

# Anandajay



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



Mahadevata & Chakra Puja

## Mahadevata & Chakra Puja

- Prayer to the Four Lights of Creation -
- Prayer to the Seven Lights of Existence -

mantra: Anandajay

vocals: Anandajay

music: Raju & Anandajay

arrangement & composition: Anandajay

**1.** Mahadevata puja, 28.48 min.

(offers an energetic healing that helps you to become embedded)

**2.** Chakra puja, 34.39 min.

(offers an energetic healing that helps you to become radiant)

total playing time: 63.31 min.

## 1. Mahadevata puja

Gebet zu den wichtigsten kosmischen Energien:  
Brahman, Shiva, Vishnu und Krishna

*Om Shanti Om Brahma*

*Om Shanti Om Shiva*

*Om Shanti Om Vishnu*

*Om Jaya Krishna Namaha Namaha*

Freie Übersetzung: Oh Leben, dich in mir zu empfangen, dich in mir wirken zu lassen, und dabei deine Unterstützung zu zulassen, lässt die Liebe, die ich dann als mein Wesen erkenne, von selbst in mein Handeln strömen.

Brahman, Shiva, Vishnu und Krishna sind die vier Orientierungspunkte, die wie eine Art Thermometer gebraucht werden können, um ab zu lesen, wie du zwischen Himmel und Erde, zwischen Unterstützung und Gesellschaft stehst. Sie haben oft Einfluss auf die Weise, wie du deine Meditation erfährst. Anhand dieses Gebetes und den dazu gehörenden Gebärden kannst du fühlen, wie diese Energien durch dich hindurchströmen.

## **Om shanti om Brahma**

Die erste Mantra ist das Empfangende, Brahman. Die Haltung ist mit den Handflächen nach oben gerichtet und die Oberarme sind bei den Flanken. Es entsteht eine Art Tempel von Händen, Schultern, Ohren und Kopfwirbel (Kronenchakra). Diese sind zusammen die sieben Empfangspunkte. Brahman ist der Schöpfer. Er gibt schöpfende Energie, die dich ansteuert und inspiriert.

Während der ersten Mantra bringst du langsam die Arme an den Seiten deines Körpers auf Flankenhöhe, mit den Handflächen nach oben. Fühle, wie dann das Durchströmen anfühlt, ohne etwas zu wollen, sondern einfach fühlen, wenn du Zustimmung gibst an die Hände, die Schultern, die Ohren und den Kopfwirbel um zu empfangen aus dem Raum über dir. Du brauchst nichts zu regeln, du gibst nur deine Zustimmung. Du wartest ab, du öffnest, du fühlst, was aus dieser Zustimmung heraus fühlbar ist. Achte nicht zu viel darauf, sondern sei bereit, zu empfangen, ohne darauf zu lauern. Einfach geschehen lassen und fühlen.

Konzentriere dich nicht auf die Punkte, sondern gebe ihnen immer wieder Raum um empfangen zu dürfen, als sieben Empfangsschalen, womit du fühlst, ob du etwas aus dem Kosmos empfangst.

Die Zunge entspannen und bleibe fühlen, ob diese Punkte von dir Raum erhalten, um zu empfangen. Achte nicht darauf, was du empfangst, sondern fühle, ob der Strom des Empfangens da ist, einfach Durchströmung. Das Gehirn ruht entspannt im Kopf und die Zunge ruht entspannt im Mund.

## **Om shanti om Shiva**

Der nächste Aspekt ist Shiva. Bringe dazu die Hände nach unten auf die Beine, die Daumen bei den Leisten. Shiva ist der Auflöser, womit du abführst, wegströmen lässt. Die sieben Punkte sind hier: die Beine, die Sitzbeinhöcker, das Geschlecht, das Perineum und das Steißbein. Darin ist das Geschlecht die treibende Kraft. Das Geschlecht, weil bei Frauen in dieser Bewegung das Kind auf die Erde gebracht wird und bei Männern der Samen hier nach außen geht, in Bewegung kommt, Materie werden lässt, das Schöpfende durchgehen lässt zur Erde. Eigentlich kannst du die Energie des Gebärens als eine Ode an Shiva durch dich hindurch strömen lassen, durch die Beine und die anderen Punkte.

