

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

Anandajay



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

Prière consacrée aux quatre énergies cosmiques

Om Shanti Om Brahma

Om Shanti Om Shiva

Om Shanti Om Vishnu

Om Jaya Krishna Namaha Namaha

Traduction libre: Oh vie, quand je t'accueille en moi, et te laisse libre de m'influencer et de me soutenir, l'amour que je reconnais comme mon être se répand de lui-même dans toutes mes actions.

Brahma, Shiva, Vishnu et Krishna sont les quatre points d'orientation qui t'aident à être conscient de la manière dont tu es entre le ciel et la terre, entre le soutien du Tout et la société. Ils exercent souvent une influence sur la manière dont tu ressens une méditation. Ce puja (cette prière) et les mouvements qui lui sont associés t'invitent à ressentir comment ces énergies coulent en toi.

Om shanti om Brahma

Le premier aspect de l'attitude réceptive est Brahman. Les coudes sont contre les flancs, les avant-bras relevés sur les côtés et vers le haut et les mains relevées avec les paumes ouvertes. Cette posture symbolise une sorte de temple formé par les mains, les épaules, les oreilles et la tête. Ce sont les sept points de réception. Brahman est le créateur. Il est porteur d'énergie créatrice, il t'encourage et il t'inspire.

Pendant le premier mantra, tu déplaces lentement tes bras vers les côtés, les coudes contre tes flancs, les paumes des mains ouvertes vers le haut. Tu sens comment l'énergie coule en toi, sans que tu le veuilles, mais tout simplement parce que tu donnes la permission à tes mains, tes épaules, tes oreilles et ton chakra couronne d'accueillir l'énergie que tu reçois de l'espace au dessus de toi. Tu ne fais rien d'autre que donner la permission. Tu attends, tu t'ouvres, tu sens ce que t'apporte cette attitude purement réceptive et la permission que tu donnes. Ne te fixe sur rien, sois simplement réceptif et ne t'occupe pas trop de ce que tu reçois. Laisse l'énergie couler d'elle-même en toi et ouvre-toi à ce que tu ressens. Ne te concentre pas sur les points de réception mais donne leur la liberté d'être réceptifs, ces sept antennes de réception qui te permettent de ressentir comment tu reçois le courant d'énergie qui vient du cosmos. Ta langue repose détendue dans ta bouche, ton cerveau repose détendu dans ta tête.

Om shanti om Shiva

L'aspect suivant est celui de Shiva. Place tes mains sur tes cuisses contre tes aines, les paumes vers le bas. Shiva est l'énergie qui dissout, qui fait écouler et s'en aller. Les sept points sont ici: les jambes, les ischions, le sexe, le périnée et le coccyx. Le sexe est le moteur de ce mouvement. Le sexe parce que chez les femmes grâce à ce mouvement d'écoulement l'enfant naît sur la terre en chez l'homme le sperme jaillit, se met en mouvement, crée la matière, fait en sorte que l'énergie créatrice aille vers la terre. En fait c'est une ode à Shiva que de laisser couler en toi le long de tes jambes et des autres six points cette énergie qui crée la naissance.

La position des mains est donc sur tes cuisses près des aines mais cette position doit rester confortable pour tes épaules, tes bras et ton dos qui restent détendus.

Ouvre-toi à ce que tu ressens si tu donnes la permission à tes jambes, ton sexe, ton périnée, ton coccyx et tes deux ischions de faire écouler vers la terre tout ce qui n'est plus utile à ton corps. Comment ressens-tu cet écoulement? Combien d'espace te donne-t-il? La seule chose à faire est de donner la permission à l'énergie superflue de s'écouler et d'être évacuée.

Om shanti Om Vishnu

L'aspect suivant est Vishnu: ce qui entretient, ce qui nourrit, ce qui protège, ce qui entoure, ce qui te maintient en vie. Les sept points de réception sont dans le dos: le coccyx, le sacrum, un point au bas du creux du dos, un point en haut du creux du dos, un point au milieu de la partie bombée du dos, le cou et le milieu de l'arrière de la tête.

