Licht wordt ook vertaald als bewustwording, namelijk als de waarde van inzicht, het licht dat dingen zichtbaar maakt. Maar met licht kan ook de kracht bedoeld worden die ons het licht geeft, god, of het licht als een helende kracht. Licht is vanuit het Sanskriet eigenlijk elke vorm van vrijheid en transparantie en wordt gezien als de essentieelste vorm van voeding. Licht is de waarde in het geborgenheidsgevoel van moederliefde, in de je begeleidende kracht van vaderliefde en in de beschermende kracht van goddelijke liefde. Aan al deze waarden van licht wordt door de *Gayatri mantra* ruimte gegeven. Mag daarom de sfeer van het *gayatri*-gebed je bewustzijn zo aanraken, dat je nog gemakkelijker in je zielslicht terechtkomt en je je, door je contact met dit licht, een 'geluk in zich dragend' mens voelt.

Betekenis van de Sanskriet woorden: *Gayatri:* lied of hymne. *Aum:* het allesomvattende geheel van alles. *Bhuh:* de fysieke wereld. *Bhuvah:* de energetische achtergrond van de wereld. *Svah:* de echtheid en essentie daarachter. *Tat:* dat, de wezenlijkheid van alles. *Savitur:* het licht van geestelijke ontwaking. *Varenyam:* de verering van iets kostbaars. *Bhargo:* zuivere uitstraling, schittering. *Devasya:* van god afkomstig. *Dhimahi:* bewust samen zijn met. *Dhyo:* inzicht geven. *Yonah:* innig, dichtbij. *Prachodayate:* aandacht geven.

De kracht en invloed van deze mantra

- Prikkelt je verlangen naar verlichting en geeft je een verfijnde lichthealing.
- Verdrijft gevoelens van beperking en opent je voor je innerlijke licht.
- Laat je opstaan vanuit de vastheid van het materiële en je gewoonten.
- Bekrachtigt de integratie van je ziel in je menszijn.
- Laat je levensweg inspireren door de waarde van licht.

Duur: 22.28 minuten.

Track 3: Aum Mani Padme Hum mantra

– Het juweel in je hart, je ziel

Mantra:
Aum mani padme hum

Aum namaha, mani padme hum
Namah aum namaha, mani padme hum
Namah aum namaha, mani padme, mani padme hum
(Mani padme hum, aum mani padme hum
Mani padme hum, aum mani padme hum)

Aum mani padme hum

Vrije vertaling: "Oh mijn hart, steeds als ik me verbind met het schitterende juweel in je kern komt als vanzelf mijn pijn van het afgescheiden zijn tot een einde."

Deze Tibetaans-boeddhistische mantra bezingt het licht van het juweel in de lotus van je hart. Dit juweel is het lichtste, diepste en stralendste aspect van je spirituele hart, de bron van liefde in jou en deze mantra symboliseert jouw spirituele ontwikkeling als een processie naar het schitterende juweel in de kern van je hart. Deze levenstocht brengt je, verlangend naar het wezenlijke, door alle tegengestelden naar de essentie die door heelheid wordt omhuld. Laat je door dit innerlijke licht aangeraakt, gevoed en verrijkt worden. Het 'licht' beïnvloedt alles, doordringt alles en zet aan tot groei en ontwikkeling. Lees het bijbehorende belevingsverhaal om de mantra dieper op je te laten inwerken.

De kracht en invloed van deze mantra

- Laat je je ziel eren en laat je gestalte geven aan je spirituele verlangen.
- Zet je ontwikkeling van devotie in beweging en opent je voor je spirituele liefde.
- Helpt je geduldig te leren zijn en op een natuurlijke manier open te gaan.
- Laat je ervaren dat je ziel voor diepgaand geluk belangrijker is dan je ego.
- Opent je vanuit de acceptatie van je incarnatie voor de diepste en mooiste waarden van je bestaan.

Duur: 25.31 minuten.

Belevingsverhaal: mijn dankgebed aan mijn ziel

Mijn lofzang voor en processie naar het juweel in de kern van mijn hart

Zittend aan de voet van de Himalaya, te midden van prachtige bergketens en natuur, hoor ik de viool opkomen als symbool van mijn innerlijke aanwezigheid. Zijn tonen roepen me en maken mij gevoelig vanuit mijn innerlijke stilte, gevoelig voor de innerlijke schoonheid en echtheid van mijn bestaan. Ik ben een priester, een brahmaan, een avatar,

een eenvoudige landarbeider, een door liefde gedreven en door de kosmos gestuurde man, een *sanyasin*, een *sadhu*, een devoté, een spirituele leraar, een spiritueel mens. Het spel van de viool vertolkt mijn gevoeligheid voor en blijdschap met al de waarden van het juweel in mijn hart. Mijn hart, dat mij roept, verzacht en ontroert.

Zijn schitteringen mogen mij volledig aanraken. Aangeraakt door het innerlijke juweel in mijn hart begin ik het te beantwoorden met: "oh mijn ziel, oh mijn ziel, ik hoor je, ik voel je, ik ervaar je, ik hou van je." De zachte vioolklanken begeleiden me en bevestigen de diepgang en nabijheid van het contact en laten mijn verlangen om dichter bij mijn ziel, bij de lotus in mijn hart te zijn, steeds duidelijker worden.

Vanuit het verlangen om dieper samen te zijn met mijn ziel, met mijn juweel in mijn hart, ga ik, begeleid door de klanken van de viool, als in een processie vanuit mijn innerlijke aanwezigheid op pad naar het juweel in mijn hart. De mantra "oh gegroet mijn dierbaar en schitterend juweel in de kern van mijn hart", zing ik om mijn verlangen en enige waarlijke wens duidelijk hoorbaar te laten zijn. Ik zing dat om aan te geven dat ik eraan kom. "Oh ziel, ik ga naar je op pad en mijn bezingen en begroeten van je zullen me begeleiden en laten me steeds dieper naar ons samenzijn verlangen."

Ik ga uit mijn huis (symbool voor de bekende omgeving) en in eenvoudige witte kleren gehuld, ga ik op pad door de bergachtige en grillige, ongerepte natuur met wilde weiden en bossen, met rijstakkers in trapvorm, met zon en wolken, met op het land werkende mensen, met kleine gehuchten waarin spelende kinderen en blaffende honden de immense stilte onderbreken. Ook hoor ik steeds de viool die me begeleidt en roept.

Het groen in de omgeving wordt steeds kariger en de besneeuwde bergtoppen zijn steeds duidelijker te zien en haast te voelen. Er zijn veel rotsen, turkooizen waterstroompjes, geluid van water en wind en af en toe een zorgvuldig opgebouwde hoop opeengestapelde Tibetaanse gebedsstenen met wapperende gebedsvlaggen aan bamboestokken. Hier en daar een verweerde oude en door de wind kromgegroeide boom, waaronder een beetje schaduw is. Ik rust er even uit en voel de steeds dieper wordende grootsheid van mijn innerlijke hart. Ik ben in deze afgelegenheid diep verbonden met de natuur en het innerlijke juweel roept me steeds sterker.

Ik heb mijn dagelijkse omgeving en handelen losgelaten en ben dichter bij de elementen van de natuur en mezelf gekomen. Ik ben losgeweekt van allerlei emoties en dichter bij de stem en gevoelswaarde van mijn ziel, van het juweel in mijn hart, gekomen. De aanrakende tonen van de viool roepen me nog sterker dan voorheen. Ik ontwapen. Ik voel me ontkleed. Ik ervaar een diepe waarheid die door mij heen plaatsvindt en dat komt allemaal alleen maar voort uit mijn verlangen naar mijn ziel.

Dan zie ik in de verte de grot waar mijn innerlijke aanwezigheid me naartoe heeft geleid. Ze ligt daar als een hart, dat buiten de drukte van het dagelijkse leven, in de elementaire krachten van de natuur opgenomen ligt. In haar ligt een schitterend juweel veilig binnen de omhulling en is slechts toegankelijk voor diegene die vol verlangen vanuit een innerlijke roeping de reis naar haar heeft ondernomen. Ze is er voor degene die zich innerlijk geroepen voelde door zijn of haar ziel en zonder weerstand de reis aanvaardde naar deze grot, naar dit in de natuur gelegen hart en het schitterende juweel in zijn kern.

Bij het naderen van de grot laait er opwinding in me op en kom ik in een intenser naar binnen toe openende relatie met mijn hart en diens schitterende kern. Ik verheug me. Ik voel mijn hart kloppen en roep tussen mijn zingen door: "ja ik kom, ja ik kom." Mijn aanwezigheid voelt die vervoering ook en jubelt mee, terwijl zij me blijft begeleiden naar de ingang van de grot. De reusachtige natuur om me heen verliest mijn aandacht en de stilte van dit weidse berggebied helpt me om ongestoord te ervaren hoe graag ik mijn ziel wens te ontmoeten. De viool blijft me roepen, het juweel voelt dichtbij.

Bij de grot aangekomen, leidt mijn innerlijke aanwezigheid me als een engel naar binnen. Ik voel me volledig bij mezelf aangekomen en raak diepgaand ontroerd. Er komt een bijzondere rust over me heen. Ik voel me bevrijd van alle dagelijkse beslommeringen en ik daal als in een processie, volledig alert en aanwezig, voelend, helder, verwachtingsvol en vol verlangen, langzaam dieper in de grot af. Ik voel dat ik in mijn hart afdaal. Er verschijnen diverse Tibetanen en sadhu's die me samen met de engel naar de kern van de grot, naar het juweel toe leiden. Ze begeleiden mijn afdalen met handtrommels, bellen en hun neuriënde stemmen. Diepe emoties en beroeringen overvallen me en brengen me samen met deze omsloten en ondersteunde omgeving in een hoge vorm van sensitiviteit en toch is er ook die intense rust en het vertrouwen in de waarde van mijn innerlijke hart en het erin rustende juweel. Diepe emoties en intense rust wisselen elkaar af.

Als ik dicht bij het juweel kom, zie ik hoe er vanuit een kier van bovenaf een straal helder, wit licht op valt. Immens helder licht, dat van het juweel uit naar alle kanten schittert. Ik ben vol verwondering bijna verblind door al die schittering en schoonheid, die ook mij nu aanraakt. Ik voel de intense behoefte het juweel met mijn hart en handen aan te raken, om aan zijn voeten te zitten en al mijn gevoel van verlangen naar deze diepe relatie volledig de vrijheid te geven. Eindelijk ervaar ik de ontmoeting met het juweel, de kern van mijn hart, met mijn ziel.

Vol van lof, dankbaarheid, intensiteit, aanraking, vervulling en verlangen, verzink ik, begeleid door het neuriën van alle sadhu's en Tibetanen om mij heen, in een diep, zichzelf herhalend gebed. Een gebed dat voortkomt uit mijn oprechte dankbaarheid voor het gemaakte contact met dat wat in mijn hart schittert en mijn wezen licht geeft, met dat wat ik in wezen ben. Ik geef me door dit gebed over aan een liefdestrance en laat me vol overgave door de schittering van het juweel volledig tot in elke cel voeden en verrijken. Vol overgave is er alleen nog hart, liefde en schittering, bezieling. Ik ben samen met wat ik in wezen ben. Ik ben met het schitterende juweel van mijn hart en zing enkel nog aanhoudend de waarheid daarvan...*aum mani padme hum*.

Na een tijdje ga ik, vervuld, geheeld en verrijkt, langzaam en deze mantra nog steeds herhalend en alle anderen daar achter me latend, weer naar buiten om te midden van de reusachtige bergen aan de rand van de grot stil te vallen en na te voelen hoe dat alles wat ik ervaren heb, in mij leeft en werkzaam is. Hoe ik nu met mijn hart, met het juweel van mijn hart en diens schittering verbonden ben. Ik ervaar dat ik het ben, dat ik samenval met mijn wezen, met mijn ziel, met het juweel in de grot van mijn hart, en ben stil……

Ik verheug me nu alweer op de volgende lofzang en processies naar het juweel in mijn hart, naar mijn grootste geliefde, naar mijn allesovertreffende ziel. Gegroet oh geliefde, geliefde ziel.....*aum namaha*.

Track 4: Aum Namo Bhagavate mantra

– Het wezenlijke in alle leven

Mantra:
Aum namo bhagavate vasudevaya
Aum namo bhagavate vasudevaya

Aum namo bhagavate vasudevaya (vasudevaya)
Aum namo bhagavate vasudevaya (vasudevaya)

Vrije vertaling: "Oh zij gegroet, glanzende bezieling die in alles aanwezig is."

De Sanskriet mantra *aum namo bhagavate vasudevaya* bezingt het wezenlijke dat in alle leven en dus ook in jou als bezieling aanwezig is. Het woord *aum* geeft aan dat je de erna volgende woorden en klanken vanuit de 'heelheid van het zijn' ervaart en tot uiting brengt. Het woord *namo* betekent 'zij gegroet' en geeft aan, dat die groet vanuit eerbied en met een buigen overgebracht wordt. Het woord *bhagavate* geeft aan dat het gaat over een respectvol en verheven wezen, dat glanst of straalt door zijn manier van 'zijn'. Het woord *vasudeva* is de naam van Krishna's vader en door het achtervoegsel *-ya* wordt hier Krishna (letterlijk het wezenlijke dat alles naar zich toe trekt) als de zoon van Vasudeva bedoeld en *vasudevaya* betekent ook het wezenlijke dat in alles en allen aanwezig is.

Het woord *krishna* wordt ook wel vertaald als 'hij die kan bestaan *(krish)* zonder einde *(na)*', dus hij of dat wat eeuwig is, blijvend is, de essentie is. De *krishna*-energie is een energie die te maken heeft met hoe we leven en welke vreugde we daardoor in ons leven ervaren. Het is de vreugdevolle energie die uit dankbaarheid ontstaat voor wat je uit het leven ontvangt. Het is de energie van de gelukzaligheid van het hart, de liefde van de ziel, de vrede van het ware dat niet sterft en dus van de essentie van het leven.

De kracht en invloed van deze mantra

- Laat je weer een waardig deel van het geheel zijn en opent je hart.
- Ontkrampt je algehele staat van zijn en brengt je weer in relatie met alles om je heen.
- Geeft troost en verzacht je angsten.
- Voedt je als een vader en omarmt je als een moeder.
- Al deze aspecten ondersteunen je om weer open te gaan voor de lichtende horizon van je leven en het grotere mysterie waar je deel van uitmaakt.

Duur: 17.31 minuten.

Track 5: Samadhi Embrace song

– Je meest spirituele beleving eren

Mantra:
Samadhina, samadhina, samadhina, samadhina, samadhina
(Samadhi samadhina, samadhi samadhina, samadhina)

Vrije vertaling: "Door meditatie kom ik in het bewust ervaren van 'zijn' en sta ik open voor de essentiële eenheid van alles."

Het Sanskriet woord *samadhi* betekent samenkomen, één-worden. De stam *sama* betekent gelijk en dus gaat het om een samenkomen waarin beiden gelijk zijn. Gelijk niet zozeer qua vorm, maar qua essentie, inhoud, waarde en wezenlijkheid. Het Sanskriet begrip *dhi* refereert aan de wijsheid van jou als mens, van jezelf. In *samadhi* komen de jij, die door ontvankelijkheid met de waarde van je innerlijkheid gevuld is, en de jij die dat ervaart en die daar zacht en open van is geworden, zo dicht als gelijkwaardigen bij elkaar, dat het als één aanvoelt. Jouw zijn en het zijn komen hier heel dicht en intens samen. Jouw bron, je ziel, en de essentie, de ziel van het leven, komen in ontvankelijkheid zo diep mogelijk samen en voelen zich daardoor één. Het begrip *samadhi* staat voor de positieve kracht van het gevoelige samenzijn met al wat is.

De *Samadhi Embrace song* opent je voor je spirituele verbondenheid met anderen en de verdere mogelijkheden daartoe. De mantra geeft je een zachtaardige omarming door de waarde van *samadhi*, het ervaren van eenzijn vanuit relatie, door de viool begeleid, in je toe te laten. *Samadhi* is een belangrijk begrip uit de yogafilosofie en verwoordt hoe de polariteiten in jezelf, van de afstand tussen jou en de ander of tussen jou en de wereld, zo dicht bij elkaar kunnen worden toegelaten, dat ze uiteindelijk de harmonie van een heelheid op dat gebied ervaarbaar maken. Als mens ben je natuurlijk beperkt, maar in je nietigheid ben je desalniettemin ook in staat om de volledigheid van heelheid te ervaren.

Laat deze *embrace song* je meenemen om de 'jij die ervaart' en de 'jij die bent' samen te laten komen als één wijsheid, één vrede, één zijn. Lieflijk laat je ze dichter bij elkaar komen, naast elkaar komen, zich met elkaar verstrengelen en samenkomen. Je voelt wat er dan in je gebeurt, overblijft, wat voor een sfeer er dan plaatsvindt. Maak het niet te moeilijk, maar leer jezelf met jezelf te laten samenkomenen samenvallen, bij elke mantra weer. Samenvallen, uit liefde voor elkaar, voor de heelheid die je bent en voor de onverdeelde waarde van het in vrede zijn die daaruit voortkomt.

De kracht en invloed van deze embrace song

- Laat je vriendschap sluiten met de waarde van eenzijn.

Duur: 22.33 minuten.

Celebrations of Peace

– Mantras for the sahasrara chakra

Vijf meditatieve mantra's voor spiritueel Zelf-bewustzijn, spirituele compassie, broederschap, respect en vrede.

1. Hamsa mantra
2. Aum Namo Narayanaya mantra
3. Tattvamasi mantra
4. Radeshyam mantra
5. Shanti Embrace song

Deze meditatieve mantra's openen je voor je diepe verlangen naar innerlijke en uiterlijke vrede.

De begeleiding begint met de al zo lang in jou aanwezige elementaire vraag 'Wie ben ik?' De *Hamsa mantra* antwoordt op een muzikale manier met: "Door je te openen voor de diepte in je, voel je vanzelf de vrede die daar aanwezig is."Als je dat voelt, zal jouw antwoord zijn: "De liefdevolle vrede die ik daardoor in mijzelf ervaar, wens ik heel graag ook met de wereld te delen."

De *Aum Namo Narayanaya mantra* ondersteunt je wens om die vrede mantra na mantra met de wereld te delen. Je wordt je dan bewust dat, juist door je innerlijke vrede met de wereld te delen, iedereen om je heen deze zelfde liefdevolle vrede als essentie in zich draagt en de *Tattvamasi mantra* bevestigt dat op een intense manier.

Het herkennen van de innerlijke vrede als de essentie van jezelf en van anderen brengt zo'n diep gevoel van verbondenheid teweeg, dat je deze gezamenlijke toewijding aan de vrede graag wenst te bekrachtigen via de *Radheshyam mantra*, want die gaat over de dankbaarheid naar eenieder die toegewijd is aan de essentie van het leven.

In de *Shanti Embrace song* die volgt, open je je voor de harmonie van innerlijke of spirituele rust, de oorspronkelijke vrede die, eenmaal diep binnenin je als je oorsprong gevoeld, op alle vlakken van je leven vrede gevend doorwerkt en daarmee ook je vredeswens naar de wereld toe ondersteunt. Na deze begeleiding is er enkel nog stilte en vrede, zowel in je als in je energetische veld om je heen.

Album info: www.anandajay.org/albums/celebrations-of-peace

Info *sahasrara chakra* (kruinchakra): zie de chakra-beschrijving op blz. 202.

Track 1: Hamsa mantra

– Het levende Nu toelaten

Mantra:
Hamsa aum, hamsa aum, shivaham

Soham, soham, shanti mangalam

Shivaham, shivaham, shivaham, shivaham

Vrije vertaling: "Wie ben ik? Wie ben ik? Ik ben het eeuwige Nu! Ik ben dat ik ben. Ik ben dat. En als dat wat is, mag zijn, kom ik vanzelf in een gezegende vrede terecht. Ik ben, Ik ben dat. Ik ben dat ik ben. Ik ben het eeuwige Nu."

Hamsa betekent zowel een witte zwaan als symbool van puurheid, als 'wie ben ik'? De *Hamsa mantra* vraagt dat en de antwoorden daarop zijn dan *soham* (Ik ben dat, Ik ben, ik ben Dat) en *shivaham* (Ik ben het levende Nu). De mantra begint dan ook met een kort gebed van *hamsa aum, hamsa aum, shivaham:* "Oh allesomvattende werkelijkheid, wie ben Ik? Oh, Ik voel het als Ik me echt open, Ik ben het levende Nu."

Aan de mantra heeft Anandajay nog de woorden *shanti mangalam* toegevoegd. *Shanti* betekent innerlijke vrede en *mangalam* betekent uitverkoren, geluk gevend, zegenend. Het besef dat jij in wezen het levende Nu bent en dat je daar je eigen aanwezigheid in puurheid ervaart als 'Ik Ben Dat' (dat ene levende Nu), brengt volgens mij de meest uitzonderlijke en bijzondere vrede teweeg die er bestaat, namelijk het welzijn als gevolg van de hoogste kennis: *shiva.*

Anandajay hoopt dat je jezelf tijdens het luisteren steeds weer dat antwoord geeft: *soham* (Ik ben dat Ik ben, Ik ben Dat) en *shivaham* (Ik ben het levende Nu) en zij geven jou dan de meest bijzondere vrede die er bestaat. In het laatste deel van de mantra zal die bijzondere en uitverkoren vrede dan echt waar geworden zijn en daarom is er dan enkel nog maar het herhalen van *shivaham* (Ja, Ik ben het levende Nu).

De kracht en invloed van deze mantra

- Ontspant de wervelkolom en reinigt de borststreek van spanning en negativiteit.
- Opent je staartbeenchakra en verwijdert spanning in het bekken.
- Werkt geruststellend, kalmeert je brein en verzacht je keelchakra.
- Geeft vrijheid aan mededogen en medemenselijkheid.
- Al deze aspecten ondersteunen je om vanuit en in spirituele openheid te leven.

Duur: 22.40 minuten.

Track 2: Aum Namo Narayanaya mantra

– Bezielde vrede voor de wereld

Mantra:
Aum namo narayanaya, aum namo narayanaya

Aum namo narayanaya, aum namo narayanaya (narayanaya)

Vrije vertaling: "Kom, kom, bloeiend leven, kom, kom, kom in mij, kom, kom liefdevol leven, kom en straal in mij."

Of anders gezegd: "Vol eerbied buig ik voor de essentie van het leven en laat haar wrijvingsloos in me toe, zodat ik door deze *vishnu*-energie in vrede kom en de wereld met mijn bezielde vrede ondersteun."

Deze mantra helpt je om de essentie van het leven, *narayanaya*, tot in je hart toe te laten en de wereld met de bezielde vrede die je dan vanuit je innerlijk ervaart, te ondersteunen. *Narayanaya* of *narayana* is een andere benaming voor Vishnu, de alles doordringende essentie in alles wat er is, die alles onderbouwt, ondersteunt en zo in stand houdt.

De mantra *aum namo narayanaya* is al gedurende duizenden jaren een mantra voor de wereldvrede. Het zingen ervan is bedoeld om tot vrede met jezelf te komen door steeds weer de *vishnu*-energie, de essentie van het heilige (gehele) leven, in je toe te laten, zodat je van daaruit vrede naar de wereld uit zult stralen. De mantra nodigt je uit om je te verbinden met de essentie van de *vishnu*-energie: *narayanaya*. Mag je zo in vrede komen en via het uitstralen daarvan bijdragen aan de wereldvrede. Mag daarom *narayanaya* je bereiken, beïnvloeden en verzachten. Zijn waarde is de essentie die in alles aanwezig is en juist die brengt vrede, want wat overal is, kent geen strijd en behelst het ultieme samenzijn en eenzijn: ware vrede.

De etymologische achtergrond van de mantra: het Sanskriet *naara* betekent 'levende kwaliteit', maar ook 'schuilplaats' of 'rustplaats'. De wezenlijkste rustplaats voor ieder levend wezen is zijn essentie of ziel en dat is *vishnu*. De invloed van de ziel of essentie maakt dat het leven overal van deze essentie doordrongen is (bezield leven). *Naara* wordt ook wel als de totale drie-eenheid gezien: Brahma, Shiva en Vishnu samen, het totale leven van schepping *(brahma)*, transformatie *(shiva)* en de alles doordringende en voedende essentie *(vishnu)*. Het Sanskriet *narayan* betekent 'het uiteindelijke, waar niets meer achter kan gaan' en geeft de essentie van de *vishnu*-energie aan.

De kracht en invloed van deze mantra

- Maakt je van jezelf bewust, verbindt je met je oorsprong en laat je van jezelf houden.
- Bevrijdt de energie van je hart en tepels en laat je hart weer zingen.
- Maakt je weer gevoelig voor de schoonheid van het leven en je innerlijk.
- Laat liefde door je heen stromen, waardoor er vrede kan ontstaan naar al wat leeft.
- Al deze aspecten ondersteunen je om weer vanuit je vredige bezieling te leven.

Duur: 22.22 minuten.

Track 3: Tattvamasi mantra

– Dat wat je wezenlijk bent, liefhebben

Mantra:
Shanti, shanti, shanti

Aham brahmasmi
tat tvam asi
ayam atma brahman

Vrije vertaling: "Ik wens iedereen innerlijke vrede toe. Als ik me diep open voor wat ik ben, dan ervaar ik het absolute. Dan ervaar ik dat ik dat absolute ben en dat dit absolute mijn ware 'zelf' is." Of kort: "In wezen ben ik essentie, ben jij essentie en is deze essentie ons ware 'zelf', onze ziel."

Tattvamasi betekent 'dat ben jij' en geeft in het kort aan dat jij leeft, bent en bestaat, dat jij het wezenlijke in manifestatie bent en dat jij het absolute alsmaar met je meedraagt.

Shanti is het Sanskriet woord voor de vrede die, eenmaal diep binnenin je als je oorsprong gevoeld, op alle vlakken van je leven vrede gevend doorwerkt en daarmee ook je vredeswens naar de wereld toe ondersteunt. Deze vrede gaat veel dieper dan een vrede die alleen bestaat door de afwezigheid van conflict en komt voort uit het volledig erkennen van je innerlijke rijkdom en de bevrijding die de aanname daarvan je geeft.

Aham betekent: ik, mijn, mijn aanwezigheid hier. *Brahma* betekent: met betrekking tot het absolute, het scheppende en de heilige (heelheid gevende) kennis. *Asmi* betekent: ik ben, ik voel, ik ervaar. *Tat* betekent: dat, het. *Tvam* betekent: jij. *Tatvam* betekent: waarheid, diepste essentie. *Asi* betekent: jij bent. *Ayam* betekent: hij, dit, deze, dat wat volgt. *Atman* betekent: het hogere zelf, de ziel, de spirituele adem. *Brahman* betekent: het absolute, het scheppende, heilige kennis en wordt gezien als de bron van eeuwig 'zijn'. *Aum shanti aum* betekent: 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 een innerlijke vrede.

De *Tattvamasi mantra* bezingt dan ook dat je je vanuit innerlijke vrede bewust wordt van het absolute in jezelf, dat jij dat absolute bent, dat dit je waarlijke 'zelf' is en dat deze bewustwording je ook steeds opnieuw in innerlijke vrede brengt.

De kracht en invloed van deze mantra

- Werkt zegenend in op je er 'volledig en zoals je bent' te mogen zijn.
- Zet je in het licht, maakt je aanwezig en opent je voor het grotere geheel.
- Helpt je jezelf en anderen niet af te wijzen en genereert genegenheid.
- Laat je verlangen naar het samengaan van alles en het zuivert al je gevoelsgebieden.
- Al deze aspecten ondersteunen je om je te verbinden, met alles in harmonie te zijn en de waarde te ervaren die plaatsvindt als alles aanvullend aan elkaar mag zijn.

Duur: 27.48 minuten.

Track 4: Radheshyam mantra

– De spirituele waarde van relatie eerbiedigen

Mantra:
Aum
Aum radhe krishna
Aum radhe govinda
Aum radhe gopala
radhe radhe

Radhe radhe radheshyam
jai sri krishna radheshyam
Radheshyam, radheshyam, radheshyam

Vrije vertaling: "Oh, liefhebbende, met de oorsprong verbonden toegewijde, hoe mooi dat je de alaantrekkelijke bron van de schepping eert om er volledig mee samen te zijn."

Deze mantra bezingt de spirituele waarde van een intermenselijke liefdesrelatie, van de wens om volledig in de uitwisseling van elkaars energie aanwezig te willen zijn. De mantra vertolkt de schoonheid, tederheid en diepgang van het tegelijkertijd zowel in relatie met je eigen en de ander zijn innerlijk als met het alomvattende om je heen in wisselwerking zijn. De tastbaarheid van het menselijke, de diepgang van het bezielde en het alomvattende van de heelheid komen samen in deze spirituele liefdesrelatie.

Radha staat voor de meest aan Krishna toegewijde vrouw, zijn lief. Het woord *radha* betekent dan ook: volmaakte, liefdevolle toewijding. *Radheshyam* staat voor het door het verlangen naar wezenlijkheid en vanuit liefdevolle toewijding bij elkaar komen van de schepping en de schepper, van het alaantrekkelijke en het erdoor aangetrokkene. *Jai* geeft een vreugdevolle aanroep aan het wezenlijke aan, dat erenswaardig, glorievol en bevrijdend is. Met *sri* wordt eerbiedig de glansrijke waardigheid van Krishna aangegeven en *krishna* betekent letterlijk donker en heeft betrekking op zijn donkerblauwe huidskleur, die ons herinnert aan de onmetelijkheid van de oceaan en het heelal. Daarnaast wordt met het woord *krishna* de waarde van het wezenlijke bedoeld, dat alles en iedereen aantrekt, omdat alles en iedereen onophoudelijk, maar vaak nog onbewust, naar het wezenlijke verlangt en er uiteindelijk vanuit dat verlangen mee zal samenkomen.

De kracht en invloed van deze mantra

- Heelt de gevoelslaag in je die je de ruimte geeft om teder te zijn.
- Doorbreekt je eenzaamheidsgevoelens en geeft je het verlangen en de moed om diepgaande verbindingen met anderen aan te gaan.
- Verdrijft het neigen naar negatieve gevoelens, gedachten en intenties.
- Geeft je vertrouwen in de echtheid van pure, spiritueel georiënteerde liefde.
- Laat je van binnenuit voelen welke relaties je pure, spirituele liefde waard zijn.

Duur: 24.40 minuten.

Track 5: Shanti Embrace song

– Baden in vrede

Mantra:
Aum shanti aum, aum shanti aum, aum shanti aum

Vrije vertaling: "O wezenlijke vrede, vul mij."

De *Shanti Embrace song* eerbiedigt de vredige oorsprong van alles en verbreedt je openheid voor de spirituele grootsheid van het leven en de essentie ervan. De mantra opent je voor de harmonie van innerlijke of spirituele rust. *Shanti* is het Sanskriet woord voor de oorspronkelijke vrede die, eenmaal diep binnenin je als je oorsprong gevoeld, op alle vlakken van je leven vrede gevend doorwerkt en daarmee ook je vredeswens naar de wereld toe ondersteunt. Dit gaat veel dieper dan een vrede die alleen bestaat door de afwezigheid van conflict en is ook niet het gevolg van gedrag of je verhouden, maar van innerlijk erkende rijkdom en bevrijding.

Het Sanskriet woord *aum*, *ohm* of *om* kan op allerlei manieren uitgelegd worden, maar alle uitleg samenvattend, draagt het de betekenis bij zich van samenbrengen, alles bijeenbrengen. Het attendeert ons dus op de beleving van heelheid. Het woord *aum* staat zowel voor en na het woord *shanti*, om te benadrukken, dat het woord *shanti* verstaan dient te worden vanuit een gevoel van heelheid, vanuit een meditatief gevoel, vanuit een allesomvattende waarheid. *Aum shanti aum* betekent derhalve dat er in essentie niets anders bestaat dan innerlijke vrede. Als mantra met *aum* ervoor en erna, wenst het tegen je te zeggen: "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 wensen te brengen."

Ervaar hoe fijn het is om gedragen door de liefdevolle melodie en klanken van deze mantra je verlangen naar vrede uit te spreken of innerlijk te herhalen. Vrede is niet het tegenovergestelde van strijd, maar vrede brengt een diepe verbondenheid met alles tot in zijn oorsprong. Vrede is harmonie en samenhorigheid bij elkaar. Vrede is dat wat de wereld om je heen, maar ook de wereld in je het meest nodig heeft. In vrede vindt alles rust en helderheid, waarden die nodig zijn om je innerlijk te verstaan, het leven te begrijpen en vrij van tegenstrijdigheden en polariteit te zijn. Vrede heelt, vrede is liefde, vrede brengt vergeving, maar vrede verzoent, verbindt en verblijdt tegelijkertijd ook. Laat de strelingen van *shanti* over en door je hart gaan en breng je zelf in een andere, waardevolle en liefde-volle staat van zijn.

De kracht en invloed van deze mantra

- Laat je vriendschap sluiten met de wezenlijke vrede in jou.

Duur: 20.10 minuten.

2. Meditatie-albums:

33 contemplatieve mantra's

1. Mantra-Meditations:
   Sacred Sounds part 1
2. Meditative Adoration Mantras:
   Sacred Sounds part 2
3. Devotional Recitations:
   Sacred Sounds part 3
4. Meditation Prayers:
   Sacred Sounds part 4
5. Meditation Puja & Prayer Songs:
   Sacred Sounds part 5

Ook te gebruiken bij de Nederlandstalige boeken
'Ontdek de helende kracht van Meditatie' (blz. 17) en
'Vrede van lichaam tot ziel door Meditatie' (blz. 18)

Sacred Sounds muziekmeditaties

Ter ondersteuning van je meditatiebeleving, heeft Anandajay de vijfdelige muziekalbum-serie 'Sacred Sounds' uitgebracht, met verschillende vormen van mantra-meditatie die je als voorbereiding op je meditatie kunt gebruiken.

Het eerste album 'Mantra-Meditations' bestaat uit 6 eenvoudige, verinnerlijkende mantra's omlijst met verstillende achtergrondklanken van klankschalen, bellen en tanpuratonen. De tijdsduur en de periodes van stilte zijn in de mantra-meditaties al voor je bepaald, waardoor je de meditatie nog gemakkelijker tot je kunt laten komen.

Het tweede album 'Meditative Adoration Mantras' bestaat uit 7 toegewijde aanroepen aan het wezenlijke, adoratie mantra's of arati's genaamd, die een diep gevoelde en zeer toegewijde sfeer vertolken. Het beluisteren daarvan helpt je om ook zo'n verbinding in jezelf te voelen en daardoor dankbaar, bewust en spiritueel ontvankelijk te zijn.

Het derde album 'Devotional Recitations' bestaat uit 8 mantra-recitaties, waarbij een mantra sneller dan gewoonlijk en langere tijd achter elkaar op een wat monotone, meditatieve, zeer toegewijde wijze zingend wordt herhaald. Je gaat vanuit een devotionele intentie met de recitatie om, zodat je de waarde waar je naar verlangt toegewijd aanroept en bezingt om je bewustzijn, gevoel en hele menszijn met die waarde gevuld te laten worden en ermee in harmonie te komen.

Het vierde album 'Meditation Prayers' bestaat uit 6 mantragebeden waarbij steeds vier woorden meditatief worden herhaald. De betekenis van deze woorden stemt overeen met de gevoelssferen van de vier stappen van de *Light of Being-Meditation*: de vier stappen van verinnerlijking, van het naar je 'bezield zijn' gaan.

Het vijfde album 'Meditation Puja & Prayer Songs' bestaat uit een puja en 4 *prayer songs*. Een puja is een herhaald, vloeiend, bewegend samen laten gaan van mantra's met hun spirituele gebaren (mudra's) als een soort universele, rituele gebedsherhaling. De *Meditation puja* bestaat uit vier mantrawoorden die gebaseerd zijn op de essentie van de vier stappen van verinnerlijking, van meditatie. Door de gebaren langzaam en ritmisch op muziek te maken, die bij de betekenissen van de vier mantrawoorden horen, word je in een diepe, vloeiende, meditatieve rust gebracht.

De *prayer songs* zijn zangstukken die met de klanken van een bepaalde mantra steeds diepgaander de sfeer van je bezieling wensen te raken. Het zijn gebeden die langzaam worden gezongen en via klankbeleving plaatsvinden. De zang is geen ritmische zang zoals doorgaans bij een mantra, maar een vrije, biddende wijze van klank- en stemgebruik, die je door allerlei stemmingen, sferen, gevoelens, intonaties en toonhoogten heen thuisbrengt in je wezen of in de betekenisvolle waarde van de mantra. Als achtergrond en muzikale inbedding wordt hierbij steeds van verschillende tanpura's, shruti's of drones (doorlopende klanktonen) en klankschalen gebruik gemaakt. Door je te openen voor de vibraties, intenties en de gevoelsmatige aanrakingen die deze *prayer songs* in je teweegbrengen, kom je vanzelf in de verstilde en spirituele sfeer van meditatie terecht.

Mantra-Meditations

– Sacred Sounds part 1

Muziekmeditaties om eenvoudig tot jezelf te komen.

1. Aum Shanti Aum – mantra-meditation
2. Sat Cit Ananda – mantra-meditation
3. Amen – mantra-meditation
4. Aum Mani Padme Hum – mantra-meditation
5. Being – mantra-meditation
6. Kyrie Eleison – mantra-meditation

Album info: *anandajay.org/albums/mantra-meditations*

Gebruik van de mantra-meditaties

De mantra-meditaties hoeven alleen maar met een ontvankelijk oor en gemoed beluisterd te worden. Met ontvankelijk luisteren bedoelt Anandajay dat je de mantra en zijn trillingen helemaal in je toelaat terwijl je jezelf voelt. Door zo te luisteren, word je ontvankelijk en open. De manier waarop de mantra gezongen of gereciteerd (monotone herhaling met of zonder cadans) wordt, ondersteunt de meditatie. Wordt de mantra in een wat hogere toon gezongen, dan vergemakkelijkt dat de verbinding met je verlangen naar het wezenlijke in je en wordt de mantra in een wat lagere toon gezongen, dan ondersteunt dat je om naar binnen in jezelf af te dalen. Bij deze mantra-meditaties is vooral de lagere toon voor de verinnerlijking gebruikt.

Je kunt de mantra-meditaties beluisteren of de mantra meezingen. Het luisteren heeft als voordeel dat je niet bezig hoeft te zijn met het zingen en je in rust kunt blijven. Het luisteren maakt je ontvankelijk en open en dat zijn kwaliteiten, die de meditaties zeker ten goede zullen komen. Ook worden bij het luisteren de tijdsduur en de periodes van verstilling al voor je bepaald, doordat het achtergrondgeluid een stuk zachter wordt, waardoor je je meditatiebeleving nog meer ruimte kunt geven. Na ruim 20 minuten wordt het achtergrondgeluid weer wat sterker of hoor je enkele klankschalen om aan te geven dat je de meditatie voor jezelf kunt gaan afronden. Het is dan alleen nog van belang dat je een mantra kiest die je qua betekenis erg aanspreekt, of die woorden bevat, waar je vanzelf al een verinnerlijkend gevoel van krijgt.

Als je bij een mantra-meditatie zelf de mantra zingt, is het voordeel dat de vibratie van je eigen stem direct in je eigen energie en lichaam resoneert. Je toewijding, betrokkenheid of aangeraakt zijn, is in je stemgeluid opgenomen, wat de werking van de resonantie alleen maar ten goede komt. Verder kun je dan natuurlijk zelf bepalen of aanvoelen in welke toon je de mantra wenst te zingen en hoe lang je de mantra hoger wenst te zingen, om in verbinding met je verlangen naar je ziel te komen. Wanneer het voor jou goed is, kun je de mantra lager zingen om hem meer verinnerlijkend te laten worden. Dat geldt natuurlijk ook voor de stiltes die je er op een gegeven moment in kunt laten komen en de eindstilte die je dan zelf bepaalt.

Zowel het beluisteren als zingen van een mantra-meditatie heeft dus zijn voordelen. Anandajay wenst je met dit album enkel een hulp aan te reiken om via mantragebruik gemakkelijk in een meditatief bewustzijn te komen. Er kan ook zo mee omgegaan worden, dat je in het begin enkel luistert en na verloop van tijd eventueel meezingt of nog later zelf zingt, als je meer met de mantra vertrouwd bent geraakt. Het kan allemaal.