Die Hände liegen also auf den Oberschenkeln mit den Handflächen nach unten, die Daumen bei den Leisten, aber so, dass du die Schultern, Arme und den Rücken noch gut entspannen kannst.

Gebe dann Zustimmung an die Beine, das Geschlecht, das Perineum, das Steißbein und die zwei Sitzbeinhöcker, um alles wegströmen zu lassen, was im Körper nicht relevant ist.

Wie viel Raum ist dann da? Wie darf das, was nicht relevant ist um im Körper zu bleiben, durchströmen zur Erde? An uns ist es nur, Zustimmung zu geben, Zustimmung für Abfuhr und Durchströmung. Freigeben, loslassen, alles was im Körper an Energie überflüssig ist, via dem Geschlecht, den Beinen, dem Perineum, den Sitzbeinhöckern und dem Steißbein in die Erde wegströmen lassen. Du gibst nur die Zustimmung.

## **Om shanti om Vishnu**

Dann folgt der Vishnu-Aspekt. Das Nährende, Bedeckende, Umhüllende, dasjenige, das dich in Stand hält und unterstützt. Das sind die sieben Punkte an der Rückseite: das Steißbein, das Kreuzbein, unten am Anfang des Hohlkreuzes, oben am Hohlkreuz, mitten auf der Rundung des Oberrückens, dem Nacken und dem Hinterkopf. Lege dann zum Erfahren dieses Vishnu-Aspekts die Handflächen etwas oberhalb der Brust auf den Körper. Fühle dann, wie das Empfangen und das Durchströmen aus dem Raum hinter dir ist, von demjenigen, das dich unterstützt, was dich in Stand hält, was dich nährt, was dich umhüllt, was dich deckt. Gib dir selber Zustimmung, um einfach zu fühlen, wie es ist, um das, was dich deckt, dich stützt und umhüllt, zu empfangen.

Fühle dabei, ob der Punkt auf dem Hinterkopf in die Richtung des Nackens hängen darf. Ob der Nacken hängen darf in Richtung der Rundung im Oberrücken, ob dieses Gebiet dann zum Unterrücken hängen darf, ob das Gebiet oben am Hohlkreuz zum Kreuzbein hängen darf und ob die Gebiete darunter, das Kreuzbein und das Steißbein, zum Boden hängen dürfen. Wie offen sind diese Gebiete für den Empfang von hinten?

## **Om jaya Krishna namaha namaha.**

Und dann gibt es den Krishna-Aspekt, den Christus-Aspekt. Das Durchgeben an den andern, den Liebesaspekt, den sozialen Aspekt, das Gebende. Krishna und Christus kommen beide von dem Stam Kri-, das bedeutet, das Tun von Karma. Die sieben Punkte sind hier: Nabel, Magen, Brustwarzen, Herz, Kehle und Zunge.

Bringe für diesen Krishna-Aspekt die Hände mit den Handflächen nach oben etwas nach vorne und lasse sie nach unten weisen, wobei die Ellenbogen an der

Seite bleiben. Dies alles als eine Gebärde des Gebens, Bereitwilligkeit zeigen. Fühle dann in dieser Haltung, wie die Durchströmung zur Welt hin ist, aus dem Gebiet deines Nabels, deines Magens, deiner Brustwarzen, deines Herzens, unten an der Kehle und dem Punkt, wo die Zunge in die Zungenwurzel über geht.

Probiere nichts, fühle diese Haltung und das einzige, was du tun kannst, ist Raum und Zustimmung geben an diese sieben Punkte, um für dich zur Welt hin durchzuströmen.

Immer wieder kannst du fühlen, wie es ist, wenn du Zustimmung gibst, dass diese sieben Punkte durchströmen dürfen.

Lege zum Schluss die Hände in die Namaskar-Position oder mit den Handflächen nach oben in deinen Schoß und fühle in Stille nach.

