

# Oeuvre Anandajay

Der Hintergrund seiner Musik und Mantras  
&  
seine Bücher

## **Verfasserhinweis**

Titel: Oeuvre Anandajay

Untertitel: Der Hintergrund seiner Musik und Mantras & seine Bücher

Copyright © 2026: Anandajay (Cor Thelen)

Titelbild: Raimond Klavins, Unsplash

Illustrationen: Willemien Min

Zusammengestellt von: Mithah

Übersetzung: Renate Irion

ISBN: 9789465383200

Der Inhalt dieses Buches kann unter Angabe der Quelle und des Buchtitels für den persönlichen Gebrauch frei verwendet werden. Kein Teil dieser Publikation darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung von Anandajay für kommerzielle Zwecke vervielfältigt, in einem automatisierten Datenbestand gespeichert oder in irgendeiner Form oder auf irgendeine Weise, sei es elektronisch, mechanisch, durch Fotokopie, Aufnahme oder auf andere Weise, veröffentlicht werden.

# Inhalt

Inhalt.....	11
Über das Buch.....	11
<b>Musik von Anandajay .....</b>	<b>12</b>
<b>Mantra-Yoga .....</b>	<b>13</b>
<b>1. Celebrations Albums: 35 befreiende Mantras .....</b>	<b>15</b>
Celebrations of Grounding – Mantras für das Muladhara-Chakra.....	16
<i>Track 1: Sat-Ananda Chanting Mantra</i> – Trinke aus der Quelle der glückseligen Liebe.....	17
<i>Track 2: Surya Mantra</i> – Das Erwachen zu den zwölf Aspekten der Seele .....	19
<i>Track 3: Sarvamangalam Mantra</i> – Die Erde und die Schöpfung mit Respekt ehren.....	21
<i>Track 4: Moola Mantra</i> – Deine Essenz als Quelle der spirituellen Inspiration zulassen... 23	
<i>Track 5: Shiva Embrace song</i> – Deine Anwesenheit bekräftigen .....	25
Celebrations of Being – Mantras für das Svadhithana-Chakra .....	26
<i>Track 1: I'm Longing to Be</i> – Das Heimweh, um mit deinem Wesen zusammen zu sein ... 27	
<i>Track 2: Hymn of Gratefulness</i> – Deine Dankbarkeit für dein beseeltes Leben ausdrücken 28	
<i>Track 3: I am within the Light of Being</i> – Deinem inneren Seinslicht Raum geben.....	31
<i>Track 4: Being Mantra</i> – Erfahre deine innere Tiefe .....	33
<i>Track 5: Shiva-Shakti Embrace Song</i> – Das spirituelle Zusammensein feiern.....	34
Celebrations of Living – Mantras für das Manipura-Chakra .....	35
<i>Track 1: Aum Namah Shivaya Mantra</i> – Brunnen des allumfassenden Wohlbefindens ....	36
<i>Track 2: Mangalam Vishnu Mantra</i> – Die schützende Kraft des Lebens .....	37
<i>Track 3: Guru Brahma Mantra</i> – Ode an die Ganzheit die du bist.....	39
<i>Track 4: Bhaje Bhaje Mantra</i> – Die Dankbarkeit für deinen inneren Wert .....	40
<i>Track 5: Sri Ram Embrace Song</i> - Spirituelle Freude und Kraft erfahren .....	42
Celebrations of Love – Mantras für das Anahata-Chakra.....	43
<i>Track 1: Aum Purnam Mantra</i> – Die allumfassende Vollkommenheit des Seins ehren ....	44
<i>Track 2: Brahma Mantra</i> – Dich dem Allumfassenden des Wesentlichen widmen .....	45
<i>Track 3: Hari-Bhole Mantra</i> – Beugen vor dem Seinsbrunnen der glückseligen Liebe.....	46
<i>Track 4: Govinda Mantra</i> – Das alles und jedes anziehende Wesentliche.....	47
<i>Track 5: Sat-Ananda Embrace Song</i> – Zum Wesen herunterkommen.....	48
Celebrations of Joy – Mantras für das Vishuddhi-Chakra .....	49
<i>Track 1: Govinda Jaya Mantra</i> – Die alles anziehende Essenz .....	50
<i>Track 2: Sri Ananda Mantra</i> – Quelle glückseliger Segnungen des Herzens.....	51
<i>Track 3: Hridaya Mantra</i> – Quelle der gesegneten und freudigen Liebe .....	54
<i>Track 4: Sarvasanti-Mantra</i> – Umfassender Frieden für alles und jeden.....	56
<i>Track 5: Surya Embrace Song</i> – Verfeinertes Erfahren deiner Seele.....	58