De mantra's die Anandajay hier voor de begeleiding van de meditatie gebruikt heeft, zijn eenvoudige, verinnerlijkende mantra's. Ze gaan alleen maar over jouw wens naar de rust en vrede die vanzelf ervaarbaar worden en op alles wat je bent doorwerken, wanneer je in verbinding bent met je wezen, je zelf, je ziel, je innerlijk, je hart of hoe jij je spirituele grond ook maar wenst te noemen. Ze gaan alleen over jou en je verlangen naar de rijke bestaansgrond in je, want die is het enige die je leven echt de moeite waard maakt. Als je deze innerlijke grond ervaart, ben je als het ware verbonden met de essentie van het bestaan, met je meest oorspronkelijke energie, met de kracht die alles heeft doen ontstaan. Net zoals liefde alles de ruimte wenst te geven te bestaan, te bloeien en te zijn.

Zonder deze verbinding bewust te ervaren, wordt het leven overleven, maar dan nog wel met het verlangen die verbinding toch ooit weer ergens in te (her)vinden. Dat is de reden waarom mensen, als ze even meer ruimte hebben dan te moeten overleven, van alles wensen te gaan doen, ontdekken of uit te proberen wat anders is dan dat wat ze kennen. Alleen hebben ze dan niet door dat ze eigenlijk op zoek zijn naar die verbinding die wij hier meditatie noemen. Zou dat voor mensen wel duidelijk zijn, dan zou het veel gemakkelijker zijn om via meditatie hun onaflatende verlangen naar de echtheid van hun oorsprong, naar de bron van hun zijn, op deze wijze te beantwoorden.

Alle mantra's worden heel zacht omlijst met klankschalen, bellen, tanpuratonen en een keer met het geluid van een stromende beek. Alle soorten gongen, klankschalen en bellen hebben een loslatend effect op het brein en helpen je om gedachten en overtuigingen, dus het mentaal georiënteerd zijn, los te laten. De tanpuratonen zijn ook helend voor het brein bedoeld, echter nu om het brein meer ruimte te geven en meer de alfagolflengtes in ontspanning te brengen, zodat het opener wordt voor gevoelens van heelheid.

- 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 ten opzichte van de achtergrond gezongen. 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 het besef van de betekenis van de woorden werkt het geheel nog dieper in je door. Laat dit alles, vanuit een open en ontvankelijk verlangen naar contact met de diepere waarheid en grond van jezelf, rustig op je inwerken.
- Na ongeveer zestien minuten verzachten de achtergrondklanken wat, zodat je circa vijf minuten ruimte hebt voor verstilling in je meditatie. In deze rustige periode 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 vijf minuten worden de achtergrondklanken wat harder of hoor je enkele klankschalen om aan te geven dat je de meditatie kunt beëindigen. Je kunt naar eigen behoefte nog een tijdje navoelen wat de meditatie heeft gedaan of nog doet.

Je kunt voorafgaand aan een mantra-meditatie de onderstaande beschrijving van de mantra doorlezen, om de waarde en betekenis van de mantra nog dieper te verstaan. Hier heeft Anandajay ook aangegeven wat de verschillende woorden van de mantra en de letterklanken energetisch voor werking en betekenis hebben. Door bij elke letter te voelen wat die doet, kun je gaan voelen dat elke letter een specifieke energie transporteert, en kun je makkelijker contact maken met de waarde van de mantra.

Track 1: Aum Shanti Aum mantra meditation

– Door vrede gevoed worden

Recitatie: *Aum shanti aum, Aum shanti aum, Shanti aum, Aum*

Vrije vertaling: "O wezenlijke vrede, vul mij."

Het Sanskriet woord *aum*, *ohm* of *om* kan op allerlei manieren uitgelegd worden, maar alle uitleg samenvattend, draagt het de betekenis bij zich van samenbrengen, alles bijeenbrengen. Het attendeert ons dus op de beleving van heelheid. Het woord *aum* staat zowel voor en na het woord *shanti*, dat innerlijke vrede betekent, om te benadrukken, dat het woord *shanti* verstaan dient te worden vanuit een gevoel van heelheid, vanuit een meditatief gevoel, vanuit een allesomvattende waarheid. *Aum shanti aum* betekent derhalve dat er in essentie niets anders bestaat dan innerlijke vrede. Als mantra met *aum* ervoor en erna, wenst het tegen je te zeggen: "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 wensen te brengen."

Aum

Het woord *aum* is aan het begin van een mantra een klank die je vraagt om datgene wat je erna gaat uitspreken, uit een gevoel van heelheid en volledigheid te doen. Als het woord *aum* op het einde van een mantra staat, vraagt het je om datgene wat je gezegd hebt in je op te nemen, terwijl je je even van je heelheid bewust bent. Dit doe je om de diepere waarde van het leven en jezelf en van wat je gezegd hebt, in je op te nemen.

Het woord *aum* (afhankelijk van gebruik en mantra ook uitgesproken als *hòm*, *oem*, *aum* of *aoum*) is hier qua klanken samengesteld uit: de *O*-klank, die staat voor de blijde energie die je ontvankelijk maakt voor alles wat je in je leven ontmoet. Zij opent de voorkant van je energetische veld verder dan je gewend bent. De *M*-klank staat voor een harmoniserende energie, die je weer gevoelens van heelheid laat ervaren. Het woord *aum* opent je voor het leven als geheel en laat alles wat daarbij hoort tot een harmonische werkelijkheid worden in jou, zodat jij jezelf ook als heelheid ervaart. Het woord *aum* laat je beseffen dat de waarde van innerlijke vrede die je gevoeld hebt enkel en alleen in de ruimte van de heelheid die jij bent en die we met z'n allen zijn *(M)*, een levende *(O)* waarheid is.

Shanti

Het woord *shanti* is uit meerdere klanken samengesteld. De *S*-klank staat voor aandachtvragende energie en zorgt daardoor voor een bepaalde mate van verstilling. De *H*-klank staat voor een energie die je aanwezigheid of dat wat je doet van binnenuit ondersteunt. De *A*-klank staat voor de energie die je energetische veld zacht omhult, zodat je sensitiever en opener bent voor de diepten van je gevoelsbeleving. De *N*-klank staat voor de energie die alles wat je daar gevoeld hebt bij elkaar brengt tot één intense gevoelswaarde. De *T*-klank staat voor de energie die de samengebrachte gevoelswaarden ergens naartoe stuurt. Tenslotte staat de *I (ie)*-klank voor de ruimte van je mentale beleving en de openheid van het bovenste deel van je energetische veld. Hierdoor wordt de intense gevoelswaarde via de *T*-klank naar je mentale ruimte gestuurd. De volheid ervan treedt de ijlheid van het spirituele tegemoet waardoor je met je menselijke gevoel in contact komt met de spirituele waarden van inspiratie.

Het woord *shanti* geeft aan dat je binnenin *(H)* hebt ervaren hoe verstillend *(S)* het is om diep in je gevoel *(A)* in vrede te zijn en hoe die intense beleving *(N)* je een verruimende stap *(T)* in je bewustzijn geeft.

Duur: 25.00 minuten.

Track 2: Sat Cit Ananda mantra meditation

– De rijkdom van 'zijn' uitnodigen

Recitatie: *Sat cit ananda, sat cit ananda*

Vrije vertaling: "Door bewust er te zijn, ervaar ik spiritueel geluk."

De betekenis van de Sanskriet mantra *sat cit ananda* berust op het diepe 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 is. Met deze mantra herhaal je steeds de woorden *sat* (zijn), *cit* (bewustzijn) en *ananda* (gelukzaligheid, innerlijke vreugde), waar je mee aangeeft (of waaraan je jezelf wenst te herinneren of waar je toestemming aan wenst te geven om deze kwaliteit te ervaren) dat je als mens de mogelijkheid hebt om bewust te zijn van dat je er 'bent'. Je bestaan en het ervaren van de jij die zich daarvan bewust is, is de ingang tot de bron van gelukzaligheid en innerlijke vreugde.

Sat

Het woord *sat* is qua klanken samengesteld uit de *S*-klank, die voor aandachtvragende energie staat en daardoor zorgt voor een bepaalde mate van verstilling. De *A*-klank staat voor de energie die je energetische veld zacht omhult, zodat je sensitiever en opener bent voor de diepten van je gevoelsbeleving. De *T*-klank staat voor de energie die de samengebrachte gevoelswaarden van verstilling en diepte, bij dit woord, naar de wereld kan sturen om het feitelijk sterker waar te laten worden.

Cit

Het woord *cit* is qua klanken samengesteld uit de *CH*-klank, die staat voor aandachtvragende energie en daardoor zorgt voor verstilling. De *I(ie)*-klank staat voor de ruimte van je mentale beleving en zorgt voor een grotere openheid van het bovenste gedeelte van je energetische veld. De *T(d)*-klank staat voor de energie die de samengebrachte gevoelswaarden van bewust ervaren verstilling, bij dit woord, naar de energetische ruimte boven je stuurt, zodat het daar nog meer waar kan worden.

Ananda

Het woord *ananda* is qua klanken samengesteld uit de *A*-klank, die staat voor de energie die je energetische veld zacht omhult, zodat je sensitiever en opener bent voor de diepten van je gevoelsbeleving. De *N*-klank staat voor de energie die alles wat je daar gevoeld hebt bij elkaar brengt tot één intense gevoelswaarde. De *A*-klank, die nogmaals in dit woord staat, staat weer voor de energie die je energetische veld zacht omhult, zodat je sensitiever en opener bent voor de diepten van je gevoelsbeleving. De *N*-klank, die ook voor de tweede keer in dit woord staat, staat weer voor de energie die alles wat je daar gevoeld hebt bij elkaar brengt tot één intense gevoelswaarde. De *D*-klank transporteert een gevende energie. De *A*-klank, die voor de derde keer in dit woord staat, staat nogmaals voor de energie die je energetische veld zacht omhult, zodat je sensitiever en opener bent voor de diepten van je gevoelsbeleving.

Sat cit ananda

De mantra *sat cit ananda* geeft aan dat je verstilt *(S)* als je jezelf *(A)* ervaart *(T)* en dat het verstillend ervaren van jezelf *(CH)* je bewustzijn *(I)* op een ongeëvenaarde manier verruimt *(T)*. Het bewust ervaren *(N)* van die feitelijke waarheid *(N)* vervult je met volheid *(A)*, geluk *(A)* en warmte *(A) (D)*. Het je bewust zijn van deze waarden, is liefdevol voedend voor je spirituele groei.

Duur: 25.00 minuten.

Track 3: Amen mantra meditation

– Aandacht-Mededogen-Eenvoud-Naastenliefde

Recitatie: *Amen, amen, amen, amen*

Vrije vertaling: "Ja het zij zo, dat ik diep binnenin de essentie van het leven ben."

Het Hebreeuwse woord *amen* draagt een betekenis bij zich van waarheid, echtheid en een diep 'ja' zeggen tegen dat wat je als waarheid hebt ervaren. Het wordt 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. Als je essentiële waarheid ervaart, voel je je onmiddellijk in-gebed. Je krijgt dan binnenin een enorme stabiliteit en grond om op te bestaan. *Amen* is een begrip dat aan je vraagt om in jezelf het ware en echte te ervaren en dat met een jezelf liefhebbend 'ja' te bekrachtigen. Dat is dus niet vanuit je ik, maar vanuit het gevoel waarin je jezelf als een waardige heelheid hebt ervaren. *Amen* geeft aan dat het om de overgave aan het geheel gaat, dat het om de grotere waarheid gaat, om 'het laten bestaan en laten zijn' gaat. Het betekent 'zo zij het' of 'het zij zo' en heeft een helende en dus heiligende werking. Het woord *amen* geeft ruimte aan alles van de schepping en het universum. Het *amen* opent je voor het zijn en reinigt je bewustzijn. Het *amen* brengt verstilling en brengt een rustgevende energie in je brein en bewustzijn. Zijn klanken brengen alles wat je bent en waarmee je omgeven bent bij elkaar en begeleiden je naar een overgave aan de oneindige volheid van het bestaan. Het *amen* overkoepelt alle bewustzijnsniveaus en zijn klank brengt alles samen en geeft zowel je brein als je hart en lichaam rust.

Juist daarom is dan het begrip *amen* op zijn plaats. Het nodigt je uit om te zeggen: "Ja het zij zo, dat ik diep binnenin zo waar, zo het echte leven, zo essentie ben. Daar kan ik alleen maar vol respect en de waarheid die ik ervaren heb bekrachtigend, 'ja' op zeggen." Het woord *amen* wordt vaak in verbinding gebracht met het woord AUM. Alhoewel het woord *amen* veel jonger is, lijkt het een soortgelijke lading bij zich te dragen.

Amen

Het woord *amen* is qua klanken samengesteld uit de *A*-klank, die een energie bij zich heeft waar je energetische veld zacht mee wordt omhuld. Hierdoor ben je sensitiever en opener voor de diepten van je gevoelsbeleving. De *M*-klank, die een energie met zich meebrengt die je harmoniseert, opent je voor heelheid. De *È*-klank brengt een energie mee die je opent voor je sociale beleving en je bij jezelf laat blijven. De *N*-klank brengt een energie met zich mee, die alles wat je hiervoor ervaren hebt in jou samenbrengt.

Het woord *amen* maakt de diepten van je gevoel *(A)* open waar je je essentie ervaart. Het harmoniseert *(M)* die gevoelsruimte met heelheid en zorgt dat je daarbij sociaal open blijft *(È)* en je niet afsluit voor de wereld en daarin dicht bij jezelf *(N)* ermee waar en echt bent.

Duur: 25.00 minuten.

Track 4: Aum Mani Padme Hum mantra meditation

– Je wezen laten bloeien

Recitatie: *Aum mani padme hum*

Vrije vertaling: "Oh mijn hart, steeds als ik me verbind met het schitterende juweel in je kern komt als vanzelf mijn pijn van het afgescheiden zijn tot een einde en komt mijn wezen tot bloei."

De Sanskriet mantra *aum mani padme hum* is de meest bekende Tibetaans-boeddhistische mantra en draagt de betekenis in zich van de wens om je 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 *aum* attendeert je op de beleving van heelheid. Het woord *mani* betekent juweel. Het woord *padme* betekent lotus en het woord *hum* is net als het begrip *aum* 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 (*manipadme*). Via het woord *aum* 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 rondmakend bezegeld.

Aum

Het woord *aum* (afhankelijk van gebruik en mantra ook uitgesproken als *hòm*, *oem*, *aum* of *aoum*) is hier qua klanken samengesteld uit: de *O*-klank, die staat voor de blije energie die je ontvankelijk maakt voor alles wat je in je leven ontmoet. Zij opent de voorkant van je energetische veld verder dan je gewend bent. De *M*-klank staat voor een harmoniserende energie, die je weer gevoelens van heelheid laat ervaren. Het woord *aum* opent je voor het leven als geheel en laat alles wat daarbij hoort tot een harmonische werkelijkheid worden in jou, zodat jij jezelf ook als heelheid ervaart. Het woord *aum* laat je beseffen dat de waarde van innerlijke vrede die je gevoeld hebt enkel en alleen in de ruimte van de heelheid die jij bent en die we met z'n allen zijn *(M)*, een levende *(O)* waarheid is.

Mani

Het woord *mani* is qua klanken samengesteld uit de *M*-klank. Deze klank heeft een dubbele werking, omdat het vorige woord ermee eindigde en staat voor de energie die je harmoniseert en je in een beleving van heelheid brengt. De *A*-klank heeft een energie bij zich waar je energetische veld zacht door wordt omhuld, zodat je sensitiever en opener bent voor de diepten van je gevoelsbeleving. De *N*-klank brengt een energie met zich mee, die alles wat je hiervoor ervaren hebt in jou samenbrengt. De *I(ie)*-klank, die staat voor de ruimte van je mentale beleving, opent het bovenste gedeelte van je energetische veld verder.

Padme

Het woord *padme* is qua klanken samengesteld uit de *P*-klank, die een begunstigende energie met zich meebrengt. De *A (à)*-klank brengt een energie met zich mee waar je energetische veld zacht door wordt omhuld. Hierdoor ben je sensitiever en opener voor de diepten van je gevoelsbeleving. De korte klank van de *A* maakt dat die energie dichter

bij je blijft. De *T*-klank brengt een energie met zich mee waarmee je dat wat je ervaart van je vandaan stuurt. Dat wat je ervaart wordt via de *M*-klank, die harmoniserend werkt, gestuurd naar de *E*-klank. Deze klank opent je voor het contact met alles wat je in je leven ontmoet.

Hum

Het woord *hum* is qua klanken samengesteld uit de *H*-klank, die staat voor de energie die je aanwezigheid of dat wat je doet van binnenuit ondersteunt. De *OE*-klank brengt een energie met zich mee van aarding, steun en verbondenheid. De *M*-klank brengt weer een harmoniserende energie met zich mee.

Aum mani padme hum

De mantra aum mani padme hum geeft aan dat je vanuit een openstaan voor het leven en jezelf als geheel (O), harmoniserend bedoeld (2xM), je opent voor de diepere lagen van jouw existentiegevoel (A). In die beleving (N) verwijlend, krijg je daar steeds dieper inzicht in (I). Terwijl je deze existentiegrond liefhebt (P) en deze waardevolle gevoelsbelevingen (A) naar de wereld stuurt (D), werken die ook daar harmoniserend (M) in op hoe je met alles om je heen omgaat (E). Dit doe je omdat je dat van binnen zo ervaart (H) en je je zo met de schepping verbonden voelt (OE). Op deze wijze wens je bij te dragen aan de vrede zowel op aarde als in jezelf (M). Het is dan ook vanwege dit laatste waarom deze mantra zo geliefd is in het boeddhisme, waarin het leven vanuit mededogen een belangrijk aandachtspunt is.

Duur: 25.00 minuten.

Track 5: Being mantra meditation

– Plaatsnemen in het voortdurende nu

Recitatie: *Being here, being now, being aware of inner ground*

Deze Engelstalige mantra geeft aan dat je alleen in het hier en nu bewust kunt zijn van je innerlijke echtheid en waarde. Een waarde die in alle beweeglijkheid en veranderlijkheid van het leven, als je innerlijke stabiliteit of de ware grond van je bestaan gaat aanvoelen. De mantra verwijst naar de belangrijkste energieën van je menszijn. In hindoeïstische termen gaat het over de *Mahadevata,* de grote godheden. *Vishnu* staat voor de doorlopende existentie, die je in het eeuwig durende 'Hier' brengt *(being here). Shiva* symboliseert de doorlopende transformatie, die je in het eeuwig durende 'Nu' brengt *(being now). Brahma* beschrijft de doorlopende aanwezigheid in je, die je in het eeuwig durende 'Zijn' brengt *(being aware).* En *Krishna* staat voor het doorlopende verlangen naar het alaantrekkelijke, dat je tot in de eeuwig durende bron of oorsprong van 'Liefde' brengt *(inner ground).*

Being

De *B*-klank uit het woord *being* bevordert de energie van rondheid. De *I* (ie)-klank bevordert mentale openheid en de J-klank heeft een aanbiedende energie. De *Ì*-klank brengt de openheid voor het mentale, beseffende en inzichtelijke gebied naar je ik-beleving terug. De *NG*-klank heeft een brein-ontspannende energie. Het woord *Being* brengt de gehele *(B)* ruimte van beseffende en inzichtelijke energie *(IE)* als een geheel bij jou *(Ì)* en helpt je daar ontspannen en meditatief *(NG)* mee samen of in te zijn *(J)*.

Here

Het woord *here* is qua klanken samengesteld uit de *H*-klank, die staat voor de energie die je aanwezigheid of dat wat je doet van binnenuit ondersteunt. De *E*-klank, staat voor de energie die je opent voor het contact met alles wat je in je leven ontmoet en de hier zachte *R*-klank staat voor een aanwakkerende energie. De *E* die daarna geschreven staat, wordt nagenoeg niet uitgesproken en telt daarom niet sterk mee alhoewel er wel een korte *Ù*-klank te horen is. Die reikt dan dus heel zacht de energie nog aan van verbondenheid met de aarde en in dit geval met de onderbuik. Het woord *here* geeft aan dat van binnenuit je aanwezigheid ondersteund wordt *(H)* om je te openen voor wat het leven je brengt *(E)*. Je wordt aangewakkerd *(R)* om met alles wat je daarin ontmoet samen te zijn en je verbonden te voelen met je onderbuik *(Ù)* als verbinding met de aarde.

Now

Het woord *now* is qua klanken samengesteld uit de *N*-klank, die staat voor de energie die alles wat je daar gevoeld hebt bij elkaar brengt tot één intense gevoelswaarde. De letter *O* heeft een *AU*-klank en die klank staat voor de combinatie van de *A*-klank en de *U*-(oe)klank. De *A*-klank staat voor de energie die je energetische veld zacht omhult, zodat je sensitiever en opener bent voor de diepten van je gevoelsbeleving. De *U*-klank staat voor de energie van verbondenheid met de aarde en je bestaansgrond, die ook je energieveld aan de onderkant verder opent. Dit wordt dan gevolgd door de *W*-klank, die een voortstuwende energie heeft en je daardoor daar dieper in laat gaan. Het woord *now* geeft aan dat je, vanuit een intens voelen van jezelf *(N)* bereid bent om open te gaan voor de diepte van je gevoelsbeleving *(A)* samen met de beleving van verbondenheid met de aarde *(OE)*. Door de verbondenheid met de aarde kun je allerlei gevoelsveranderingen vrijelijk laten plaatsvinden en durf je je daarin dieper te begeven *(W)*.

Aware

Het woord *aware* is qua klanken samengesteld uit de *A*-klank, die je energetische veld zacht omhult zodat je sensitiever en opener bent voor de diepten van je gevoelsbeleving. De *W*-klank brengt een voortstuwende energie met zich mee en laat je daardoor daar dieper in binnen gaan. Dan volgt weer een *A*-klank, die echter als E-klank klinkt en zodoende staat voor de energie die je opent voor het contact met alles wat je in je leven ontmoet. De *R*-klank, die de ontstane energie verder aanwakkert, wordt gevolgd door een korte *Ù*-klank, die dan zacht de energie nog aanreikt van verbondenheid met de aarde en in dit geval met de onderbuik. Het woord *aware* geeft aan dat de diepte van je gevoelsbeleving *(A)* voortgestuwd wordt *(W)* om zich te vermengen met alles wat je in

je leven ontmoet *(È)*. Dit intense gewaarzijn van innerlijk en uiterlijk voelen wordt sterker aangewakkerd *(R)*, terwijl je je met de aarde en je onderbuik verbonden blijft voelen *(Ù)*.

Inner

Het woord *inner* is qua klanken samengesteld uit de *Ì*-klank, die de openheid voor het mentale, beseffende en inzichtelijke gebied naar je ik-beleving toebrengt. De dubbele *N*-klank, brengt de energie van alles wat je dan voelt bij elkaar tot één intense gevoelswaarde. De *Ù*-klank reikt de energie aan van verbondenheid met de aarde en de onderbuik en een zachte *R*-klank brengt een zacht aanwakkerende energie mee. Het woord *inner* geeft aan dat inzichtelijke energie *(Ì)* zeer gecomprimeerd (dubbele *N*) naar jou gebracht wordt. Deze energie wordt in jou met je onderbuik en de aarde in contact gebracht *(Ù)* en de stroming naar jezelf blijft of wordt steeds opnieuw aangewakkerd *(R)*.

Ground

Het woord *ground* is qua klanken samengesteld uit de *G*-klank, die een ophopende energie met zich meebrengt. De *R*-klank, brengt een aanwakkerende energie met zich mee. De *AU*-klank staat voor de combinatie van de *A*-klank en de *U*-(oe)klank (de *A*-klank staat voor de energie die je energetische veld omhult zodat je opener bent voor je gevoels-beleving en de *U*-klank staat voor de energie van verbondenheid met de aarde en je bestaansgrond, die je energieveld aan de onderkant verder opent). De *N*-klank, brengt de energie van alles wat je daar gevoeld hebt bij elkaar tot één intense gevoels-waarde. De *T*-klank brengt een energie met zich mee waarmee dat wat je ervaart van je vandaan gestuurd wordt. Het woord *ground* geeft aan dat er ergens opgehoopte energie (verlangen) is *(G)*. Deze energie wakkert je extra aan *(R)* om je voor je innerlijke gevoel *(A)* en voor het uiterlijke leven *(OE)* te openen, zodat je daar je stabiliteit voelt *(N)*. Deze moet je echter elk moment weer laten gaan om je er niet aan vast te houden. Daardoor word je in een stabiliteit gebracht *(T)* waarbinnen je toch volledig open kunt blijven voelen.

Duur: 25.00 minuten.

Track 6: Kyrie Eleison mantra meditation

– Liefde en geborgenheid uitnodigen

Recitatie: *Kyrie eleison*

Vrije vertaling: "Oh Leven, ik verlang ernaar dat we weer open mogen zijn voor elkaar en ik weer deel mag uitmaken van je rijkdom, vreugde en heelheid."

De betekenis van *kyrie eleison* wordt doorgaans omschreven met Heer, ontferm u over ons. Het woord *kyrie* is verbonden met het Griekse *éléoss*, 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 wat 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. Het *kyrie eleison* is dus een aanroep van het leven om weer ontvankelijk te zijn en je niet meer buiten te sluiten. Nu sluit het leven niemand en niets buiten, want het leven omvat alles. Het is dus meer een vraag aan jezelf of jij weer open en ontvankelijk voor het leven mag zijn, in plaats van te vragen: "Oh leven, ben weer ontvankelijk voor mij, zodat ik weer bij het geheel mag horen en de warmte van het geheel mij weer mag steunen". Het geeft aan dat ik zelf verlang om weer met de grote kracht van het leven samen te zijn. Het verandert dan in: "Oh Leven, ik verlang ernaar dat we weer open mogen zijn voor elkaar en ik weer deel mag uitmaken van je rijkdom, vreugde en heelheid".

Kyrie

Het woord *kyrie* is qua klanken samengesteld uit de *K*-klank, die een springende energie met zich meebrengt. De *Y(ie)*-klank staat voor de ruimte van je mentale beleving en brengt meer openheid in het bovenste gedeelte van je energetische veld. De *R*-klank brengt een aanwakkerende energie met zich mee. De *I(ie)*-klank staat nogmaals voor de ruimte van je mentale beleving en brengt meer openheid in het bovenste gedeelte van je energetische veld. De *E*-klank vervolgens opent je voor het contact met alles wat je in je leven ontmoet.

Eleison

Het woord *eleison* is qua klanken samengesteld uit de *E*-klank, die je opent voor het contact met alles wat je in je leven ontmoet. De *L*-klank brengt een stromingsbevorderende energie met zich mee. De *È*-klank attendeert je op je middenrif en geeft een opdelende energie. De *I(ie)*-klank staat voor de ruimte van je mentale beleving en brengt meer openheid in het bovenste gedeelte van je energetische veld. De *S*-klank, die staat voor aandachtvragende energie, zorgt daardoor voor een bepaalde mate van verstilling. De *Ò*-klank attendeert je op het borstgebied en brengt afstandsbevorderende energie met zich mee. De *N*-klank staat voor de energie die alles wat je daar gevoeld hebt bij elkaar brengt tot één intense gevoelswaarde in jou.

Kyrie eleison

De mantra *kyrie eleison* geeft aan dat je vanuit intens *(K)* waardebesef (eerste *I*) het grotere (tweede *I*) aanroept *(R)*. Dit om het grotere in alle opzichten te ontmoeten en in dat ontmoeten *(E)* weer volledig bewust *(Ï)* deel te nemen aan de stromende *(L)* ruimte van het leven. Hierdoor verstilt *(S)* en verrijkt *(N)* die waardebeleving mij en brengt *(Ò)* me bij mezelf. Met andere woorden: "Oh onmetelijk bewustzijn, neem mij weer in uw midden op, zodat ik weer aan de volheid en rijkdom van uw heelheid kan deelnemen".

Duur: 25.00 minuten.

Meditative Adoration Mantras

– Sacred Sounds part 2

1. Hamsa – meditative adoration mantra
2. Hari-Bhole – meditative adoration mantra
3. Guru Brahma – meditative adoration mantra
4. Radheshyam – meditative adoration mantra
5. Hare Krishna – meditative adoration mantra
6. Narayanaya – meditative adoration mantra
7. Sri Ananda – meditative adoration mantra
8. Shanti – meditative adoration mantra

Album info: *www.anandajay.org/albums/meditative-adoration-mantras*

Gebruik van de meditatieve lofzangen

Dit album bestaat uit acht meditatieve lofgezangen of aanroepen aan het wezenlijke, adoratie mantra's of arati's genaamd, die een diep gevoelde en zeer toegewijde sfeer vertolken en je in een devotionele sfeer van aanraakbaarheid brengen. Het zijn devotionele aanroepen aan dat wat innerlijke waarde vertegenwoordigt en waarmee je je toewijding en liefde (adoratie) voor die waarde tot uitdrukking brengt.

In de Indiase traditie beginnen mantra's steeds met een aanhef aan het wezenlijke en vanwege het respect voor de individuele beleving kan deze op velerlei manieren aangeroepen worden. Deze lofzangen brengen je thuis in het 'zijn', het 'nu', het 'echte', het 'volledige', het 'liefdevolle', het 'vreedzame' en het 'gelukzalige', als de diepste waarheid die jij bent en het daar open voor staan brengt je in een 'diepe spirituele vrede'.

Je kunt de meditatieve lofzangen voorafgaand aan een begeleide meditatie beluisteren, om de sporen van wat je ervoor gedaan hebt wat meer los te laten en met een ontvankelijke en gevoeligere innerlijke beleving verbonden te raken. Je kunt de lofzangen ook op zich staand beluisteren of, omdat het album een specifieke opbouw heeft, het hele album beluisteren.

Je kunt ook op de meditatieve lofzangen zelf meezingen, maar het luisteren heeft als voordeel dat je niet bezig hoeft te zijn met het zingen en je je aan hun rust en intentie kunt overgeven. Het luisteren maakt je namelijk ontvankelijk en open en dat zijn kwaliteiten die het mediteren zeker ten goede zullen komen. Als je één lofzang beluistert, kies dan die mantra die je qua betekenis op dat moment speciaal aanspreekt en die dus woorden bevat, waar je vanzelf al een verinnerlijkend gevoel van krijgt.

Als je wel op een meditatieve lofzang meezingt, voel je ook de vibratie en resonantie van je eigen stem in je lichaam. Je toewijding en betrokkenheid geven je stemgeluid een verfijnde resonantie die dan bevrijdend op je energetisch voelen inwerkt. Toch raad ik aan om eerst een paar keer naar de lofzang te luisteren om de intentie ervan goed op te nemen voordat je erop mee gaat zingen.

Track 1: Hamsa adoration mantra

– Je ontkleden tot op je ware aard

Mantra:
Hamsa aum, hamsa aum, shivaham

Vrije vertaling:
"Wie ben ik? Wie ben ik? Ik ben het eeuwige Nu."

Hamsa betekent zowel een witte zwaan als symbool van puurheid, als 'wie ben ik'?' en *shivaham* betekent 'Ik ben het levende Nu'. De mantra *hamsa aum, hamsa aum, shivaham* betekent vrij vertaald: "Oh allesomvattende werkelijkheid, wie ben Ik? Oh, Ik voel het als Ik me echt open, Ik ben het levende Nu."

Shiva staat symbool voor het eeuwige nu, de bron van verandering, het spel van vernieuwing en vernietiging. Stilstaan bij het nu is de volmaaktheid binnen de verandering ervaren. Het is het toestaan dat dingen mogen gaan om ruimte te maken voor de dingen die komen en daarin te ervaren dat jij weliswaar al die veranderingen ervaart, maar dat degene die ervaart blijvend is, de blanco achtergrond achter alle verandering is.

De *Hamsa adoration mantra* roept zo de helende waarde van het 'zijn' aan. Het 'zijn' is de drager van al onze belevingen, want zonder er te zijn, zouden we niets kunnen ervaren. Dit lofgebed zingt vol overgave het 'zijn' toe met de woorden 'jij bent mijn ware aard' en laat je dieper in de waarheid en acceptatie van 'ik ben' terechtkomen.

De kracht en invloed van deze mantra

- Brengt je in contact met je zijnsbeleving.
- Brengt zelfacceptatie en innerlijke rust.
- Geeft vrijheid aan mededogen en medemenselijkheid.

Duur: 12.52 minuten.

Track 2: Hari-Bhole adoration mantra

– De blijdschap van vernieuwing

Mantra: *Aum namo aum namaha (3x)*
Aum hari bhole ananda aum namaha (3x)
Aum namaha aum namaha aum namaha aum namaha aum namaha

Vrije vertaling: "Oh zij gegroet Wezenlijkheid, die ons zonder te hoeven vragen alles geeft."

Het Sanskriet woord *hari* is een naam voor *krishna*, voor dat waar we allemaal innerlijk naar verlangen en ons hoe dan ook naartoe wensen te ontwikkelen. Het staat voor het wezenlijke, waar we de diepste liefde voor voelen en dat zoals bedoeld onze harten steelt, omdat we er zo sterk naar verlangen. *Krishna*-energie is de vreugdevolle energie die uit dankbaarheid ontstaat voor wat je uit het leven ontvangt. Het is de energie van de gelukzaligheid van het hart, de liefde van de ziel, de vrede van het ware dat niet sterft en dus van de essentie van het leven. Het Sanskriet woord *bhole* staat voor de energie van *shiva,* die zowel vernietigt als daardoor ook hernieuwt. Hier gaat het dus om Krishna die liefde en leven geeft en je aanzet tot vernieuwing: het levende, alsmaar voortdurende 'nu'. Het is een aanroep tot de kracht van het 'levende nu', omdat alles alsmaar in verandering is, dingen komen en dingen gaan, maar alleen in het nu kan de echtheid, dat wat is, tastbaar ervaren worden.

De *Hari-Bhole adoration mantra* is een lofzang aan deze wezenlijkheid van het leven, waar iedereen vanuit zijn hart naar verlangt en geluk aan ontleent en graag door omhuld en in opgenomen wordt. De mantra bestaat uit het woord *aum,* dat aangeeft dat je de erna volgende woorden en klanken vanuit de 'heelheid van het zijn' ervaart en tot uiting brengt. Het woord *namo* betekent zij gegroet en geeft aan, dat die groet vanuit eerbied en met een buigen overgebracht wordt. Het woord *ananda* geeft de vreugdevolle gelukzaligheid aan, die eigen is aan de liefde van het wezenlijke. Het woord *namaha* komt van dezelfde stam als het eerder genoemde *namo* en betekent: ik groet u.

De kracht en invloed van deze mantra

- Heelt je mentale belasting.
- Brengt je terug thuis bij jezelf en je innerlijke waarde.
- Geeft vertrouwen en hernieuwde levenslust.

Duur: 11.40 minuten.

Track 3: Guru Brahma adoration mantra

– Alle grenzen laten vervagen

Mantra:
Guru brahma guru vishnu
guru devo maheshvarah
guru saakshaat parabrahma
tasmi sri guruvey namaha

Vrije vertaling: "Oh scheppende kracht, drager van zowel alle verandering als ondersteuning voor al wat leeft, graag laat ik me, eerbiedig en toewijd aan je, door jou als mijn absolute leraar begeleiden, want jij bent het eeuwige zijn."

De *Guru Brahma adoration mantra* geeft aan dat *brahma*, de inspirerende en scheppende kracht, de ware leraar is. *Brahma* staat symbool voor de heilige, wezenlijke en alwetende oorsprong, waar de scheppende energie uit voortkomt. De scheppende energie is de energie die laat ontstaan, bestaan en laat groeien (het bestaan de ruimte geven zich te vermeerderen, te vergroten en te bloeien). *Brahma* is de inspirator, de energie die leven mogelijk maakt, die het ervaren van 'er zijn' mogelijk maakt en die dat wat 'is' de ruimte geeft om zich op welke wijze dan ook maar uit te breiden.

In het hindoeïsme wordt de God Brahma gezien als een onderdeel van de *trimurti* (de heilige drie-eenheid): *brahma* (creatie), *shiva* (transformatie) en *vishnu* (ondersteuning). In deze mantra wordt er echter op geattendeerd dat *brahma* eigenlijk de belangrijkste is, omdat zijn kracht ook de krachten van de andere twee in zich draagt. Inspiratie impliceert immers ook transformatie (*shiva*, hier *mahesh* genoemd) en stabiliteit *(vishnu)*. In de laatste zin van de mantra is dan ook de conclusie: alleen aan zo een leraar, waarbij creatie, transformatie en ondersteuning samengaan, bied ik eerbiedig mijn toewijding aan.

De *Guru Brahma adoration mantra* gaat net als de vorige *adoration mantra* over de waarde van de echtheid. De echtheid als de ware innerlijke leraar, de echtheid als de visieloze en doelloze waarheid van het bestaan. Deze arati helpt je om dieper te leren vertrouwen op die echtheid, op die innerlijke leraar in jou.

De kracht en invloed van deze mantra

- Brengt je in contact met je innerlijke gids.
- Brengt vertrouwen in je wezen en goedheid.
- Bevordert je spirituele openheid en brengt je weer in relatie met het leven als geheel.

Duur: 10.48 minuten.

Track 4: Radheshyam adoration mantra

– Je liefde toezingen

Mantra:
Aum, aum, aum

Aum radhe krishna
Aum radhe govinda
Aum radhe gopala
radhe radhe

Vrije vertaling: "Oh meest innerlijke liefde, van jou houd ik het meest."

De *Radheshyam adoration mantra* is een lofzang aan het verlangen naar wezenlijkheid en vanuit liefdevolle toewijding bij elkaar komen van de schepping en de schepper, van het alaantrekkelijke en het erdoor aangetrokkene. *Radha (radhe)* staat voor de meest aan Krishna toegewijde vrouw, zijn lief. Het woord *radha* betekent dan ook: volmaakte, liefdevolle toewijding. Het woord *krishna* betekent letterlijk donker en heeft betrekking op zijn donkerblauwe huidskleur, die ons herinnert aan de onmetelijkheid van de oceaan en het heelal. Daarnaast wordt met het woord *krishna* de waarde van het wezenlijke bedoeld, die alles en iedereen aantrekt, omdat alles en iedereen onophoudelijk, maar vaak nog onbewust, naar het wezenlijke verlangt en er uiteindelijk vanuit dat verlangen mee zal samenkomen. Govinda en Gopala zijn ook namen voor Krishna, die het *krishna*-aspect van vreugde en ondersteuning belichten.

Zou je door de vorige lofzangen het idee hebben gekregen dat er naast echtheid ook onechtheid bestaat, dan is de *Radheshyam adoration mantra* een toegewijd lofgebed aan de universele waarheid waarin geen tegengestelden bestaan, maar waar alles samenkomt tot het echte als de volledigheid van alles, het 'ene'. *Radheshyam* betekent tantrisch gezien een gelijkwaardig samengaan van alles als de diepste heelheidservaring. Echtheid is nergens een tegenpool van, maar is de volheid van alles bij elkaar.

De kracht en invloed van deze mantra

- Heelt je dualistisch denken.
- Brengt harmonie en geeft je een beschermend heelheidsgevoel.
- Verzacht je overtuigingen en bewerkstelligt overgave.

Duur: 10.59 minuten.

Track 5: Hare Krishna adoration mantra

– De heelheid van het leven

Mantra:
Hare krishna, hare krishna
krishna krishna, krishna krishna
hare hare, hare hare
hare rama, hare rama,
rama rama, rama rama
hare hare, hare hare,
bhaje bhaje, bhaje bhaje
nandanam, nandanam

Vrije vertaling: "Oh zij gegroet, goddelijke essentie die alles naar zich toe trekt, want jij bent onze waarlijk vreugdevolle bron. Zing daarom vol blijheid."

In de Hare Krishna mantra (Maha mantra) wordt voortdurend de naam van Krishna en de vreugde van het hart die daarmee verbonden is, bezongen vanwege zijn voor iedereen zo alaantrekkelijke energie van liefde, vrede en vreugde.