Pour ressentir cet aspect tu poses tes mains sur le haut de la poitrine les paumes des mains vers le corps. Une main de chaque côté de la poitrine. Ouvre-toi à ce que tu ressens quand tu accueilles et fait couler en toi l'énergie que tu reçois de l'espace derrière toi, l'énergie qui te soutient, qui te maintient en vie, qui te nourrit, qui t'entoure, et te protège. Sens en même temps si le point qui est au milieu et derrière ta tête peut pendre dans la direction de ton cou. Si celui-ci peut pendre dans la direction de la partie bombée du haut de ton dos, si le milieu de cette partie bombée peut pendre dans la direction du haut du creux de ton dos, si ce point peut pendre dans la direction du point en bas du creux de ton dos, si ce point peut pendre dans la direction du sacrum et si le sacrum et le coccyx peuvent pendre dans la direction du sol.

Dans quelle mesure ressens-tu que ces parties de ton dos sont réceptifs à l'énergie qui vient de l'espace derrière toi?

Om jaya Krishna namaha namaha.

Le dernier aspect est celui de Krishna, l'aspect du Christ. La transmission aux autres, l'aspect de l'amour, l'aspect social, le don. Les mots Krishna et Christ ont tous les deux la racine Kri-, la racine du mot 'karma' qui signifie 'faire'. Les sept points sont ici: le nombril, l'estomac, les bouts des seins, le cœur, la gorge et la langue.

Amène tes mains devant toi et dirige-les légèrement vers le bas, les paumes ouvertes vers le haut, et fais en sorte que tes coudes restent près des flancs. Ce geste symbolise que tu es prêt à donner. Sens ensuite dans cette position comment l'écoulement de l'énergie de Krishna vers le monde se fait à partir de ton nombril, de ton estomac, du bout de tes seins, de ton cœur, d'un point au bas de ta gorge et de l'endroit où ta langue se relie à sa racine. Ne fais aucun effort, la seule chose à faire est de ressentir cette position et de permettre à ces sept points de transmettre pour toi l'énergie de Krishna vers le monde. Sans cesse tu peux ressentir quelle sensation te donne cet écoulement de l'énergie de Krishna chaque fois que tu donnes à ton nombril, ton estomac, aux bouts de tes seins, ton cœur, ta gorge et ta langue la permission de transmettre cette énergie.

Termine cette prière après l'avoir répétée plusieurs fois en gardant un certain moment le silence. Tu peux garder tes mains dans la position de namaskar ou tu les fais reposer dans ton giron les paumes ouvertes vers le haut.

2. Chakra Puja

*Om Namah Muladhara Om Namaha
Om Namah Svadhisthana Om Namaha
Om Namah Manipura Om Namaha
Om Namah Anabatha Om Namaha
Om Namah Vishuddhia Om Namaha
Om Namah Ajna Om Namaha
Om Namah Sabasrara Om Namaha*

Traduction libre: Oh Fleur de Lotus de l'Existence Eternelle, je t'accueille avec gratitude. Oh Fleur de Lotus du Désir Eternel, je t'accueille avec gratitude. Oh Fleur de Lotus de la Force Eternelle, je t'accueille avec gratitude. Oh Fleur de Lotus de l'Amour Eternel, je t'accueille avec gratitude. Oh Fleur de Lotus du Raffinement Eternel, je t'accueille avec gratitude. Oh Fleur de Lotus de la Sagesse Eternelle, je t'accueille avec gratitude. Oh Fleur de Lotus de l'Inspiration Eternel, je t'accueille avec gratitude.