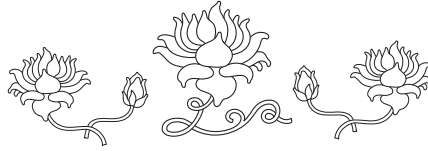
Celebrations of Light – Mantras für das Ajna-Chakra.....	59
<i>Track 1: Maha Mantra</i> – Der anziehendste innerste Wert in dir selbst.....	60
<i>Track 2: Gayatri Mantra</i> – Hymne an das universelle, kosmische Licht.....	61
<i>Track 3: Aum Mani Padme Hum Mantra</i> – Das Juwel in deinem Herzen, deine Seele.....	62
<i>Track 4: Aum Namō Bhagavate Mantra</i> – Das Wesentliche in allem Leben.....	65
<i>Track 5: Samadhi Embrace Song</i> – Ehrung deiner spirituellsten Erfahrung.....	66
Celebrations of Peace – Mantras für das Sahasrara-Chakra.....	67
<i>Track 1: Hamsa Mantra</i> – Das lebende Jetzt zulassen.....	68
<i>Track 2: Aum Namō Narayanaya Mantra</i> – Beseelter Frieden für die Welt.....	69
<i>Track 3: Tattvamasi Mantra</i> – Das was du wesentlich bist, liebhaben.....	70
<i>Track 4: Radbeshyam Mantra</i> – Den spirituellen Wert von Beziehungen ehren.....	71
<i>Track 5: Shanti Embrace Song</i> – In Frieden baden.....	72
<b>2. Meditations-Alben: 33 kontemplative Mantras.....</b>	<b>75</b>
Sacred Sounds Musikmeditationen.....	76
Mantra-Meditationen – Sacred Sounds part 1.....	77
Wie benutzt man die Mantra-Meditationen?.....	77
<i>Track 1: Aum Shanti Aum Mantra Meditation</i> – Vom Frieden genährt werden.....	79
<i>Track 2: Sat Cit Ananda Mantra Meditation</i> – Den Reichtum des „Seins“ einladen.....	81
<i>Track 3: Amen Meditation</i> – Aufmerksamkeit-Mitgefühl-Einfachheit-Nächstenliebe.....	82
<i>Track 4: Aum Mani Padme Hum Mantra Meditation</i> – Lass dein Wesen erblühen.....	83
<i>Track 5: Being Mantra Meditation</i> – Im immerwährenden Jetzt sein.....	85
<i>Track 6: Kyrie Eleison Mantra Meditation</i> – Liebe und Geborgenheit einladen.....	87
Meditative Adoration Mantras – Sacred Sounds part 2.....	89
Verwendung von meditativen Hymnen.....	89
<i>Track 1: Hamsa Adoration Mantra</i> – Entkleide dich für deine wahre Natur.....	90
<i>Track 2: Hari-Bhole Adoration Mantra</i> – Freude an der Erneuerung.....	91
<i>Track 3: Guru Brahma Adoration Mantra</i> – Alle Grenzen verschwimmen lassen.....	92
<i>Track 4: Radbeshyam Adoration Mantra</i> – Deine Liebe besingen.....	93
<i>Track 5: Hare Krishna Adoration Mantra</i> – Die Ganzheit des Lebens.....	94
<i>Track 6: Narayanaya Adoration Mantra</i> – Den inneren Frieden ehren.....	95
<i>Track 7: Sri Ananda Adoration Mantra</i> – Das innere Glück ehren.....	96
<i>Track 8: Shanti Adoration Mantra</i> – Frieden lieben.....	97
Devotional Recitations – Sacred Sounds part 3.....	98
Die Verwendung von hingebungsvollen Rezitationen.....	98
<i>Track 1: Surya Devotional Recitation</i> – Den Reichtum deiner Seele kräftigen.....	99
<i>Track 2: Brahma Devotional Recitation</i> - Das Universum umarmen.....	101
<i>Track 3: Gayatri Devotional Recitation</i> - Dich vom Licht reinigen lassen.....	102
<i>Track 4: Vishnu Devotional Recitation</i> - Dich der Transparenz öffnen.....	104
<i>Track 5: Shiva Devotional Recitation</i> - Die Freiheit der Erneuerung zelebrieren.....	106
<i>Track 6: Gurudev Devotional Recitation</i> - Wesentliche Begleitung annehmen.....	107