Met het woord *hare* wordt de innerlijke waarde van Krishna bedoeld. Het woord *krishna* betekent letterlijk donker en heeft betrekking op zijn donkerblauwe huidskleur, die ons herinnert aan de onmetelijkheid van de oceaan en het heelal. Daarnaast wordt met het woord *krishna* de waarde van het wezenlijke bedoeld, die alles en iedereen aantrekt, omdat alles en iedereen, onophoudelijk maar vaak nog onbewust, naar het wezenlijke verlangt en er uiteindelijk vanuit dat verlangen mee zal gaan samenkomen. Het woord *aum* geeft aan dat je de erna volgende woorden en klanken vanuit de heelheid van het zijn ervaart en tot uiting brengt. Met het woord *rama* wordt *krishna* bedoeld, als de incarnatie van de bron van vreugde. Het woord *aum* geeft ook hier opnieuw aan dat je de erna volgende woorden en klanken vanuit de heelheid van het zijn ervaart en tot uiting brengt. Het woord *bhaje* betekent zing of zing zijn naam en het woord *nandanam* betekent blijdschap. Samen betekent het 'zing oh zing met blijdschap de heilige naam van vreugde: *krishna*'.

De *Hare Krishna adoration mantra* is gewijd aan de kwaliteit van liefde die ervaarbaar wordt als je de waarde van het voorheen aangeroepen 'zijn' en het 'echte' beide toelaat. De liefde die als Krishna wordt toegezongen is geen menselijk sentiment, maar behelst de zuiverste energie van waaruit de mens kan handelen.

De kracht en invloed van deze mantra

- Brengt je in contact met je spirituele liefdesgevoel.
- Brengt je voorbij je persoonlijke sentiment in het omhuld zijn in vrijheid.
- Zuivert je hart, laat liefde stromen en opent je voor het omhuld zijn door het grotere.

Duur: 10.41 minuten.

Track 6: Narayanaya adoration mantra

– Innerlijke vrede huldigen

Mantra:
Aum namo narayanaya

Vrije vertaling: "Kom, kom, bloeiend leven, kom, kom, kom in mij, kom, kom liefdevol leven, kom en straal in mij."

De mantra *aum namo narayanaya* is al gedurende duizenden jaren een mantra voor de wereldvrede. Het zingen ervan is bedoeld om tot vrede met jezelf te komen door steeds weer de *vishnu*-energie, de essentie van het heilige (gehele) leven, in je toe te laten zodat je van daaruit vrede naar de wereld uit zult stralen. De mantra nodigt je uit om je te

verbinden met de essentie van de *vishnu*-energie: *narayanaya*. Mag je zo in vrede komen en via het uitstralen daarvan bijdragen aan de wereldvrede. Mag daarom *narayanaya* je bereiken, beïnvloeden en verzachten. Zijn waarde is de essentie die in alles aanwezig is en juist die brengt vrede, want wat overal is, kent geen strijd en behelst het ultieme samenzijn en eenzijn: ware Vrede.

Het Sanskriet *naara* betekent 'levende kwaliteit', maar ook 'schuilplaats' of 'rustplaats'. De wezenlijkste rustplaats voor ieder levend wezen is zijn essentie of ziel en dat is *vishnu*. De invloed van de ziel of essentie maakt dat leven overal van deze essentie doordrongen is (bezield leven). *Naara* wordt ook wel als de totale drie-éénheid gezien: Brahma, Shiva en Vishnu samen, het totale leven van schepping *(brahma)*, transformatie *(shiva)* en de alles doordringende en voedende essentie *(vishnu)*. Het Sanskriet *narayan* betekent 'het uiteindelijke, dat waar niets meer achter ligt'. Het geeft de essentie van de *vishnu*-energie aan.

De *Narayanaya adoration mantra* opent je weer voor de kracht van de existentie. Mag alles wat bestaat en in leven gehouden wordt door het bestaan, zo diep met een 'ja' begroet worden dat het tot een diepe aanname en dus innerlijke vrede leidt? Het zingen van *aum namo narayanaya* wordt als een energetische bijdrage aan de wereldvrede beschouwd. Het diepgaand 'ja' zeggen tegen de feitelijkheden van je bestaan en de schepping om je heen, opent je voor het vreedzamer en evenwichtig omgaan met je leven.

De kracht en invloed van deze mantra

- Brengt je in contact met je gevoel van naastenliefde.
- Brengt je in contact met de liefdevolle kracht van het leven.
- Laat weer liefde door je heen stromen, waardoor er vrede kan ontstaan naar al wat leeft.

Duur: 10.56 minuten.

Track 7: Sri Ananda adoration mantra

– Innerlijk geluk eren

Mantra:
Sri Ananda

Vrije vertaling: "Eerbiedwaardige en gerespecteerde gelukzaligheid, jou wens ik te dienen."

De *Sri Ananda adoration mantra* nodigt je uit om waarachtig en voelend in het hier en nu te zijn. Zijn meditatieve sfeer nodigt je uit om al je ideeën even te laten en in de tastbare realiteit van jezelf aan te komen. Je wordt dus uitgenodigd om af te dalen uit je

gedachtewereld, uit je gewoonte, uit je vooringenomenheid, uit je hoop en toekomstbeelden, uit de dingen die je bent gaan geloven of als zekerheid bent aan gaan nemen. Je wordt uitgenodigd om weer daadwerkelijk te voelen dat je mens bent, dat je een levend wezen met bewustzijn bent, dat je je essentie misschien nog niet helemaal kent, maar wel voelt dat je er bent, aanwezig bent, sensitief bent en een rijke innerlijke beleving hebt, die je nu als verrijking bij alles wat je al beleeft, toe wenst te laten. Je wenst diepgang bij de oppervlakte en inhoud bij de vorm te laten komen. Het enige wat je daarvoor hoeft te doen en kunt doen is bewust alles wat er al is en wat je al bent in ontvankelijkheid toe te gaan laten. Om dat te ondersteunen, wordt regelmatig kort even een enkele toon op de Spaanse gitaar aangeslagen. De toon en zijn echo raken je sensitiviteit aan, maken je even helderder en helpen je om het vernauwd zijn weer los te laten, als je in een gedachte, gevoel of emotie verzeild was geraakt.

De *Sri Ananda adoration mantra* is gewijd aan het in iedereen aanwezige, vreedzame, innerlijke geluk, *ananda*. De beleving van *ananda* blijkt niet voor iedereen even toegankelijk te zijn, maar door je voor je verlangen naar deze gevoelswaarde te openen en de verinnerlijkende klanken en betekenis van deze adoratie-mantra in je toe te laten, zal je ego verzachten. Hierdoor zul je glimpen van *ananda* ontvangen en daardoor aanvoelen hoe je je leven wenst te leiden, zodat je vaker van deze bron van puurheid kunt drinken en je je erdoor geïnspireerd, gevoed en begeleid kunt laten worden.

De kracht en invloed van deze mantra

- Helpt je om je verlangen en het daaraan verbonden gemis te doorvoelen.
- Helpt je om gevoelsmatig te leren leven en durven zijn.
- Bevrijdt je hart van elke vorm van belasting of troebelheid.

Duur: 21.05 minuten.

Track 8: Shanti adoration mantra

– Vrede liefhebben

Mantra:
Shanti, shanti, shanti, shanti

Vrije vertaling: "Vrede is de ware aard van alles."

Shanti is het Sanskriet woord voor de vrede die, eenmaal diep binnenin je als je oorsprong gevoeld, op alle vlakken van je leven vrede gevend doorwerkt en daarmee ook je vredeswens naar de wereld toe ondersteunt. Deze vrede gaat veel dieper dan een vrede die alleen bestaat door de afwezigheid van conflict en is ook niet het gevolg van gedrag

of je op een bepaalde manier verhouden, maar komt voort uit het volledig erkennen van je innerlijke rijkdom en de bevrijding die de aanname daarvan je geeft.

De waarden van alle voorafgaande arati's, het 'zijn', het 'nu', het 'echte', het 'volledige', het 'liefdevolle', het 'vreedzame' en het 'gelukzalige', brengen je in het ervaren van dat dat allemaal de diepste waarheid is die jij bent en dat het daar open voor staan je in een diepe spirituele vrede *(shanti)* brengt.

De kracht en invloed van deze mantra

- Brengt je in contact met je innerlijke vrede.
- Brengt verstilling en geeft je aanwezigheid zijn eenvoud terug.
- Helpt je om jezelf mentale vrede te geven.

Duur: 12.59 minuten.

Devotional Recitations

– Sacred Sounds part 3

1. Surya – devotional recitation
2. Brahma – devotional recitation
3. Gayatri – devotional recitation
4. Vishnu – devotional recitation
5. Shiva – devotional recitation
6. Gurudev – devotional recitation
7. Shanti-mangalam – devotional recitation
8. Aum Mani Padme Hum – devotional recitation

Album info: *www.anandajay.org/albums/devotional-recitations*

Gebruik van de devotionele recitaties

Deze mantra's worden op een wat monotone, meditatieve, zeer toegewijde wijze zingend herhaald, om de woorden dieper binnen te laten komen in je geest en je ziel. Deze zang brengt je gevoeligheidssysteem in een cadans, reguleert je adem en ondersteunt je om aan je persoonlijke gevoelsinterpretaties voorbij te gaan en in de waarde en betekenis van de gekozen mantra te komen. Recitatiezang werkt bevrijdend bij een te sterke mentale georiënteerdheid en bekrachtigt de ervaring van het in relatie zijn met het wezenlijke.

De recitaties zijn bedoeld om een afgeleide of chaotische geest rust te geven en helpen je om je liefde voor de speciale beleving van je innerlijk tot uitdrukking te brengen en meer tot leven te laten komen. Recitaties geven je brein rust, je ziel duidelijkheid en zorgen ervoor dat je diepgaander in contact komt met dat waar je naar verlangt en meer door beïnvloed wenst te worden. De recitaties beluister je liefst op zich staand, omdat het beter is een bepaalde tekst of mantra en de inhoud daarvan, waar je naar verlangt, een tijd lang centraal te laten staan.

Je kunt op den duur ook meezingen, maar het luisteren ernaar, wat samengaat met je ontvankelijkheid ervoor, heeft in eerste instantie de meest rustgevende werking. Als je je op den duur vervuld voelt door de recitatie, je haar gemakkelijk helemaal in je toelaat en je er bevrijdende gevoelens aan ontleent, kun je erop mee gaan zingen. Als je reciteert is het belangrijk dat je niet hoeft na te denken over het ritme maar dat dat vanzelf gaat vanuit je betrokkenheid erbij. Ook dien je je ademhaling helemaal aan zichzelf over te kunnen geven en ondergeschikt te laten zijn aan het reciteren. Een ander relevant punt bij het reciteren is, dat je na het reciteren ruimte geeft aan het ervaren van de diepgang van de erop volgende stilte. Ga er een vriendschappelijke relatie mee aan en open je voor de diepgang die daardoor ervaarbaar wordt. De devotionele recitatie muziekstukken bevrijden, luchten op, geven ruimte en zullen nieuwe diepten in je aanraken. Geef ze daar de ruimte toe en raak vertrouwd met deze diepgang van je bestaan, want in deze liefdevolle ruimte ligt je ziel op je te wachten.

Track 1: Surya devotional recitation

– De rijkdom van je ziel bekrachtigen

Recitatie:
Mitraya ravaye suryaya bhanave khagaya pushne hiranyagarbaya marichaye adityaya savitre arkaya baskaraya

Vrije vertaling: "Nu je zo sensitief openstaat voor mij als je ziel, laat ik je vanuit mijn binnenste zien in welke reine gevoelswaarden ik herkenbaar ben. Je ervaart me dan als het licht van je ware vriend, als je middelpunt, als je levensvuur, als je lichtbron, als je ultieme vrijheid, als je wezenlijkste voeding, als je oorsprong, als je heling, als je spirituele moeder, als je heilige geest, als je stralendheid, als je creërende vader. Vrede en liefde zijn de grondbeginselen van mijn zijn in ieders bestaan. Dank dat je me wenst te ervaren, dat je bereid bent zo sensitief te zijn, dat je het levenslicht wenst te zien, dat je mij, je ziel, bereid bent te ervaren als het licht van het bestaan."

De *Surya mantra* is een ode aan de twaalf aspecten van je innerlijke zon, de twaalf kwaliteiten van de ziel, die gaat over de ontmoeting van jou met je ziel, met het wezenlijke, met je spirituele hart of hoe je het waardevolle in jou ook maar wenst te noemen, om er weer mee samen te zijn. Bij *mitraya* open je je voor je innerlijke zon als je ware vriend, die in je oplicht als je vriendschap ervaart. Bij *ravaye* open je je voor je innerlijke zon als je ware middelpunt, die in je oplicht als je ervaart dat je ziel je wezen is. Bij *suryaya* open je je voor je innerlijke zon als de bron die je je ware verlangen geeft, die in je oplicht als je door je verlangen te voelen kracht ervaart. Bij *bhanave* open je je voor je innerlijke zon als je ware licht, die in je oplicht als je vanuit helderheid ziet en inziet. Bij *khagaya* open je je voor je innerlijke zon als de bron die je je ware vrijheid spiegelt, die in je oplicht als je de grootsheid van het leven ervaart. Bij *pushne* open je je voor je innerlijke zon als de bron van je meest ware voeding, die in je oplicht als je ervaart dat je naar het licht toe groeit. Bij *hiranyagarbaya* open je je voor je innerlijke zon als je ware oorsprong, die in je oplicht als je ervaart dat je ziel gelijk is aan datgene waar je uit voortkomt. Bij *marichaye* open je je voor je innerlijke zon als je meest ware heling, die in je oplicht als je jezelf weer als heelheid ervaart. Bij *adityaya* open je je voor je innerlijke zon als de bron van je ware geborgenheid, die in je oplicht als jij je als door moederliefde omhuld voelt. Bij *savitre* open je je voor je innerlijke zon als je ware spirituele bron, die in je oplicht als jij je genadevol geïnspireerd voelt. Bij *arkaya* open je je voor je innerlijk als de bron van je ware straling, die in je oplicht als je vrijelijk jezelf bent. Bij *baskaraya* open je je voor je innerlijk als je ware essentie, die in je oplicht als jij je ziel als je essentie en als de essentie van alles erkent.

De *Surya devotional recitation* ondersteunt je openheid voor het ervaren van mentale vrede. Ze brengt mentale rust, ruimte en vrijheid, kwaliteiten die in de recitatie bezongen worden als de verschillende licht-aspecten van het zielslicht, *surya*. Laat het reciteren je beïnvloeden en naar een andere gevoelswaarde brengen, voorbij aan het sentimentele.

Het verloop van de recitatie

Tijdens het herhalen van deze recitatie open je je steeds voor de klanken en de waarden van deze twaalf zielsaspecten, zodat je met deze recitatie een devotionele bewustzijnsruimte creëert, waarin deze waarden dieper in je aankomen en ze van daaruit naar de wereld toe uit mogen stralen. De klanken van de Indiase bansuri fluit zijn een roep naar huis en openen je voor je verlangen om met je innerlijke waarde samen te zijn. De klanken van de bel tussen elke mantrareeks in nodigen je uit om elke mentale oriëntatie volledig los te laten. Door ze in je bewustzijn te laten klinken, valt je brein vanzelf stil. De mantra vult je vervolgens met de betekenisvolle en gevoelsvolle beleving van je bezieling. Als alles wat je bent, door deze mantra zo achter elkaar door te herhalen, zo doordrongen is geraakt van die waarde dat je ze als het ware in al je cellen voelt, straal je die waarde vanzelf naar buiten toe uit. Je bent dan even volledig in overeenstemming met je diepe verlangen naar of behoefte aan werkelijke zielsvrede. Als het reciteren afgelopen is, laat je de sfeer waar je in terecht bent gekomen zo lang als die aanhoudt bestaan en zijn helende invloed hebben. Laat ook je brein stil blijven, want juist daardoor kon deze waarde je vullen, verrijken en helen. Als de muziek afgelopen is, laat je in stilte de ontstane sfeer bestaan totdat die vanzelf wegebt.

De kracht en invloed van deze recitatie

- Brengt mentale rust, ruimte en vrijheid.
- Laat je eerbiedig met het ontzag voor het grotere omgaan zodat er een enorm respect voor de schepping ontstaat.
- Geeft diepgang aan de beleving van je ziel en de rijkdom van innerlijke inspiratie.

Duur: 16.27 minuten.

Track 2: Brahma devotional recitation

– Het universum omarmen

Recitatie:
Brahmaarpanam brahma havir
Brahmaagnau brahmanaa hutam
Brahmai va tena gantavyam
Brahma karma samaadhina

Vrije vertaling: (1) elke vorm van toewijding is *brahma*, de energie van uitbreiding, groei, creatie en ontwikkeling (de Sanskriet stam *brih* betekent uitbreiden vermeerderen, groeien, groter maken); (2) alles wat vanuit toewijding aangeboden wordt, is *brahma* (is het gevolg van de energie van uitbreiding, groei, creatie en ontwikkeling); (3) het toegewijd zijn zelf is *brahma* (het doen en dat er iemand is die doet, zijn het gevolg van

uitbreiding, groei, creatie en ontwikkeling); en (4) alle materiële aspecten die een rol spelen in de toewijding zijn *brahma* (alles wat bestaat om de toewijding vorm te kunnen geven, is het gevolg van de energie van uitbreiding, groei, creatie en ontwikkeling).

Brahman staat symbool voor de heilige, wezenlijke en alwetende oorsprong, waar de scheppende energie uit voortkomt. Ze gaat over de ruimte om te ervaren dat je leeft en dat je een deel van de schepping bent. De schepping, het zijn in wording, doet zich constant in jou voor en wordt via jou zichtbaar. Je bent immers constant 'dat wat je bent' de ruimte aan het geven zich uit te breiden.

De mantra zegt met andere woorden in het kort: Alles is *brahma* (alles is de zich uitbreidende energie van leven en zijn). De boodschap van deze mantra is dan ook: Alleen de mens die *brahma* (de scheppings- en zijnsenergie) overal in herkent, zal ook in zichzelf de bron van *brahma* ervaren.

De *Brahma devotional recitation* ondersteunt via deze mantra je openheid voor het bevrijd mogen raken van je conditionering. Ze brengt energetische ontspanning in het achterhoofd en de gehele nek en verzacht je overtuigingsneiging en vasthoudendheid. De recitatie herhaalt dat alles doordrongen is van de zich steeds verder uitbreidende levenskracht van Brahma en dat in alles het creatieve levensprincipe steeds voelbaar is.

Het verloop van de recitatie

Tijdens het herhalen van deze recitatie laat je steeds de klanken en de waarden van deze mantra in je toe, zodat je met deze recitatie een devotionele bewustzijnsruimte creëert, waarin je de waarde van het zijn laat indalen tot in de schoot van je 'er zijn' en het vanuit deze gedragenheid laat verbreiden naar al het leven om je heen. Dit muziekstuk wordt begeleid door een 'engelenstem', de klanken van de tanpura en af en toe een bel, die een sferisch gevoel van ruimtelijkheid weergeven en je uitnodigen om elke mentale oriëntatie volledig los te laten. Door ze in je bewustzijn te laten klinken, valt je brein vanzelf stil. De mantra vult je daarbij met de betekenisvolle en gevoelsvolle beleving van onbegrensdheid. Als alles wat je bent, door deze mantra zo achter elkaar door te herhalen, zo doordrongen is geraakt van die waarde dat je ze als het ware in al je cellen voelt, straal je die waarde vanzelf naar buiten toe uit. Je bent dan even volledig in overeenstemming met je diepe verlangen naar of behoefte aan werkelijke vrijheid. Als het mantra zingen afgelopen is, laat je de sfeer waar je in terecht bent gekomen zo lang als die aanhoudt bestaan en zijn helende invloed hebben. Laat ook je brein stil blijven, want juist daardoor kon deze waarde je vullen, verrijken en helen. Als de muziek afgelopen is, laat je in stilte de ontstane sfeer bestaan totdat die vanzelf wegebt.

De kracht en invloed van deze recitatie

- Brengt je innerlijke vrijheid.
- Helpt je bij het loslaten van strijd, ergernis en negativiteit en het geven van vergeving.
- Smelt al je weerstanden, maakt je weer ontvankelijk.

Duur: 11.48 minuten.

Track 3: Gayatri devotional recitation

– Je laten reinigen door licht

Recitatie:
Aum bhur bhuvah svah
tat savitur varenyam
bhargo devasya dhimahi
dhyo yonah prachodayat

Vrije vertaling: "Oh mijn dierbare essentie, vanuit pure toewijding open ik mij voor je schitterende en verlichtende uitstraling die me geschapen en met heilige aanwezigheid gevuld heeft, zodat dat mij verlicht en beschermt."

De *gayatri mantra* bezingt het 'licht' als belangrijkste spirituele waarde, dat je omgeeft, beschijnt, voedt en lichter en vrijer maakt, zodat je weer vanuit een open bewustzijn kunt leven. De *gayatri mantra* gaat over de waarde van licht in al zijn vormen. Dat wat wij met het woord licht bedoelen, wordt vanuit het Sanskriet en de Oud-Indiase cultuur waarin die taal gesproken werd, gevoelsmatig veel breder beleefd. Zo betekent licht vanuit het Sanskriet ook liefde, zowel in de zin van de kwaliteit van de innerlijke geliefde, als in de zin van hartenergie of het wezenlijke in iedereen. Licht wordt ook vertaald als bewustwording, namelijk als de waarde van inzicht en als het licht dat dingen zichtbaar maakt. Maar met licht kan ook de kracht bedoeld worden die ons het licht, god, of het licht als een helende kracht geeft. Licht is vanuit het Sanskriet eigenlijk elke vorm van vrijheid en transparantie en wordt gezien als de essentieelste vorm van voeding. Licht is de waarde in het geborgenheidsgevoel van moederliefde, in de je begeleidende kracht van vaderliefde en in de beschermende kracht van goddelijke liefde.

Aan al deze waarden van licht wordt door de *Gayatri devotional recitation* ruimte gegeven en ze ondersteunt je openheid voor het licht van je hart. Ze brengt ruimte, licht en vrijheid in de gehele borstruimte en de rug en verzacht het hartchakra zowel aan de instroomkant aan de achterkant, als aan de voorkant waar het hart aan je relatiebeleving met anderen bijdraagt. Ze benoemt het verlangen om bij alle onhelderheden van het leven open te mogen gaan voor het licht van wijsheid, helderheid en rechtschapenheid. Mag daarom het reciteren van de *gayatri mantra*, in combinatie met ontvankelijkheid en genegenheid, bekrachtigend doorwerken en je gemakkelijker in je zielslicht terecht laten komen, waardoor je je, door je contact met dit licht, een geluk in zich dragend mens voelt.

Het verloop van de recitatie

Tijdens het herhalen van deze recitatie open je je steeds voor de klanken en waarden van deze mantra, zodat je met deze recitatie een devotionele bewustzijnsruimte creëert, waarin de spirituele waarde van het 'licht' dat je omgeeft, beschijnt, voedt en lichter en vrijer maakt, helemaal kan plaatsvinden en van daaruit naar de wereld toe uit mag stralen. De belklanken aan het begin en einde van de recitatie nodigen je uit om je mentale oriëntatie volledig los te laten en de boventoonklanken van de tanpura hebben een bevrijdende uitwerking op je bewustzijn. Door ze tot in je bewustzijn te laten klinken,

valt je brein vanzelf stil. Gedurende de mantra komt er ook zacht een strijkorkest bij, die licht en ruimte in je beleving brengt. Je laat de mantra je dan vullen met de betekenisvolle en gevoelsmatige beleving van reinigend en helend licht. Als alles wat je bent, door deze mantra zo achter elkaar door te herhalen, zo doordrongen is geraakt van die waarde dat je ze als het ware in al je cellen voelt, straal je die waarde vanzelf naar buiten toe uit. Je bent dan even volledig in overeenstemming met je diepe verlangen naar of behoefte aan licht, ruimte en vrijheid. Als het mantra zingen afgelopen is, laat je de sfeer waar je in terecht bent gekomen zo lang als die aanhoudt bestaan en zijn helende invloed hebben. Laat ook je brein stil blijven, want juist daardoor kon deze waarde je vullen, verrijken en helen. Als de muziek afgelopen is, laat je in stilte de ontstane sfeer bestaan totdat die vanzelf wegebt.

De kracht en invloed van deze recitatie

- Brengt licht en vrijheid in je hart, borstruimte en rug.
- Verdrijft gevoelens van beperking en opent je voor je innerlijke licht.
- Bekrachtigt de integratie van je ziel in je menszijn.

Duur: 16.33 minuten.

Track 4: Vishnu devotional recitation

– Je openen voor transparantie

Recitatie:
Saanthakaaram bhujaga-sayanam padhmanaabham suresham
Vishwaadhaaram gagana-sadrisham megha-varnam subhaangam
Lakshmi-kaantham kamala-nayanam yogibhir dhyaana-gamyam
Vande vishnum bhava-bhaya-haram sarva-lokaika-naatham
Vishnu vishnu vishnu mahavishnu

Vrije vertaling: "Ik buig voor de alles doordringende energie die in het gehele universum aanwezig is. Ik buig voor deze levensenergie die vredig is omdat ze in alles de essentie is. Welke wordt afgebeeld als een verlicht wezen dat in een eindeloze oceaan op een bed van cobra's rust, met uit zijn navel een lange steel met daaraan de open lotusbloem als oorsprong van de schepping. Welke de essentie is van alle spirituele waarheid en alle lagen van existentie. Welke energie zo subtiel is dat ze de gehele kosmos doordringt. Welke wordt afgebeeld als een verlicht wezen met een paarsachtige huid als van regenwolken, in een prachtige gestalte en samengaand met de energie van geluk en schoonheid. Ik buig voor deze alles doordringende energie die me de zuiverheid van de ziel toont, en waar ik me in meditatie steeds weer voor open, waardoor mijn angst voor het onbekende als vanzelf vervaagt en het met mijn ziel zijn een basis van vrijheid en vertrouwen wordt."

In deze mantra wordt vanuit een diepe meditatieve beleving de *vishnu*-energie als een recitatie bezongen om zo diepgaander contact te maken met de essentie ervan in jou. Het woord *vishnu* (spreek visjnoe) stamt van de stamwoorden *'vi'* dat apart van of voorbij aan betekent, en van *'vis'* dat zich ergens neerlaten, ergens in binnengaan, ergens doorheen gaan, overal in aanwezig zijn of zich in alle richtingen verspreiden betekent. *Vishnu* is dan ook de energie die alles doordringt, in alles aanwezig is, die alles op die wijze onderbouwt en ondersteunt en zo alles in stand houdt. Het is deze pure levensenergie die overal in is en vrij is van persoonlijke invulling. Ze is in alles van de aarde, alles van de kosmos en alles wat verder nog onzichtbaar is. *Vishnu* is de alles doordringende essentie in alles wat er is, die het gehele universum ondersteunt, onderhoudt en doordringt, zowel in het verleden, het heden als in de toekomst.

Vishnu wordt meestal afgebeeld op een grote adelaar, Garuda, waarmee aangegeven wordt dat hij onbegrensd overal kan komen en is. Hij is vaak samen met zijn vrouw Lakshmi, de godin van overvloed, schoonheid en geluk, waarmee aangeduid wordt dat het ervaren van zijn alles doordringende puurheidsenergie je in een staat van geluk brengt. Vishnu wordt ook vaak afgebeeld tijdens het karnen van de oer-oceaan (*kshira sagara*, de oceaan van melk), om aan te geven dat de alles doordringende energie van het leven het oeraspect is van het scheppingsproces. Als Vishnu wordt afgebeeld in de oceaan, rust hij op een bed van cobra's die hem dragen en hem, iets over zijn hoofd heen gebogen, beschermen, als een teken van dat hij met zijn energie volledig ondersteund wordt door alle levenskrachten. De oceaan waar Vishnu vaak mee wordt afgebeeld, is de oorsprong van het leven en dus ook van jouw menszijn, waarin je je van je essentie bewust kunt zijn. Vishnu staat voor die actualiteit, voor die met essentie en leven doordrongen feitelijkheid van de evolutie, waar jij ook een onderdeel van bent. Uit zijn navel komt dan een lotus, als teken dat Vishnu de essentiële grond is van alle schepping. De *Vishnu devotional recitation* ondersteunt je openheid voor de ruimtelijkheid van je manifestatie. Laat de kracht van deze essentiële energie die het leven laat stralen en kracht geeft met al haar bewoordingen op je inwerken en je verlichten en met ware levensvreugde in contact brengen.

Het verloop van de recitatie

Tijdens het herhalen van deze recitatie laat je steeds de klanken en de waarden van deze mantra in je toe, zodat je met deze recitatie een devotionele bewustzijnsruimte creëert, waarin de essentiële, alles doordringende energie van het leven je tot in alle lagen van je aanwezigheid mag vullen en vervullen en van daaruit naar de wereld toe uit mag stralen. De klanken van de klankschaal aan het begin, het einde en tijdens het intermezzo zijn een uitnodiging om elke mentale oriëntatie volledig los te laten en de klanken van de tanpura hebben een bevrijdende uitwerking op je bewustzijn. Door ze in je bewustzijn te laten klinken, valt je brein vanzelf stil. Laat de mantra je vervolgens openen om de betekenisvolle en gevoelsvolle beleving van ontvankelijkheid en toegankelijkheid te beleven. Als alles wat je bent, door deze mantra zo achter elkaar door te herhalen, zo doordrongen is geraakt van die waarde dat je ze als het ware in al je cellen voelt, straal je die waarde vanzelf naar buiten toe uit. Je bent dan even volledig in overeenstemming met

je diepe verlangen naar of behoefte aan het doorwaadbaar zijn voor het essentiële. Als het mantra zingen afgelopen is, laat je de sfeer waar je in terecht bent gekomen zo lang als die aanhoudt bestaan en zijn helende invloed hebben. Laat ook je brein stil blijven, want juist daardoor kon deze waarde je vullen en helen. Als de muziek afgelopen is, laat je in stilte de ontstane sfeer bestaan totdat die vanzelf wegebt.

De kracht en invloed van deze recitatie

- Zet je aan het leven te omarmen en zo vrede te sluiten met al wat leeft.
- Maakt je dankbaar voor je bestaan, je 'er zijn' en je levensgeluk.
- Bekrachtigt dat ook alles in jou waardevol is, als je je er maar diep en respectvol genoeg voor opent.

Duur: 18.18 minuten.

Track 5: Shiva devotional recitation

– De vrijheid van vernieuwing vieren

Recitatie:
Aum namaha Sambhavaya cha, Mayobhavaya cha, namah Shankaraya cha, Maskaraya cha, namah Shivaya cha, Shiva Taraya cha

Vrije vertaling: "Gever, van zowel tijdelijke als eeuwige vreugde, van zowel persoonlijk als spiritueel geluk, van genade en zuiverheid, voor u, gever van allesomvattend welzijn, buig ik, ontvankelijk en eerbiedig voor uw waarheid en levende aanwezigheid die ik elk moment weer mag ontmoeten en waar ik mee mag samenzijn."

In de *Shiva devotional recitation* herhaal je steeds verschillende benamingen van de kwaliteit van *shiva* (dat wat vernietigt en nieuwe levens- en ontwikkelingsruimte geeft), die tot doel hebben om te benadrukken dat de nieuwe levensenergie van *shiva* over het totale en dus ook spirituele welzijn van de mens gaat. Je reciteert hier verschillende namen van Shiva, die aangeven dat de aanname van zowel het menselijke als het wezenlijke nodig is om in spiritueel en holistisch welzijn te komen. De namen zijn: Shambhavaya (gever van tijdelijke vreugde), Mayobhavaya (gever van eeuwige vreugde), Shankaraya (gever van persoonlijk geluk), Maskaraya (gever van spiritueel geluk), Shivaya (gever van genade) en Shiva Taraya (gever van zuiverheid). Het achtervoegsel -*cha* betekent: waar ik zo naar verlang. De *Shiva recitation* ondersteunt je openheid voor je meditatieve aanwezigheid en bevordert de energetische uitwisseling tussen de kruin en het perineum, waardoor verinnerlijking en een gevoel van essentiële aanwezigheid ontstaat. De recitatie bekrachtigt het verlangen om met het levende nu in verbinding te staan en elk moment van aanwezigheid tot een contact met het wezenlijke te laten worden.

Het verloop van de recitatie

Tijdens het herhalen van deze recitatie laat je steeds de klanken en waarden van deze mantra in je toe, zodat je met deze recitatie een devotionele bewustzijnsruimte creëert, waarin de waarden van het totale welzijn waar je zo naar verlangt, tot in je volledige menszijn kunnen aankomen en je vullen, om van daaruit naar de wereld toe uit te stralen. De klanken van de bel aan het begin, het einde en tijdens de intermezzo's zijn een uitnodiging om elke mentale oriëntatie volledig los te laten en de klanken van de tanpura hebben een bevrijdende uitwerking op je bewustzijn. Door ze in je bewustzijn te laten klinken, valt je brein vanzelf stil. De mantra vult je daarbij met de betekenisvolle en gevoelsvolle beleving van essentiële vernieuwing. Als alles wat je bent, door deze mantra zo achter elkaar door te herhalen, zo doordrongen is geraakt van die waarde dat je ze als het ware in al je cellen voelt, straal je die waarde vanzelf naar buiten toe uit. Je bent dan even volledig in overeenstemming met je diepe verlangen naar of behoefte aan de essentiële rijkdom die aanzet tot ontwikkeling. Als het mantra zingen afgelopen is, laat je de sfeer waar je in terecht bent gekomen zo lang als die aanhoudt bestaan en zijn helende invloed hebben. Laat ook je brein stil blijven, want juist daardoor kon deze waarde je vullen, verrijken en helen. Als de muziek afgelopen is, laat je in stilte de ontstane sfeer bestaan totdat die vanzelf wegebt.

De kracht en invloed van deze recitatie

- Brengt je in contact met de ruimte van je aanwezigheid.
- Brengt energetische doorstroming van kruin naar perineum en omgekeerd.
- Bevrijdt je van je hardnekkigheid en overtuigingen en opent je voor het 'nu'.

Duur: 14.56 minuten.

Track 6: Gurudev devotional recitation
– Wezenlijke begeleiding aannemen

Recitatie:
Guru brahma, guru vishnu, guru devo maheshvarah
guru saakshaat parabrahma
tasmi sri guruvey namaha

(Gurudev, gurudev, gurudev)

(Aum namah ananda namah)
Guru brahma, guru Vishnu, guru devo maheshvarah
guru saakshaat parabrahma
tasmi sri guruvey namaha

Vrije vertaling: "Oh scheppende kracht *(brahma)*, je bent zowel de drager van alle verandering *(maheshvarah)* als de ondersteuning voor al wat leeft *(vishnu)*, graag laat ik me, eerbiedig en toewijd aan je, door jou als mijn absolute leraar *(guruwey)* begeleiden, want jij bent het eeuwige zijn *(parabrahma)*."

De *guru brahma mantra* geeft aan dat *brahma*, de inspirerende en scheppende kracht, de ware leraar is. In het hindoeïsme wordt de God Brahma gezien als een onderdeel van de *trimurti* (de heilige drie-eenheid): *brahma* (creatie), *shiva* (transformatie) en *vishnu* (ondersteuning). In deze mantra wordt er echter op geattendeerd dat *brahma* eigenlijk de belangrijkste is, omdat zijn kracht ook de krachten van de andere twee in zich draagt. Inspiratie impliceert immers ook transformatie (*shiva*, hier *mahesh* genoemd) en stabiliteit *(vishnu)*. In de laatste zin van de mantra is dan ook de conclusie: alleen aan zo een leraar, waarbij creatie, transformatie en ondersteuning samengaan, bied ik eerbiedig mijn toewijding aan. De recitatie ondersteunt je openheid voor het ervaren van je aura. Ze brengt meer gevoel van vrijheid en ruimte voor het energetische veld rondom je teweeg en verzacht daardoor de spanning in je huid en het gevoel van in een cocon te leven. Deze recitatie geeft in allerlei bewoordingen aan dat pure levenskracht en creatie de ware spirituele leraar en gids is.

Het verloop van de recitatie

Tijdens het herhalen van deze recitatie open je je steeds voor de klanken en waarden van deze mantra, zodat je met deze recitatie een devotionele bewustzijnsruimte creëert, waarin de waarde van wezenlijke begeleiding aannemen helemaal kan plaatsvinden en van daaruit naar de wereld toe mag uitkristalliseren. De klanken van de kristallen klankschaal zijn een uitnodiging om elke mentale oriëntatie volledig los te laten en de klanken van de tanpura hebben een bevrijdende uitwerking op je bewustzijn. Door ze in je bewustzijn te laten klinken, valt je brein vanzelf stil. De mantra vult je daarbij met de betekenisvolle en gevoelsvolle beleving van niet meer alleen te zijn en begeleiding naar het essentiële aan te nemen. Als alles wat je bent, door deze mantra zo achter elkaar door te herhalen, zo doordrongen is geraakt van die waarde dat je ze als het ware in al je cellen voelt, straal je die waarde vanzelf naar buiten toe uit. Je bent dan even volledig in overeenstemming met je diepe verlangen naar of behoefte aan uit essentie voortkomende begeleiding. Als het mantra zingen afgelopen is, laat je de sfeer waar je in terecht bent gekomen zo lang als die aanhoudt bestaan en zijn helende invloed hebben. Laat ook je brein stil blijven, want juist daardoor kon deze waarde je vullen, verrijken en helen. Als de muziek afgelopen is, laat je in stilte de ontstane sfeer bestaan totdat die vanzelf wegebt.

De kracht en invloed van deze recitatie

- Brengt je in contact met je innerlijke wijsheid.
- Heelt je aura en brengt vrijheid en ruimte in het energetische veld rondom je.
- Laat je verlangen naar samenzijn met het wezenlijke en een spiritueel leraar of spirituele inspiratiebron die je daarnaartoe begeleidt.

Duur: 15.41 minuten.

Track 7: Shanti Mangalam devotional recitation

– Naar alles vrede laten uitgaan

Recitatie:
Shanti, Shanti mangalam shanti

Vrije vertaling: "Vrede en voorspoed voor iedereen."

De *Shanti Mangalam devotional recitation* ondersteunt je om spirituele liefde oftewel vrede aan alles wat je bent en wat om je heen is, te geven. *Shanti* betekent innerlijke vrede en *mangalam* betekent voorspoed, gunstige invloed. Deze recitatie is niet zo heel snel en geeft je de ruimte om vrede en stilte te brengen in alle spanningsgebieden die je op dat moment ervaart. Je komt zo gemakkelijker los van je neiging om je ergens mee te identificeren en dat bevrijdt je van een te geconcentreerde geest en zijn vernauwingen. Wat je ook maar bezighoudt of in je opkomt en of dat wel of niet prettig is, geef toch vol overgave aan alles deze herhaalde, gunstige invloed van vrede. Er is geen belangrijkere invloed dan de waarde van *shantimangalam*, die iedere ziel en ook de mensheid als geheel nodig heeft om weer gerespecteerd en vanuit vertrouwen met elkaar te kunnen leven. Elke keer als je deze mantra reciteert, is dat een bijdrage daaraan.

Het verloop van de recitatie

Tijdens het herhalen van de mantra *shantimangalam* voel je steeds de waarde van deze mantra, zodat je met deze recitatie een devotionele bewustzijnsruimte creëert, waarin deze waarde helemaal kan plaatsvinden en van daaruit naar de wereld toe uit mag stralen. De klanken van de bel zijn een uitnodiging om elke mentale oriëntatie volledig los te laten. Door ze in je bewustzijn te laten klinken, valt je brein vanzelf stil. De mantra vult je dan met de betekenisvolle en gevoelsvolle beleving van vredige voorspoed. Als alles wat je bent, door deze mantra zo achter elkaar door te herhalen, zo doordrongen is geraakt van die waarde dat je ze als het ware in al je cellen voelt, straal je die waarde vanzelf naar buiten toe uit. Je bent dan even volledig in overeenstemming met je diepe verlangen, wens of behoefte naar werkelijke vrede. Als het mantra zingen afgelopen is, laat je de sfeer waar je in terecht bent gekomen zo lang als die aanhoudt bestaan en zijn helende invloed hebben. Laat ook je brein stil blijven, want juist daardoor kon deze waarde je vullen en helen. Als de muziek afgelopen is, laat je in stilte de ontstane sfeer bestaan totdat die vanzelf wegebt.

De kracht en invloed van deze recitatie

- Laat je duidelijker plaatsnemen in je incarnatie als vrede brengend mens.
- Creëert ruimte en licht in je lichaam en brein en maakt je opener voor relatie.
- Verbindt je met je ziel, je hart en de rest van de schepping.

Duur: 14.28 minuten.