Les Chakras sont des centres qui stockent, rassemblent et distribuent notre énergie vitale. Chaque chakra a sa propre sorte d'énergie, aussi bien physique, émotionnelle, mentale que spirituelle. Ils sont aussi connus sous le nom de 'fleurs de lotus' et cette dénomination réfère plus particulièrement à leur forme car ils ont leur racine dans la colonne vertébrale et ils se déploient vers l'avant dans la mesure où un chakra avec son énergie particulière joue un rôle dans ton expérience ou dans ta manière d'agir. Dans cette prière nous nommons les sept chakras les plus connus en commençant par le chakra du périnée. En accueillant cette prière en toi et en faisant l'expérience de ce qu'elle t'offre, tu te relies consciemment à ces énergies

qui sont actives en toi. Ceci permet à la gratitude et l'amour que tu ressens pour la valeur essentielle de ton existence de couler librement de nouveau en toi et de trouver une expression à partir d'une expérience profonde. *Om namaha*: je te salue, tout ce qui est.

Muladhara chakra: je suis

Le mot sanskrit *mula* signifie 'racine' et le mot *adhara* signifie 'soutien'. Ce chakra porte sur la survie, l'enracinement, le concret et le calme du silence de la terre. On reconnaît son énergie dans une force vitale et une présence physique intenses mais elle comprend aussi la force de l'inconscient et du fonctionnement orienté vers le matérialisme. Les chakras des pieds (au milieu de la plante des pieds) font aussi partie de ce chakra racine et sont des canaux d'écoulement de l'énergie superflue ou des tensions.

Tandis que tu écoutes ce mantra tu places tes mains derrière toi sur tes fesses, les bouts des doigts dirigés vers le bas, les bouts des petits doigts et des annulaires se touchant, et tu t'ouvres à la relation entre le périnée et le sol. Tu peux ressentir comment l'échange de chaleur avec le sol aide le périnée à s'ouvrir davantage.

t'ouvres à la relation entre le chakra de tes mains avec ta tête. Tu peux aussi ressentir comment l'échange de chaleur avec cette partie de ton corps l'aide à s'ouvrir davantage.

1. *Om namah ajna, om namaha*: Oh Essence, je te salue comme le porteur d'une compréhension profonde et je te remercie pour ma prise de conscience que la lumière se trouve derrière l'obscurité, que la pureté se trouve derrière ce qui est trouble et que mon âme se trouve derrière la manifestation de ma personne.

Sahasrara chakra: Je suis un et tout

Sahasrara signifie ‘mille’ et indique l’infini de cette fréquence d’énergie et la conscience ouverte cosmique. On la reconnaît dans l’expérience du vide de la totalité et de la plénitude du néant ou comme l’expérience d’une conscience pure et sans contenu, qui contribue à expérimenter une véritable paix intérieure et extérieure dans toutes tes pensées et tes actions. Cette énergie est ressentie comme ‘allant au-delà de la personnalité’ et réunit tout de nouveau dans une totalité.

Tandis que tu écoutes cette strophe en que tu chantes ce mantra, tu places tes mains ouvertes en forme de calice des deux côtés de ton chakra coronal (tes mains reposent sur l’intérieur de tes poignets). Tu détends tes yeux, tes oreilles, ta lèvre et ta colonne vertébrale jusqu’au périnée en sorte que tout en toi soit prêt à recevoir. Tu t’ouvres pour la relation avec le sentiment de l’espace que tu ressens au dessus de ton chakra couronne et tes mains. Tu peux aussi ressentir comment l’échange de chaleur avec cette partie de ton corps t’aide à s’ouvrir davantage.

2. *Om namah sabasrara, om namaha*: Oh Essence, je te salue comme ma relation potentielle avec le cosmos et je te remercie pour la complétude paisible que tu me fait ressentir. Oh Essence, je te salue respectueusement.

Pendant les intermezzos de flûte bansuri, tu mets tes mains devant ta poitrine, en position de namaskar (les paumes se touchant doucement l’une contre l’autre), ou bien tu les fais reposer, les paumes ouvertes vers le haut, sur tes cuisses.



info:

website: www.lightofbeing.org/fr

email: contact@lightofbeing.org

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

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

© The Light of Being ®