## 2. Chakra puja

*Om Namah Muladhara Om Namaha  
Om Namah Svadhisthana Om Namaha  
Om Namah Manipura Om Namaha  
Om Namah Anahata Om Namaha  
Om Namah Vishuddhia Om Namaha  
Om Namah Ajna Om Namaha  
Om Namah Sahasrara Om Namaha*

Freie Übersetzung: Oh Lotusblume ewigen Bestehens, ich nehme dich dankbar an. Oh Lotusblume ewigen Verlangens, ich nehme dich dankbar an. Oh Lotusblume ewiger Kraft, ich nehme dich dankbar an. Oh Lotusblume ewiger Liebe, ich nehme dich dankbar an. Oh Lotusblume ewiger Verfeinerung, ich nehme dich dankbar an. Oh Lotusblume ewiger Weisheit, ich nehme dich dankbar an. Oh Lotusblume ewiger Inspiration, ich nehme dich dankbar an.

Chakren sind Bewahr-, Versammel- und Distributionsplätze unserer Lebensenergie. Jedes Chakra hat seine eigene Energie, sowohl physisch, emotional, mental als auch spirituell. Sie werden auch als Lotusblumen angedeutet und das bezieht sich vor allem auf die Form, nämlich verwurzelt in der Wirbelsäule und sich öffnend je nachdem wie das Chakra mit seiner spezifischen Energie mitwirkt in deinem Erleben und Handeln. In diesem Gebet gehen wir von den sieben meist erkennbaren Chakras aus, beginnend beim Perineum. Wenn du dieses Gebiet in dir zulässt und es mitfühlst, machst du bewusst Verbindung mit diesen in dir wirksamen Energien, sodass deine Dankbarkeit und Liebe für die essentielle Wahrheit deines



Bestehens wieder strömt und aus einer inneren Berührung heraus zum Ausdruck gebracht wird.

*Om namaha:* begrüßt, alles was ist.

### **Muladhara-Chakra: ich bin**

Das Sanskrit Wort *mula* bedeutet ‘Wurzel’ und *adhara* bedeutet ‘Stütze’. Dieses Chakra steht für das Überleben, geerdet sein, Konkretisieren und die Ruhe der Erde und wird erkannt in starkem Lebensdrang und physischer Anwesenheit, aber beinhaltet auch die Kraft des Unbewussten und materialistisch orientiertem Funktionieren. Zu diesem Chakra gehören auch die Fußchakren (in der Mitte der Fußsohlen) als Abfuhrkanäle überflüssiger Energie oder Spannung.

Während du diese Strophe hörst, bringst du die Hände hinten auf deine Sitzfläche mit den Fingerspitzen nach unten und die Spitzen der kleinen Finger und der Ringfinger gegen einander, und öffnest du dich für die Verbindung des Perineums mit dem Untergrund. Fühle den Temperaturexaustausch mit dem Untergrund, wodurch sich das Perineum weiter öffnen kann.

1. *Om namah muladhara, om namaha:* Oh, mein Wesen, ich grüße dich in der Form meiner Stabilität und danke dir für meine Geburt auf dieser Erde.

### **Svadhithana-Chakra: ich verlange**

Das Sanskrit *sva* bedeutet ‘was ihm gehört’ oder ‘eigen’ und *adhisthana* bedeutet ‘Wohnplatz’, also ‘Wohnplatz des Eigenen’. Dieses Chakra trägt die Energie deiner Individualität, Identität und Sexualität und wohnt im Gebiet deiner

Geschlechtsorgane und im Unterbauch. Die Energie dieses Gebietes ist erkennbar als Instinkt, als Anziehungskraft, als Bewusstsein von Schmerz und Genuss und als das Verlangen um die innere Dualität zu verbrechen und nach Einheit zu suchen. Auch zu diesem Chakra gehören die Fußchakren als Freiheit um zu gehen wohin du auf deiner Entdeckungsreise gehen möchtest.

Während du diese Strophe hörst oder sie mitsingst, bringst du die Hände auf deinen Unterbauch mit den Fingerspitzen der Mittel- und Zeigefinger gegen einander beim Schambein und öffnest du dich für die Verbindung deiner Hände mit deinem Gefühl in diesem Teil deines Bauches. Fühle den Temperaturexaustausch mit diesem Gebiet, sodass es Raum bekommt, um sich weiter zu öffnen.

2. *Om namah svadhisthana, om namaha:* Oh, mein Wesen, ich grüsse dich in der Form meiner Identität und danke dir für mein Verlangen, das mich mit dem Leben in Verbindung bringt.