Track 8: Aum Mani Padme Hum devotional recitation

– De nectar van je hart

Recitatie:
Aum mani padme hum

Vrije vertaling: "Oh mijn hart, steeds als ik me verbind met het schitterende juweel in je kern komt als vanzelf mijn pijn van het afgescheiden zijn tot een einde."

Deze Tibetaans-boeddhistische mantra bezingt het licht van het juweel in de lotus van je hart. Dit juweel is het lichtste, diepste en stralendste aspect van je spirituele hart, de bron van liefde in jou. Laat je door dit innerlijke licht aangeraakt, gevoed en verrijkt worden. Het licht beïnvloedt alles en doordringt alles om er ruimte in te laten ontstaan voor groei en ontwikkeling en als je je voor de directheid van het licht opent, reinigt het je bewustzijn, je leven en je hart, wat deze mantra tot een spiritueel gebed maakt, dat je direct beïnvloedt en op je inwerkt. De recitatie creëert een liefdevolle ruimte voor naastenliefde en betrokkenheid bij de mensheid. De ritmische herhaling van deze mantra bekrachtigt de waarde van het spirituele hart en van het verlangen om met die glans te leven en vanuit dat licht te handelen in relatie tot al wat leeft.

Het verloop van de recitatie

Tijdens het herhalen van de mantra *aum mani padme hum* laat je de waarde ervan een devotionele bewustzijnsruimte creëren waarin deze waarde helemaal kan plaatsvinden en van daaruit naar de wereld toe uit mag stralen. De klanken van de bel nodigen je uit om elke mentale oriëntatie volledig los te laten en het neuriën verbindt je met je hart. De mantra vult je dan met de betekenisvolle en gevoelsvolle beleving van 'zoete' innerlijkheid. Als alles wat je bent door deze mantra-recitatie doordrongen is geraakt van die waarde, straal je die waarde vanzelf naar buiten toe uit. Je bent dan even volledig in overeenstemming met je diepe verlangen naar of behoefte aan bezielde innerlijkheid. Als het mantra zingen afgelopen is, laat je de sfeer waar je in terecht bent gekomen zo lang als die aanhoudt bestaan en zijn helende invloed hebben. Laat ook je brein stil blijven, want juist daardoor kon deze waarde je vullen en helen. Als de muziek afgelopen is, laat je in stilte de ontstane sfeer bestaan totdat die vanzelf wegebt.

De kracht en invloed van deze recitatie

- Brengt een liefdevolle openheid in je vrijheid voor naastenliefde.
- Laat je je ziel eren en laat je gestalte geven aan je spirituele verlangen.
- Zet je ontwikkeling van devotie in beweging en laat je contact maken met de spirituele liefde in jezelf.

Duur: 18.40 minuten.

Meditation Prayers

– Sacred Sounds part 4

1. Prakash-Padma-Sat-Devaya – meditation prayer
2. Aum-Aim-Hreem-Shreem – meditation prayer
3. Aum-Mani-Padme-Hum – meditation prayer
4. Shanti-Prema-Sukham-Purnamadah – meditation prayer
5. Atma-Jivatma-Mahasatta-Aum – meditation prayer
6. In Nomine Patris et Filii et Spiritus Sancti Amen – meditation prayer

Album info: www.anandajay.org/albums/meditation-prayers

Gebruik van de meditatie-gebeden

Dit album bestaat uit 6 meditatiegebeden om met de vier fases van de *Light of Being-Meditation* vertrouwd te raken, waarbij je gedurende twintig minuten steeds kort elk van de vier mantrawoorden van het gebed en de daarmee samengaande meditatie-fase voelt. In elke *meditation prayer* geven de vier woorden een herkenbare, gevoelsmatige waarde weer van de waarden die ook de vier stappen van verinnerlijking in je vrijzetten. *Meditation prayers* ondersteunen je bij het leren mediteren en kunnen als voorbereiding dienen op de *Light of Being-Meditation*.

Om met de vier fases van de *Light of Being-Meditation* vertrouwd te raken, kun je de vier fases in deze gebeden eerst ook als verschillende intenties of belevingen sneller achter elkaar doorvoelen. In de *Light of Being-Meditation* gebruik je de gehele meditatie van ongeveer twintig minuten om via deze vier fases steeds opener te worden voor de feitelijke beleving van je bestaan in een groter geheel, maar in deze meditatiegebeden voel je steeds kort bij elk van de vier mantrawoorden van het gebed de kwaliteit van die fases op zich. De gebeden zijn dan ook bedoeld voor als je je weg nog niet kunt vinden in het vloeiend doorlopen van de vier organisch op elkaar volgende fases, zoals de bedoeling is van de *Light of Being-Meditation*.

De betekenis van de woorden is in deze gebeden duidelijk van belang, omdat ze je op verschillende manieren op weg helpen om de ruimten van de vier fases van de *Light of Being-Meditation* gevoelsmatig dieper te leren kennen en aan te voelen. De beschrijvingen van de inhoudelijke betekenissen zullen je daar zeker bij ondersteunen. De woorden van de meditatiegebeden worden ook steeds vanuit de klanken van hun letters uitgelegd. De daarbij genoemde waarden komen voort uit de klankbegeleiding van de HeartSinging. De gebeden zijn ook gewoon op zich als puja of mantra te beluisteren, maar worden aangereikt ter ondersteuning van het stapsgewijs leren aanvoelen van de ruimten van de vier fases van de *Light of Being-Meditation*.

Omdat je gedurende je leven, als gevolg van je ontwikkeling, in verschillende fases van zelfbeleving terechtkomt, komen er ook steeds weer nieuwe en andere belevingswaarden voor je in het licht te staan. Er zullen je daarom steeds andere benoemingen en benaderingen van de vier fases van de *Light of Being-Meditation* aanspreken, die je dan kunnen helpen om dichter bij de kracht van het meditatieve bewustzijn te komen. Op dit album worden daarom zes verschillende, muzikaal onderbouwde meditatiegebeden met verschillende recitatie-ritmes aangeboden.

Deze meditatiegebeden bestaan steeds uit vier woorden, die bij de vier belevingsruimten van de vier fases van de meditatie horen. Ze worden vanuit een muzikale inbedding als een gebed gereciteerd en hun betekenis en klanken ondersteunen daarbij jouw aandacht voor de vier fases van het mediteren. De verschillende meditatiegebeden samen zullen je steeds meer contact met de reikwijdte en diepgang van de kwaliteiten van de vier fases van de meditatie geven. Gebruik in het begin liefst één meditatiegebed een paar keer achter elkaar om de waarde ervan te doorvoelen, voordat je de andere mantragebeden ook op die manier verkent en verbind je daarna een tijdlang met het meditatiegebed dat op dat moment het beste bij je past of je het meest raakt en aanspreekt.

De meditatiegebeden hebben allemaal dezelfde muzikale achtergrond. Deze bestaat uit de klanken van een mannelijke tanpura en een drone van een cello en een viool, alle drie in de toonsoort A. Deze klank A is laag en past goed bij het meditatieve bewustzijn en werkt ondersteunend in op het langzamer of langer worden van de hersengolven. De min of meer constante klank, ook al beweegt die subtiel zoals alle leven dat doet, draagt het gebed en zijn mantrawoorden, zoals het leven alle beweeglijkheid en veranderingen draagt. Hoe stabieler de dragende achtergrond aanvoelt, hoe veiliger je je voelt om diepgaand het gebed en de waarde van de mantra's van het gebed te kunnen toelaten.

Ga voor het doen van een meditatiegebed ontspannen in een meditatiehouding zitten, om alvast een beetje rustiger te worden, alvorens je het meditatiegebed aanzet. Luister eerst even naar de grondtonen waarop het gebed gezongen gaat worden, om je daarna, tijdens het meditatiegebed, achtereenvolgens te openen voor je brein, hart, bekken en de ruimte om je heen. Op het einde van het meditatiegebed laat je de basistoon waarop gezongen is nog even in je doorwerken. Daarna rond je de meditatie op een voor jezelf passende manier af.

Track 1: Prakash-Padma-Sat-Devaya meditation prayer

Mantra: *Prakash-padma-sat-devaya*

Vrije vertaling: "Het licht *(prakash)* schijnt op de ziel, die als een prachtige lotus *(padma)* door het water heen vanuit de grond van het bestaan *(sat)* is opgerezen als een teken van de harmonische, goddelijke schepping *(devaya)*, waar alles toe behoort."

Deze meditatiegebedsmantra gaat over dat de schepping *(devaya)* het beginsel van de aarde is, waarop de lotus, vanuit de stabiele basis die de aarde geeft, ontkiemt *(sat)* en zich vervolgens, door de modder en het water heen (water staat voor emotie en leven), een weg baant naar het wateroppervlak. Daar ontvouwt ze haar bloem *(padma)*, waarmee ze haar schitterende, veelzijdige, harmonieuze schoonheid van de goddelijke, spirituele dimensie laat zien en baadt ze zich vol verlangen in het licht *(prakash)* dat haar vanuit de kosmos beschijnt en voedt. Vanuit je menselijke existentie sta je tijdens deze meditatie, deze keer in omgekeerde volgorde, eerst stil bij het licht, dat je via je zevende chakra tot in je brein en bewustzijn toelaat. Licht dat je vervolgens door laat schijnen tot in je innerlijk, waardoor je lotusbloem, je ziel, zich ontvouwt en je haar harmonieuze liefde ervaart. Dat licht en die liefde die je dan voelt, laat je vervolgens, door de gevoelsgebieden (emotie/leven) van je hart, maag, buik en bekken heen, doorsijpelen tot in de dragende en stabiele grond van je bekken en het zijn. Als ze daar aankomen, ervaar je dat licht, liefde en zijn de ingrediënten van de drie-eenheid van de goddelijke schepping zijn, waar ook alles om je heen uit bestaat, zodat je voelt dat je bij die grootsheid hoort, in die grootsheid thuishoort.

Het verloop van de meditatie

In de meditatie open je als eerste bij *prakash* je bewustzijn voor het licht (zodat je de mentale vernauwingen in je bewustzijn loslaat), daarna open je je voor de liefde die je voelt vanuit *padma*, dat symbool staat voor je ziel (zodat je de emotionele vernauwingen van je ego loslaat) en laat je dat licht en die liefde, door al je gevoelsmatigheid (water/leven) heen, afdalen en geïntegreerd worden in het zijn *(sat)* (zodat je de existentiële vernauwingen van het nog niet helemaal vrij mogen bestaan, loslaat), waardoor je je opent voor het grotere, goddelijke zijn (zodat je de vernauwing als gevolg van het op jezelf gericht zijn, loslaat) en vol vertrouwen kunt voelen waar je in ingebed mag en hoort te zijn *(devaya)*. Deze meditatiegebedsmantra wordt 72 keer herhaald.

Uitleg van de Sanskriet mantra

Hieronder vind je de uitleg van de vier verschillende woorden van deze mantra, die de vier verschillende fases van de meditatie verbeelden, aanduiden, begeleiden en bekrachtigen.

Prakash

Het Sanskriet woord *prakash* betekent uitdijend licht, openend bewustzijn of expanderend schijnsel en wordt gebruikt om het bevrijdende licht van puur bewustzijn aan te duiden.
In de eerste fase van de meditatie gaat het dan ook om het ontspannen van je concentratie en voorstellingsvermogen door je te openen voor het kosmische licht dat, als je het via je kruinchakra binnenlaat, je bewustzijn bevrijdt en dat je verder uitnodigt zich te openen ('En toen was er licht!'). Laat je bewustzijn helemaal gevuld worden door dit pure, witte

licht, zodat je zowel de ruimtelijkheid en lichtheid van je bewustzijn als de natuurlijke, vrije staat van je brein ervaart.

Padma

Het Sanskriet woord *padma* betekent lotus(bloem) en dit woord wordt ook symbolisch gebruikt als alternatief voor een chakra, een tempel, het beleven van eenheid of het aangeven van een veelheid die niet te overzien is. De hier bedoelde lotusbloem *(nelumbium speciosum)* sluit zich elke avond bij het vallen van de avond en moet daarom niet verward worden met de waterlelie. Het steeds weer opengaan voor het fysieke licht symboliseert het opengaan als gevolg van bewuste, lichtgevende aandacht en toewijding. De lotus symboliseert de ziel, die met het hartchakra verbonden is en waar het lichaam als tempel omheen ligt. De pure schoonheid van de lotus geeft je het gevoel van een harmonieuze heelheid en als deze ziel in jou volledig opengegaan is, straalt ze een niet te overziene veelvoud van schittering en liefde uit.
In de tweede fase van de meditatie laat je je hart opengaan, zodat je ziel erdoorheen kan schijnen als een lotus die puur is en haar schittering aan je laat zien en voelen, zodat je ervaart hoe schitterend je essentie is.

Sat

Het Sanskriet woord *sa(a)t* betekent zijn en erbij horen. Daarnaast vertolkt het ook de onveranderlijke, ware essentie van het bestaan. Het woord geeft dat aan wat realistisch, waarachtig, voortdurend en krachtig plaatsvindt en wordt gebruikt om het universele, bezielde zijn van het leven en de schepping aan te duiden.
In de derde fase van de meditatie maak je contact met de beleving van deze bestaansgrond, die het duidelijkst ervaarbaar is in de door de aarde gedragen, scheppende schoot van je bekken.
In de derde fase van de meditatie laat je het licht van het verstilde bewustzijn en de schijnende liefde en puurheid van je ziel steeds meer in je bekken, in het zijn, indalen en plaatsnemen.

Devaya

Het Sanskriet woord *devaya* betekent goddelijke dimensie, het vanuit een devotionele levenshouding openstaan voor de religieuze diepgang en haar grootsheid. Het woord geeft aan dat het om iets gaat wat veel omvattender is dan je menszijn en dat je in die grootsheid ingebed bent. Zoals ouders het kind inbedden, zo is de goddelijke of spirituele dimensie de inbedding voor je bestaan.
In de vierde fase van de meditatie open je je bestaan voor de omhullende en inbeddende waarde van de kosmische, goddelijke, spirituele of religieuze dimensie. Zij is het grotere zijn waarin jij met jouw zijn bent opgenomen. Het ervaren daarvan geeft je meer ruimte voor je eigen zijn en voor het totale zijn en de inbedding die dat geeft.

Duur: 26.20 minuten.

Track 2: Aum-Aim-Hreem-Shreem meditation prayer

Mantra:
Aum-aim-hreem-shreem

Vrije vertaling:
"O, trillingen van het universum, bevrijd mij op alle niveaus en breng me in harmonie met de diepste werkelijkheid, waarheid en essentie."

De Sanskriet mantra *aum aim hreem shreem* is een mantra die uit zogenaamde *bija*-klanken (het Sanskriet woord *bija* betekent zaad in de zin van herkomst, oorzaak), energetische zaadklanken, bestaat. Zaadklanken zijn elementaire, energetische trillingen die het zaad, het beginsel, zijn voor creatie, ontwikkeling en vruchtbaarheid van het leven en dus ook voor de menselijke evolutie en spirituele ontwikkeling. Naast de bijzondere trillingen van het Sanskriet alfabet hebben deze zaadklanken bepaalde trillingen bij zich, die ook in spiritueel opzicht een reinigende, vrijzettende werking hebben op je lichaam, gevoel en bewustzijn. Ze zijn bij uitstek geschikt voor meditatie en voor healing. De zaadklanken hebben, naast de trillingen en energetische stromingen of openingen die ze in je teweegbrengen, geen letterlijke betekenis en dragen daardoor ook geen sentimentele lading bij zich, waardoor ze juist heel open en vrij aanvoelen. Je kunt je bij deze klanken niet gemakkelijk een beeld maken, waardoor ze op het mentale vlak geen houvast geven, zodat de openheid om vooral hun energetische en ruimtelijke effect te voelen meer op de voorgrond treedt in de meditatie. Hieronder lees je wat voor specifieke waarden deze vier woorden met hun trillingen aanreiken.

Het verloop van de meditatie

In de meditatie open je je eerst voor het *aum* (zodat je de mentale vernauwingen in je bewustzijn loslaat), daarna open je je voor het *aim* (zodat je de emotionele vernauwingen van je ego loslaat) en de daardoor vrijgekomen gevoelswaarden en energieën laat je dan, door al je gevoelsmatigheid in je romp heen, afdalen naar en geïntegreerd worden in je zijn door je te openen voor *hreem* (zodat je de existentiële vernauwingen van het nog niet helemaal vrij mogen bestaan, loslaat), waardoor je je via *shreem* gemakkelijker opent voor het grotere, goddelijke zijn (als je je thuis voelt in je bezieling, laat je de vernauwing als gevolg van het op jezelf gericht zijn, vanzelf los) en vol vertrouwen kunt voelen waar je in ingebed mag en hoort te zijn. Deze meditatiegebedsmantra wordt 24 keer herhaald.

Uitleg van de Sanskriet mantra

Hieronder de uitleg van de vier verschillende woorden van deze mantra, die de vier verschillende fases van de meditatie verbeelden, aanduiden, begeleiden en bekrachtigen.

Aum

Aum is de klank van de heelheid en wordt gezien als de klank van de schepping en de trilling van het universum. Het *aum* opent en reinigt je bewustzijn voor meditatie en brengt je in overeenstemming met je ware natuur. Het *aum* brengt verstilling en brengt een lichtende energie in je brein en bewustzijn. Het *aum* betekent ook dat je diepgaand ja tegen de schepping en je bestaan zegt. Zijn klank harmoniseert alles wat je bent en waarmee je omgeven bent en integreert je in de oneindige volheid van het bestaan. Het *aum* gaat over alle bewustzijnsniveaus en zijn klank brengt alles samen in één trilling en resonantie die vredig op je brein inwerkt en geeft zowel je hart als lichaam rust.

Aim

De klank *aim* is de klank van de heelheid van gevoel, van het pure hart dat het leven, de schepping en de beleving van het universum zijn compassie, liefde en waarde geeft. De klank en trilling van *aim* wordt in verband gebracht met inzicht en communicatie en reinigt via eerlijkheid je zintuigen en geeft je toegang tot het voelen van je spirituele hart. Het *aim* helpt om naar binnen toe, naar je ziel toe, te voelen en vertrouwder met haar diepe waarden te raken.

Hreem

De klank *hreem* is de klank en trilling van creatie, dus van zowel het laten ontstaan als het beëindigen van dingen, want creatie is constante vergankelijkheid in actie. *Hreem* zorgt door al die nieuwe en bijzonder levendige creaties voor het beleven van plezier, geluk en extase. Het help je zo zuiver en verfijnd mogelijk om te gaan met je innerlijke zoektocht naar het essentiële en wezenlijke, wat uit het puurste geluk bestaat. De klank ervan maakt je nederig, waardoor er meer ruimte ontstaat om de schoonheid en puurheid van je hart en ziel te ervaren. *Hreem* helpt je om je hart met de ruimte van je aanwezig zijn te verbinden en geeft je een gezegend gevoel.

Shreem

De klanken en trillingen van *shreem* spreken waarden zoals respect, affectie, devotie en volheid aan, in de betekenis van de rijkdom van je gezegend voelen. *Shreem* geeft je vertrouwen in het grotere geheel, toewijding aan het grotere geheel en geborgenheid en inbedding in datzelfde grotere geheel. De klank *shreem* gaat over de fijngevoeligheid van respect en innerlijke waarde. Het Sanskriet woord *sri* (spreek uit als *schree*) betekent pracht en het ervaren daarvan in het grotere om je heen, maakt je nederig en vredig en opent je voor die bevrijdende kwaliteit van geluk. *Shreem* maakt je gevoelig voor alles wat goed en kloppend aanvoelt en je tot een gelukkig makende ontwikkeling aanzet. Het brengt je in verbinding met je spirituele verlangen en het voelen van dat je respectvol met de pracht van het grotere wenst samen te zijn.

Duur: 24.40 minuten.

Track 3: Aum Mani Padme Hum meditation prayer

Mantra:
Aum-mani-padme-hum

Vrije vertaling: "In het licht van het wezenlijke geheel *(aum),* daalt het meest innerlijke van mijn hart (ziel), als een schitterend juweel *(mani)* af tot in de kern van het je dragende bestaan, dat als een lotus *(padme)* op het water rust. Hun samengaan is de waarheid van het geheel dat ik ben en dat waar is *(hum)*."

Deze meditatiegebedsmantra geeft aan dat een verlicht of bevrijd, gerealiseerd mens zijn geest tot rust heeft laten komen, zijn ziel heeft aangenomen en deze tot in de veilige bescherming van zijn vruchtbare schoot, de bestaanslotus, heeft laten indalen, zodat de individuele ziel en de kosmische ziel daar ingebed en gezegend samen kunnen zijn.

Het verloop van de meditatie

In de meditatie open je je eerst voor het *aum* (zodat je de mentale vernauwingen in je bewustzijn loslaat), daarna open je je voor *mani* - het juweel - (zodat je de emotionele vernauwingen van je ego loslaat). De daardoor toegankelijk geworden ruimte en liefde laat je dan, door al je gevoelsmatigheid heen, in je romp afdalen naar en geïntegreerd worden in je zijn, door je te openen voor *padme*, de lotus van of in je schoot, (zodat je de existentiële vernauwingen van het nog niet helemaal vrij mogen bestaan, loslaat), waardoor je je opent voor *hum* -het grotere goddelijke zijn- (zodat je de vernauwing als gevolg van het op jezelf gericht zijn, loslaat) en vol vertrouwen kunt voelen waar je in ingebed mag en hoort te zijn. Deze meditatiegebedsmantra wordt 36 keer herhaald.

Uitleg van de Sanskriet mantra

Hieronder de uitleg van de vier verschillende woorden van deze mantra, die de vier verschillende fases van de meditatie verbeelden, aanduiden, begeleiden en bekrachtigen.

Aum

Aum is de heilige klank van de heelheid, van het *amen*, en wordt gezien als de klank van de schepping en de trilling van het universum. Het *aum* opent en reinigt je bewustzijn voor meditatie en brengt je in overeenstemming met je ware natuur. Het *aum* brengt verstilling en brengt een lichtende energie in je brein en bewustzijn. Het *aum* betekent ook dat je diepgaand ja tegen de schepping en je bestaan zegt. Zijn klank harmoniseert alles wat je bent en waarmee je omgeven bent en integreert je in de oneindige volheid van het bestaan. Het *aum* gaat over alle bewustzijnsniveaus en zijn klank brengt alles samen in één trilling en resonantie die vredig op je brein inwerkt en geeft zowel je hart als lichaam rust.

Mani

De betekenis van het Sanskriet woord *mani* duidt op een waardevol en schittering gevend juweel, edelsteen of kraal. Het juweel waar in deze mantra naar verwezen wordt, is het meest innerlijke en waardevolste van je hart, je ziel. Er wordt ook aangegeven dat de woorden *mani* en *padme*, die hieronder beschreven worden, ooit ook als één woord golden en dit woord betekende dat het juweel en de lotus bij elkaar in zaten. Dat woord werd dan gebruikt voor iemand die verlicht en een groot spiritueel leraar was.

Padme

Het woord *padme* betekent lotusbloem, die in het boeddhisme wordt gezien als een heilige bloem. Alle schilderingen van boeddhistische figuren worden, zeker als ze zitten, afgebeeld in een rand van lotusbloem bladeren. De lotus waar in deze mantra naar verwezen wordt, is zowel deze uiterlijke bloem waar alle spirituele wezens door hun verfijnde energie op komen te zitten en door gedragen worden, als het tweede chakra, de lotus van de vruchtbaarheid, de seksualiteit en de eigenheid. Daarnaast verwijst *padme* ook naar de fysieke schoot als geheel. Vanuit de tantrafilosofie wordt het samengestelde begrip *manipadme* ook wel gezien als een innerlijke staat van spirituele gemeenschap.

Hum

Net als *aum* is het *hum* alleen een klank, bestaande uit trillingen die een staat van geestelijke bevrijding of verlichting aangeven. Net zoals *aum* vaak wordt gebruikt om aan te geven dat alles wat in de mantra of wat erna gezegd wordt, over een sacrale en spirituele waarde gaat, zo wordt *hum* gebruikt om aan te geven dat alles wat in de mantra gezegd is of wat eraan vooraf is gegaan, echt uit bevrijding voortkwam en de bevrijdingsbeleving zowel bekrachtigt als laat voorduren.

Duur: 26.16 minuten.

Track 4: Shanti-Prema-Sukham-Purnamadah meditation prayer

Mantra: *Shanti-prema-sukham-purnamadah*

Vrije vertaling: "Vrede *(shanti)* en liefde *(prema)* brengen me het harmonische geluk *(sukham)*, dat me laat voelen dat alles volmaakt is *(purnamadah)*."

Deze meditatiegebedsmantra geeft aan dat als vrede *(shanti)* plaatsneemt in het bewustzijn en je hart zich opent zodat je zijn liefde proeft *(prema)*, er een spirituele vorm van geluk en tevredenheid *(sukham)* in je ervaarbaar wordt, waardoor je voor even deelgenoot bent van dat zowel het leven als jouw bestaan in wezen volmaakt zijn *(purnamadah)*.

Het verloop van de meditatie

In de meditatie open je je eerst voor het toelaten van vrede *(shanti)* in je bewustzijn en brein (zodat je de mentale vernauwingen in je bewustzijn loslaat). Daarna open je je voor de liefde *(prema)* vanuit je hart (zodat je de emotionele vernauwingen van je ego loslaat). Deze ervaren vrede en liefde laat je dan, door al je gevoelsmatigheid van je menszijn heen, afdalen om er tot in je basis mee gelukkig te zijn (zodat je de existentiële vernauwingen van het nog niet helemaal vrij mogen bestaan, loslaat), waardoor je ervaart dat het leven en jouw bestaan in die openheid volmaakt *(sukham)* aanvoelen (zodat je de vernauwing als gevolg van het op jezelf gericht zijn, loslaat) en je vol vertrouwen kunt voelen waar je in ingebed mag en hoort te zijn *(purnamadah)*. Deze meditatiegebedsmantra wordt 30 keer herhaald.

Uitleg van de Sanskriet mantra

Hieronder de uitleg van de vier verschillende woorden van deze mantra, die de vier verschillende fases van de meditatie verbeelden, aanduiden, begeleiden en bekrachtigen.

Shanti

Het Sanskriet woord *shanti* (vrede) duidt hier op een diepgaande vorm van verstilling, harmonie en liefde, dus op vrede. Een vrede waarbij alle tegenstellingen in elkaars vriendschap tot rust zijn gekomen en alles door een uit inzicht en wijsheid ontstane liefde omhuld wordt. De waarde van *shanti* duidt op een liefde die je, aan alle spanningen van tegenstrijdigheden voorbij, een bevrijdende kalmte geeft. *Shanti* heeft een zeer ruimte gevende en vreedzame werking op je brein.

Prema

Het woord *prema* (liefde) duidt hier op een diepgaand gewenst gevoel van liefde. Een liefde die vanuit je ziel, het binnenste van je hart, komt en een combinatie is van compassie, affectie en devotie. *Prema* gaat over een ondersteunende vorm van liefde, zoals die van een moeder *(-ma)*, maar dan voor iedereen. Het is een liefde die je nooit laat lijden, maar altijd helend voor je klaar staat, als je je ervoor opent. *Prema* heeft een zeer ontdooiende en openende werking op je hartgebied.

Sukham

Het woord *sukham* (aangenaam) duidt hier op een omvattend gevoel van geluk. Het geeft een immense zachtheid en ook spirituele tevredenheid aan. Het gaat daarbij om een geborgenheid die je helpt om je te openen voor het grotere om je heen. *Sukham* is niet een persoonlijke tevredenheid, maar gaat over het voelen van wat je goed doet en brengt je in een andere, meer omhullende vorm van geluk. *Sukham* is de zachtheid van genot in het bekken, de zachtheid van de aura die tegen je lichaam aan ligt en de openheid voor de diepere waarden van het leven die goedaardig zijn en voedend aanvoelen. *Sukham* heeft een zeer verzachtende en rustgevende werking op je bekkengebied.

Purnamadah

Het woord *purnamadah* duidt hier op de allesomvattende beleving van volledigheid. Het geeft een immense weidsheid en vervullende volheid aan. Het is een warmhartige grootsheid die je volledige geborgenheid geeft en die je laat voelen dat het leven een veilige heelheid is als je je aan haar toevertrouwt. *Purnamadah* is het gevolg van het samengaan van *shanti*, *prema* en *sukham* en hun diepgaande inwerking op het menselijke bestaan. *Purnamadah* bevrijdt je van alles en geeft je tegelijk de waarde en volheid van alles en heeft daardoor een zeer reinigende werking op je aura en innerlijk.

Duur: 28.16 minuten.

Track 5: Atma-Jivatma-Mahasatta-Aum meditation prayer

Mantra: *Atma-jivatma-mahasatta-aum*

Vrije vertaling: "De alles doordringende bezieling *(atma)* geeft je ter bewustwording een individuele bezieling *(jivatma)*. Beiden zijn ingebed in hetzelfde, absolute en eindeloze zijn *(mahasatta)*, zo is de diepste waarheid *(aum)*."

De inhoudelijke betekenis van dit meditatiegebed komt overeen met de tekst van de zelfzegening via het maken van het kruisteken in de christelijke traditie. De daarbij horende Latijnse tekst *In nomine patris et filii et spiritus sancti, amen*, geeft aan dat de Spirituele Vader van het Leven ons ter bewustwording zijn Zoon stuurt en dat beiden ingebed zijn in de Heilige Geest, oftewel de waarheid van de heelheid. Dat alles wordt dan nog een keer bekrachtigd door het *amen*, dat 'het zij zo' betekent (zie verder bij het zesde meditatiegebed). De vader is in dit meditatiegebed *atman*, de universele ziel. Zijn zoon is in dit meditatiegebed *jivatman*, de individuele ziel. Beiden zijn deel van en gelijk aan elkaar in de absolute waarheid van het totale bestaan *(mahasatta)*. Dat alles wordt dan weer bekrachtigd door nog eens met de klank *aum* aan te geven dat dit over de meest diepgaande waarheid gaat *(aum)*. De enige verschillen tussen de aandachtspunten van het kruisteken en die van het meditatiegebed zijn de fysieke en energetische plekken waar de laatste twee woorden mee in verbinding worden gebracht. Bij het maken van het kruisteken raak je eerst het voorhoofd aan, dan het hart en dan achtereenvolgens beide schouders aan de voorkant.

In de *Light of Being-Meditation* voel je bij de eerste fase het gebied van het brein, het bewustzijn en het hoofd. Het kruinchakra is de ingang van alle inspirerende energie, die vanuit de Vader en het *atma* naar alle leven toekomt.

Bij de tweede fase van de meditatie voel je van het gebied van de ziel, het hartchakra en het hart. Het is het gebied waar *jivatma*, de individuele ziel, de Zoon, ervaren wordt. Hier leeft dezelfde liefde als die van de Vader en het *atma*, maar dan op het menselijke, ervaarbare gebied, als het gebied van liefde en compassie.

Bij de derde fase van de meditatie voel je het gebied van het zijn, je schoot en het bekken. Voor menigeen is het begrijpelijk om het zijn met het bekkengebied te verbinden, maar voelt het ongewend om de waarde van de 'Heilige Geest' met het bekkengebied te verbinden. Als echter de 'Heilige Geest' de heilige, heelmakende, allesomvattende en creatieve, scheppende waarde van het totale bestaan *(mahasatta)* mag vertegenwoordigen, vervalt de in christelijke kringen zo diep verankerde angst voor seksualiteit en voelt het juist met het bekkengebied erbij veel vollediger. Het bekkengebied mag die bijzondere eer volledig krijgen en via het Sanskriet meditatiegebed kan dat, omdat je in de derde fase het dragende bekken en je 'er zijn' doorvoelt.

In de vierde fase van de meditatie open je je voor het geheel waar jij als geheel ook weer deel van uitmaakt, en voel je in de ruimte om je heen hoe jij en alles om je heen samen bij het algehele leven horen *(aum)*.

Het verloop van de meditatie

In de meditatie open je je dus eerst voor de universele ziel *(atma)* die in alles wat bestaat aanwezig is en waar je alles van ontvangt via je kruinchakra en hoofd (zodat je de mentale vernauwingen in je bewustzijn loslaat), daarna open je je voor de liefde van je individueel ervaarbare ziel *(jivatman)* die als een straaltje van het licht is (zodat je de emotionele vernauwingen van je ego loslaat). Het licht van *atma* en *jivatma* laat je samen door al je gevoelsmatigheid van je menszijn heen afdalen om er tot in je basis mee gelukkig te zijn (zodat je de existentiële vernauwingen van dat je nog niet helemaal vrij mag bestaan, loslaat). Je voelt hoe ze beide deel uitmaken van het ultieme bestaan, het zijn *(mahasatta)*, en dat ze in jouw zijn zich thuis voelen en je gelukkig maken, waardoor je ervaart dat het leven en jouw bestaan in die openheid volmaakt aanvoelen (zodat je de vernauwing van het op jezelf gericht zijn, loslaat) en je vol vertrouwen kunt voelen waar je in ingebed mag en hoort te zijn *(aum)*. Deze meditatiegebedsmantra wordt 24 keer herhaald.

Uitleg van de Sanskriet mantra

Hieronder de uitleg van de vier verschillende woorden van deze mantra, die de vier verschillende fases van de meditatie verbeelden, aanduiden, begeleiden en bekrachtigen.

Atma

Het Sanskriet woord *atma* betekent universele ziel, essentie. Het gaat daarbij over datgene wat je bezieling noemt, maar ook bewustzijn of levensessentie kunt noemen. In ieder geval gaat het om het essentiële dat in alles wat bestaat op een bepaalde manier aanwezig is en waar de mens zich van bewust kan zijn. Deze essentie is het meest wezenlijke wat bestaat en wat ook mensen op een diepgaande manier met elkaar in verbinding laat zijn. Uit zo een verbinding komt het bijzondere gevoel van liefde tevoorschijn, de honing van het bestaan. Zonder het voelen van bezieling heeft liefde geen diepgang, maar niet iedereen gebruikt het woord bezieling en al zeker niet om aan te geven dat dat het leven of de liefde diepgaander maakt, ook al is dat wel de diepere betekenis van bezieling en het woord *atma*.

Jivatma

Het woord *jivatma* betekent levende, individuele ziel. Het woord *jiva* betekent levend wezen (*jiv* betekent leven, ademen, *atma*-bevattend). Het doorgaans als achtervoegsel gebruikte *-ji* betekent eerwaarde, waardige of waardevolle en geeft respect aan, respect voor de drager van *atma*. Daarmee wordt aangegeven dat er respect is voor alle aspecten van de schepping omdat zij iets van *atma*, van de universele ziel in zich meedragen. Als mens kun je je bewust zijn van die bezieling en daardoor ben je bij uitstek een waardige drager ervan. Je kunt je van bezieling bewust zijn door je ziel te ervaren als 'zielslicht', dat in de vorm van een lichtstraal in je aanwezig is en die, als die gevoeld wordt en vrij de ruimte krijgt, groots kan gaan stralen als een zon. Maar ook kun je je ziel ervaren als de bron van onvoorwaardelijke liefde, die vanuit de diepte van je hart en hartchakra vrij kan komen om je leven waardevoller te laten zijn en uiteindelijk alles in geluk kan laten baden. Ook kun je zeggen dat je je, door je levensenergie te voelen, bezield voelt, want ook de levensenergie kan groots en krachtig worden als die de ruimte krijgt. *Jivatma* en *atma* zijn hetzelfde, de schepper en het geschapene zijn hetzelfde, niet qua vorm maar omdat ze dezelfde essentie en bezieling hebben.

Mahasatta

Het woord *mahasatta* is een samengesteld woord en bestaat uit *maha*, groot, absoluut, verheven, allesomvattend, en het woord *satta* dat zijn, bestaan, realiteit en aanwezigheid betekent. Het wordt gebruikt om een overkoepelende grootte aan te geven, een grootte die verhevenheid boven al het andere uitdrukt. In deze gebedsmantra dient het om aan te geven dat zowel de universele ziel *(atma)* als de individuele ziel *(jivatma)* behoren tot het zijn, het bestaan. Eerst moet er immers de mogelijkheid zijn dat iets er kan zijn voordat het iets specifieks kan zijn. Het 'bestaansgegeven' ligt steeds onder alles wat erin verschijnt. In je bekken voel je, ook doordat je daar gedragen wordt door de aarde, dat je bestaat en vervolgens voel je dat er om je heen nog veel meer dingen bestaan en daardoor ervaar je dat alles, en ook de universele ziel die alles doordringt, alleen maar kan bestaan als het bestaan alles draagt en alles daarin ingebed mag zijn. De universele ziel *(atma)* en de individuele ziel *(jivatma)*, evenals God (de Vader) en Jezus (zijn Zoon), zijn in die zin ingebed en gedragen door een en hetzelfde bestaan, waar ze ook uit voortgekomen zijn.

Aum

Aum is de heilige klank van de heelheid, van het *amen*, en wordt gezien als de klank van de schepping en de trilling van het universum. Het *aum* opent en reinigt je bewustzijn voor meditatie en brengt je in overeenstemming met je ware natuur. Het *aum* brengt verstilling en brengt een lichtende energie in je brein en bewustzijn. Het *aum* betekent ook dat je diepgaand ja tegen de schepping en je bestaan zegt. Zijn klank harmoniseert alles wat je bent en waarmee je omgeven bent en integreert je in de oneindige volheid van het bestaan. Het *aum* gaat over alle bewustzijnsniveaus en zijn klank brengt alles samen in één trilling en resonantie, die vredig op je brein inwerkt en zowel je hart als lichaam rust geeft.

Duur: 26.12 minuten.

Track 6: In Nomime Patris et Filii et Spiritus Sancti, Amen meditation prayer

Mantra:
In nomine patris et filii et spiritus sancti, amen

Vrije vertaling: "In de naam van de allesdoordringende Ziel (*patris:* de Vader van de schepping) ontvang je, ter bewustwording, een individuele Ziel (*filii:* zijn zoon, zijn kind). Beiden zijn ingebed in het absolute Zijn (*spiritus sancti:* de heilige waarheid), en dat is hoe het Wezenlijk Is (*amen:* het zij zo)."

Dit meditatiegebed geeft aan dat de Spirituele Vader van het Leven ons ter bewustwording zijn Zoon stuurt en dat beiden ingebed zijn in de Heilige Geest, oftewel de waarheid van de heelheid. Dat alles wordt dan nog een keer bekrachtigd door het *amen*, dat 'het zij zo' betekent. De Vader is de oorsprong, het zaad van de schepping. Zijn Zoon is de vrucht van zijn zaad en de baarmoeder van de materie en schepping, het leven. De Zoon is degene die op een bepaalde manier de harmonie van de Vader en de Moeder in zich verenigt en voort laat leven. De Zoon is hier ook op spiritueel gebied de doorgever van de essentie van de Vader in de levende, tastbare waarheid (schepping) van de Moeder. Beiden zijn deel van en gelijk aan elkaar in de absolute waarheid van het totale (heilig-*sanctus*), wezenlijke bestaan (geest-*spiritus*). Dat alles wordt bekrachtigd door dit met het *amen* (zo zij het - *amen*) af te ronden.

De enige verschillen tussen de aandachtspunten van het kruisteken en die van de *Light of Being-Meditation* zijn de plekken waar de laatste twee woorden mee in verbinding worden gebracht. Bij het maken van het kruisteken raak je eerst het voorhoofd aan, dan het hart en dan achtereenvolgens beide schouders aan de voorkant. Door de schouders aan beide kanten even aan te raken, wordt, door te attenderen op links en rechts, weliswaar de dualiteit van de schepping aangegeven, maar die dualiteit komt nog belangrijker naar voren in het gebied van de seksualiteit. Daar trekken de polen van de dualiteit elkaar in de gevoelswaarde van het mannelijke en het vrouwelijke enorm aan en komen ze uiteindelijk bij en in elkaar en hebben ze de potentie om, als gevolg van dat gelijkwaardige samenzijn, nieuw leven voort te brengen.

De seksualiteit, seksuele gemeenschap en het voortbrengen van nieuw leven, nieuw bestaan (zijn), is verbonden met het gebied van het meditatieve zijn, dat fysiek sterk in het gedragen bekken ervaarbaar is en waar, tijdens de derde fase van de *Light of Being-Meditation*, alles in mag indalen. Toch draagt het stabiliserende en beschermende gebied aan de achterkant van het bekken de naam heiligbeen en in het Latijn *os sacrum*. *Sacrum* stamt van het woord *sacraal* dat gewijd en heiligend betekent.