<i>Track 7: Shanti Mangalam Devotional Recitation - Frieden für alle</i> .....	109
<i>Track 8: Aum Mani Padme Hum Devotional Recitation - Der Nektar deines Herzens</i> .....	110
Meditation Prayers – Sacred Sounds part 4.....	111
Verwendung der Meditationsgebete.....	111
<i>Track 1: Prakash-Padma-Sat-Devaya Meditation Prayer</i> .....	113
<i>Track 2: Aum-Aim-Hreem-Shreem Meditation Prayer</i> .....	115
<i>Track 3: Aum Mani Padme Hum Meditation Prayer</i> .....	117
<i>Track 4: Shanti-Prema-Sukham-Purnamadah Meditation Prayer</i> .....	119
<i>Track 5: Atma-Jivatma-Mahasatta-Aum Meditation Prayer</i> .....	121
<i>Track 6: In Nomine Patris et Filii et Spiritus Sancti, Amen Meditation Prayer</i> .....	124
Meditation Puja & Prayer Songs – Sacred Sounds part 5.....	128
<i>Track 1: Dhyana Puja – Die vier Lichter deines Seins ehren</i> .....	129
<i>Track 2: AUM Meditation Prayer Song – Für Einssein</i> .....	133
<i>Track 3: Shanti Meditation Prayer Song – Für Frieden</i> .....	134
<i>Track 4: Sarvamangalam Meditation Prayer Song – Für Ganzheit</i> .....	135
<i>Track 5: Ananda Meditation Prayer Song – Für Liebe</i> .....	136
<b>3. Puja Albums: 12 Mantra-Gebete &amp; 2 Chakra-öffnende Mantras</b> .....	<b>138</b>
Mantra-Gebete .....	139
Yoga & Aum Adhara Puja – Pujas für das Muladhara-Chakra (unterstützend) .....	140
<i>Track 1: Yoga Puja – Gebet zu den sieben wichtigsten Eingängen des Ein-Seins</i> .....	140
<i>Track 2: Aum Adhara Puja – Dankgebet an den wesentlichen Ursprung von Allem</i> .....	142
Shiva-Shakti & Jivatman Puja – Pujas für das Svadhisthana-Chakra (zurückverbindend)...	143
<i>Track 1: Shiva-Shakti Puja – Gebet zum universellen Vater und zur göttlichen Mutter</i> ..	143
<i>Track 2: Jivatman Puja – Gebet zur Ehre deiner Seele</i> .....	144
Kosha & Kriya Puja – Pujas für das Manipura-Chakra (neuordnend).....	146
<i>Track 1: Kosha Puja – Gebet zu den fünf Manteln der Seele</i> .....	146
<i>Track 2: Kriya Puja – Gebet zu den zehn wertgebenden Lebensqualitäten</i> .....	148
Surya & Cittayam Puja – Pujas für das Anahata-Chakra (inspirierend) .....	150
<i>Track 1: Surya Puja – Dankgebet an die zwölf Qualitäten deiner Seele</i> .....	150
<i>Track 2: Cittayam Puja – Dankgebet für deine Geburt und das dadurch bewusst erfahren dürfen von deiner Seele</i> .....	154
Sravana & Pranidhana Puja – Pujas für das Vishuddhi-Chakra (reinigend).....	156
<i>Track 1: Sravana Puja – Dankgebet für spirituelles Erwachen</i> .....	156
<i>Track 2: Pranidhana Puja – Dankgebet für andächtige Hingabe</i> .....	157
Mahadevata & Chakra Puja – Pujas für das Ajna-Chakra (ausweitend).....	158
<i>Track 1: Mahadevata Puja – Dankgebet für die vier Lichter der Schöpfung</i> .....	158
<i>Track 2: Chakra puja – Dankgebet an die sieben Ebenen deines Daseins</i> .....	160
Anandajayah Sat-Ananda – Mantra zur Entfaltung des Sahasrara-Chakras (befreiend) .....	162
Anandajayah Darshan – Mantra zur Harmonisierung der 7 Chakren (harmonisierend) .....	165