### **Manipura-Chakra: ich kann**

*Mani* bedeutet 'Juwel' und *pura* bedeutet Stadt'. Die Austrahlung deines persönlichen Willens und deiner Kraft ist wie eine Juwelenstadt. Durch diese feurige Energie wirst du dir bewusst von deinen persönlichen Kenntnissen und du kannst diese in deinem Handeln benützen als Kraft oder Macht. Du bildest dadurch die Erfahrungen deines emotionalen Lebens. Diese Energie ist erkennbar als Ego mit seiner Streitbarkeit und als Kraft deiner Anwesenheit. Auch die Handchakren (in der Mitte der Handflächen) können mit diesem Chakra als Ausläufer dieses Kraft- und Anpack-Feldes verbunden sein.

Während du diese Strophe hörst oder sie mitsingst, bringst du die Hände mit den Daumen auf deinen Brustrand und die Fingersitzen der Mittelfinger gegen einander auf das Magengebiet und öffnest dich für die Verbindung deiner Hände mit dem Gefühl in deinem Magen. Fühle den Temperatureaustausch mit diesem Gebiet, sodass es Raum bekommt, um sich weiter zu öffnen.

3. *Om namah manipura, om namaha*: Oh, mein Wesen, ich grüsse dich in der Form meiner strahlenden Kraft und ich danke dir für meine Freiheit, mir von mir selbst bewusst zu werden, weil ich handeln kann.

### **Anahatha-Chakra: ich habe lieb**

Der Sanskritstam *ana* bedeutet 'nicht' und *abatha* bedeutet 'geschlagen', es geht als hier um 'ein nicht durch persönlichen Wetteifer berührtes Gebiet'. Es geht um einen Klang, der ohne eine Berührung der Saiten fortgebracht wird, sondern nur durch das Mitresonieren mit einer sehr feinen Schwingung. Es geht um die Energie von Empathie, die das gefühlsmäßige Erleben über das persönliche Erleben des Egos hinaus hebt. Diese Energie ist zu erkennen als Zuneigung, Mitgefühl und Liebe, die dich mit allem in Verbindung gehen lässt und deine Intimität und Affektion bereichern. Du kommst dadurch in Berührung mit deiner Seelenenergie. Die Handchakren können auch mit dem Hart-Chakra verbunden sein als Geber und Empfänger der verfeinerten Schwingung der Liebe.

Während du diese Strophe hörst oder sie mitsingst, bringst du die Hände mit den Handchakren auf die Brust, sodass die Spitzen der Mittel- und Ringfinger einander berühren unter der Mitte des Brustbeins und öffnest dich für die Verbindung deiner Hände mit dem Gefühl in diesem Teil deines Brustbeins. Fühle den

Temperaturaustausch mit diesem Gebiet, sodass es Raum bekommt, um sich weiter zu öffnen.

4. *Om namah anabatha, om namaha*: Oh, mein Wesen, ich grüsse dich in mir als Trägerin egoloser Liebe und danke dir für die feingefühligte Schwingung, womit du mich meine Seele erkennen und erfahren lässt.

### **Vishuddhia-Chakra: ich lasse sehen**

Das Sanskrit *vi* bedeutet 'hinter allen Vergleichen' und *shuddhia* bedeutet 'Reinheit'. Es ist das Unterscheidungsvermögen das die Dinge klärt, und im Hören was du sagst, entdeckst du ob dein Sprechen und äußern übereinstimmt mit deinem wirklichen Erleben. Mit dieser gleichen Möglichkeit um dich zu äußern kannst du ein eventuelles Nicht-Übereinkommen zwischen Sprechen und Erfahren reflektieren. Durch die Liebe des vorhergehenden Chakras sind wir fähig, diese Unterschiede zu erkennen. Du gibst dann deine eigenen Antworten und nimmst deine eigene Verantwortung. Die Energie dieses Chakras ist erkennbar in der Freiheit und Offenheit womit du dich äusserst und kreativ mit dem Leben umgehst, denn damit bringst du dein Verhalten mit deinem Erleben in Übereinstimmung.