De christelijke benadering van wezenlijkheid en spiritualiteit is altijd behoorlijk mentaal geweest en kent een sterke neiging tot het afkeuren van een te grote vrijheidsbeleving in de seksualiteit. Ook de klanken van de Latijnse taal doen, in vergelijking met die van het Sanskriet, een sterk beroep op de mentale belevingsruimte. Het is dan ook niet

verbazingwekkend dat, bij het maken van het kruisteken, de hand niet naar het bekken toe gaat, maar dat heeft jammer genoeg wel het oordeel over seksualiteit, als een niet zo heilig gebied, versterkt.

Het begrip de Heilige Geest is voor velen onduidelijk, omdat het woord geest gaat over wezenlijkheid of inhoudelijkheid achter dat wat zichtbaar is. De term 'de Heilige Geest' duidt op de beleving van wezenlijke of spirituele (spiritus) inhoud, in combinatie met de waarde van eenheid (één, heel, heilig, *sanctus* in het Latijn). Het fysieke gebied waar de beleving van 'er zijn' samenkomt met de potentie van nieuw leven, is het bekken. De alchemie die daar door seksuele gemeenschap plaats kan vinden, waardoor er nieuw leven ontstaat waar bezieling en bewustzijn in indalen (onzichtbare wezenlijkheid – *spiritus*), geeft aan dat het gebied van het bekken daar de meest passende fysieke plek voor is.

Na dit alles wordt dit gebed dan afgerond met 'het zij zo' *(amen)*, dat, door traditioneel de schouder aan te raken, een plaats in het kruistekenritueel heeft gekregen. 'Het zij zo' geeft aan dat alles wat gezegd en gevoeld is, de diepste waarheid van het bestaan is.

Nu hoeven we geen nieuwe uitdrukkingsvorm voor het kruisteken te ontwikkelen, want we hebben gelukkig de vrijheid gevende meditatie. In de meditatie voel je bij de eerste fase het gebied van het brein, het bewustzijn, het hoofd. Het is de ingang van alle inspirerende energie, die vanuit de Vader, de oorsprong, de essentie, het zaad van het bestaan, komt. Bij de tweede fase van de meditatie voel je het gebied van de ziel, het hartchakra en het hart. Het is het gebied waar dezelfde essentie en liefde als die van de Vader (doorgegeven in de vorm van zijn Zoon) ervaren wordt. Bij de derde fase van de meditatie voel je het gebied van het zijn, de schoot, het bekken. 'Het zijn' als de kwaliteit waar alles wat bestaat gelijkwaardig is en samen in ingebed is. De heilige, volledige waarde van het zijn. Vanuit het voelen van die volledigheid open je je in de vierde fase van de meditatie voor alles tegelijkertijd, voor de heelheid waar je deel van uitmaakt.

Het verloop van de meditatie

In de meditatie open je je eerst voor de Vader van bezieling, de oorzaak van alle bezielde leven, dat in alles wat bestaat aanwezig is en wiens energie je via je kruinchakra en hoofd ontvangt (zodat je de mentale vernauwingen in het bewustzijn loslaat). Daarna open je je voor de liefde van de in je ervaarbare ziel (de Zoon), die als een straaltje van het allesomvattende licht is (zodat je de emotionele vernauwingen van het ego loslaat). Het licht van de Vader en de Zoon laat je samen door al je gevoelsmatigheid van je menszijn heen afdalen, om er tot in het besef van heelheid en zijn (het gebied van *spiritus sancti*) in je basis mee gelukkig te zijn (zodat je de existentiële vernauwingen van dat je nog niet helemaal vrij mag bestaan, loslaat). Je voelt hoe zowel de Vader als de Zoon deel uitmaken van het zijn *(spiritus sancti)*, en dat dit zijn je gelukkig maakt, waardoor je ervaart dat het leven en jouw bestaan als volmaakt aanvoelen (zodat je de vernauwing van het op jezelf gericht zijn, loslaat) en je vol vertrouwen kunt voelen waar je in ingebed mag en hoort te zijn *(amen)*. Deze meditatiegebedsmantra wordt 36 keer herhaald.

Uitleg van deze Latijnse mantra

Hieronder de uitleg van de vier verschillende woorden van deze mantra, die de vier verschillende fases van de meditatie verbeelden, aanduiden, begeleiden en bekrachtigen.

In nomine patris

De Latijnse woorden *in nomine patris* betekenen: in de naam van de Vader. De Vader als oorzaak, zaad, beginsel, inspiratie, bewustzijn en bezieling, woorden die je ook als levensessentie zou kunnen opvatten. In ieder geval gaat het om de essentiële energie die in alles wat bestaat aanwezig is en waar in ieder geval de mens zich van bewust kan zijn. Deze essentie is het meest wezenlijke wat bestaat en laat mensen op een diepgaande manier met elkaar in verbinding komen. De Vader is ook een symbool van geven, van zaad geven, schepping geven, leven geven, bezieling geven, en dat betekent dat het allemaal voortkomt uit geven en liefde. Zonder het voelen van dat er bezieling aan je gegeven is, heeft liefde geen diepgang, en dat is waarom het mooi kan voelen dat het de Vader is die je deze bezieling, deze liefde, gegeven heeft.

Alhoewel het hier om Latijnse woorden en hun klankgebruik gaat, verduidelijken ook hier de energetische waarden van de klanken iets over de kracht van de woorden. Het Latijn is duidelijker mentaal georiënteerd dan het spirituele, gevoelsmatige Sanskriet en dat is ook in de klanken, de werking en de invloed van deze mantra goed te voelen.

Et filii

De woorden *et filii* betekenen: En de Zoon. Het woordje *'et'* betekent: en. Het staat hier om aan te geven dat de verschillende opgedeelde (de klank van de è op het eind van het vorige woord) namen die hier gebruikt worden, bij elkaar horen en samen een geheel vormen. Het woord *filii* betekent Zoon. De Zoon is het kind, de vrucht, de voortgeplante waarde van de vader en moeder. Aangezien de Vader enkel het zaad en de oorzaak is en daardoor enkel potenties in zich draagt, is de Vader een soort energie die niet te zien is, maar als levenskracht ervaarbaar is. Er is een moeder nodig, zodat het zaad van de vader zich via haar inbedding gevende eicellen tot een kind, een mens, een bezield wezen kan ontwikkelen. De Zoon staat voor de als materie herkenbare manifestatie, de mens (Jezus), van de gemeenschap tussen de Spirituele vader (de Schepper) en de Heilige moeder (de Schepping). De Zoon, het mannelijke kind, staat weer voor het kind dat weer die potentie, inspiratie, bij zich draagt.

Als mens kun ook jij je bewust zijn van je bezieling en daardoor ben je bij uitstek een waardige drager ervan. Je kunt je van je bezieling bewust zijn door je ziel te ervaren als zielslicht, inspiratielicht of levenslicht, dat in de vorm van een lichtstraal in je aanwezig is en dat, als het gevoeld wordt en vrij de ruimte krijgt, groots kan gaan stralen als een zon. Maar ook kun je je ziel ervaren als de bron van onvoorwaardelijke liefde, die, door ontmoetingen met anderen, vanuit de diepte van je hart en hartchakra vrij kan komen om je leven waardevoller te laten zijn en uiteindelijk alles in geluk kan laten baden.

Ook kun je zeggen dat je je, door je levensenergie te voelen, bezield voelt, want ook de levensenergie kan groots en krachtig worden als het de ruimte krijgt. De Vader en de

Zoon zijn hetzelfde, de schepper en het geschapene zijn hetzelfde, niet qua vorm, maar omdat ze dezelfde essentie en bezieling hebben.

Et spiritus sancti

De woorden *et spiritus sancti* worden vertaald als de Heilige Geest, die hier wordt genoemd als het derde aspect van de Heilige Drie-eenheid, oftewel de drie essentiële krachten van Universele Heelheid. Het woord geest (Latijn - *spiritus*) of in het Engels *spirit* duidt op een diepere laag of dimensie van de werkelijkheid, voorbij aan hoe je het waarneemt. Het gaat om de meer wezenlijke of essentiële waarde van iets. Het woord *sancti* is een vervoeging van het woord sanctus dat heilig betekent. Het woord heilig is verwant met het woord heel en betekent volledig, allesomvattend, alles in zich dragend. De Heilige Geest staat dan ook voor het alles omvattende, de alles in zich dragende heelheid, het allesomvattende zijn. Het wordt gebruikt om een overkoepelende grootte aan te geven, een grootte die een overkoepelende waarheid boven al het andere uitdrukt.

De bewoording 'de Heilige Geest', het helende en verbindende wezenlijke achter alles, geeft aan, dat zowel de universele ziel (de Vader) als de individuele ziel (de Zoon) tot het allesomvattende zijn, het bestaan behoren. Eerst moet er immers de mogelijkheid zijn dat iets er kan zijn voordat het iets specifieks kan zijn. Het 'bestaansgegeven' ligt steeds onder alles wat erin verschijnt. In je bekken voel je, ook doordat je daar gedragen wordt door de aarde, dat je bestaat en vervolgens voel je dat er om je heen nog veel meer dingen bestaan en daardoor ervaar je dat alles, en ook de universele ziel die alles doordringt, alleen maar kan bestaan als het bestaan alles draagt en alles daarin ingebed mag zijn. God (de Vader) en Jezus (Zijn Zoon) zijn, evenals de universele ziel *(atma)* en de individuele ziel *(jivatma),* in die zin ingebed en gedragen door een en hetzelfde bestaan, waar ze ook uit voortgekomen zijn.

Amen

Het woord *amen*, dat verwant is aan de Sanskriet klank *aum* is ook in het Latijn een woord dat gebruikt wordt om aan te geven dat het om de overgave aan het geheel gaat, dat het om de grotere waarheid gaat, om 'het laten bestaan en laten zijn' gaat. Het betekent 'zo zij het' of 'het zij zo' en heeft een helende en dus heiligende werking. Het woord *amen* geeft ruimte aan alles van de schepping en het universum. Het *amen* opent je voor het zijn en reinigt je bewustzijn. Het *amen* brengt verstilling en brengt een rustgevende energie in je brein en bewustzijn. Het *amen* betekent ook dat je diepgaand ja tegen de schepping en je bestaan zegt. Zijn klanken brengen alles wat je bent en waarmee je omgeven bent bij elkaar en begeleiden je naar een overgave aan de oneindige volheid van het bestaan. Het *amen* overkoepelt alle bewustzijnsniveaus en zijn klank brengt alles samen en geeft zowel je brein als je hart en lichaam rust.

Duur: 26.08 minuten.

Meditation Puja & Prayer Songs

– Sacred Sounds part 5

1. Dhyana puja
2. AUM – meditation prayer song
3. Shanti – meditation prayer song
4. Sarvamangalam – meditation prayer song
5. Ananda – meditation prayer song

Album info: www.anandajay.org/albums/meditation-puja-en-prayer-songs

Dit album bestaat uit een meditatie puja en vier meditatieve zangstukken die je helpen om vertrouwder te raken met meditatie. De *Dhyana puja* en de *AUM meditation prayer song* zijn gebaseerd op de vier verinnerlijkingsfases van de *Light of Being Meditation*, waarin je via vier fases afdaalt naar het meest wezenlijke in jezelf, om daar weer mee in overeenstemming te komen en je weer een harmonieus geheel te voelen. Verder zijn de *meditation prayer songs* zangstukken die je, door middel van een vrije, biddende wijze van klank- en stemgebruik, door allerlei stemmingen, sferen, gevoelens, intonaties en toonhoogten heen thuisbrengen in je wezen.

De kern van meditatie is verinnerlijking, op welke manier die dan ook maar wordt vormgegeven. Meditatie zorgt ervoor dat je niet het belangrijkste van het leven over het hoofd ziet, namelijk dat het om jou gaat, dat jij het meest bijzondere in je eigen leven bent en dat menszijn het meest bijzondere van deze schepping is. Meditatie brengt je in contact met diepe levenswaarden en bijzondere feitelijkheden, die het leven mysterieus maken en het zijn spirituele diepgang geven.

Meditatie begint, net als alle spirituele ontwikkeling, met het weer bewust worden van jezelf, zodat je weer echt met jezelf in contact bent, met jezelf leeft en je weer vrij voelt om van daaruit met alles wat het leven je aanreikt om te gaan. De *Dhyana puja* en de *prayer songs* zijn daar ondersteunend aan. De *Dhyana puja* is een muzikaal begeleid, devotioneel gebed met gebaren, bestaande uit vier mantrawoorden die gebaseerd zijn op de essentie van de vier stappen van verinnerlijking, van meditatie. Door de gebaren langzaam en ritmisch op muziek te maken, die bij de betekenissen van de vier mantrawoorden horen, word je in een diepe, vloeiende, meditatieve rust gebracht. En de vier *prayer songs* zijn zangstukken die met de klanken van een bepaalde mantra steeds diepgaander de sfeer van je bezieling wensen te raken. Het zijn gebeden die langzaam worden gezongen en via klankbeleving plaatsvinden. Als achtergrond en muzikale inbedding wordt hierbij steeds van verschillende tanpura's, shruti's of drones (doorlopende klanktonen) en klankschalen gebruik gemaakt. Door je te openen voor de vibraties, intenties en de gevoelsmatige aanrakingen die deze *prayer songs* in je teweegbrengen, kom je vanzelf in de verstilde en spirituele sfeer van meditatie terecht.

Track 1: De Dhyana puja

– Het eren van de vier lichten van je zijn

Mantra:
Shanti
Aum bhur bhuvah svah, tat savitur varenyam,
bhargo devasya dhimahi, dhiyo yonah prachodayat

Atmajyoti
Aum bhur bhuvah svah, tat savitur varenyam,
bhargo devasya dhimahi, dhiyo yonah prachodayat

Murtidhara
Aum bhur bhuvah svah, tat savitur varenyam,
bhargo devasya dhimahi, dhiyo yonah prachodayat

Ekabhava
Aum bhur bhuvah svah, tat savitur varenyam,
bhargo devasya dhimahi, dhiyo yonah prachodayat

De *Dhyana puja* is een dankgebed dat je als voorbereiding op je meditatie kunt gebruiken, maar ook kun je via deze puja op een eenvoudige en kernachtige manier in contact komen met de vier essentiële aspecten van de *Light of Being-Meditation*. De vier aspecten van meditatie, namelijk vrijheid, liefde, vertrouwen en verwantschap, die in het meditatieboek (deel 2) uitgebreid worden besproken, worden als kernwaarden met symbolische gebaren steeds herhaald in de puja, als een dankgebed voor je existentie.

Deze puja, met de woorden *shanti, atmajyoti, murtidhara, ekabhava,* nodigt je uit om tastbaar met de waardevolle essentie van je bestaan in contact te treden. De puja laat je voelen hoe je op de vier elementaire niveaus van je bestaan met je existentiële energie in verbinding kunt komen en hoe rijk het voelt als die in vrijheid samen mogen plaatsvinden.

Kernbetekenis van de puja:
Oh wonderbaarlijk bestaan, dank je voor het essentiële licht
van mijn bewustzijn, mijn ziel, mijn menszijn en van het leven als geheel.

De *Dhyana puja* laat je voelen hoe bewustzijn, bezieling, incarnatie en het bij het geheel van de schepping horen, je inzicht, liefde, vertrouwen en geborgenheid geven. Inzicht en liefde verlichten dan je menszijn en openen zo de ruimte om je weer vol vertrouwen door de schepping omhuld te laten worden en een vrij en gelukkig mens te zijn.

De vier mantra's van de Dhyana puja en hun interpretatie: Shanti Atmajyoti Murtidhara Ekabhava

De mantra van deze puja bestaat uit vier woord-mantra's, namelijk *shanti, atmajyoti, murtidhara, ekabhava* en hun gebaren. Een woord-mantra is een mantra die uit één woord

bestaat, zoals ook het woord of begrip *aum,* maar de betekenis van dat begrip is gevoelsmatig en qua ervaringsruimte enorm weids en veelomvattend. Hieronder het beginsel van hun verreikende betekenissen.

Shanti

Het eerste deel van de mantra van deze puja bestaat uit het Sanskriet begrip *shanti*, dat innerlijke kalmte, innerlijke rust en vrede betekent. *Shanti* geeft een sfeer aan waarin niets meer met elkaar in strijd is en alles met elkaar in overeenstemming is en vertolkt de boodschap van alomvattende vrede. De eerste mantra van deze *Dhyana puja* betekent dan ook: ik laat alle strijd in mijn bewustzijn los en geef het de vrede waar ik zo naar verlang.

Atmajyoti

Het tweede deel van de mantra van deze puja bestaat uit het Sanskriet begrip *atmajyoti*. *Atma* is het Sanskriet woord voor ziel en het begrip *jyotis* kan het beste vertaald worden met licht, vlam of schijnsel en wordt vaak gebruikt om het licht van een hoger bewustzijn mee aan te duiden. *Atmajyoti* geeft dus de lichtbron, het licht en de uitstraling van je ziel aan. De meditatie wenst je te helpen om dit licht niet alleen in je te ontdekken, maar het vooral te ervaren door het te laten stralen, het te laten leven. Belangrijk van licht is immers dat het straalt en beïnvloedt en je als gevolg daarvan in andere ervaringsterreinen van zowel jezelf als het leven binnenleidt. De tweede mantra van deze *Dhyana puja* betekent dan ook: ik laat het licht van mijn ziel mij de essentie geven en me door die gevoelswaarde beïnvloed worden.

Murtidhara

Het derde deel van de mantra van deze puja bestaat uit het Sanskriet begrip *murtidhara*. *Murti* is het Sanskriet woord voor belichaming, vorm, materie en *murti* betekent dat je energie vloeiend laat overgaan in een vorm. Het Sanskriet *dhara* betekent dragend en ondersteunend. *Murtidhara* betekent dat je gedragen wordt door de materie of ondersteund bent door de vormgeving waar je in geplaatst bent. Incarneren (Latijn voor 'in het vlees gaan'), komt daar in grote lijnen mee overeen.

Murtidhara wordt doorgaans gebruikt om aan te geven dat de geest zich vloeiend in een materiële vorm over laat gaan en neerlaat, zodat je je nog bewust kunt blijven van de geest, die die vorm tijdelijk bewoont en het vertrouwen erin nodig heeft om te ervaren wat tastbaar bestaan inhoudt. De derde mantra van deze *Dhyana puja* betekent dan ook: ik laat het liefdevolle licht van mijn ziel vloeiend in elke cel van mijn menszijn binnengaan, zodat ik vanaf mijn essentie tot in mijn aura bezield aanwezig ben.

Ekabhava

Het vierde deel van de mantra van deze puja bestaat uit het Sanskriet begrip *ekabhava*, dat eenzijn, een geheel zijn, van dezelfde natuur, eenvoud en wezenlijkheid betekent. *Eka* bekent één en *bhava* betekent schepping, wezen en natuur. Het gaat er hier niet om dat dingen in elkaar opgaan om één te worden, maar dat ze zichzelf in elkaar herkennen en samengaan. Voor jouw beleving betekent dat, dat je voelt dat jouw zijn en het zijn dezelfde basis, eenvoud en essentie hebben. Deze verwantschap zorgt voor een

onmiddellijke en naadloze aansluiting bij elkaar en dat is de verfijndste omhulling en geborgenheid die je zou kunnen ervaren. De vierde mantra van deze *Dhyana puja* betekent dan ook: ik voeg me bij de rest van de schepping, zodat het licht van mijn ziel met het licht van de schepping kan samengaan als één natuurlijk en lichtend geheel.

Het gayatri-gebed na de woord-mantra's

Gedurende de gehele puja spreekt Anandajay na de woord-mantra's de *gayatri mantra* als gebed uit, om aan te geven door welke diepgang de woord-mantra's gedragen worden en om je met de eerbiedwaardige sfeer van bidden in contact te brengen.

Het *gayatri*-gebed gaat over de waarde van licht in al zijn vormen. Dat wat wij met het woord licht bedoelen, wordt vanuit het Sanskriet en de oud-Indiase cultuur waarin die taal gesproken werd, gevoelsmatig veel breder beleefd. Zo betekent licht vanuit het Sanskriet ook liefde, zowel in de zin van de kwaliteit van de innerlijke geliefde, als in de zin van hartenergie of het wezenlijke in iedereen. Licht wordt ook vertaald als bewustwording, namelijk als de waarde van inzicht en als het licht dat dingen zichtbaar maakt. Maar met licht kan ook de kracht bedoeld worden die ons het licht geeft, god, of het licht als een helende kracht. Licht is vanuit het Sanskriet eigenlijk elke vorm van vrijheid en transparantie en wordt gezien als de essentieelste vorm van voeding. Licht is de waarde in het geborgenheidsgevoel van moederliefde, in de je begeleidende kracht van vaderliefde en in de beschermende kracht van goddelijke liefde. Aan al deze waarden van licht wordt door de *gayatri mantra* ruimte gegeven.

Mag daarom de sfeer van het *gayatri*-gebed je bewustzijn, tussen de woord-mantra's van de vier meditatie fases in, zo aanraken, dat je nog gemakkelijker in je zielslicht terechtkomt en je je, door je contact met dit licht, een 'geluk in zich dragend' mens voelt. Moge het toegevoegde *gayatri*-gebed de diepgang en toegankelijkheid van je meditatieproces ondersteunen, aanvullen en inbedden. Om meer verbinding met de inhoud van dit gebed te krijgen, vind je hieronder de tekst, mijn vrije vertaling en de bijhorende Sanskriet woordenlijst van de *gayatri mantra*.

Gayatri mantra:
Aum bhur bhuvah svah
tat savitur varenyam
bhargo devasya dhimahi
dhiyo yonah prachodayat

Vrije vertaling van deze mantrahymne:
"Oh mijn dierbare Essentie, vanuit pure toewijding en dank
open ik mij voor je schitterende en verlichtende uitstraling,
die me geschapen en met heilige aanwezigheid gevuld heeft,
zodat dat mij verlicht en beschermt."

Hieronder dan een benadering van de betekenis van de afzonderlijke Sanskriet woorden, want in het Sanskriet heeft een woord veel verschillende betekenissen die onderling met

elkaar samenhangen en die sterk bepaald worden door de context en de gevoelsmatigheid van wat er uitgedrukt wenst te worden.

Gayatri betekent lied of hymne.
Aum betekent het allesomvattende geheel van alles.
Bhuh betekent de fysieke wereld.
Bhuvah betekent de energetische achtergrond van de wereld.
Svah betekent de echtheid en essentie daarachter.
Tat betekent dat, de wezenlijkheid van alles.
Savitur betekent het licht van geestelijke ontwaking.
Varenyam betekent de verering van iets kostbaars.
Bhargo betekent zuivere uitstraling, schittering.
Devasya betekent van god afkomstig.
Dhimahi betekent bewust samen zijn met.
Dhiyo betekent inzicht geven.
Yonah betekent innig, dichtbij.
Prachodayate betekent aandacht geven.

Overzicht gebaren bij de Dhyana puja

Handen in namaskarpositie tot voor het voorhoofdchakra
Shanti + Surya-gebed
Vrede, vrijheid en verlichting mogen me ongeremd verrijken

Handen gekruist op het hartchakra
Atmajyoti + Surya-gebed
Liefde, blijdschap en zielslicht mogen me ongeremd verrijken

Handen als een kom in de schoot bij je sacraalchakra
Murtidhara + Surya-gebed
Vertrouwen, gevoeligheid en het zijnslicht mogen me ongeremd verrijken

Handen via een zijwaartse cirkelbeweging boven het hoofd in namaskar brengen en wortel- en kruinchakra met elkaar laten verbinden, waardoor alles en ook het hartchakra gaat stralen
Ekabhava + Surya-gebed
Mijn zijn, het zijn en het licht van het zijn mogen me ongeremd verrijken

---

Duur: 34.04 minuten.

Deze puja wordt behandeld (beschreven en geïllustreerd) in het Nederlandstalige boek 'Vrede van lichaam tot ziel door Meditatie' (blz. 18) en de (ook Nederlandstalige) werkboeken 'Spirituele Leefwijze' en 'Spirituele Vrijheid' (blz. 13).

Track 2: AUM meditation prayer song

– For oneness

Mantra:
Shanti-A - U (OE) - M

Vrije vertaling: "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-Meditation* word je uitgenodigd om je, zowel via de klanken van de muziek als door Anandajay's klank- en stemgebruik, op de vier gevoelssferen van de *Light of Being-Meditation* in te laten. De klanken nemen je dan mee door de ervaringswerelden van achtereenvolgens: de vrede van je bewustzijn (fase 1) via het woord *shanti*, de aanraakbaarheid van je hart (fase 2) via de klank *A*, het gedragen worden in je menszijn (fase 3) via de klank *O (OE, U)* en het je geborgen voelen in de heelheid van de schepping (fase 4) via de klank *M*.

De klanken van de shanti -A - O (OE) - M mantra

Via de klanken van deze mantra vertolk je de boodschap van alomvattende vrede. De klanken *SH, A, N, T, I* en *E, A, U, O, M* (de e- en u-klank liggen er verscholen in) 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 uitgaande 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 aum mantra* op subtiele wijze de 'fasebeleving' van de *Light of Being-Meditation*.

AUM meditation prayer song

De *AUM meditation prayer song* heeft als muzikale inbedding de klanken van de tanpura in de klanktoon B, aangevuld met klanken van de Indiase rudra veena, waar dan de stem van Anandajay bij komt om de vier meditatiefases te vertolken. De Indiase rudra veena is een snareninstrument met twee grote kalebassen dat geliefd is vanwege zijn diepe basresonantie en daarom vooral in de meditatieve muziekstijl gebruikt wordt. Net als bij de uit meditatie opborrelende stemklanken kun je ook de tonen van de rudra veena het best maar gewoon open in je toelaten. Omdat 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 diepe tonen om weer sensitief in die gebieden te worden.

De sfeerelementen in deze *AUM meditation prayer song* worden gevormd door de verschillende wijzen waarop de klanken van de *Shanti mantra* weergegeven en aangehouden worden en hoe in de pauzes de bellen je brein weer openen en de tonen van de rudra veena de basis van je gevoel weer aanspreken. De klanken van Anandajay's stem geven in deze *meditation prayer song* uitdrukking aan de vier dimensies van de *Light of Being-Meditation* waar hij doorheen gaat. Open je daarom, zoals altijd als je mediteert, steeds weer opnieuw voor de diepgang van jouw bezield 'er zijn', zodat deze klanken ook jou door die belevingsruimten heen leiden en je in contact met je essentie brengen. In deze *prayer song* wordt eerst het hele woord *shanti* gebruikt om verzachting in het bewustzijn te laten plaatsvinden, daarna helpen de *A*-georiënteerde klanken je 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 en het leven om je heen.

Duur: 26.28 minuten.

Track 3: Shanti meditation prayer song

– For peace

Mantra:
Shanti, shanti, shanti, shanti, shanti, shanti, shanti
Shanti, shanti, shanti
Shanti mangalam shanti, shanti mangalam shanti, shanti mangalam shanti
Aum shanti shanti shanti aum

Vrije vertaling: "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."

Het Sanskriet woord *shanti* betekent innerlijke vrede, dat wordt afgewisseld met het Sanskriet woord *mangalam*, dat voorspoed, heil of geluk betekent. De mantra eindigt met de *aum shanti aum* zang, die de alomvattende vrede van alles aangeeft.

Shanti meditation prayer song

De *Shanti meditation prayer song* bestaat uit muziek, op basis van de tanpura in de klanktoon C en een zacht hoge drone (aanhoudende toon), die met zijn golfbewegingen als een soort alsmaar aanwezige levensenergie de hele raga draagt. Daarnaast worden de stemklanken van Anandajay nog begeleid door het aantikken van een klankschaal, waarvan het geluid je kan helpen om je brein vrij te houden of steeds opnieuw weer vrij te laten worden. De klankschalen herinneren je er ook steeds weer aan dat het in deze

prayer song gaat om de spirituele waarde van vrede, die vrij van oordelen is en waar alles en iedereen behoefte aan heeft. Zoals de zee de aardse moederschoot van evolutie is, zo is *shanti*, pure vrede, de moederschoot van alle creatie. Met deze *prayer song* wordt het verlangen tot uitdrukking gebracht om zoveel mogelijk pure vrede vanuit jouw essentie naar jezelf en de rest van het leven uit te laten gaan, zodat alles de helende waarde ervan ontvangt.

De waarde van *shanti* wordt via verschillende gevoelsuitdrukkingen bezongen, zodat je steeds vrijer, natuurlijker en puurder in contact komt met de inhoud van de pure vrede in jezelf en je ziel waar deze vrede alsmaar in resoneert. Tegen het einde van de *prayer song* laat je je dan, vanuit de vrijer geworden beleving van innerlijke en uiterlijke vrede, volledig beïnvloeden. Hierdoor gaat vrede in jou bloeien en komt haar zinvolle waarde in overeenstemming met jouw bezieling en je betrokkenheid bij het leven. Voel hoe waardevol het voelt dat je even niet langer machteloos ten aanzien van het leven bent, maar vrede eraan bijdraagt door in vrede te zijn. Vanuit deze rijkdom kom je vanzelf in een vervullende meditatie.

Duur: 14.28 minuten.

Track 4: Sarvamangalam meditation prayer song

– For wholeness

Mantra: *Aum shanti shanti shanti aum - Bhumi mangalam, shanti mangalam - Udaka mangalam, shanti mangalam - Agni mangalam, shanti mangalam - Vayu mangalam, shanti mangalam - Gagana mangalam, shanti mangalam - Surya mangalam, shanti mangalam - Chandra mangalam, shanti mangalam - Jagat mangalam, shanti mangalam - Jiva Mangalam, shanti mangalam - Deha mangalam, shanti mangalam - Mano mangalam, shanti mangalam - Atma mangalam, shanti mangalam - Prema mangalam, shanti mangalam - Karuna mangalam, shanti mangalam - Satya mangalam, shanti mangalam - Jyoti mangalam, shanti mangalam - Citta mangalam, shanti mangalam - Mukti mangalam, shanti mangalam - Sat mangalam, shanti mangalam - Ananda mangalam, shanti mangalam - Moksha mangalam, shanti mangalam- Aum mangalam, shanti mangalam - Omkaar mangalam, shanti mangalam - Shanti Mangalam, shanti mangalam - Sarva mangalam (3x) - Shanti mangalam - Aum shanti shanti shanti aum (3x)*

In deze *prayer song* wordt, gedragen door een achtergrond van tanpuraklanken, een lichte drone en klankschalen, eerst de speciale *shanti mantra* gezongen die traditioneel gebruikt wordt om aan te kondigen dat datgene wat erna komt van sacrale diepgang is. Daarna worden in deze *prayer song* de belangrijkste elementen van de schepping bezongen en geëerd. Door bewust bij de waarde van al deze elementen van de schepping en dus ook van jezelf stil te staan, eer je de schepping en laat je positieve energie ernaartoe gaan. Je

geeft dan dankbaar en respect tonend positieve energie aan de schepping waar je zo van geniet, die je zo dierbaar is en waar je zo intens 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 *prayer song* ruimte aan het zo intens mogelijk toewensen van pure vrede aan alles wat leeft. Laat deze *prayer song* je de mogelijkheid geven om pure vrede *(shanti)* te geven en bij te dragen aan het leven, aan jouw leven en aan de ontwikkeling van de mensheid op aarde. Hieronder vind je de lijst van de waarden die bezongen worden en waar altijd het woord mangalam, dat voorspoed, heil of geluk betekent, aan toegevoegd wordt. Ook wordt regelmatig de mantra *shantimangalam* gezongen om aan te geven dat het geluk dat toegewenst wordt, vreedzaamheid dient te bevorderen. Tussen de waarden in hoor je steeds het belgeluid van een klankschaal, dat bedoeld is om alle intellectuele betrokkenheid tijdens dit ervaren weer los te laten, zodat je, volledig vrij van geest, gevoelsmatig verbonden kunt zijn met de invloed van de betekenisvolle zangklanken en haar inbedding.

Vrije vertaling en betekenis van de Sarvamangalam mantra

Vanuit mijn hart geef ik vrede aan de 24 waarden van de schepping en het leven, om zo liefdevol en positief aan datgene bij te dragen wat zo bijzonder waardevol is:

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. Deha (lichaam),
11. Mano (geest),
12. Atma (ziel),
13. Prema (liefde, affectie),
14. Karuna (compassie, mededogen),
15. Satya (waarheid),
16. Jyoti (licht),
17. Citta (bewustzijn),
18. Murti (vrijheid),
19. Sat (het zijn),
20. Ananda (gelukzaligheid),
21. Moksa (bevrijding),
22. Aum (heelheid),
23. Omkaar (allesomvattende perfectie),
24. Shanti (vrede),

Sarva (alles), Sarva (alle aspecten),
Sarva (de gehele schepping).

Dit lange gebed wordt vervolgens afgerond met de voorheen beschreven speciale *shanti mantra*, die dan nog drie keer gezongen wordt. De 27 mantra's van dit gebed symboliseren de bron van al het aardse leven, waar ook jij deel van uitmaakt, en de eindeloze schepping eromheen. Als deel van de schepping heb je als mens de mogelijkheid om zowel van jezelf en je ziel bewust te zijn, als van het vergankelijke van jouw tijdelijke bestaan. Zelfbewustzijn en de onomstotelijke waarheid van je vergankelijkheid zetten je aan tot het zoeken naar de diepere waarden van het bestaan en leiden je naar de spirituele rijkdom ervan. Deze *Sarvamangalam meditation prayer song* is dan ook een ode aan de spirituele rijkdom van de schepping en de bron daarvan, waar alles uit voortkomt.

Duur: 19.05 minuten.

Track 5: Ananda meditation prayer song
– For love

Mantra:
Sri ananda, sri ananda
Sri, sri, sri, ananda
Sri ananda, jay ananda, jay jay jay shanti aum, shanti shanti aum
Shanti, shanti, shanti, shanti

Vrije vertaling: "Oh dierbare essentiële vreugde, het toelaten van jou vervult me alom met innerlijk vrede."

Deze mantra laat je dieper ontvankelijk worden voor de zegenende waarde die het leven als geheel in zich draagt. Het Sanskriet woord *sri* geeft aan dat de waarde die het als het ware aankondigt, respect verdient en een waardige en lichtende kwaliteit bij zich draagt. Het begrip *ananda* staat in het Sanskriet voor de essentie van geluk, zijnsgeluk of het geluk van het wezenlijke. Het woord *jay* betekent onder andere heil, overwinning of zegening. Het bekrachtigt je respect voor hetgeen erna komt en geeft nog duidelijker aan dat het hier waarlijk om een ode gaat. Het woord *shanti* betekent innerlijke vrede of een geharmoniseerde staat van zijn en duidt op een diepgaande beleving van volheid, geweldloosheid en liefde. Het begrip *aum* geeft aan dat hetgeen gezegd is of gezegd gaat worden, alomvattend bedoeld is en spiritueel van aard is. Het attendeert op de achterliggende heelheid waar deze mantra in ingebed is.

Ananda meditation prayer song

De *Ananda meditation prayer song* heeft als muzikale inbedding de klanken van de tanpura in de klanktoon C, samen met een bas drone. Het klanken- en boventonenspel van de tanpura symboliseert het alsmaar sprankelende en stromende leven waar je als mens in aanwezig bent en waar de zang met al zijn klankbewegingen, net als jouw levenservaringen, in plaatsvindt. Je wordt je zo weer bewust van dat deze sprankelende achtergrond een rustgevende en dragende inbedding geeft aan alles wat je ervaart. Je ervaart deze inbedding weer duidelijker als je de zang en klanken van de *prayer song* op een ontvankelijke manier in je toelaat en je erdoor laat beïnvloeden, helen en verrijken, als je je erdoor gezegend laat worden. De tonen van de regelmatig terugkerende diep 'bassige', maar ook helder klinkende kristallen klankschaal zijn bedoeld om alles wat je op dat moment nog vasthoudt weer helemaal los te laten en je opnieuw te openen. Dit alles zorgt ervoor dat je je gedragen kunt laten worden door de ruimtelijke klanken van Anandajay's stem, die vanuit het gevoelige contact met zijn ziel, de sfeer van zijn echtheid voor je ervaarbaar maakt.

Duur: 14.22 minuten.

3. Puja albums:

12 mantra-gebeden
&
2 chakra-openende mantra's

1. Yoga & Aum Adhara Puja:
   Pujas for the muladhara chakra (sustaining)
2. Shiva-Shakti & Jivatman Puja:
   Pujas for the svadhisthana chakra (reconnecting)
3. Kosha & Kriya Puja:
   Pujas for the manipura chakra (reordening)
4. Surya & Cittayam Puja:
   Pujas for the anahata chakra (inspiring)
5. Sravana & Pranidhana Puja
   Pujas for the vishuddhi chakra (purifying)
6. Mahadevata & Chakra Puja
   Pujas for the ajna chakra (widening)
7. Anandajayah Sat-Ananda:
   Mantra for unfolding the sahasrara chakra (liberating)
8. Anandajayah Darshan:
   Mantra for harmonizing the seven chakras (harmonizing)

Ook te gebruiken bij de Nederlandstalige boeken
'Puja's voor Spirituele Ontvankelijkheid' (blz. 19) en
'Puja's voor Spirituele Rijkdom' (blz. 20)

Mantragebeden

Puja is het Sanskriet woord voor een gebedsritueel. Het betekent verering, eren, eredienst, aanbidding en religieuze, herhaalde geste (ritueel). Puja's komen qua vorm uit het religieuze spectrum van het hindoeïsme, maar de puja's die door Anandajay 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 een meer toegankelijke uitingsvorm voor de beleving van spiritueel aangeraakt zijn en de puja's voegen daar nog duidelijker de sacrale dimensie aan toe.

De twaalf puja's die Anandajay heeft samengesteld en vormgegeven, zijn 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 Anandajay daarvoor bij de betekenissen van de mantra's heeft gecomponeerd en de gebaren die hij ter ondersteuning daarvan aanreikt, 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.

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 jou 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.

De 12 puja-muziekstukken van ongeveer een half uur die Anandajay heeft uitgebracht, zijn hieronder als overzicht beschreven. Als je verder op een puja wilt ingaan, zie dan het bijbehorende Nederlandstalige pujaboek of (voor een kernachtige uiteenzetting) één van de (ook Nederlandstalige) werkboeken. De *Sat-Ananda mantra* is aan de mantragebeden toegevoegd om het *sahasraha chakra* ruimte te geven en de *Darshan mantra* is toegevoegd om alle chakra's met elkaar in harmonie te brengen.

Yoga & Aum Adhara Puja

– Pujas for the muladhara chakra (sustaining)

Duur Yoga puja: 32.27 minuten
Duur Aum Adhara puja: 32.27 minuten

Album info: www.anandajay.org/albums/mahadevata-en-chakra-puja

Track 1: Yoga puja

– Dankgebed voor de zeven poorten van eenzijn

Mantra: *Hatha, Tantra, Karma, Aum bhakti, sat cit ananda Mantra, Jnana, Raja, Aum yoga, citta vritta nirohda*

Vrije vertaling: "Oh leven, door jou ontdek ik hoe ik samen kan komen met de diepe waarden van mijn cellen, verlangen, kracht, genegenheid, intenties, besef en het geheel dat ik ben, en dat brengt me innerlijk in vrede."

De *Yoga puja* is een lofzang aan de heelheid van het leven. Een heelheid die je, juist doordat je een mens bent en geboren bent, kunt ervaren en die je de spirituele waarde laat voelen die nog verder reikt dan je menszijn. Het Sanskriet woord *yoga* betekent onder andere samenzijn, heel zijn, verbonden zijn, en gaat over datgene wat je verbindt met wat eigenlijk bij je hoort. Een verbinding met datgene waar je van gescheiden bent geraakt, maar wat wel bij dat wat je allemaal bent, hoort. Eigenlijk geeft yoga je weer terug aan de heelheid die je bent en dat is belangrijk voor hoe je dingen waarneemt en ervaart. Vanuit een beperkt jij kan alles wat je ziet, denkt en ervaart immers maar beperkt waar zijn en een beperkte waarheid leidt tot illusies en verwarring. Yoga staat voor alle verbindingen die bevrijdend op je inwerken en dus ook voor de verbinding met je essentie of ziel.

