

Anandajay



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



Sravana & Pranidhana Puja

Sravana & Pranidhana Puja

- Prayer of Spiritual Listening -
- Prayer of Devotional Surrender -

mantra: Anandajay

vocals: Anandajay

music: Raju & Anandajay

arrangement & composition: Anandajay

1. Sravana puja, 31.12 min.

(offers an energetic healing that helps you to sense your destiny)

2. Pranidhana puja, 27.03 min.

(offers an energetic healing that helps you to let go)

total playing time: 58.19 min.

1. Sravana puja

*Sravanam Akasha,
Sravanam Anandaveda*

Vrije vertaling: Luister naar het Licht, luister naar de Wijsheid van het Hart.

1. Tijdens ‘*Sravanam Akasha: luister naar het Licht*’, breng je je handen in namaskar samen op het iets omhoog gerichte voorhoofdschakra en open je je voor al het zichtbare en spirituele licht van buitenaf.
2. Tijdens ‘*Sravanam Anandaveda: luister naar de Wijsheid van het Hart*’, leg je je handen gekruist over elkaar op het midden van je borstbeen en open je je voor het ervaarbare en spirituele licht van binnenuit. Je hoofd buig je tijdens het voelen iets naar beneden en als de volgende mantra begint hef je het hoofd weer op en maak je de beweging, die bij de eerste mantra hoort. Naar wens kunnen deze bewegingen in een later stadium ook op een respectievelijk lange in- en uitademing gedaan worden.

Tijdens de sitarintermezzo's leg je je handen met de handpalmen omhooggedraaid bij de liezen op de bovenbenen.

Het Sravana gebed is een gebed voor spirituele ontvankelijkheid.

2. Pranidhana puja

Brahman, Shaucam, Pranidanam

Vrije vertaling: De scheppende kracht inspireert me, de puurheid ervan reinigt me en de volledige overgave eraan ontlast me en maakt me vrij.

1. Tijdens het eerste woord '*Brahman*', houd je de handen als een kelk boven het voorhoofdschakra op het voorhoofd. Met dit gebaar laat je kosmische energie via de kelk van je handen in je hoofd en voorhoofd stromen.
2. Tijdens het tweede woord '*Shaucam*', breng je de handen in namaskar (gebedshouding) voor het hartchakra. Met dit gebaar bevestig je een harmonisch samenzijn met je hart en laat je zuiverheid van de energie, die je via het hoofd hebt ontvangen door je hele lichaam en het hart naar beneden stromen.
3. Tijdens het derde woord '*Pranidanam*', laat je de handen naar beneden gaan en draai je de handpalmen omhoog. Je laat de armen verder naar beneden opengaan en brengt ze in een gebaar, alsof je water uit je armen en handen naar de aarde laat stromen. Dit gebaar, waarbij je de energie ook uit je onderlichaam laat stromen, is een vervolg op het vorige gebaar.

Tijdens de muzikale intermezzo's leg je je handen met de handpalmen omhooggedraaid bij de liezen op de bovenbenen.

Het Pranidhana gebed is een gebed van devotionele overgave.



info:

website: www.lightofbeing.org

email: contact@lightofbeing.org

tel: 0032 (0)80 548 638

Out of respect of our work, please don't copy.

© The Light of Being ®