Während du diese Strophe hörst oder sie mitsingst, bringst du die linke Hand auf das Gebiet unten an deinem Hals und die rechte Hand unten auf deinen Nacken. Halte dabei die Zunge entspannt, sodass die Ohren offen bleiben für deine innere Stimme. Du öffnest dich für die Verbindung mit deinen Handchakren und deinem Kehlgebiet. Fühle auch jetzt wieder den Temperaturaustausch mit diesem Gebiet, sodass es Raum bekommt, um sich weiter zu öffnen.

5. *Om namah vishuddhia, om namaha*: Oh, mein Wesen, ich grüsse dich in mir als Trägerin reiner Integrität und danke dir dafür, dass all meine Äußerungsformen mich von meinen wirklichen Intentionen und Überzeugungen bewusst machen.

### **Ajna-Chakra: ich habe Einsicht**

Das Sanskrit *ajna* bedeutet 'wahrnehmen, steuern'. Deine Wahrnehmung bestimmt deine Vision und deine Vision steuert dein Denken und Handeln. Diese Energie hat, abhängig von dem was du wahrnimmst, was ist oder du wahrzunehmen wünscht, einen grossen Einfluss auf die Art und Weise, wie du die Kraft des Magenchakras benützt. Sie wird erkannt in der Klarheit und der Weisheit und dem Respekt in deinem Verhalten und in den Einsichten über das Wahre hinter dem Unwahren, die du auch durch deine Intuition erhältst. Während du diese Strophe hörst oder sie mitsingst, bringst du das rechte Handchakra auf den Punkt zwischen den Augenbrauen und das linke Handchakra auf den gegenüberliegenden Punkt auf deinem Hinterkopf. Halte dabei die Augen entspannt, sodass die Ohren offen bleiben für spirituelle Inspiration. Du öffnest dich für die Verbindung mit deinen Handchakren und mit deinem Kopf. Fühle auch jetzt wieder den Temperaturaustausch mit diesem Gebiet, sodass es Raum bekommt, um sich weiter zu öffnen.

6. *Om namah ajna, om namaha*: Oh, mein Wesen, ich grüsse dich als Trägerin tiefgreifender Einsichten und danke dir für das Bewusstwerden, dass Licht das ist hinter allem Dunkeln, dass Reinheit da ist hinter allem Unreinen, dass meine Seele die Essenz ist hinter der Manifestation meiner Person.

## Sahasrara-Chakra: ik bin ein und alles

*Sahasrara* bedeutet 'tausend' und gibt das Unendliche von dieser Energiefrequenz und dem kosmischen, offenen Bewusstsein an. Es wird erkannt als ein Erfahren der Leere des Ganzen, der Vollheit des Nichts oder als das Erfahren puren und unausgefüllten Bewusstseins, das durchwirkt im Erfahren von wirklichem inneren und äußeren Frieden in all deinen Gedanken und Handlungen. Diese Energie ist als 'am Persönlichen vorbei' erfahrbar und bringt alles wieder zurück zu einem Ganzen.

Während du diese Strophe hörst oder sie mitsingst, bringst du deine Hände, ruhend auf den Innenseiten deiner Pulse, in einer Kelchform geöffnet, an beide Seiten deines Scheitelpunkts. Halte dabei die Handchakren, Augen, Ohren, Zunge und die Wirbelsäule bis in das Perineum entspannt, sodass alles zum Empfangen bereit ist. Du öffnest dich für die Verbindung mit dem Gefühl im Raum über deinem Scheitelpunkt und deinen Händen. Fühle wieder den Temperaturexaustausch mit diesem Gebiet, sodass es Raum bekommt, um sich weiter zu öffnen.

7. *Om namah sahasrara, om namaha*: Ich bin ein und alles: Oh, mein Wesen, ich grüße dich als meine potenzielle Verbindung mit dem Kosmischen und danke dir für die friedvolle Vollkommenheit die du mich erfahren lässt. Oh, mein Wesen, sei gegrüsst.

Während dem Spielen der Bansuriflöten zwischen den Gebeten, hältst du deine Hände in Namaskar (Gebetshaltung mit den Händen sanft und flach gegeneinander) vor die Brust oder legst sie mit den Handflächen offen auf deine Beine.



info:

website: [www.lightofbeing.org/de](http://www.lightofbeing.org/de)

email: [contact@lightofbeing.org](mailto:contact@lightofbeing.org)

tel: 0032 (0)80 548 638 (Belgium)

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

© The Light of Being ®