In deze puja worden de zeven belangrijkste vormen van yoga geëerd, die samengaan met de zeven belangrijkste chakra's, maar er bestaan veel meer vormen van yoga. Of je nu zingt over het verlangen naar je ziel, bidt tot de waarde van je bestaan of mediteert met de essentie van je menszijn, dat is allemaal yoga. In deze puja geef je dus aandacht aan de waarden van de zeven belangrijkste ingangen die je kunnen helpen om weer tot je natuurlijke heelheid te komen.

Deze puja wordt behandeld (beschreven en geïllustreerd) in de Nederlandstalige boeken 'Puja's voor Spirituele Rijkdom' (blz. 20) en 'Spirituele Vrijheid' (blz. 15).

Overzicht gebaren bij de Yoga puja

Twee jnana mudra's als een schaal in de liezen
Hatha
Oh heilig materieel bestaan, ik voel je fysieke waarde

Handen in elkaar gehaakt voor het identiteitchakra
Tantra
Oh heilig polair bestaan, ik verlang naar je heelheid

Namaskar naar voren met onderste drie vingers gebogen voor het maagchakra
Karma
Oh heilig manifesterend bestaan, mijn energie krijgt vorm

Handen in namaskar voor het hartchakra
Aum bhakti
Oh heilig liefdevol bestaan, in jou ligt mijn essentie

Handen gaan naar voren om ze dan open te laten gaan
Sat cit ananda
Oh heilig bestaan, ik ben, bewust en gezegend

Twee jnana mudra's aan de zijkanten van de luchtpijp
Mantra
Oh heilig zuiver bestaan, jij bent mijn innerlijke stem

Namaskar met duimen bij de mond en wijsvingers op het voorhoofdchakra
Jnana
Oh heilig stralend bestaan, jouw wijsheid verlicht mijn pad

Twee jnana mudra's, linkerhand op de keel en de rechter op de kruin
Raja
Oh heilig alomvattend bestaan, jij schenkt mij koninklijke heelheid

Na namaskargebaar, twee jnana mudra's op het voorhoofdchakra
Aum yoga
Oh heilig algeheel bestaan, laten we samen zijn

Twee jnana mudra's strelen horizontaal over het voorhoofd en de slapen de ruimte in.
Citta vritta nirodha
Oh heilig ruimtelijk bestaan, in stilte kan ik vredige liefde zijn.

Track 2: Aum Adhara puja

– Dankgebed aan de wezenlijke oorsprong van alles

Mantra:
Aum adhara premapurna
Aum adhara shantipurna
Aum sambhavasarva shanti aum

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

De *Aum Adhara puja* is een puja die vooral gedaan wordt om steeds meer vertrouwen te mogen ervaren in jezelf en in het leven. Het is een dankgebed aan de oorsprong van alles, zoals de aarde fysiek gezien de oorsprong is van het tastbare leven dat wij kennen. Het is een ode aan dat wat jou in je leven draagt en waar je essentieel op kunt vertrouwen en deze puja ondersteunt je bij het bedanken voor de liefde, die zowel in het dragende als in jou leeft. De *Aum Adhara puja* laat je voelen dat je, ook door je heel praktisch door de vloer gedragen te laten worden, vertrouwen ontwikkelt. Dat wat je draagt, brengt je met iets anders in contact dan met je kunnen, je persoonlijkheid of iets waar je je aan vasthoudt. Aan dat wat je draagt, hoef je je niet vast te houden, maar daar kun je je aan toevertrouwen. Als je je ergens aan vasthoudt, veroorzaakt dat de angst dat het ooit wegvalt, maar iets wat je steeds weer draagt en onderliggend aan je is, kan niet wegvallen en geeft vertrouwen. Je oorsprong kan niet wegvallen en daardoor ben je daar op je gemak en thuis en dat geeft het vertrouwen dat nodig is om je te openen voor het ervaren van je diepere, spirituele waarde.

Overzicht gebaren bij de Aum Adhara puja

Handen over elkaar op het hartchakra
Aum adhara premapurna
Oh liefdevolle ondersteuning

Handen in namaskar bij het voorhoofdchakra
Aum adhara shantipurna
Oh vredevolle ondersteuning

Handen en armen gaan via het hartchakra zijwaarts open naar de aarde
Aum sambhavasarva shanti aum
Vrede zij met je, Oh wezenlijke Oorsprong van Alles

Deze puja wordt behandeld (beschreven en geïllustreerd) in de Nederlandstalige boeken 'Puja's voor Spirituele Rijkdom' (blz. 20) en 'Spirituele Ontwikkeling' (blz. 15).

Shiva-Shakti & Jivatman Puja

– Pujas for the svadhisthana chakra (reconnecting)

Duur Shiva-Shakti puja: 34.56 minuten.
Duur Jivatman puja: 34.21 minuten.

Album info: *www.anandajay.org/albums/shiva-shakti-en-jivatman-puja*

Track 1: Shiva-Shakti puja

– De universele vader en goddelijke moeder danken

Mantra: *Shiva shakti anandamaya aum*

Vrije vertaling: "Oh leven, door jou mag ik de heelheid ervaren van de relatie tussen de diepte van mijn ziel en de tastbaarheid van het bestaan."

De *Shiva-Shakti puja* gaat over het tantrische aspect van het leven, *shiva* en *shakti*, het mannelijke en het vrouwelijke. Beide polen hebben het verlangen in zich om tot elkaar te komen, want zou er alleen maar het mannelijke zijn, dan is er alleen maar potentie. En zou er alleen levensenergie zijn, maar geen bewustzijn, dan zet niets de creatie aan. Pas als het mannelijke bij het vrouwelijke kan komen, kan er creatie, schepping ontstaan.

Overzicht gebaren bij de Shiva-Shakti puja

Kelk-vorm bij het voorhoofdchakra
Shiva
Alle bezieling die ik ervaar

Kom van handen in de schoot
Shakti
Alle existentie die ik ervaar

Handen en armen in een cirkel omhoog en in namaskar naar het hart
Anandamaya aum
Kom in mij samen en creëer bezield nieuw leven

Deze puja wordt behandeld (beschreven en geïllustreerd) in het Nederlandstalige boek 'Puja's voor Spirituele Rijkdom' (blz. 20) en de drie werkboeken (blz. 15).

Track 2: Jivatman puja

– Dankgebed ter ere van je ziel

Mantra:
Aum namah ji ji jivatman aum namaha (2x)
Aum purusha namah aum namaha (2x)

Vrije vertaling: "Zij geëerd dierbare ziel, je bent mijn pure oorsprong."

De *Jivatman puja* is een dankgebed ter ere van je ziel, waarin je je opent voor de bezielde mens die je bent *(jivatman)* en de essentiële, onmetelijke, pure oorsprong waar jij en alle bezieling uit voortkomt, de allesomvattende ziel van alles *(atman)*. Als bezield mens zul je gedurende je leven altijd verlangend zijn naar de heelheid, naar de bevrijding van het apart staan, naar volledigheid en harmonie. *Jivatman* is als een lichtstraaltje van *atman*, de mens is als een aspect van het leven, jouw identiteit is als een aspect van de schepping. Het is eruit voortgekomen en zal nooit zijn herkomst vergeten, het zal altijd naar het weer samenzijn verlangen. Verlangen is dat wat *jivatman* aan zijn oorsprong *atman* blijft herinneren en die hem daarnaar laat zoeken. Maar daarnaast is *jivatman* ook *atman*, zoals een druppel ook water is. Als mens, *jivatman*, besef je je grootse oorsprong en toch ben je tijdelijk een druppel die naar de zee als de oorsprong van alles verlangt.

De *Jivatman puja* bestaat uit twee elkaar aanvullende mantra's, die elk twee keer achter elkaar gezongen worden. In de eerste mantra, *Aum namaha ji ji jivatman aum namaha*, ga je aanhoudend het contact met je ziel aan door steeds naar je ziel toe te buigen en steeds opnieuw los te laten. Dat brengt je heel erg naar jezelf. Dat kan confronterend zijn, want voor het ego is weinig plaats in deze puja. Hier gaat het om één beweging en gaat het over één contact en daar kan het ego niet zo veel afleiding in vinden. Daarom is het in deze puja echt de vraag of je je toewijdt aan je ziel en je de wens hebt dat haar innerlijke waarde je meer en meer verrijkt. Deze puja is dan ook een balsem voor je ziel.

In de tweede mantra, *Aum purusha namah aum namaha*, sta je vooral stil bij de diepgang die je ziel, de ziel in jou, vertegenwoordigt. Natuurlijk is er weer het *aum* en twee keer het *namaha*, die, zoals we al bespraken, het groeten van je ziel vanuit de spirituele dimensie aangeven, maar het is vooral het begrip *purusha* dat de waarde van deze frase bepaalt. Deze frase wenst je, na het buigen en begroeten van je ziel, te laten weten en voelen dat je ziel de verbinding is met de oorsprong van alle leven en bestaan, dat ze de ingang is tot de ondefinieerbare zuivere essentie van alles.

Deze puja wordt behandeld (beschreven en geïllustreerd) in de Nederlandstalige boeken 'Puja's voor Spirituele Rijkdom' (blz. 20) en 'Spirituele Ontwikkeling' (blz. 15).

Overzicht gebaren bij de Jivatman puja

Namaskarpositie bij het hartchakra en de lippen bij de vingertoppen
Aum namaha
Zij geëerd

Kommetje van de handen voor het hartchakra
Ji ji jivatman
Mijn dierbare ziel

Namaskarpositie bij het hartchakra en de lippen bij de vingertoppen
Aum namaha
Zij geëerd

Namaskarpositie bij het hartchakra en hernieuwd aanraken van de lippen bij de vingertoppen
Aum namaha
Zij geëerd

Kommetje van de handen voor het hartchakra
Ji ji jivatman
Mijn dierbare ziel

Namaskarpositie bij het hartchakra en de lippen bij de vingertoppen
Aum namaha
Zij geëerd

Handkommetjes onder de borsten
Aum purusha
Je bent de oorsprong die mij draagt.

Namaskarpositie bij het hartchakra en de lippen bij de vingertoppen
Namah aum namaha
Ik buig voor je en groet je vanuit mijn hart

Jnana mudra op elkaar voor het hartchakra
Aum purusha
Je bent mijn puurste oorsprong

Namaskarpositie bij het hartchakra en de lippen bij de vingertoppen
Namah aum namaha
Ik buig voor je en groet je vanuit mijn hart

Kosha & Kriya Puja

– Pujas for the manipura chakra (reordening)

Duur Kosha puja: 34.20 minuten
Duur Kriya puja: 35.34 minuten

Album info: www.anandajay.org/albums/kosha-en-kriya-puja

Track 1: Kosha puja

– Dankgebed voor de vijf energetische mantels van de ziel

Mantra:
Aum namah annamaya
Aum namah pranamaya
Aum namah manomaya
Aum namah vijnanamaya
Aum namah, anandamaya namaha

Vrije vertaling: "Oh mijn dierbaar lichaam, ik groet en respecteer je als de tempel waarin ik woon. Oh mijn stromende levensenergie, ik groet en respecteer je als licht, dat door mij omhoog dringt, mij omringt en doordringt. Oh mijn moedige daadkracht, ik groet en respecteer je als de levenskracht, die al mijn denken en voelen tot uitdrukking brengt. Oh mijn lichtende inzichtelijkheid, ik groet en respecteer je als de onbegrensde ruimte van mijn wezenlijk weten en inhoudelijke wijsheid. Oh, zij gegroet, mijn innerlijke lotus, ik groet en respecteer je als mijn liefdevolle en gezegende essentie."

De *Kosha puja* geeft je ruimte om je dankbaarheid te uiten voor de waarde van de vijf omhulsels, lagen, schillen of energetische mantels rondom het meest essentiële aspect van jouw bestaan: je ziel. Zij vormen je energieruimte en je bewustzijn en laten je ervaren hoe transparant jouw relatie met je ziel is. De openheid, reinheid en doorlaatbaarheid van die energiesfeer en dus ook van je bewustzijn, bepalen hoe jij je ziel, je essentie en je menszijn ervaart.

De eerste mantel is het *annamaya kosha*, het tastbare lichaam, het cellulaire lichaam, letterlijk betekent *anna* het omhulsel dat het gevolg is van voeding. De tweede mantel, die zich zowel door het lichaam heen als buiten het lichaam uitstrekt, is het *pranamaya kosha*. Het Sanskriet woord *prana* betekent zowel energie als levenskracht. De van buitenaf gevoelde derde mantel rondom de ziel, het *manomaya kosha*, heeft te maken met alles rondom je mentale activiteiten. Mentale activiteit is een combinatie van je denken, voelen en het samengaan daarvan in het handelen. Het Sanskriet woord *manas*, waar *mano*

van afgeleid is, betekent geest, psyche of brein en dat is de plaats waar alle signalen, herinneringen, conditioneringen en bewustwordingen samenkomen en tot jouw manier van interpreteren, bekijken en handelen leiden. De van buitenaf gezien vierde mantel om de ziel heen is het *vijnanamaya kosha*. Deze omvat alles wat met inzicht, inhoudelijke kennis en wijsheid te maken heeft. Het is het gebied van de gnostici, de *jnani* en mystici. Het Sanskriet voorvoegsel *vi-* betekent dat iets ergens aan voorbijgaat, dat wat erna genoemd wordt, transcendeert. Het Sanskriet *jnana* betekent kennis, en omdat het hier om kennis gaat die ergens aan voorbijgaat, *vijnana*, betekent het hier kennis die aan de ik-gerelateerde interpretatie en vernauwing voorbij is gegaan, dus wijsheid. Van buitenaf naar binnen kom je dan als laatste bij de vijfde mantel rondom de ziel, het *anandamaya kosha*. Eenvoudig gezegd is dit de laag die zich kenmerkt door een groot geluksgevoel. *Ananda* betekent namelijk zegen of gelukzaligheid. Het is het gebied waar je je als geheel gezegend, geliefd en geborgen voelt. Je zou de combinatie van deze gevoelswaarden ook bezieling kunnen noemen. Het is dan ook de laag waar je als mens je ziel in zijn meest schone, onverhulde waarde kunt ervaren.

Overzicht gebaren bij de Kosha puja

Vanuit de namaskarpositie bij het hartchakra gaan de handen langs het gezicht en het lichaam
Aum namah annamaya
Oh zij gegroet, mijn dierbaar lichaam, tempel van ervaring

Vanuit de namaskarpositie bij het hartchakra beschrijven de handen zijwaarts ruimtelijk je veld
Aum namah pranamaya
Oh zij gegroet, energie in mij, tempel van leven

Vanuit de namaskarpositie bij het hartchakra zakken de handen naar de maag en open je de armen en handen naar de wereld
Aum namah manomaya
Oh zij gegroet, vruchten van mijn bewustzijn, tempel van vruchtbaarheid

Vanuit de namaskarpositie bij het hartchakra gaan de handen naar het voorhoofdchakra en beschrijven de handen de bewustzijnsruimte om je hoofd en eindigen in de namaskarpositie op het kruinchakra
Aum namah vijnanamaya
Oh zij gegroet, wijsheid in mij, tempel van licht

Vanuit de namaskarpositie bij het kruinchakra zakken de handen naar het hartchakra, dan gaan ze wat naar links en beschrijf je met de rechterhand cirkels rondom je ziel
Aum namah anandamaya namaha
Oh zij gegroet, vredevolle essentie in mij, tempel van liefde en geluk

---

Deze puja wordt behandeld (beschreven en geïllustreerd) in de Nederlandstalige boeken 'Puja's voor Spirituele Rijkdom' (blz. 20) en 'Spirituele Ontwikkeling' (blz. 15).

Track 2: Kriya puja

– Dankgebed voor de tien waarde gevende levenskwaliteiten

Mantra:
Ahimsa jaya jaya aum
Satya jaya jaya aum
Asteya jaya jaya aum
Brahmacharya jaya jaya aum
Aum aparigraha shanti aum (3x)
aum shanti aum

Shauca jaya jaya aum
Santosha jaya jaya aum
Tapas jaya jaya aum
Svadhyaya jaya jaya aum
Aum ishvara pranidhana shanti aum (3x)
aum shanti aum

Vrije vertaling: *Ahimsa*, levenswaarde van respect en geweldloosheid. *Satya*, levenswaarde van de waarheid van mijn wezen. *Asteya*, levenswaarde van bezielde waardigheid. *Brahmacharya*, levenswaarde van relatie met het wezenlijke. *Aparigraha*, levenswaarde van geduld. Mijn oog van wijsheid ontwaakt doordat geduld het verzacht. Ik heb mijzelf lief doordat geduld mijn oordelen verzachtend liefheeft. *Aum shanti aum*, moge ik me op mijn gemak voelen, zowel in mijn brein als in mijn buik.

Shauca, levenswaarde van door essentie gevulde reinheid. *Santosha*, levenswaarde van strijdloze zijnsruimte. *Tapas*, levenswaarde van tomeloze inzet naar het wezenlijke. *Svadhyaya*, levenswaarde van het thuiskomen in heelheid. *Ishvara pranidhana*, levenswaarde van overgave. Ik geef alles uit handen wat ik onnodig vasthield. Ik geef alles uit handen waardoor ik nieuwe energieën ontvang. *Aum shanti aum*, moge ik me op mijn gemak voelen, zowel in mijn brein als in mijn buik.

De *Kriya puja* is een dank- en bezinningsgebed. *Kriya* betekent doen en stamt net als het Sanskriet woord *karma* van de stam *kr* of *kri*, doen of handelen. Enerzijds dank je in deze puja de bovengenoemde elementaire en tijdloze waarden die ons al sinds eeuwen door de yoga worden aangereikt en zo diepgaand alle aspecten van menselijk leven omvatten en anderzijds zetten deze alomvattende onderwerpen je aan tot een diepgaande bezinning over hoe jij en jouw manier van leven zich daartoe verhouden. De *yama's* en *niyama's* zijn dus bezinningsthema's die je herinneren aan hoe je leeft en handelt. Ze geven je inzicht in dat wat de relatie met jezelf en het leven in de weg staat of verdiept.

Deze puja wordt behandeld (beschreven en geïllustreerd) in de Nederlandstalige boeken 'Puja's voor Spirituele Rijkdom' (blz. 20) en 'Spirituele Leefwijze' en 'Spirituele Vrijheid' (blz. 15).

Overzicht gebaren bij de Kriya puja

Handen in namaskar voor het hartchakra
Ahimsa jaya jaya aum
Ik voel een diep respect voor het leven

Je opent het hartchakra
Satya jaya jaya aum
Ik wens eerlijk om te gaan met de echtheid van het leven

Namaskar tegen het voorhoofdchakra
Asteya jaya jaya aum
Ik open me voor de waarden van het leven

Handen als schaaltje onder het hartchakra
Brahmacharya jaya jaya aum
Ik ga contact aan met de inhoud van het leven

Wijs-en middelvingers van het voorhoofd, over de wenkbrauwen naar de oren (3x herhalen)
Aum aparigraha shanti aum (3x), aum shanti aum
Ik heb geduld voor de openbaringen van het leven

Aura beschrijven met handen
Shauca jaya jaya aum
Ik voel eerbied voor de puurheid van het leven

Handen op het maaggebied met de middelvingers tegen elkaar
Santosha jaya jaya aum
Ik geniet van het in vrede zijn met het leven

Handen op de onderbuik met de wijs- en middelvingers op het schaambeen tegen elkaar aan
Tapas jaya jaya aum
Ik voel mijn hunkering naar het wezenlijke van het leven

Linkerhand rust ontvangend in lies, rechterhand in jnana mudra maakt volledige chakra-lijn
Svadhyaya jaya jaya aum
Ik voel me thuis in de essentiële heelheid van het leven

Onderarmen gaan zijwaarts open met de handen in jnana mudra
Aum ishvara pranidhana shanti aum (3x), aum shanti aum
Ik geef me voelend over aan de alles omvattende grootsheid van het leven

Surya & Cittayam Puja

– Pujas for the anahata chakra (inspiring)

Duur Surya puja: 32.54 minuten
Duur Cittayam puja: 33.04 minuten

Album info: www.anandajay.org/albums/surya-en-cittayam-puja

Track 1: Surya puja

– Dankgebed aan de twaalf kwaliteiten van je ziel

Openingsgebed:
Aum shanti shanti shanti aum
Aum atma amrithathvam
Aum purna ahsritha
Aum purusha tattvamasi

Mantra:
Aum atma mitraya namaha
Aum atma ravaye namaha
Aum atma suryaya namaha
Vahe atma shanti saranagati

Aum atma bhanave namaha
Aum atma khagaya namaha
Aum atma pushne namaha
Vahe atma shanti saranagati

Aum atma hiranyagarbhaya namaha
Aum atma maricaye namaha
Aum atma adityaya namaha
Vahe atma shanti saranagati

Aum atma savitre namaha
Aum atma arkaya namaha
Aum atma bhaskaraya namaha
Vahe atma shanti saranagati

Aum shanti shanti shanti aum

Vrije vertaling openingsgebed: "Vrede is de ware aard van alles. Oh onsterfelijke moederziel. Oh ziel, jij bent de heelheid die alles draagt. Oh mijn eerwaarde ziel, jij bent het eeuwige vredige principe en als zodanig ben je ook als ziel in mij."

Vrije vertaling Surya puja: "Oh mijn schijnende ziel, je bent mijn vriend, middelpunt en mijn kracht (centrerende waarden). Je geeft me zicht, ruimte en energie (openende waarden). Je bent mijn oorsprong, heling en beschermende aura (energetische waarden). Je geeft me inzicht, uitstraling en de verbinding met het wezenlijke licht (essentiële waarden). Oh glorieuze ziel, steeds als ik jou ervaar en voor je buig, kom ik in een vredevolle, verrijkende en gelukkig makende openheid. Jouw vrede is de ware aard van alles, dus ook van mij."

De Surya puja gaat over jouw dankbaarheid voor het licht, zowel van de uiterlijke zon als van je innerlijke ziel. De puja herinnert je aan de verschillende vormen van licht die jou willen dienen en je openen, helderder en vrijer laten worden, je laten ontwikkelen.

De *Surya puja* gaat specifiek over de waarden van het licht, die je vanuit de relatie met je ziel ontvangt. Via de puja uit je je dankbaarheid voor *atman*, de moederziel, waar ieder levend wezen, via individuele bezieling als het ware een kind van is. Je bedankt via deze puja de moederziel voor alles wat je aan licht van haar mocht en mag ontvangen en voor wat dat allemaal voor jou, als steeds dieper bewustwordend mens, voor waarde heeft. Het is alsof je je moeder bedankt voor alles wat ze voor jou betekent of dat je de natuur bedankt voor wat ze je allemaal geeft of dat je jouw persoonlijke innerlijkheidsbeleving bedankt voor alles wat je eraan te danken hebt. Jij als mens met je persoonlijke ziel, *jivatman*, uit je dank aan *atman*, de grote, alle zielen omvattende moederziel. Het is als de ster die de zon bedankt voor het licht en alles wat hij daardoor ontvangt. Iedereen voelt zich wel op een bepaalde manier in relatie staan met iets groters en dat grotere wordt hier op een toegewijde manier vanuit je hart, ont-roerd, dus verstild, bedankt.

De *Surya puja* heeft aan het begin een kort inleidend gebed dat de sfeer en waarde aangeeft waarin de rest van de mantra's tot uitdrukking worden gebracht. Het gaat daarbij vooral om de diepgaande, eerbiedwaardige waarde van het begrip ziel, *atma*, dat ook verder nog vaak in deze puja voorkomt.

De twaalf aspecten van de *surya mantra* die in deze puja vervolgens aan bod komen, zijn te verdelen in vier onderdelen, die verdiepend ingaan op de vier fases van de relatie tussen jou en je ziel. De eerste drie aspecten van het licht, van *surya*, gaan over je wens om in contact met je ziel te komen en je daarbij door je diepste verlangen te laten leiden. De volgende drie aspecten van het licht, van *surya*, gaan over 'het antwoord van de ziel' op de door jou aangegane relatie. De volgende drie aspecten van het licht, van *surya*, gaan over de diepgang van dit volledig wederzijds toegestane, 'intieme samenzijn' van jou met je ziel. De laatste drie aspecten van het licht, van *surya*, gaan over 'de spirituele vervulling' die dit intieme samenzijn van jou met je ziel met zich meebrengt.

Deze puja wordt behandeld (beschreven en geïllustreerd) in de Nederlandstalige boeken 'Puja's voor Spirituele Ontvankelijkheid' (blz. 19) en 'Spirituele Leefwijze' (blz. 15).

Overzicht gebaren bij de Surya puja

Aum shanti shanti shanti aum
'Vrede is de ware aard van alles'.
Het inleidende gebed (dit wordt drie keer herhaald)

Aum atma amrithathvam
'Oh onsterfelijke Moederziel'.

Aum purna asritha
'Oh ziel, jij bent de heelheid die alles draagt'.

Aum purusha tattvamasi
'Oh mijn eerwaarde ziel, jij bent het eeuwige vredige principe
en als zodanig ben je ook als ziel in mij'. (3x)

Aum shanti shanti shanti aum
'Jouw vrede is de ware aard van alles, dus ook van mij.
Dank je wel voor al de diepgaande rijkdom die ik ervaar en daardoor ben'.

Aum atma mitraya namaha
'Oh mijn ziel, ik dank je voor hoe door jouw aanwezigheid,
de waarde van vriendschap en genegenheid mijn leven verrijkt'.

Aum atma ravaye namaha
'Oh mijn ziel, ik dank je voor hoe door jouw aanwezigheid,
de waarde van jou als mijn spirituele middelpunt mijn leven verrijkt'.

Aum atma suryaya namaha
'Oh mijn ziel, ik dank je voor hoe door jouw aanwezigheid,
de waarde van mijn diepste verlangen mijn leven verrijkt'.

Vahe atma shanti saranagati
'Oh glorieuze ziel, door jou te ervaren en je te danken,
kom ik in een vredevolle, verrijkende en gelukkig makende openheid'

Aum atma bhanave namaha
'Oh mijn ziel, ik dank je voor hoe door jouw aanwezigheid,
de waarde van helder licht en zicht mijn leven verrijkt'.

Aum atma khagaya namaha
'Oh mijn ziel, ik dank je voor hoe door jouw aanwezigheid,
de waarde van ongebondenheid en vrijheid helder mijn leven verrijkt'.

Aum atma pushne namaha
‘Oh mijn ziel, ik dank je voor hoe door jouw aanwezigheid,
de waarde van groeien en tot bloei komen mijn leven verrijkt’.

Vahe atma shanti saranagati
‘Oh glorieuze ziel, door jou te ervaren en je te danken,
kom ik in een vredevolle, verrijkende en gelukkig makende openheid’.

Aum atma hiranyagarbhaya namaha
‘Oh mijn ziel, ik dank je voor hoe door jouw aanwezigheid,
de waarde van puurheid en oorspronkelijkheid mijn leven verrijkt’.

Aum atma maricaye namaha
‘Oh mijn ziel, ik dank je voor hoe door jouw aanwezigheid,
de waarde van heling mijn leven verrijkt’.

Aum atma adityaya namaha
‘Oh mijn ziel, ik dank je voor hoe door jouw aanwezigheid,
de waarde van omhulling en verbondenheid mijn leven verrijkt’.

Vahe atma shanti saranagati
‘Oh glorieuze ziel, door jou te ervaren en je te danken,
kom ik in een vredevolle, verrijkende en gelukkig makende openheid’.

Aum atma savitre namaha
‘Oh mijn ziel, ik dank je voor hoe door jouw aanwezigheid,
de waarde van inspiratie en innerlijke begeleiding mijn leven verrijkt’.

Aum atma arkaya namaha
‘Oh mijn ziel, ik dank je voor hoe door jouw aanwezigheid,
de waarde van straling en uitstraling mijn leven verrijkt’.

Aum atma bhaskaraya namaha
‘Oh mijn ziel, ik dank je voor hoe door jouw aanwezigheid, de waarde van
het bewust onderdeel mogen zijn van deze creatie mijn leven verrijkt’.

Vahe atma shanti saranagati
‘Oh glorieuze ziel, door jou te ervaren en je te danken,
kom ik in een vredevolle, verrijkende en gelukkig makende openheid’.

Aum shanti shanti shanti aum
‘Jouw vrede is de ware aard van alles, dus ook van mij.
En jou dank ik voor al de diepgaande rijkdom die ik ervaar en daardoor ben’.

Track 2: Cittayam puja

– Dankgebed voor het bewust samenzijn met je bezieling

Mantra:
Atman cittayam,
cittayam anandam

Vrije vertaling: "Bezieling leidt, door mens te zijn geworden, tot bewustzijn en door dit bewustzijn ben ik in staat om de gelukzaligheid van mijn Ziel te ervaren."

De *Cittayam puja* is een dankgebed voor je geboorte, omdat die het meest wezenlijke aspect van menszijn is. Als mens krijg je immers de mogelijkheid om van het meest bijzondere van wat leven is, namelijk het bezielde, bewust te zijn. Je maakt niet alleen maar deel uit van het leven, maar je mag er, vanaf de bovenste oppervlakte tot in de goddelijkste diepte, van bewust zijn. Deel ervan was je altijd al, maar je hebt er op een wezenlijk niveau van verlangen, voor gekozen om er een bewust deel van te zijn.

Het is belangrijk om niet te onderschatten wat daar de toevoeging van is. Als je namelijk alleen maar deel bent van een groter geheel en je bent daarin opgenomen, kun je je daar nog niet bewust van zijn. Juist die extra bewustzijnsruimte, waardoor dualiteit en onderscheidingsvermogen ontstaat, geeft je de mogelijkheid om je ervan bewust te zijn of je een deel van iets groters bent of daar los van staat. In een wereld van eenzijn, waar alles één is, kun je je nergens van bewust zijn, want dan zijn er geen verschillen die opvallen, waardoor je je niet bewust kunt worden van iets. Door je geboorte en innerlijke aanwezigheid die met het menszijn samengaan, ontstaat de mogelijkheid het wonder van het leven bewust te ervaren en er bewust deel van te zijn. Deze hele wereld, deze hele kosmos is geschapen om mensen zoals jij de mogelijkheid te geven bewust te voelen dat je bezield bent en dat dit bewustzijn de oorsprong is van alles.

In de *Cittayam puja* nodig je je ziel *(atman)* uit om je bewustzijn *(cittayam)* met haar sfeer te beïnvloeden en je daarmee meer ruimte voor inzicht te geven. Als de ziel het bewustzijn beïnvloedt, ontstaat er een vrede, waardoor alle strijdgeoriënteerde gedachten vervallen en de polen van de dualiteit elkaar weer liefdevol aanvullen. De in je aanwezige polariteiten komen dan samen, zoals je handen in het vriendschapsgebaar van de namaskar of zoals je vanuit liefde vreedzaam samenkomt met andere mensen in gezamenlijkheid. Als dat mag gebeuren, voel je hoe het leven met jezelf en anderen toegankelijker wordt voor de gelukzaligheid van bezieling, *ananda*, de nectar van je ziel. Deze puja laat je beseffen dat je geboren bent om je van de goddelijke achtergrond van alles bewust te mogen zijn. Als je je daarvan in jezelf, in anderen, in alles wat bestaat, bewust bent, opent zich de weg voor een vredige en vruchtbare gezamenlijkheid.

De mantra, *Atman cittayam, cittayam anandam*, bestaat uit vier delen en gebaren. Het eerste deel van deze mantra is het Sanskriet begrip *atman* dat 'alles overkoepelende ziel of bezieling van alles' betekent. Vaak wordt het begrip *atman* gebruikt als moederziel om zo het verschil aan te geven met *jivatman*, de individuele ziel in ieder mens (zie ook de *Jivatman puja*). Het eerste deel van de mantra betekent dan ook: ik voel mijn bezieling.

Het tweede deel van deze mantra is het Sanskriet begrip *cittayam*. *Cit* is een kernbegrip uit de hindoeïstische literatuur en betekent 'bewustzijn' en het begrip *citta* kan het beste vertaald worden met het Engelse woord *'mind'* of de combinatie *'heart and mind'*. *Ayam* betekent vervolgens 'dit'. Samen geven ze aan dat het om het menselijke beperkte bewustzijn gaat. In deze mantra open je je bewustzijn, dat doorgaans door doelgerichtheid vernauwd en dus beperkt is, om het ontvankelijk te laten zijn voor de invloed van de ziel. Het tweede deel van de mantra betekent dan ook: ik laat mijn bewustzijn er ontvankelijk voor zijn.

Het derde deel van deze mantra is weer het Sanskriet begrip *cittayam*. Bij deze mantra laat je het nu volledig ontvankelijke bewustzijn gevuld worden met de invloed van de ziel. Je laat, terwijl je met je armen door je aura gaat, die invloed op alle chakra's van je midden tot boven je kruin inwerken en je brengt dat allemaal via het harmoniserende gebaar van de namaskarpositie samen boven je hoofd. Het derde deel van de mantra betekent dan ook: hierdoor ontstaat er vrede in mijn bewustzijn.

Het vierde deel van deze mantra is het Sanskriet begrip *anandam*, dat 'in verbinding zijn met gelukzaligheid' betekent. Gelukzaligheid is het volledig beïnvloed zijn door de beleving van geluk, zodat het ego verzacht is en de wezenlijkste waarde van geluk alles doordrongen heeft. Het vierde deel van de mantra betekent dan ook: vrede die mij in staat stelt om de liefdevolle waarde van gelukzaligheid te ervaren.

Overzicht gebaren bij de Cittayam puja

Vingertoppen onder het borstbeen
Atman
Ik voel mijn bezieling

Handen en onderarmen gaan naar voren
Cittayam
Ik laat mijn bewustzijn er ontvankelijk voor zijn

Handen omhoog brengen naar de namaskarpositie boven het hoofd
Cittayam
Hierdoor ontstaat er vrede in mijn bewustzijn

Handen in de namaskarpositie tot voor het hartchakra laten zakken
Anandam
Vrede die mij in staat stelt om de liefdevolle waarde van gelukzaligheid te ervaren

---

Deze puja wordt behandeld (beschreven en geïllustreerd) in het Nederlandstalige boek 'Puja's voor Spirituele Ontvankelijkheid' (blz. 19) en de drie werkboeken (blz. 15).

Sravana & Pranidhana Puja

– Pujas for the vishuddhi chakra (purifying)

Duur Sravana puja: 31.12 minuten.
Duur Pranidhana puja: 27.03 minuten.

Album info: www.anandajay.org/albums/sravana-en-pranidhana-puja

Track 1: Sravana puja

– Dankgebed voor het ontwaken in je spirituele waarde

Mantra: *Sravanam akasha, sravanam anandaveda*

Vrije vertaling: "Luister naar het kosmische licht, luister naar de innerlijke wijsheid van je hart."

In de *Sravana puja* geef je vorm aan je openheid voor het kosmische licht en het innerlijke licht, die beide hetzelfde zijn. Je toont je bereidheid om erdoor gevoed te worden, in een andere trilling te komen, en daardoor verbonden te zijn met wat je wezenlijk bent. Door naar zowel jezelf als naar anderen en naar het grote onbekende *(akasha)* – het niet zichtbare, onhoorbare en ondefinieerbare – te luisteren (*sravanam*), door open te staan en te horen, toe te laten, op te nemen en ontvankelijk open te zijn, kom je los van je ik-gerichtheid en ontwaak je voor de gelukzaligheid van je hart *(anandaveda)*. Als jij je opent voor het onzichtbare licht dat je verlicht, het onhoorbare geluid achter alle geluiden, het ondefinieerbare dat je oorsprong en diepste natuur is, geeft je dat de ruimte om je door dat onbekende te laten verrijken en erdoor in een nieuwe ontwikkeling te komen.

Overzicht gebaren bij de Sravana puja

Namaskarpositie bij het voorhoofdchakra
Sravanam akasha
Ik luister naar het kosmische licht

Handen gekruist over het hartchakra
Sravanam anandaveda
Ik luister naar het licht van mijn ziel

Deze puja wordt behandeld (beschreven en geïllustreerd) in de Nederlandstalige boeken 'Puja's voor Spirituele Ontvankelijkheid' (blz. 19) en 'Spirituele Leefwijze' (blz. 15).

Track 2: Pranidhana puja

– Dankgebed voor devotionele overgave

Mantra: *Brahman shaucam pranidhanam*

Vrije vertaling: "De scheppende kracht inspireert me, de puurheid ervan reinigt me en de volledige overgave eraan ontlast me en maakt me vrij."

In de *Pranidhana puja* open je je voor de kosmische, inspirerende energie *(brahman)*, laat je je door haar puurheid reinigen *(shaucam)* en ervaar je de schoonheid van overgave *(pranidhanam)*. De puja opent je voor je verlangen om te ervaren wat je wezenlijk bent en waar het leven wezenlijk over gaat. Je leert erdoor dat je niet zozeer moet leren om het leven te hanteren, maar dat je mag leren om het leven door je heen te laten gaan en iets met jou te laten doen, om zo te voelen wat er steeds maar weer in je overblijft als liefdevolle essentie. Het laat je, door het ervaren van overgave, voelen dat je geliefd wordt en dat zorgt ervoor dat je affectie naar al het levende zich verder kan ontwikkelen.

Het eerste deel van deze mantra is het Sanskriet begrip *brahman* dat letterlijk 'constante uitbreiding of heling' betekent. *Brahman* staat voor alles van ervaarbaar tot onervaarbaar, voor het absolute, voor het levende geheel. Het tweede deel van deze mantra is het Sanskriet begrip *shaucam* dat zuiverheid betekent, wat erop duidt dat de *brahman*-energie het meest zuiverend alles in je, van lichaam tot ziel, reinigt en opschoont. Het derde deel van deze mantra bestaat uit het Sanskriet begrip *pranidhanam*, dat overgave betekent. Overgave gaat over het geven van dat wat over is als je je essentie voelt. Reiniging kan alleen maar in openheid plaatsvinden en alles loslaten wat je niet echt nodig hebt, kan alleen maar in zo'n overgave.

Overzicht gebaren bij de Pranidhana puja

Kelk-vorm bij het voorhoofdchakra
Brahman
Ik open me voor de kosmische, inspirerende energie

Namaskarpositie voor het hartchakra
Shaucam
Ik laat me zuiveren door de puurheid daarvan

Handen en armen naar voren en beneden
Pranidhanam
Vrij ervaar ik de schoonheid van overgave

Deze puja wordt behandeld (beschreven en geïllustreerd) in de Nederlandstalige boeken 'Puja's voor Spirituele Ontvankelijkheid' (blz. 19) en 'Spirituele Leefwijze' (blz. 15).

Mahadevata & Chakra Puja

– Pujas for the ajna chakra (widening)

Duur Mahadevata puja: 28.48 minuten.
Duur Chakra puja: 34.39 minuten.

Album info: www.anandajay.org/albums/mahadevata-en-chakra-puja

Track 1: Mahadevata puja

– Dankgebed voor de vier lichten van de schepping

Mantra:
Aum shanti aum brahma
Aum shanti aum shiva
Aum shanti aum vishnu
Aum jaya krishna namaha namaha

Vrije vertaling: "Oh leven, door je in mij te ontvangen, jou je werk te laten doen en daarbij je ondersteuning toe te laten, stroomt de liefde die ik dan als mijn wezen herken, vanzelf mee in al mijn handelen."

Deze puja opent je voor de vier basiskrachten van je bestaan: inspiratie, ontspanning, ondersteuning en expressie. Het Sanskriet woord *mahadevata* betekent letterlijk de belangrijkste of grootste goden, maar *Mahadevata* is ook een benaming voor Krishna, om aan te geven dat Krishna als het belangrijkste aspect van deze vier kan worden gezien. De gedachte daarachter is dat de hindoeïstische godheden Brahma, Shiva en Vishnu (respectievelijk de schepper, vernietiger en onderhouder) samen het leven vormen, maar ook dat Krishna symbool staat voor het leven in de zin van dat je je leefwijze en je ziel samen laat gaan in de praktijk.

De *Mahadevata puja* laat je deze vier kosmische windrichtingen, zoals Anandajay ze graag noemt, ervaren. *Brahma, shiva, vishnu en krishna* zijn als spirituele energieën vier oriëntatiepunten, die als een soort thermometer gebruikt kunnen worden om af te lezen hoe jij op dat moment tussen hemel en aarde, tussen ondersteuning (*shiva* en *vishnu:* laten en krijgen) en samenleving (*brahma* en *krishna:* inspiratie en liefde) in staat. Deze energieën oefenen invloed uit op hoe je leeft, handelt, mediteert en relaties aangaat. Aan de hand van dit mantragebed en de bijbehorende bewegingen kun je voelen hoe deze energieën wel of niet van jou de ruimte krijgen om door je heen te stromen en op je levenswijze van invloed te zijn.

Een speciale plaats is in deze puja weggelegd voor het moment van de *krishna*-energie. In deze puja laat je eerst van boven de energie van *brahma* door je heen gaan, waardoor je meer vrijheid krijgt om er te zijn. Daarna laat je de energie van *shiva* vanuit je liezen naar de aarde stromen en dat geeft je meer vrijheid om onbelast in het nu te zijn. Daarna laat je, vanuit de ruimte achter je, de energie van *vishnu* door je heen komen, zodat die ondersteuning je meer vrijheid geeft om te zijn wat je hier op aarde bent. Als je deze energieën door je heen hebt laten gaan en je al deze vrijheden ervaren hebt, open je je voor de *krishna*-energie. Als je de *krishna*-energie vrij laat stromen, maakt je dat altijd gelukkig. Je opent je dan voor de liefdevolle levensenergie van je hart. Je voelt je verlangen om deze vreugdevolle energie aan de wereld door te geven, omdat je voelt dat je van het leven en je medemensen houdt en hen alle goeds en oprechte vrede toewenst.

De *brahma*- en *shiva*-energie in deze puja zijn helemaal niet zo verschillend van elkaar. Het zijn twee aspecten van een en dezelfde beweging. Je kunt niet het eerstvolgende moment aannemen als je niet eerst het vorige achter je laat. Je kunt niet iets maken voordat je je bestaande vorm verlaat. Naast deze stroming van boven naar beneden, van ontvangen en loslaten, is er dan ook nog de stroming van achteren naar voren, van ondersteund worden en geven. Het mooie is dat deze twee bewegingen de vorm van een kruis maken, een kruis met je spirituele hart als middelpunt, dat ook een christelijk symbool is. De *brahma*- en *shiva*-energie maken en houden het ego zacht, zodat er openheid ontstaat voor het toelaten van de ondersteuning (*vishnu*) en het doorgeven van waarde aan de wereld *(krishna*) en zo is de *Mahadevata puja* helemaal rond.

Overzicht gebaren bij de Mahadevata puja

Handen omhooggedraaid met de ellebogen bij je flanken
Aum shanti aum brahma
Oh heilig leven, kom tot mij

Handen naar beneden gedraaid in de liezen
Aum shanti aum shiva
Oh heilig leven, stroom door en uit mij

Handen naast elkaar op de borst
Aum shanti aum vishnu
Oh heilig leven, stroom ondersteunend in mij binnen

Handen naar de wereld toe gedraaid
Aum jaya krishna namaha namaha
Oh heilig leven, met vreugde geef ik het waardevolle dat ik door jou ervaar door aan de wereld

---

Deze puja wordt behandeld (beschreven en geïllustreerd) in het Nederlandstalige boek 'Puja's voor Spirituele Ontvankelijkheid' (blz. 19) en de (ook Nederlandstalige) werkboeken 'Spirituele Ontwikkeling' en 'Spirituele Leefwijze' (blz. 15).

Track 2: Chakra puja

– Dankgebed tot de zeven lagen van je existentie

Mantra:
Aum namah muladhara, aum namaha
Aum namah svadhisthana, aum namaha
Aum namah manipura, aum namaha
Aum namah anahata, aum namaha
Aum namah vishuddhi, aum namaha
Aum namah ajna, aum namaha
Aum namah sahasrara, aum namaha

Vrije vertaling: "Oh Lotusbloem van eeuwig bestaan, verlangen, kracht, liefde, verfijning, wijsheid, inspiratie, ik neem je dankbaar aan."

De *Chakra puja* is een puja om in vrede te komen met je geboorte als mens. Het bezingt de belangrijkste energieën die je als mens ter beschikking staan om je bestaan te beleven. De puja nodigt je uit om aan de hand van deze energieën je geboorte dankbaar aan te nemen en je met je menselijke potenties en de waarde van dat je er bent uiteen te zetten. Voel ze, groet ze, eer ze via de mantra en bijbehorende gebaren en ze zullen je dienen met hun openheid en waarden, zodat ze gezamenlijk je zijnsruimte meer vrijheid geven.

In dit gebed richt je je tot de zeven belangrijkste en meest herkenbare chakra's, beginnend vanaf je bekkenbodem, die je via de mantra's en bijbehorende gebaren steeds eerbiedig groet. Bij de eerste mantra begroet je het *muladhara chakra* of basischakra, de essentiële waarde van datgene wat je gedurende je bestaan op aarde stabiliteit, basis en de ruimte voor het er zijn geeft. De tweede mantra begroet het *svadhisthana chakra*, je 'eigen verblijf- of woonplaats', de plek in jou, waar jij het meest eigene van jezelf steeds weer ervaart en terugvindt, waar jij je echt thuis voelt. De mantra van dit chakra is een eerbiedige groet aan de essentiële waarde van datgene wat je gedurende je bestaan op aarde eigenheid, essentie en levenskracht geeft. De derde mantra begroet het *manipura chakra*, de juwelenstad, het maag- of manifestatiechakra en heeft betrekking op je manifestatiewijze, emotionaliteit en aanwezigheid. Hier groet je de essentiële waarde van datgene wat je gedurende je bestaan op aarde daadkracht, moed en uitstraling geeft. In de vierde mantra groet je het *anahata chakra* of hartchakra, een kwaliteit van pure, onaangeraakte en onbezoedelde waarde. De mantra van dit chakra is een eerbiedige groet aan de essentiële waarde van datgene wat je gedurende je bestaan op aarde het meest raakt, ontroert en je de smaak van harmonie geeft. De vijfde mantra is een groet aan het *vishuddhi chakra* of keelchakra, de zuiverheid die je ervaart als je niet meer vergelijkt en je geest tot rust is gekomen. De mantra van dit chakra is een eerbiedige groet aan de essentiële waarde van datgene wat je gedurende je bestaan op aarde oprechtheid, eerlijkheid en het gevoel van zuiverheid geeft. De zesde mantra begroet het *ajna chakra* of voorhoofdchakra, het wezenlijke inzicht, dat voorbijgaat aan je persoonlijke denken en weten. De mantra van dit chakra is een eerbiedige groet aan de essentiële waarde van datgene wat je gedurende je bestaan op aarde transformerend inzicht, wijsheid en verzoening geeft. De laatste

mantra is een groet aan het *sahasrara chakra*, het kroon-, kruin- of heelheidchakra, de kroon der chakra's, gesymboliseerd in een duizendbladige lotus. De mantra van dit chakra is een eerbiedige groet aan de essentiële waarde van datgene wat je gedurende je bestaan op aarde omhulling, heelheid en gods- of al-bewustzijn geeft.

Voor aanvullende informatie over de waarde en werking van de chakra's, zie de chakra-energie beschrijvingen bij de Chakra Resonance Ragas vanaf blz. 195, of raadpleeg voor uitgebreide informatie de Chakra puja in het pujaboek 'Puja's voor Spirituele Ontvankelijkheid'.

Overzicht gebaren bij de Chakra puja

Handen in V-vorm op billen en bij het staartbeen
Aum namah muladhara aum namaha
Oh zij gegroet, bron van stabiliteit

Handen naar elkaar toe op de onderbuik bij het schaambeen
Aum namah svadhisthana aum namaha
Oh zij gegroet, bron van vruchtbaarheid

Handen naar elkaar toe op de maag
Aum namah manipura aum namaha
Oh zij gegroet, bron van kracht

Handen in omgekeerde V-vorm op het midden van het borstbeen
Aum namah anahata aum namaha
Oh zij gegroet, bron van genegenheid

Linkerhand op keel en de rechter op de nek
Aum namah vishuddhi aum namaha
Oh zij gegroet, bron van eerlijkheid

Rechterhand op het voorhoofd en de linker op het achterhoofd
Aum namah ajna aum namaha
Oh zij gegroet, bron van wijsheid

Handen in een kelk-vorm bij de kruin
Aum namah sahasrara aum namaha
Oh zij gegroet, bron van heelheid

Deze puja wordt behandeld (beschreven en geïllustreerd) in de Nederlandstalige boeken 'Puja's voor Spirituele Ontvankelijkheid' (blz. 19), 'Spirituele Ontwikkeling' en 'Spirituele Vrijheid' (blz. 13).

Anandajayah Sat-Ananda

– Mantra for unfolding the sahasrara chakra (liberating)

De Sat-Ananda mantra vertolkt de beleving van dat de waarde van het licht van je ziel, als je die vrijelijk laat schijnen, alles in je verlicht en je helder laat ervaren dat dat het 'zijn is, de bron van waarlijk en verlichtend geluk.

Mantra:
Atmajyoti prakasha
Prasada antardhana
Brahmajyoti bhasvara
Sat-ananda

Vrije vertaling:

Als het licht van de ziel (vrijelijk) schijnt,
ontvang je vanuit je diepste innerlijk
een zegening van grote waarde,
van waaruit het schitterende wezenlijke
alles in je leven met vreugde verlicht.
Dan weet je,
dat is het 'zijn',
de bron van waarlijk geluk.

Betekenis Sanskriet woorden:
Atmajyoti: het licht van de ziel, geestelijke kennis en spiritueel inzicht.
Prakasha: licht, schijnend, lichtgevend.
Prasada: offer, gunst, zegening, gezegende voeding.
Antardhana: innerlijke rijkdom, waarde of schat.
Brahmajyoti: verblindende schittering van het wezenlijke.
Bhasvara: dat wat alles verlicht.
Sat: zijn, bestaan, gebeuren, plaatsvinden, aanwezig zijn, het ware, het echte, het goede, het juiste, het mooie, wijze en eerlijke.
Ananda: wezenlijk geluk.

Over de Sat-Ananda mantra
De diepste achtergrond van The Light of Being is de beleving van de waarde en de wijsheid van 'het licht van het zijn' en deze essentie wordt in deze mantra tot uiting gebracht. De *Sat-Ananda mantra* herinnert je via vier strofen aan je innerlijke zijnslicht, aan je essentie en je werkelijke oorsprong.

De mantra is vanwege zijn essentie heel eenvoudig gehouden. Aan de basis klinken zachtjes cello's en violen, om zo de gevoelswaarde van deze mantra waardig te dragen. De achtergrondmuziek van deze snaarinstrumenten wordt verder alleen nog aangevuld met een eenvoudige Indiase drum *(pakawaj)*, die de aarde en het fysieke menszijn symboliseert. Tenslotte geeft het menszijn ons de mogelijkheid om de inhoud van het zijn te kunnen beleven. Later in de mantra wordt de drum nog even aangevuld met het belgeluid van een Indiase handcymbaal *(manjeera)*, voor nog meer mentale openheid. Tegen de achtergrond van deze kalme klanken komt dan de directe zang, dat het belangrijkste 'instrument' is in deze mantra. Een mantra, die je dieper in contact wenst te brengen met het licht van je eigen zijn.

De Sanskriet begrippen atmajyoti, brahmajyoti en sat-ananda
In de mantra worden drie verschillende combinaties van woorden gebruikt om zo goed mogelijk de verreikende waarde van het licht van het zijn te benoemen.

Het eerste begrip is *atmajyoti*, dat het licht van de bezieling betekent en waarbij de ziel dan staat voor de gevoelsmatige beleving van je essentie. Vanuit je ziel wordt het zijnslicht doorgaans ervaren als diepe wijsheid, liefde en waarheid.

Het tweede begrip is *brahmajyoti*. Hierbij wordt het licht bedoeld, dat verbonden is met *brahma*, met de oorsprong en de bron van licht. De ziel is een gevoelswaarde binnen je menszijn, maar *brahma* reikt veel verder en beslaat alle schepping tot en met de oorsprong daarvan. Als je je verbondenheid voelt met de oorzaak van de schepping, waaruit alles is ontstaan en waardoor alle leven verwant is aan elkaar, open je je verder dan alleen voor je persoonlijke bestaan. Vanuit dat grotere perspectief ervaar je het zijnslicht doorgaans als je verwantschap met al het andere leven om je heen, als het deel zijn van een groter geheel.

Het derde begrip is *sat*, dat letterlijk 'zijn' betekent in zowel de betekenis van 'plaatsvindend', als van 'alle bestaan omvattend' als van 'aanwezig'. Het woord *sat* wordt hier verbonden met het begrip *ananda*, dat vreugde en geluk betekent. Het licht van het zijn en de schittering, de levendigheid, de sprankeling daarvan, zijn een uitdrukking van het vreugdevolle, wezenlijke geluk van *ananda*, die je kunt ervaren als bewegingen van licht met diverse vormen van radiatie, als gevolg van de schitterende vreugde vanuit de bron van het zijn. De titel van deze mantra is dan ook *Sat-Ananda*.

De Sanskriet begrippen prakasha, antardhana en bhasvara
Om de waarde van het licht nog preciezer te duiden, worden in de mantra nog drie begrippen gebruikt die over de kracht van licht en de waarde van het schijnen gaan. Bij het woord *atmajyoti* wordt het begrip *prakasha* gebruikt, dat over de oneindige ruimtelijkheid van de kracht van het licht gaat. Het licht van het zijn wenst immers via je ziel tot in alles door te schijnen. Bij het woord *prasada* wordt het begrip *antardhana*

gebruikt, dat over het schitterende licht van innerlijke waarde gaat, zoals alleen mooi geslepen juwelen in licht kunnen schitteren. Bij het woord *brahmajyoti* wordt het begrip *bhasvara* gebruikt, dat met de oorsprong van het licht te maken heeft. Licht komt immers altijd van een bron en *brahma* is de bron van alle bronnen, het beginsellicht.

Het begrip prasada

Deze zes begrippen, de drie waarden van het zijnslicht en de drie kwaliteiten van lichtstraling, komen in de tweede regel van de mantra samen in het begrip *prasada*. Dit begrip staat in India traditioneel voor fruit of ander waardevol en met liefde klaargemaakt eten, dat je als teken van eerbied aan een spiritueel aspect van het leven aanreikt. Spiritueel gezien is het juist andersom en wordt het zijnslicht aanhoudend door het leven aan jou als *prasada* aangeboden. Dit aangeboden zijnslicht, dat jou steeds weer zegent als je het tot je neemt, toont je de rijkdom, de liefde en de goedheid van het bestaan. Door dit zijnslicht steeds weer tot je te nemen, laat je je steeds weer door die diepgang gevuld, geborgen en gedragen worden. Door je steeds weer opnieuw te openen voor de inbedding van het zijn, voel je je dan vrij om steeds verder open te gaan voor het leven, zodat de waarde van je leven zich steeds verder uitbreidt.

Laat al deze klanken van instrumenten en letters tot diep in je doorwerken, zodat hun combinatie je kan en mag verstillen. Laat die invloed in de stilte na de mantra nog zo'n tien minuten in je doorwerken.

Album info: www.anandajay.org/albums/anandajayah-sat-ananda

Duur Anandajayah Sat-Ananda mantra: 59.52 minuten.

Anandajayah Darshan

– Mantra for harmonizing the seven chakras (harmonizing)

De Darshan mantra (1 hour version) bevordert je openheid voor het intieme zielscontact met het *anandajaya* in je innerlijk, met de inhoud van je spirituele hart, om zo als geheel gezegend te worden met de energieën en trillingen van liefde, licht, vrede en vrijheid.

Mantra:
Out of my heart, I cover you with love.
Out of compassion, I bow for you, deep.
From the bottom of my being, I show you my essence.
Oh my sweet soul, oh my sweet soul.

To soften your fears, and the body they hide in.
To melt your resistance, and the fighting you do.
To awake to yourself, and the truth we both live in.
Oh my sweet soul, oh my sweet soul.

Vrije vertaling:
(vul je naam in op de stippellijntjes)

Oh mijn dierbare bezielde……,
vanuit de diepte van mijn hart, omhul ik je met liefde.
Oh mijn dierbare bezielde……,
vanuit waardige betrokkenheid, maak ik een diepe buiging voor je.
Oh mijn dierbare bezielde……, vanuit de grond van mijn 'zijn',
laat ik de in mij aanwezige essentie naar je toestromen.
Oh mijn dierbare bezielde……, oh mijn dierbare bezielde…….

Om zo je angsten, en het lichaam waar ze zich in verbergen, te verzachten.
Om zo je weerstand en je gewoonte om te vechten, te laten smelten.
Om zo te ontwaken, voor je 'zelf' en de waarheid waar we samen deel van uit maken.
Oh mijn dierbare bezielde……, oh mijn dierbare bezielde……

Album info: www.anandajay.org/albums/anandajayah-darshan

Duur Anandajayah Darshan mantra: 57.54 minuten.

4. Surya Namaskar album:

3 Surya-rituals,
1 -pranayama & 1 -puja mantra

1. Surya Namaskar Mantras:
   Tribute to the Inner Sun, your Soul.

Ook te gebruiken bij het Nederlandse boek
'Surya Namaskar - Ode aan je Innerlijke Zon, je Ziel'

Surya, je Innerlijke Zon

De Surya Namaskar, de 'Groet aan de Zon', is een groeten van het meest belangrijke hemellichaam dat dit leven hier op aarde voor je mogelijk maakt, de zon. Deze groet staat symbool voor het groeten van het meest innerlijke, waardevolle aspect van jou als mens, dat je leven waardevol maakt, je innerlijke zon, je ziel.

De Surya Namaskar is dan ook een gewijde groet, een diepe buiging van respect, vanuit je persoonlijkheid voor de twaalf aspecten van de ziel, om ermee bevriend te raken, om er weer mee samen te zijn, een geheel mee te zijn, om in geheeld en geheiligd te worden. Dan betekent menszijn plotseling iets heel anders en zullen de handelingen en vruchten die uit die mens voortkomen het leven in zijn volle waarde, in zijn waardevolle betekenis dienen.

Als je de ziel wenst te leren kennen, wens je iets te leren kennen wat groter is dan de koker van jouw gerichtheid, wat grootser is dan jouw willen zien en het focussen dat daardoor plaatsvindt. De enige manier om het dan toch te leren kennen en te ervaren is om datgene dan helemaal in jou toe te laten en dus blijmoedig te ontvangen, zodat het binnenin je, in de ruimte van je 'zijn', verstaan wordt. Het 'ik' kan de ziel als geheel niet overzien en kan maar beter ook niet direct ernaar kijken, zoals het ook de zon niet als geheel kan zien en beter ook niet direct in de zon kan kijken, maar het 'ik' kan de zon, de ziel wel ontvangen, kan wel openstaan voor de invloed van de ziel, openstaan voor de warmte, het licht en de straling van de zon, van de ziel.

Daarom is de grootste spirituele uitnodiging aan de mens, om, vanuit zijn overtuiging dat hij zich in het leven moet concentreren om iets te bereiken, te transformeren naar ontvankelijkheid, zodat hij voelt wat het leven als geheel is en hoe het bedoeld is. Dan ervaar je de heelheid en hoe die je vervult, omdat alleen maar in de volledigheid van de heelheid, de ziel de ruimte heeft, zich thuis voelt en zich zal ontvouwen.

De Surya Namaskar begint met het aspect *mitraya* omdat hierdoor de waarde van vriendschap en dus van de ziel als je vriend of geliefde naar voren komt. Dit is de basis van waaruit de Surya Namaskar vertrekt en een goed contact met deze kwaliteit werkt verzachtend door op de andere elf bewegingen en waarden. Vriendschap is immers de gevoelsruimte waarin je je geliefd voelt en dat is een voorwaarde voor ontwikkeling. Je durft dan veel meer jezelf te zijn (2e aspect: *ravaye*) en herkent je verlangen als je levenskracht (3e aspect: *suryaya*). Om je vervolgens verder te ontwikkelen, heb je als mens het vermogen om waar te nemen (4e aspect: *bhanave*) en om dit waarnemen oprecht te laten zijn, is het belangrijk dat je je vrij (5e aspect: *khagaya*) en gezond (6e aspect: *pushne*) voelt. Vanuit die conditie zul je je gemakkelijker aan je oorsprong (7e aspect: *hiranyagarbhaya*) herinneren en jezelf als een heelheid (8e aspect: *maricaye*) ervaren en in die openheid zul je je vaker omhuld (9e aspect: *adityaya*) en geïnspireerd (10e aspect: *savitre*) voelen. Deze gevoelsmatige en intuïtieve lichtheid zullen je een spirituele uitstraling (11e aspect: *arkaya*) geven, zodat je de bron daarvan weer als je liefdevolle wezen (12e aspect: *bhaskaraya*) en dierbaarste vriend herkent. Alle *surya*-oefeningen worden dus constant vergezeld door de waarde van vriendschap, beginnend met de vriendschap voor jezelf als mens en uitwerkend tot in de vriendschap met je wezen.

Surya Namaskar Mantras

– Tribute to the Inner Sun, your Soul

1. Surya Namaskar mantra - 1 cycle of three mantras
2. Surya Namaskar mantra - 7 cycles of one mantra
3. Surya Namaskar mantra - 5 cycles of two mantras
4. Surya Prabhana Pranayama mantra
5. Surya puja

Album info: www.anandajay.org/albums/surya-namaskar-mantras

De 5 mantra's op dit album worden gebruikt bij drie grote *surya*-oefeningen: de *Surya Namaskar*, de *Surya Prabhana Pranayama* en de *Surya puja*. De *Surya Namaskar* is een oefening die het gehele lichaam aanspreekt. De intentie van de *Surya Namaskar* is om met al je cellen *surya*, de zon, je innerlijke zon, je ziel, te groeten. Omdat je voelt dat er meer is dan je persoonlijkheid en je lichaam, wens je in contact te komen met je bezieling. Als persoonlijkheid die verlangt naar zijn spirituele diepgang ga je dan via de *Surya Namaskar*, via de 12 *surya*-mantra's en bijbehorende houdingen, de relatie aan met je bezieling en dat begint met groeten en ontmoeten (namaskar).

De *Surya puja* is een oefening die je zittend uitvoert en waarbij je met je armen, handen en hoofd gebaren maakt om vorm te geven aan je dankbaarheid voor alles wat je aan de beleving van je ziel ontleent. Je bent je bewust van je bezieling en dankt op deze manier de grote moederziel, waar alle zielen toe behoren.

De *Surya Prabhana Pranayama* is vervolgens een *pranayama* (energetische ademoefening) die je staand uitvoert, waarbij de volledige ademruimte en de ruimte voor energiestroming aangesproken wordt. In deze *pranayama* worden bijna alle belangrijke aspecten van *pranayama*-beoefening bij elkaar gebracht. Qua fysieke beweging worden vooral de armen en handchakra's aangesproken, om zowel de ademruimte als de energetische vrijheid te ondersteunen in het verder opengaan.

Alle drie de oefeningen geven samen aan hoe elke relatie, dus ook deze spirituele relatie met je ziel, verloopt. Het begint met groeten vanuit respect en belangstelling. Dan komen er momenten van dieper opengaan voor de ander en elkaar intiemer ontmoeten. Deze uitwisseling met elkaar verdiept zich steeds verder en er ontstaat dankbaarheid voor het met en bij elkaar zijn. Die dankbaarheid voor elkaar wordt op den duur zo groot dat je ego-ruimte vrijgeeft, waar de ander gebruik van mag gaan maken. Door beiden ego-gebieden vrij te geven aan elkaar, kom je steeds duidelijker in overeenstemming met je diepe wens om in elkaars energie en uitstraling te leven. Mogen de Namaskar, de Puja en de Pranayama je op deze wijze diepgaand ondersteunen bij het oprecht en diep in relatie gaan met je ziel, waar je al zo lang zo naar verlangt.

De *surya*-oefeningen worden (uitgebreid) behandeld in het Nederlandstalige boek 'Surya Namaskar – Ode aan je Innerlijke Zon, je Ziel en het werkboek 'Spirituele Leefwijze'.

Track 1-3: Surya Namaskar mantra's

– Ode aan je ziel

1. Surya Namaskar mantra - 1 cycle (14.35 minuten)
2. Surya Namaskar mantra - 7 cycles (34.39 minuten)
3. Surya Namaskar mantra - 5 cycles (43.01 minuten)

Dit album heeft drie mantra-begeleidingen voor bij het Surya Namaskar, het 'Groet aan de Zon' ritueel. Ze hebben alle drie hun eigen sfeer en ondersteunen je om op een meer of minder langzame wijze met de *Surya Namaskar* houdingenreeks om te gaan. Zou je niet vertrouwd zijn met de *Surya Namaskar*, dan kun je daarvoor de boeken 'Surya Namaskar – Ode aan je Innerlijke Zon, je Ziel' of 'Spirituele Leefwijze' raadplegen.

De mantra begint met een muzikale, meditatieve introductie, waarin het *aum* gezongen wordt, dat de oerklank, het wezenlijke, het absolute, dat wat de essentie van alles bevat symboliseert. Daarna vervolgt de mantra met het zingen van de Surya mantra gedurende 1 lange cyclus van ongeveer 15 minuten, 7 korte cyclussen van ongeveer 30 minuten en 5 middellange cyclussen van ongeveer 45 minuten. De Sanskriet mantra's zijn:

Aum mitraya namaha
Ik groet je zon, ziel, licht van de mij liefhebbende vriend.
Aum ravaye namaha
Ik groet je zon, ziel, licht waar alles omheen is ontstaan.
Aum suryaya namaha
Ik groet je zon, ziel, licht dat mij levend houdt.
Aum bhanave namaha
Ik groet je zon, ziel, licht dat alles zichtbaar maakt.
Aum khagaya namaha
Ik groet je zon, ziel, licht dat mij laat ervaren wat ongebonden vrijheid is.
Aum pushne namaha
Ik groet je zon, ziel, licht dat mijn wezenlijkste voeding is.
Aum hiranyagarbhaya namaha
Ik groet je zon, ziel, licht dat het eerste aspect van de gehele schepping is.
Aum maricaye namaha
Ik groet je zon, ziel, licht dat heelt.
Aum adityaya namaha
Ik groet je zon, ziel, licht dat als een moeder licht door blijft geven.
Aum savitre namaha
Ik groet je zon, ziel, licht van de geestelijke inspiratie.
Aum arkaya namaha
Ik groet je zon, ziel, licht dat alles met zijn straling bereikt en opent.
Aum bhaskaraya namaha
Ik groet je zon, ziel, licht dat zowel bron als schepper is.
Aum shanti aum
Jouw vrede is de ware aard van alles, dus ook van mij.

Surya namaskar houdingenreeks

Staan met namaskar + *aum mitraya namaha.*
De zon, het wezen, licht als de verblijdende bron van liefde en vriendschap.
Ik groet je vanuit mijn hart, liefdevolle vriend, want jij bent mijn ziel.

Na halvemaan achterwaarts, recht staan + *aum ravaye namaha.*
De zon, het wezen, licht als het belangrijkste en stabiele middelpunt te midden van alle verandering.
Ik open me voor je en vertrouw op je als mijn stabiele kern.

Hand-voet houding + *aum suryaya namaha.*
De zon, het wezen, licht als het vuur van verlangen dat tot het zoeken naar heelheid aanzet.
Ik buig voor je krachtige energie, die het vuur van mijn verlangen naar heelheid wakker houdt.

Halve cobra links + *aum bhanave namaha.*
De zon, het wezen, licht als gever van zicht en waarneming.
Ik kniel voor je, beseffend dat je mij het licht voor mijn zicht en waarneming geeft.

Rechte brug + *aum khagaya namaha.*
De zon, het wezen, licht als ongebonden en vrije energie in een ruimtelijk bewustzijn.
Ik besef dat mijn wezen net zo ongebonden en vrij is als jouw licht.

De acht puntenhouding + *aum pushne namaha.*
De zon, het wezen, licht als elementair onderdeel van voeding voor elke vorm van groei.
Ik open me voor de aarde en voor de zon als mijn elementaire materiële voeding, evenals voor mijn ziel als spirituele voeding.

De zwaan + *aum hiranyagarbhaya namaha.*
De zon, het wezen, licht als oorspronkelijke puurheid.
Ik neem voor je de vorm aan van een zwaan, het symbool van zuiverheid en puurheid en bevestig daarmee mijn besef van je puurheid en oorspronkelijkheid.

De hond + *aum maricaye namaha.*
De zon, het wezen, licht als de heelmeester die stralend maakt.
Ik besef dat het je stralende kracht is, die me, als ik haar op me in laat werken, werkelijk gezond houdt.

Halve cobra rechts + *aum adityaya namaha.*
De zon, het wezen, licht als moederlijke omhulling.
Ik kniel voor je omdat ik je herken als de moeder van alle licht, die me met haar licht blijft omhullen, zoals de zon de planeten.

Hand-voet houding + *aum savitre namaha.*
De zon, het wezen, licht als bron van inspiratie en spirituele begeleiding.
O spirituele inspiratie, ik buig voor je, omdat ik me aan de hand van jouw licht naar mijn ware zelf wens te laten begeleiden.

Halvemaan achterwaarts, recht staan + *aum arkaya namaha.*
De zon, het wezen, licht als de tot in de kern van alles reikende straling.
Ik open mij voor je straling, waarmee je mij altijd, door alle onhelderheid heen, tot in mijn diepste zijn bereikt.

Het staan + namaskar + *aum bhaskaraya namaha.*
De zon, het wezen, licht als de allesomvattende achtergrond van de schepping.
Vanuit mijn diepste ontwapening groet ik je liefdevol, bron van scheppend licht.

Track 4: Surya Prabhana Pranayama mantra

– De schijnende zon ademhaling

De *Surya Prabhana Pranayama*, ook wel 'de stralende ziel ademhaling' genoemd, bevordert het ruimtegebruik van je adem en verdiept de ruimtebeleving van je bewustzijn.

Duur: 30.19 minuten.

De beweging van de adem, armen en handen

Op een lange, gestroomlijnde inademing raak je tijdens de *surya mantra's* de twaalf kwaliteiten aan en bij de uitademing geef je tijdens de daaropvolgende mantra innerlijk aandacht aan je dankbaarheid (in Sanskriet *dhanyavadah*) voor het ervaren van de kwaliteiten van je wezen. Zie onder het overzicht van de *surya*-kwaliteiten, hun betekenis, corresponderende chakragebied en bijbehorende hand- en armpositie. Deze worden hier apart genoemd, maar je maakt bij zowel de in- als uitademing een vloeiende beweging.

De adem verloopt gedurende de gehele oefening, zoals gezegd, gestroomlijnd. Alle namen achter elkaar zijn één inademing en alle dankbaarheidsmantra's achter elkaar zijn één uitademing. Je laat tijdens de inademing de lucht dus heel traag naar binnen komen. Je creëert fysiek ruimte door de armen te openen en je creëert energetisch ruimte door de verbindingen te voelen en daar laat je dan de adem heel langzaam in naar binnen stromen. Je moet even de juiste instelling daarvoor vinden en de begeleidende muziek geeft de juiste tijdsduur voor de in- en uitademing aan.

Voorafgaand aan de mantra

De *Surya Prabhana Pranayama mantra* wordt, vanwege de ruimte voor de adem en de armen, staand uitgevoerd. Ga met de voeten zo'n vijftien centimeter uit elkaar staan en met de binnenkanten ervan parallel aan elkaar. Houd je handen in namaskar voor je hartchakra en laat de klanken van de muzikale begeleiding op je inwerken en je in de juiste sfeer brengen, voordat je met de eerste *pranayama* begint.

Plaats vlak voor het begin van de *surya mantra* en de inademing je handen over elkaar, eerst je linkerhand (correspondeert met je gevoelskant) en daaroverheen je rechterhand (correspondeert met je meer rationele kant), op het gebied van je hartchakra en adem volledig uit.

De inademende beweging

Als de *surya mantra* begint, begin je met de inademing en schuif je je handen, die op elkaar blijven liggen, zacht over het lichaam naar beneden via het *exciting love-point* (vlak onder het borstbeen) naar het maagchakra (het krachtigste energetische centrum in je maaggebied) en van daaruit verder naar het identiteitchakra (het krachtigste energetische centrum in je onderbuik gebied en de basis van het levensverlangen). Dan schuif je verder voor het geslacht langs naar het basischakra (het krachtigste energetische centrum in het perineum dat je in verbinding brengt met je staartbeen, je voeten en de aarde). Dan

verlaten de handen het lichaam en elkaar en strek je je armen, met de handpalmen naar je toe, gestroomlijnd en parallel aan elkaar uit naar de vloer, zogezegd in de 5.30 uur en 6.30 uur stand.

Van hieruit laat je tijdens het verder inademen je handen naar buiten toe open draaien en je armen, nog steeds gestroomlijnd, gestrekt aan de zijkant van het lichaam omhooggaan, totdat de armen helemaal boven het hoofd naar boven toe uitgestrekt zijn. Om de armposities van de verschillende naam-mantra's aan te geven, maak je gebruik van de cijfers van het uurwerk. Steeds als je met je armen op de hoogte van een bepaald cijfer komt, hoort daar een bepaald chakra bij en sta je even gevoelsmatig stil bij de betekenis van dat chakra en het zonne- of zielsaspect dat daarmee energetisch samengaat, zodat die waarde kort op je in kan werken. De bewegingen van de armen en adem gaan wel gewoon op een vloeiende manier door.

Als de armen helemaal gestrekt bij elkaar boven je hoofd zijn, haak je de duimen in elkaar, zodat de handpalmen naar voren komen te wijzen. Breng de armen vanuit deze positie nog even wat extra naar boven en naar achteren om nog een klein beetje extra ruimte in de bovenborst ter beschikking te krijgen, zodat de inademing nog vollediger kan worden en nog wat langer mag duren.

De uitademende beweging

Op de hierop volgende uitademing komen je armen dan gestrekt op tegenovergestelde wijze terug. Ze bewegen duidelijk aan de zijkanten van het lichaam, zodat de breedte in de flanken goed voelbaar is en de flanken extra ver geopend worden. Als je armen naar de vloer wijzen, zogezegd in de 5.30 uur en 6.30 uur stand, breng je je armen omhoog door ze licht te buigen en leg je je handen op elkaar op de onderbuik met de rechterhand op de linker.

Schuif met je handen zacht over je basischakra, identiteitchakra, maagchakra, en het *exciting love-point*, naar je hartchakra, waar hun beweging dan, op het einde van deze lange uitademing eindigt. Na even de verbinding met het hartchakra en de waarde van *bhaskaraya* gevoeld te hebben, kun je de handen zo laten liggen of ze in namaskar brengen om de energetische gevolgen van deze *pranayama* oefening te ondergaan terwijl je je energie de vrijheid geeft om naar alle kanten uit te stralen.

De snelheid of stroomlijning van de gehele beweging is natuurlijk afhankelijk van hoe open je ademruimte is en hoe rustig de adem daardoor kan verlopen. In het begin kan dat sneller zijn dan na verloop van tijd en uiteindelijk wordt dat heel plezierig, stromend en vrede gevend.

Na de Surya Prabhana Pranayama

Als de mantra is afgelopen, kun je in een gekruiste benenhouding op de grond of gewoon op een rechte stoel of meditatiebankje gaan zitten en laat je de invloed van de *pranayama* verder in je doorwerken. Je bent nu als het ware gereinigd door het voelen van de essentiële waarden van de ziel, van de energetische waarden van de chakra's en van de verzachtende waarden van je dankbaarheid. Ben daar even mee.

De inademende, vloeiende beweging tijdens de surya mantra's

1. Mitraya
Dierbare vriend
Hartchakra

2. Ravaye
Middelpunt
Exciting love-point

3. Suryaya
Kracht
Maagchakra

4. Bhanave
Licht
Identiteitchakra

5. Khagaya
Ruimte
Basischakra

6. Pushne
Voeding
Identiteitchakra

7. Hiranyagarbhaya
Oorsprong
Maagchakra

8. Maricaye
Heling
Hartchakra

9. Adityaya
Geborgenheid
Keelchakra

10. Savitre
Inzicht
Voorhoofdchakra

11. Arkaya
Openheid
Kruinchakra

12. Bhaskaraya
Liefde
Engelpunt

De uitademende, vloeiende beweging tijdens de Dhanyavadah mantra

Track 5: Surya puja

– Dankgebed aan de twaalf kwaliteiten van je ziel

De *Surya puja* is een gebed aan de reflecties van de Innerlijk Zon, de Ziel.

Duur: 32.54 minuten

Openingsgebed:
Aum shanti shanti shanti aum
Aum atma amrithathvam
Aum purna ahsritha
Aum purusha tattvamasi

Mantra:
Aum atma mitraya namaha
Aum atma ravaye namaha
Aum atma suryaya namaha
Vahe atma shanti saranagati

Aum atma bhanave namaha
Aum atma khagaya namaha
Aum atma pushne namaha
Vahe atma shanti saranagati

Aum atma hiranyagarbhaya namaha
Aum atma maricaye namaha
Aum atma adityaya namaha
Vahe atma shanti saranagati

Aum atma savitre namaha
Aum atma arkaya namaha
Aum atma bhaskaraya namaha
Vahe atma shanti saranagati

Aum shanti shanti shanti aum

Vrije vertaling openingsgebed:
"Vrede is de ware aard van alles.
Oh onsterfelijke moederziel.
Oh ziel, jij bent de heelheid die alles draagt.
Oh mijn eerwaarde ziel, jij bent het eeuwige vredige principe
en als zodanig ben je ook als ziel in mij."

Vrije vertaling Surya puja:
"Oh mijn schijnende ziel,

je bent mijn vriend, middelpunt en mijn kracht
(centrerende waarden).

Je geeft me zicht, ruimte en energie
(openende waarden).

Je bent mijn oorsprong, heling en beschermende aura
(energetische waarden).

Je geeft me inzicht, uitstraling en de verbinding met het wezenlijke licht
(essentiële waarden).

Oh glorieuze ziel, steeds als ik jou ervaar en voor je buig,
kom ik in een vredevolle, verrijkende en gelukkig makende openheid.

Jouw vrede is de ware aard van alles, dus ook van mij."

De *Surya puja* gaat over jouw dankbaarheid voor het licht, zowel van de uiterlijke zon als van je innerlijke ziel. De puja herinnert je aan de verschillende vormen van licht die jou willen dienen en je openen, helderder en vrijer laten worden, je laten ontwikkelen.

De *Surya puja* gaat specifiek over de waarden van het licht, die je vanuit de relatie met je ziel ontvangt. Via de puja uit je je dankbaarheid voor *atman*, de moederziel, waar ieder levend wezen, via individuele bezieling als het ware een kind van is. Je bedankt via deze puja de moederziel voor alles wat je aan licht van haar mocht en mag ontvangen en voor wat dat allemaal voor jou, als steeds dieper bewustwordend mens, voor waarde heeft. Het is alsof je je moeder bedankt voor alles wat ze voor jou betekent of dat je de natuur bedankt voor wat ze je allemaal geeft of dat je jouw persoonlijke innerlijkheidsbeleving bedankt voor alles wat je eraan te danken hebt. Jij als mens met je persoonlijke ziel, *jivatman*, uit je dank aan *atman*, de grote, alle zielen omvattende moederziel. Het is als de ster die de zon bedankt voor het licht en alles wat hij daardoor ontvangt. Iedereen voelt zich wel op een bepaalde manier in relatie staan met iets groters en dat grotere wordt hier op een toegewijde manier vanuit je hart, ont-roerd, dus verstild, bedankt.

De *Surya puja* heeft aan het begin een kort inleidend gebed dat de sfeer en waarde aangeeft waarin de rest van de mantra's tot uitdrukking worden gebracht. Het gaat daarbij vooral om de diepgaande, eerbiedwaardige waarde van het begrip ziel, *atma*, dat ook verder nog vaak in deze puja voorkomt.

De twaalf aspecten van de *surya mantra* die in deze puja vervolgens aan bod komen, zijn te verdelen in vier onderdelen, die diepgaand ingaan op de vier fases van de relatie tussen jou en je ziel. De eerste drie aspecten van het licht, van *surya*, gaan over je wens om in contact met je ziel te komen en je daarbij door je diepste verlangen te laten leiden. De volgende drie aspecten van het licht, van *surya*, gaan over 'het antwoord van de ziel' op de door jou aangegane relatie. De volgende drie aspecten van het licht, van *surya*, gaan over de diepgang van dit volledig wederzijds toegestane, 'intieme samenzijn' van jou met je ziel. De laatste drie aspecten van het licht, van *surya*, gaan over 'de spirituele vervulling' die dit intieme samenzijn van jou met je ziel met zich meebrengt.

Overzicht gebaren bij de Surya puja

Aum shanti shanti shanti aum
'Vrede is de ware aard van alles'.
Het inleidende gebed (dit wordt drie keer herhaald)

Aum atma amrithathvam
'Oh onsterfelijke Moederziel'.

Aum purna asritha
'Oh ziel, jij bent de heelheid die alles draagt'.

Aum purusha tattvamasi
'Oh mijn eerwaarde ziel, jij bent het eeuwige vredige principe
en als zodanig ben je ook als ziel in mij'. (3x)

Aum shanti shanti shanti aum
'Jouw vrede is de ware aard van alles, dus ook van mij.
Dank je wel voor al de diepgaande rijkdom die ik ervaar en daardoor ben'.

Aum atma mitraya namaha
'Oh mijn ziel, ik dank je voor hoe door jouw aanwezigheid,
de waarde van vriendschap en genegenheid mijn leven verrijkt'.

Aum atma ravaye namaha
'Oh mijn ziel, ik dank je voor hoe door jouw aanwezigheid,
de waarde van jou als mijn spirituele middelpunt mijn leven verrijkt'.

Aum atma suryaya namaha
'Oh mijn ziel, ik dank je voor hoe door jouw aanwezigheid,
de waarde van mijn diepste verlangen mijn leven verrijkt'.

Vahe atma shanti saranagati
'Oh glorieuze ziel, door jou te ervaren en je te danken,
kom ik in een vredevolle, verrijkende en gelukkig makende openheid'

Aum atma bhanave namaha
'Oh mijn ziel, ik dank je voor hoe door jouw aanwezigheid,
de waarde van helder licht en zicht mijn leven verrijkt'.

Aum atma khagaya namaha
'Oh mijn ziel, ik dank je voor hoe door jouw aanwezigheid,
de waarde van ongebondenheid en vrijheid helder mijn leven verrijkt'.

Aum atma pushne namaha
‘Oh mijn ziel, ik dank je voor hoe door jouw aanwezigheid,
de waarde van groeien en tot bloei komen mijn leven verrijkt’.

Vahe atma shanti saranagati
‘Oh glorieuze ziel, door jou te ervaren en je te danken,
kom ik in een vredevolle, verrijkende en gelukkig makende openheid’.

Aum atma hiranyagarbhaya namaha
‘Oh mijn ziel, ik dank je voor hoe door jouw aanwezigheid,
de waarde van puurheid en oorspronkelijkheid mijn leven verrijkt’.

Aum atma maricaye namaha
‘Oh mijn ziel, ik dank je voor hoe door jouw aanwezigheid,
de waarde van heling mijn leven verrijkt’.

Aum atma adityaya namaha
‘Oh mijn ziel, ik dank je voor hoe door jouw aanwezigheid,
de waarde van omhulling en verbondenheid mijn leven verrijkt’.

Vahe atma shanti saranagati
‘Oh glorieuze ziel, door jou te ervaren en je te danken,
kom ik in een vredevolle, verrijkende en gelukkig makende openheid’.

Aum atma savitre namaha
‘Oh mijn ziel, ik dank je voor hoe door jouw aanwezigheid,
de waarde van inspiratie en innerlijke begeleiding mijn leven verrijkt’.

Aum atma arkaya namaha
‘Oh mijn ziel, ik dank je voor hoe door jouw aanwezigheid,
de waarde van straling en uitstraling mijn leven verrijkt’.

Aum atma bhaskaraya namaha
‘Oh mijn ziel, ik dank je voor hoe door jouw aanwezigheid, de waarde van
het bewust onderdeel mogen zijn van deze creatie mijn leven verrijkt’.

Vahe atma shanti saranagati
‘Oh glorieuze ziel, door jou te ervaren en je te danken,
kom ik in een vredevolle, verrijkende en gelukkig makende openheid’.

Aum shanti shanti shanti aum
‘Jouw vrede is de ware aard van alles, dus ook van mij.
En jou dank ik voor al de diepgaande rijkdom die ik ervaar en daardoor ben’.

5. Sri Ananda Rasa album:

Sri Ananda arati & Sacred Dance mantra

1. 'Sri Ananda Rasa' Sacred Dance Mantra:
   Sacrale dans

Ook te gebruiken bij het Nederlandse boek
'De 'Sri Ananda Rasa' Sacrale Dans -
Dansen vanuit Innerlijk Geluk'

Sri Ananda Rasa

De *Sri Ananda Rasa* is een sacrale dans (het Sanskriet woord *rasa* betekent dans) die is ontstaan om de *Sri Ananda mantra* nog verder te verrijken. Deze mantra en dans zijn gewijd aan de waarde van *ananda*, een waarde die veel betekenissen heeft, maar doorgaans wordt vertaald met genade, gezegend zijn of het ervaren van innerlijke vreugde en liefde. Heel veel betekenissen kun je aan het begrip *ananda* verbinden, als ze op de een of andere manier maar verwoorden dat ze jou dichter bij de beleving van gezegend, innerlijk geluk brengen. Het heeft te maken met dat je je bewust bent van je innerlijke rijkdom. *Ananda* behelst een innerlijke rijkdom, die bij ieders menszijn hoort. Een innerlijke rijkdom die iedereen met zich meedraagt, omdat hij bestaat en deel uitmaakt van de schepping en van de rijkdom, waar die schepping uit voortkomt.

De gevoelige klanken van de muziek en de devotionele bewegingen van de dans laten je het mooiste wat je als mens kent, *ananda*, eren en ontdekken, zodat je het geluk dat dit bij zich draagt ook werkelijk kunt vieren. *Ananda* is de zetel van je innerlijk geluk en is verbonden met de liefde van je hart en de toewijding voor het leven die daaruit voortkomt. De *Sri Ananda mantra* is een ode aan deze gelukzalige zegeningen van het Spirituele Hart van het leven, zoals dat ook in deze uitspraak wordt uitgedrukt: "Het leven is de natuurlijke stroom van verlangen om het licht dat je voedt en heelt in je toe te laten, zodat het je waarlijk beantwoordt, zegent, gelukkig maakt en uit het donker bevrijdt en jij zowel met de ontstane openheid als met je ware aard die dan schittert samen mag zijn, samen mag leven, samen gelukkig kunt zijn."

De *Sri Ananda mantra* is er niet voor bedoeld om je behoefte aan geluk van buitenaf te bevredigen, maar geeft je een handvat zodat je van jou uit aan kunt geven dat je ernaar verlangt om de waardevolle en gelukkig makende heelheid van wat je bent vrij te mogen beleven. Door de mantra te herhalen, geef je aan dat je verlangt en bereid bent om je voor de waarde van *ananda* te openen, voorbij aan je ik-behoeften en je neiging om geluk als een vorm van succes en geslaagd zijn te willen hebben.

Met deze mantra groet je namelijk eerst eerbiedig die diepgang in je, om er daarna licht op en in toe te laten en die diepgang op die manier meer ervaarbare bestaansruimte te geven. De vrije vertaling van de *Sri Ananda mantra* is: "Oh mijn dierbare ziel, bron van essentiële vreugde, het bewust voelen en toelaten van jouw schittering vervult me alom met innerlijk vrede."

Als je ontvankelijk bent voor je ziel voel je je veel rijker. Het leven en jij, kortom alles, is dan mooier, omdat je dan gevuld wordt door de innerlijke rijkdom van vrede, harmonie en liefde. Je bent dan niet meer zo bang, maar wenst die oneindige rijkdom van die liefde, vrede en vreugde tot in al je cellen van invloed te laten zijn. Innerlijke rijkdom betekent dat je je gevuld voelt met de waarden van de diepste schat of zoetste nectar uit je binnenste: *ananda*.

'Sri Ananda Rasa' Sacred Dance Mantra

Een muziekstuk dat de inspiratie vormde voor de 'Sri Ananda Rasa' Sacrale Dans, waarin je verlangen naar spirituele diepgang en een leven vol liefde via mantra, gracieuze bewegingen en woorden uitdrukking krijgt.

1. Sri Ananda Rasa arati (19.29 minuten).
2. Sri Ananda Rasa mantra (90.58 minuten).

Album info: www.anandajay.org/albums/sri-ananda-rasa

Track 1: Sri Ananda arati

– Je innerlijk liefhebben

Mantra: *Sri ananda*

Vrije vertaling: "Oh mijn diepste zijn, oceaan van ananda, bron van geluk, voor jou open ik mij."

Het hele muziekstuk dat de dans ondersteunt, duurt ca. anderhalf uur en begint met de verstillende toewijding aan het gebied van *ananda* in jou gedurende het arati-gedeelte.

In de arati word je uitgenodigd om aandacht te geven aan het laten verzachten en verdampen van alle duisternis, donkerte of dichtheid in je bewustzijn. Open je bewustzijn en laat zijn licht tot in je diepte toe, zodat je op een meditatieve, ontdooiende en ontwakende wijze, voelend stil kunt staan bij de op *ananda* attenderende betekenis van de mantra. De arati begeleidt je, als een soort meditatie voorafgaand aan de bewegingen van de dans, bij het laten verzachten en opengaan van alles wat vernauwd is in je beleving. De arati is dat deel van de muziek dat op de essentie van de mantra en de dans gebaseerd is en dat in traditionele hindoeïstische ceremonies steeds samengaat met vuur en licht. Door aandacht te geven aan licht via een kaars of door aandacht voor de zon die op dat moment in je kamer naar binnen schijnt, geef je op een symbolische wijze aan dat je naar het licht verlangt en je je bewustzijn en je beleving opent voor de helende werking ervan.

De arati, het openende, eerste deel van de muziek, is heel eenvoudig en verstillend en daarom geschikt om juist dit verinnerlijkende bewustwordingsproces te ondersteunen. In de *Sri Ananda arati* gaat de meditatieve zang enkel samen met het geluid van een stromende beek uit de Belgische Eifel en enkele echoënde tonen van een Spaanse gitaar. Het sprankelen van de beek komt steeds weer terug in het hele muziekstuk en staat voor het basale, natuurlijke en stromende verlangen dat ieder mens heeft om weer volledig, gelukkig, vol en licht te mogen zijn. De arati eindigt met de klanken van de stromende beek en de *Sri Ananda mantra* begint met deze beekgeluiden.

Track 2: Sri Ananda Rasa mantra

– De gelukzalige zegeningen van het hart

Mantra: *Sri ananda jay ananda jay jay shanti aum*

Vrije vertaling: "Oh dierbare essentiële vreugde, het toelaten van jou vervult me alom met innerlijk vrede."

Met deze mantra wordt de vreugde van spirituele gelukzaligheid (zielsgeluk) tot uiting gebracht vanuit de diepte van je bron, via de stromende levenskracht van je 'zijn' tot in de eenheid van overgave. Het Sanskriet woord *sri* staat voor een respectvolle begroeting en geeft aan dat de naam of het begrip dat erna komt, glanst, waardigheid in zich draagt en een eervolle kwaliteit behelst. Het begrip *ananda* staat in het Sanskriet voor de essentie van geluk, zijnsgeluk of het geluk van het wezenlijke. Het woord *jaya* betekent onder andere heil, overwinning of zegening. Het bekrachtigt je respect voor datgene wat erna komt en geeft nog duidelijker aan dat het hier waarlijk om een ode gaat. Het woord *shanti* betekent innerlijke vrede of een geharmoniseerde staat van zijn en duidt op een diepgaande beleving van volheid, geweldloosheid en liefde. Het begrip *aum* geeft aan dat dat wat gezegd is of gezegd gaat worden, alomvattend bedoeld is en spiritueel van aard is. Het attendeert op de achterliggende heelheid waar deze mantra in ingebed is. Lees bij het beluisteren het op de *Sri Ananda mantra* gebaseerde belevingsverhaal om deze waarde dieper op je te laten inwerken.

De kracht en invloed van deze mantra

- Laat je vertrouwd raken met je verlangen en het daaraan verbonden gemis.
- Bevrijdt je als je je verlangen, ziel, wezen kwijt bent en achter pijn hebt verborgen.
- Begeleidt je vanuit vastheid en pijnlijke gevoelens naar vrijheid van gevoel.
- Helpt je om gevoelsmatig te leren leven en durven zijn.
- Helpt je bij het verwerken van blokkades, zelfafwijzing en zwaarheid.

Belevingsverhaal Sri Ananda mantra

Het water van de beek geeft steeds weer de voortdurende en nooit ophoudende stroom aan van mijn verlangen naar en daardoor dus ook mijn verbondenheid met mijn ziel. Het stroomt, sprankelt, kolkt, vloeit en beweegt vanzelf naar het laagste punt, zoals ik ook mijn verlangen graag wil laten meenemen naar het laagste punt van mijn bestaan om daar, vanuit mijn bestaan en zijn, met mijn ziel samen te zijn.

De violen vertolken mijn verlangen en diepe bewogenheid ten aanzien van mijn ziel. Hun heimweeklanken roeren mijn verlangen. Mijn verlangen om met mijn ziel te zijn, voelt zoet en warm. Ik voel die verbinding altijd en juist daarom voel ik ook altijd het verlangen om er zo dichtbij te willen zijn. Het verlangen naar samen zijn houdt mij warm, liefdevol, sensitief en open. Het laat mij verlangen naar mijn geliefde, naar mijn ziel.

Dat alles voelend, opent zich mijn hartstreek en breidt die openheid zich uit tot in mijn bekken. Voor het dierbaarste wat ik in mijn leven ken, leg ik graag een liefdesverklaring

af. Een liefdesverklaring aan dat waar ik zo naar verlang, aan dat wat zo diep en duidelijk in mij is en waar ik zo dicht mogelijk bij wens te zijn. Ik begin mijn liefdesverklaring door eerbiedig te zingen: *sri ananda jay ananda jay jay shanti aum.*

Ik zing: Oh mijn innerlijke geliefde, jij bent de liefste en schitterendste, jij bent de gelukzaligste, vredevolste waarheid en echtheid die ik ken. Naar jou verlang ik met alles wat ik ben. Ook al ben je er altijd, ook al voel ik je altijd, het verlangen verbindt ons en zal nooit verdwijnen, maar zal onze verbinding steeds ervaarbaar houden. Oh mijn liefste geliefde, alles in mij verlangt naar een samenvallen met jou. In dit mensenleven is onze verbinding het diepst ervaarbaar in dit grote verlangen. Daarom geef ik je deze liefdesverklaring, daarom ben ik met jou. En zij, mijn ziel, geeft antwoordt met *aum shanti aum:* moge er vrede op rusten.

Ik zing: Oh mijn geliefde ziel, mijn geliefde bloem van gelukzaligheid, ik voel hoe de verbinding van het verlangen mij zo laat hunkeren naar je zijn en oorsprong. Ik voel wat jij bent en voel de wens dat met je te delen en door die behoefte oh mijn geliefde ziel, sta ik diep voor je open in alles wat ik doe, denk en voel. Mijn verlangen laat mij zingen over je schoonheid die ik in mij voel en over je diepgang en waarde die ik in mij voel. Ik bezing onze relatie, ik bezing onze verbinding, ik bezing mijn ervaren dat ik uit je voortkom. Dat gevoel is zo teder en wijs. En zij, mijn ziel, zij beantwoordt mij met een nog rijker *aum shanti aum:* moge er vrede op rusten.

Ik zing: Oh mijn geliefde ziel, ik raak zo gepassioneerd als ik mijn verlangen naar je voel. Ik voel me zo warm worden als ik dat verlangen helemaal in mij toelaat. Hoe mijn verlangen door mijn hele lichaam en gevoel stroomt, hoe het mij opent, me naar jou toe laat openen om van je te ontvangen, hoe ik mij naar jou uitreik. Ik voel mijn heimwee naar je. Ik voel ook de heelheid waar we samen in thuishoren en waar ik als ik doodga weer in bij je terugkom. Oh liefste Ananda, je bent mijn mooiste bloem, mijn zuiverste nectar, mijn dierbaarste waarheid, mijn hemelse vader, mijn oerbron. Mijn verlangen naar jou maakt het leven zo waardevol. Waardevol vanwege al die innerlijke vrede die ik door al dat verlangen met jou ervaar in mij en in ons. En zij, mijn ziel, zij beantwoordt mij met een nog duidelijker *aum shanti aum:* moge er vrede op rusten.

Ik zing: Oh mijn geliefde Ananda, mijn geliefde gelukzalige ziel, mijn geliefde bron van echtheid, onze verbondenheid door het ervaren van het verlangen naar elkaar, stroomt sterker door mijn lichaam en gevoel en mijn bewustzijn wordt meer en meer door het verlangen verzacht en vloeibaar. Ik zing over je, ik roep je, ik praat over je, ik ervaar je. Ik ken je door mijn verlangen, door mijn heimwee naar jou, naar ons, naar ons samenzijn. Alles in mij wordt door al dat stromen van verlangen opener en opener. Vanuit mijn hart opent zich alles tot in mijn bekken en mijn kruin, lieve ziel ik ben met je. En zij, mijn ziel, beantwoordt mij met een nog duidelijker *aum shanti aum:* moge er vrede op rusten.

Ik zing: Oh mijn geliefde ziel, mijn verlangen begint steeds duidelijker rond te draaien in me. Vanuit mijn hart draait de liefdesstroom als een draaikolk door mijn lichaam heen en alles wordt nog opener voor de liefdesenergie van mijn verlangen, van onze verbondenheid. Het gaat gepaard met een intense vrede die ook doortintelt tot in al mijn cellen. Mijn lichaam is vol van verlangen, mijn gevoel is zacht van verlangen en mijn bewustzijn is open vanuit verlangen. De openheid van dit verlangen laat mij dichter bij

je komen, omdat je gelukzaligheid nu in mij kan gaan stromen en we nog intenser samen verbonden zijn door het verlangen van onze liefde. Oh mijn geliefde ziel, je stelt me met je gelukzaligheid gerust om in mijzelf te rusten en je vervult al mijn wensen nu je in mij stroomt door de bedding van mijn verlangen. Oh geliefde dank je, stroom in me en vul me. En zij, mijn ziel, beantwoordt mij met het met me meezingen met *sri ananda, jay ananda jay jay shanti aum:* moge er gelukzalige vrede op rusten.

De gitaar die er nu duidelijker bij komt, geeft de aanrakingen, sidderingen, beroeringen en diepere verzachtingen aan die ik, door het in mij binnen laten stromen van de nectar van de ziel, ervaar. De gelukzaligheid van Ananda stroomt via de bedding van mijn verlangensrivier in mij en raakt mij aan. Ze laat van alles in mij openspringen en ze laat van alles in mij aangeraakt en bevrijd worden. Oh liefste Ananda, kom en stroom in me, mijn verlangen is groot en heeft een rivier gevormd via welke bedding jij naar mij toe kunt stromen. Dank je voor alles wat je me via mijn openheid van verlangen op dit moment geeft. Ik ben open voor je en ontvang je met uit eerbied gebogen waarde. Ik bid terwijl ik je toelaat, je vruchten ervaar en me aan onze gelijkheid herinner. Oh mijn geliefde Ananda, je bent met me, verbonden met me en nu via mijn verlangen met mij in uitwisseling. En zij, mijn ziel, beantwoordt mij met het om en om met me meezingen met *sri ananda, jay ananda jay jay shanti aum:* moge er gelukzalige vrede op rusten.

Ook in de laatste mantra die ik zing, herhaal ik: Oh geliefde, neem mijn overgave van mij aan en vul mijn menselijke gedaante, die dit samenzijn met jou ervaarbaar maakt. Ik ben in extase door jouw overdadige volheid en kan alleen vanuit overgave nog zingen. Oh mijn geliefde, ik weet niet hoe te zeggen, maar ik houd zielsveel van je. Ik houd zo veel van je, dat ik dat alleen maar kan herhalen en zingen. Liefste ziel, liefste, liefste ziel, ik hou van je en van het verlangen dat ons zo diep verbindt. Ik hoor in deze openheid en vervulling mijn innerlijke waarde en echtheid jubelen van genot. En zij, mijn ziel, ook zij jubelt van volkomenheid, die zij uit met het aanhalen van Ananda en haar volledige beleving van eenzijn. Zij geeft zich volledig over aan deze expressie van haar innerlijke geluk, zij is volmaakt gelukkig, zij is in een opperste staat van zijn, zij is één met wat zij in wezen is, zij is door de ziel, met Ananda gevuld.

Langzaam gaat overgave over in diep, geheelde harmonie en geruststellende maar alerte rust, waarin mijn verlangen naar de ziel als vervulde waarheid overblijft en mijn ziel en ik in stille vreugde en innerlijk geluk samenzijn. Door het bijeenkomen van de stroming van mijn verlangen naar mijn ziel en de ziel die altijd voor mij openstaat, is deze verbinding met mijn ziel alsmaar levendig en vervullend. In deze stilte verblijf ik, gezegend door, met en in Ananda, in verbondenheid met mijn ziel, in relatie met mijn oorsprong.

In deze vervulde stilte open ik me weer voor het stromende, levende water, dat langs alles heen stroomt naar het laagste punt. Het water neemt alle vergankelijkheid mee maar laat de waarheid van het 'er zijn' in zijn puurheid overblijven als de ruis van het stromende water. De stroming van het water verandert elk moment, net zoals de tijd en het leven en dus open ik me voor dat overblijvende geluid van het water, van het 'er zijn'. Gevuld door de vreugde en het licht van bezieling laat ik me meevoeren naar het laagste punt in mijzelf waar ik ben en samen kan zijn met mijn bezielde aanwezigheid. En zij, mijn ziel, zij is in mij, met en bij mij. Zij is mij en ik ben haar, Ananda.

6. Chakra Resonance albums

14 chakra-energie bekrachtigende raga's

1. Resonances of Grounding:
   Ragas for the muladhara chakra – het wortelchakra
2. Resonances of Being:
   Ragas for the svadhisthana chakra – het heiligbeenchakra
3. Resonances of Living:
   Ragas for the manipura chakra – het maagchakra
4. Resonances of Love:
   Ragas for the anahata chakra – het hartchakra
5. Resonances of Joy:
   Ragas for the vishuddhi chakra – het keelchakra
6. Resonances of Light:
   Ragas for the ajna chakra – het voorhoofdchakra
7. Resonances of Peace:
   Ragas for the sahasrara chakra – het kruinchakra

Ook te gebruiken bij de Nederlandstalige boeken
'Ontdek de helende kracht van Meditatie' (blz. 17),
'Spirituele Ontwikkeling', Spirituele Leefwijze' en 'Spirituele Vrijheid' (blz. 15)

Chakra Resonance Ragas

De Chakra Resonance Ragas zijn een vorm van *nada yoga* (*nada* betekent geluid of klank) die je via tonen en klanken met je essentie in verbinding (*yoga*) brengen. Deze volledig instrumentale muziekstukken met *tanpura*, *swaramandala en nadatarangini* ondersteunen je bij het ontvankelijk worden voor een meditatief, open bewustzijn. Via hun frequenties en boventonen, die je gedeeltelijk niet eens kunt horen, hebben de muziekstukken een specifieke, helende uitwerking op je chakra's en van daaruit op de energetische, emotionele, mentale en fysieke lagen van je menszijn.

Het Sanskriet woord *raga* betekent letterlijk stemming, sfeer, gevoel en toonhoogte. Raga geeft dus een sfeer en toonhoogte aan. Als achtergrond en muzikale inbedding wordt bij deze raga's 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. In twee raga's wordt in plaats van de tanpura de *nadatarangini* (Sanskriet voor golven van geluid) gebruikt, die met zijn vele snaren een omvattend resonantie-spel creëert. Vaak wordt op de achtergrond van de tanpura een *shruti* (Sanskriet voor geluid, dat wat gehoord wordt) gebruikt, deze geldt als drager van de beweeglijke tonen en boventonen van de tanpura. Als naast de tanpura de *swaramandala* wordt gebruikt, zorgt dit instrument voor een dieper energetisch bereik van de klanken.

De Chakra Resonance Ragas zijn een set van 14 muziekstukken die allemaal een bepaalde *mood* of in het Sanskriet *raga*, een stemming of aanraking, vertolken. Deze raga's ondersteunen je bij het maken van de overgang van je dagelijkse activiteit naar een meer ontvankelijke stemming als voorbereiding op je meditatie. De resonanties hebben een emotionele invloed op je bewuste, lichamelijke en neurologische werkelijkheid, je hoeft ze enkel op je in te laten werken om los te komen van je, door functionaliteit ontstane, automatische en gefocusseerde gedrag. Afhankelijk van waar je voelt dat je sensitiviteit verhard of ongevoeliger is geworden, kies je een bepaalde toonhoogte of een chakra, want de raga's zijn op basis van de chakra's ingedeeld.

De raga's en hun diepere werking zijn hieronder ingedeeld in de zeven belangrijkste en meest herkenbare chakra's (opslag-, verzamel- en distributieplaatsen van je levensenergie), die beginnend vanaf je bekkenbodem in lijn liggen met de wervelkolom. Elk chakra herbergt een eigen soort energie, die zowel fysiek en emotioneel als mentaal en spiritueel een bepaalde uitwerking hebben op je beleving en handelen. De raga's stemmen je af op deze in je werkzame, krachtige energieën, waarbij je dankbaarheid en liefde voor deze essentiële waarden van je bestaan, die hieronder per chakra beschreven staan, ervoor zorgen dat hun energieën nog duidelijker gaan stromen. Bij alle muziekstukken staat hieronder aangegeven waar ze helend op inwerken.

Resonances of Grounding

– Ragas for the muladhara chakra – het wortelchakra

1. Tanpura male in A-low (29.09 minuten)
2. Tanpura male 5-string in F# (37.37 minuten)

Album info: www.anandajay.org/albums/resonances-of-grounding

Het wortelchakra

Het wortelchakra wordt in het Sanskriet *muladhara chakra* genoemd. *Mula* betekent wortel en *adhara* betekent steun, dus letterlijk vertaald: de wortel die je steunt. Dit chakra staat voor overleven, gronden, concretiseren en de rust van aardse stilte en wordt herkend in sterke levensdrang en fysieke aanwezigheid, maar behelst ook de kracht van het onbewust en materialistisch georiënteerde functioneren. Het *muladhara chakra* draagt de energie in zich, die als incarnatie en van daaruit als startpunt dient voor je verdere ontwikkeling. Hier ben je nog niet echt bewust in beweging, maar rust je in 'zijn'. Door het *muladhara chakra* opener te laten gaan, kom je in contact met rust, stilte, stabiliteit, gedragenheid, aardse verbondenheid, ervaringsdiepgang, bestaanswaarde en oorspronkelijkheid.

De resonanties van de twee raga's op dit album zijn bedoeld om je verbinding met het *muladhara chakra* als energiebron te verdiepen en verfijnen, zodat je hun ondersteunende, voedende en helende waarde weer meer in je beleving ervaart en in je leefwijze een rol kunt laten spelen. De muziekstukken hebben daarbij een eigen specifieke uitwerking:

Track 1: Tanpura male in A-low

De kracht en invloed van deze raga

- Helpt je om in een ontspannen relatie te komen met de aarde, je menszijn en de wereld om je heen.
- Helpt je bij het los leren laten van je ego, wil en machtsbehoefte.
- Helpt je om bij jezelf en met jezelf te blijven en de vreugde van nederigheid te leren kennen.

Track 2: Tanpura male 5-string in F#

De kracht en invloed van deze raga

- Helpt je bij het leren ademen in de buik en meer thuis te komen in jezelf.
- Helpt je om diepgaander te houden van de aarde en het draagvlak dat zij je geeft.
- Ontdoet het staartbeenpunt van spanning en helpt je om bevrijdend te huilen.

Resonances of Being

– Ragas for the svadhisthana chakra – het heiligbeenchakra

1. Tanpura male & female duet in A-low (30.33 minuten)
2. Nadatarangini duet en E (26.44 minuten)

Album info: *www.anandajay.org/albums/resonances-of-being*

Het heiligbeenchakra

Het heiligbeenchakra, ook wel identiteitchakra, seks- of sacraalchakra genoemd, heeft de Sanskriet naam *svadhisthana chakra*. *Sva* betekent 'wat hem toebehoort' of eigen is en *adhisthana* betekent verblijfplaats, dus letterlijk vertaald: verblijfplaats van het meest eigene, meest wezenlijke. Dit chakra draagt de energie van je individualiteit, identiteit en seksualiteit en huist in het gebied van geslachtsorganen en onderbuik. Door het *svadhisthana chakra* opener te laten gaan, maak je dankbaar gebruik van zijn stimulerende levendigheid, van een sensitievere seksualiteit, van de helende invloed van 'er zijn', van de ongekende reikwijdte van zowel schoonheid als lelijkheid, van het onevenaarbare gevoel van echt thuiskomen en van zelfliefde en liefde voor het leven.

De resonanties van deze twee raga's op dit album zijn bedoeld om je verbinding met het *svadhisthana chakra* als energiebron te verdiepen en verfijnen, zodat je hun existentie bekrachtigende, voedende en helende waarde weer meer in je beleving ervaart en in je leefwijze een rol kunt laten spelen. De onderstaande muziekstukken hebben daarbij een eigen specifieke uitwerking:

Track 1: Tanpura male & female duet in A-low

De kracht en invloed van deze raga

- Brengt je identiteit in contact met je kracht en liefde.
- Helpt bij het verwerken van liefdesverdriet en het op leren geven van strijd.
- Verbindt je seksualiteit met je staartbeen en basischakra, zodat er rust in ontstaat.

Track 2: Nadatarangini duet en E

De kracht en invloed van deze raga

- Helpt bij behoefte aan bevestiging en geborgenheid.
- Heelt je seksualiteit van onnatuurlijke spanningsvelden.
- Laat je met meer schoonheid naar de bijzonderheid van je identiteit kijken.

Resonances of Living

– Ragas for the manipura chakra – het maagchakra

1. Tanpura male & shruti in B (34.57 minuten)
2. Tanpura duet male 5-strings & male 4-strings in C# (38.25 minuten)

Album info: www.anandajay.org/albums/resonances-of-living

Het maagchakra

Het maagchakra of zonnevlechtchakra heet in het Sanskriet *manipura chakra*. *Mani* betekent juweel en *pura* betekent stad of groot terrein, letterlijk vertaald: 'juwelenstad'. Haar energie is herkenbaar als het ego met zijn strijdbaarheid en als de kracht van je aanwezigheid. Het opener gaan van het *manipura chakra*, geeft je de kracht om het leven tegemoet te gaan, naar je toe te laten komen en er ontdekkend mee om te gaan. Door zijn helende uitstraling blijf je beschermd en gezond en haar wonderbaarlijke ik-besef geeft je ontwikkelingsruimte, doorzettingsvermogen en de ruimte om dingen te doorvoelen totdat je ze verstaat, heeft een helende uitwerking op je angsten en onzekerheden en geeft je de moed om je individuele spirituele levensweg te gaan.

De resonanties van deze raga's zijn bedoeld om je verbinding met het *manipura chakra* als energiebron te verdiepen en verfijnen, zodat je hun levenskracht gevende, voedende en helende waarde weer meer in je beleving ervaart en in je leefwijze een rol kunt laten spelen. De onderstaande muziekstukken hebben daarbij een eigen specifieke uitwerking:

Track 1: Tanpura male & shruti in B

De kracht en invloed van deze raga

- Sluit je weer aan op de daadkracht van je voorvaderen, de evolutie en het geheel.
- Bevrijdt je van de 'kracht-afsluitende' werking van zelfafwijzing.
- Bevrijdt je daadkracht van geremdheid en onzekerheid en ontspant maag, buik en adem.

Track 2: Tanpura duet male 5-strings & male 4-strings in C#

De kracht en invloed van deze raga

- Reinigt je wervelkolom van energetische spanning en stagnatie en laat je vanuit je midden leven.
- Verzacht en verruimt je aura en laat je maagchakra weer stralen.
- Bevrijdt je handelen van subtiele pijnblokkades.

Resonances of Love

– Ragas for the anahata chakra – het hartchakra

1. Tanpura male 5-string & swaramandala in F# (37.37 minuten)
2. Tanpura male - female & shruti in D (34.24 minuten)

Album info: www.anandajay.org/albums/resonances-of-love

Het hartchakra

Het hartchakra heet in het Sanskriet *anahata chakra*. *Ana* betekent niet en *ahata* betekent geslagen, dus letterlijk vertaald: onaanraakbaar, een niet door persoonlijke wedijver geraakt gebied. Het gaat hier om de energie van empathie, die de gevoelsmatige beleving boven het persoonlijke van het ego uittilt. Het hartchakra heeft te maken met liefde, met relaties, met affiniteit en mededogen en met het geluk dat je voelt als je vanuit, met en in liefde leeft. Liefde is een energie die niet door persoonlijke wedijver en belangen wordt bepaald. Het opener gaan van je *anahata chakra* verzacht je ego en zijn handelen, geeft ruimte aan alles wat je bent geeft, laat een geluksgevoel ontstaan doordat je je geliefd voelt en laat je voelen hoe fijn het is om zo respectvol van anderen te kunnen houden.

De resonanties van de twee raga's op dit album zijn bedoeld om je verbinding met het *anahata chakra* als energiebron te verdiepen en verfijnen, zodat je hun liefdevolle, voedende en helende waarde weer meer in je beleving ervaart en in je leefwijze een rol kunt laten spelen. De muziekstukken hebben daarbij een eigen specifieke uitwerking:

Track 1: Tanpura male 5-string & swaramandala in F#

De kracht en invloed van deze raga

- Verbindt je met het midden van het chakra-systeem en laat je erop vertrouwen dat het leven goedaardig is.
- Ontspant je hartchakra en van daaruit de verbinding tussen je hart- en maagchakra, tussen liefde en handelen.
- Ontlast het hart van hartezeer en laat je opnieuw de liefde in jou ontdekken.

Track 2: Tanpura male & female & shruti in D

De kracht en invloed van deze raga

- Heeft een helend effect op het anahata chakra (4e) aan de achterkant.
- Vermindert de conditionering van liefde en bevordert verdraagzaamheid.
- Opent blaadje voor blaadje de lotus van je hart.

Resonances of Joy

– Ragas for the vishuddhi chakra – het keelchakra

1. Tanpura female & shruti in G (34.54 minuten)
2. Nadatarangini solo in E (28.11 minuten)

Album info: www.anandajay.org/albums/resonances-of-joy

Het keelchakra

Het keelchakra heet in het Sanskriet *vishuddhi chakra*. Het Sanskriet woord *vi* betekent 'achter alle vergelijkingen' en *shuddhi* betekent zuivering, dus letterlijk vertaald: diepgaande zuivering. Omdat het hier om spirituele waarden gaat, heeft deze zuivering betrekking op een vorm van zuiverheid die voorbij de dualiteit (vergelijkingen) ligt en als je voorbij de dualiteit komt, voel je je niet meer opgedeeld maar heel. Het gaat hier dus om heling en omdat het hier over het keelgebied gaat, heeft deze heling te maken met communicatie, uiten en een juiste verbinding tussen het hoofd en de rest van het lichaam.

De resonanties van de twee raga's op dit album zijn bedoeld om je verbinding met het *vishuddhi chakra* als energiebron te verdiepen en verfijnen, zodat je hun vreugdevolle, voedende en helende waarde weer meer in je beleving ervaart en in je leefwijze een rol kunt laten spelen. De muziekstukken hebben daarbij een eigen specifieke uitwerking:

Track 1: Tanpura female & shruti in G

De kracht en invloed van deze raga

- Werkt helend in op de vrijheid van het vishuddhi chakra (5e) aan de achterkant en bevordert creativiteit.
- Verzacht het bekkengebied en bevordert het uiten van tederheid en sensitieve gevoelens.
- Laat je communicatie meer de vloeiendheid krijgen die overeenkomt met de diepgang van je seksualiteit.

Track 2: Nadatarangini solo in E

De kracht en invloed van deze raga

- Bevrijdt het keelchakra van spanning en vasthoudendheid.
- Brengt vertrouwen in de voortdurende stroming van het leven en het gebruik van je innerlijke stem.
- Verruimt je aura rondom het keelgebied, de schouders en het hoofd.

Resonances of Light

– Ragas for the ajna chakra – het voorhoofdchakra

1. Tanpura male - female duet & shruti in B (34.48 minuten)
2. Tanpura male 5-string in C# (35.38 minuten)

Album info: www.anandajay.org/albums/resonances-of-light

Het voorhoofdchakra

Het voorhoofdchakra of derde oog heet in het Sanskriet *ajna chakra*. *Ajna* betekent waarnemen of besturen. Je waarneming bepaalt immers je visie en je visie bestuurt je denken en handelen. Deze energie wordt herkend in de helderheid van de wijsheid en het respect in je gedrag en in de inzichten over het ware achter het onware, die je mede door je intuïtie ontvangt. Door het *ajna chakra* opener te laten gaan, maak je dankbaar gebruik van het steeds duidelijker verstaan van alle samenhang in het leven, van het verblijdende en vertrouwen gevende kosmische licht dat je op allerlei vlakken verrijkt en verlicht, van de wijsheid die je handelen empathischer en harmonischer maakt, van het bevrijdende karakter van deze openheid en helderheid en van de verlichtende kennis van bezieling die je dan ervaart.

De resonanties van de twee raga's op dit album zijn bedoeld om je verbinding met het *ajna chakra* als energiebron te verdiepen en verfijnen, zodat je hun verlichtende, voedende en helende waarde weer meer in je beleving ervaart en in je leefwijze een rol kunt laten spelen. De muziekstukken hebben daarbij een eigen specifieke uitwerking:

Track 1: Tanpura male & female duet & shruti in B

De kracht en invloed van deze raga

- Opent en ontspant de verbinding tussen het achterhoofd en de voorkant van je hart.
- Maakt je mild naar je verleden en reikt je nieuwe inzichten aan.
- Ontspant de oren, nek, keel en schouder-nek verbinding en werkt vrijgevend via de schouders door tot in je handen.

Track 2: Tanpura male 5-string in C#

De kracht en invloed van deze raga

- Reinigt en heelt het voorhoofdchakra en geeft je meer vertrouwen in je waarneming.
- Brengt vrede en helpt je daarmee jezelf meer aan te nemen zoals je bent.
- Maakt je losser van je persoonlijke interpretaties en geeft je een ruimere zelfbeleving.

Resonances of Peace

– Ragas for the sahasrara chakra – het kruinchakra

1. Tanpura male & swaramandala in C# (28.12 minuten)
2. Tanpura duet male 5-strings & male 4-strings in F# (35.19 minuten)

Album info: www.anandajay.org/albums/resonances-of-peace

Het kruinchakra

Het kruinchakra of kroonchakra heet in het Sanskriet *sahasrara chakra*. *Sahasrara* betekent duizend en geeft de oneindigheid, de ongelimiteerde, kosmische weidsheid van dit chakra aan. De energie van dit chakra bestaat enkel uit puur bewustzijn en brengt je in contact met de puurste wijsheid van je menszijn, ze is ongelimiteerd als een soort kosmisch bewustzijn. Deze energie heeft niets meer met persoonlijke ontwikkeling te maken en verlicht enkel het geheel als inspiratiebron voor je spirituele weg en ter verlichting van je bezieling. Het *sahasrara chakra* opent je voor de invloed van werkelijke vrede die je voorbij elke dualiteit de heelheid van het bestaan en het 'er zijn' laat ervaren, voor het alles verhelderende licht waar je wakkerder en zielsbewuster van wordt, voor de vrede die alles heelt en steeds opnieuw als de ultieme spirituele begeleiding aangenomen kan worden.

De resonanties van de twee raga's op dit album zijn bedoeld om je verbinding met het *sahasrara chakra* als energiebron te verdiepen en verfijnen, zodat je hun vredige, voedende en helende waarde weer meer in je beleving ervaart en in je leefwijze een rol kunt laten spelen. De muziekstukken hebben daarbij ook hun eigen specifieke uitwerking:

Track 1: Tanpura male & swaramandala in C#

De kracht en invloed van deze raga

- Ontspant het kruinchakra en verzacht verhoogde mentale activiteit.
- Laat je meer in vrede komen met wie je bent.
- Helpt je om vanuit een innerlijke diepte betrokken te zijn bij alles om je heen.

Track 2: Tanpura duet male 5-strings & male 4-strings in F#

De kracht en invloed van deze raga

- Opent je zenuwstelsel, verbindt alle chakra's met elkaar tot een spirituele dimensie en laat het basischakra alle andere chakra's ondersteunen en dragen.
- Opent de chakra's voor onbekende energieën en laat de grenzen van je aura uitdijen.
- Geeft vrede door overgave aan het onbekende, volle leven.

www.anandajay.org