<b>4. Surya Namaskar Album: 3 Surya-Rituale 1 -Pranayama &amp; 1 -Puja Mantra.....</b>	<b>166</b>
Surya, deine innere Sonne .....	167
Surya Namaskar Mantra – Hommage an die innere Sonne, deine Seele .....	168
<i>Track 1-3: Surya Namaskar-Mantra - Ode an deine Seele.....</i>	<i>169</i>
<i>Track 4: Surya Prabhana Pranayama Mantra - Der leuchtende Sonnenatem.....</i>	<i>172</i>
<i>Track 5: Surya Puja – Dankgebet an die zwölf Qualitäten deiner Seele.....</i>	<i>176</i>
<b>5. Sri Ananda Rasa Album: Sri Ananda Arati &amp; Sacred Dance Mantra.....</b>	<b>180</b>
„Sri Ananda Rasa“ Sacred Dance Mantra.....	182
<i>Track 1: Sri Ananda arati – Dein Inneres lieben.....</i>	<i>182</i>
<i>Track 2: Sri Ananda Rasa Mantra - Die glückseligen Segnungen des Herzens.....</i>	<i>183</i>
<b>6. Chakra Resonance Alben: 14 Chakra-Energie-verstärkende Ragas .....</b>	<b>186</b>
Chakra Resonance Ragas.....	187
Resonances of Grounding – Ragas für das Muladhara-Chakra – das Wurzelchakra.....	188
Das Wurzelchakra .....	188
<i>Track 1: Tanpura male in A-low.....</i>	<i>188</i>
<i>Track 2: Tanpura male 5-string in F# .....</i>	<i>188</i>
Resonances of Being – Ragas für das Svadhithana-Chakra – das Sakralchakra.....	189
Das Sakralchakra .....	189
<i>Track 1: Tanpura male &amp; female duet in A-low.....</i>	<i>189</i>
<i>Track 2: Nadatarangini duet in E.....</i>	<i>189</i>
Resonances of Living – Ragas für das Manipura-Chakra – das Magenchakra.....	190
Das Magenchakra.....	190
<i>Track 1: Tanpura male &amp; shruti in B.....</i>	<i>190</i>
<i>Track 2: Tanpura duet male 5-strings &amp; male 4-strings in C#.....</i>	<i>190</i>
Resonances of Love – Ragas für das Anahata-Chakra – das Herzchakra .....	191
Das Herzchakra.....	191
<i>Track 1: Tanpura male 5-string &amp; swaramandala in F#.....</i>	<i>191</i>
<i>Track 2: Tanpura male &amp; female &amp; shruti in D.....</i>	<i>191</i>
Resonances of Joy – Ragas für das Vishuddhi-Chakra – das Kehlkopfchakra.....	192
Das Kehlkopfchakra.....	192
<i>Track 1: Tanpura female &amp; shruti in G.....</i>	<i>192</i>
<i>Track 2: Nadatarangini solo in E.....</i>	<i>192</i>
Resonances of Light – Ragas für das Ajna-Chakra – das Stirnchakra.....	193
Das Stirnchakra .....	193
<i>Track 1: Tanpura male &amp; female duet &amp; shruti in B.....</i>	<i>193</i>
<i>Track 2: Tanpura male 5-string in C# .....</i>	<i>193</i>
Resonances of Peace – Ragas für das Sahasrara-Chakra – das Kronenchakra .....	194
Das Kronenchakra.....	194
<i>Track 1: Tanpura male &amp; swaramandala in C#.....</i>	<i>194</i>
<i>Track 2: Tanpura duet male 5-strings &amp; male 4-strings in F# .....</i>	<i>194</i>

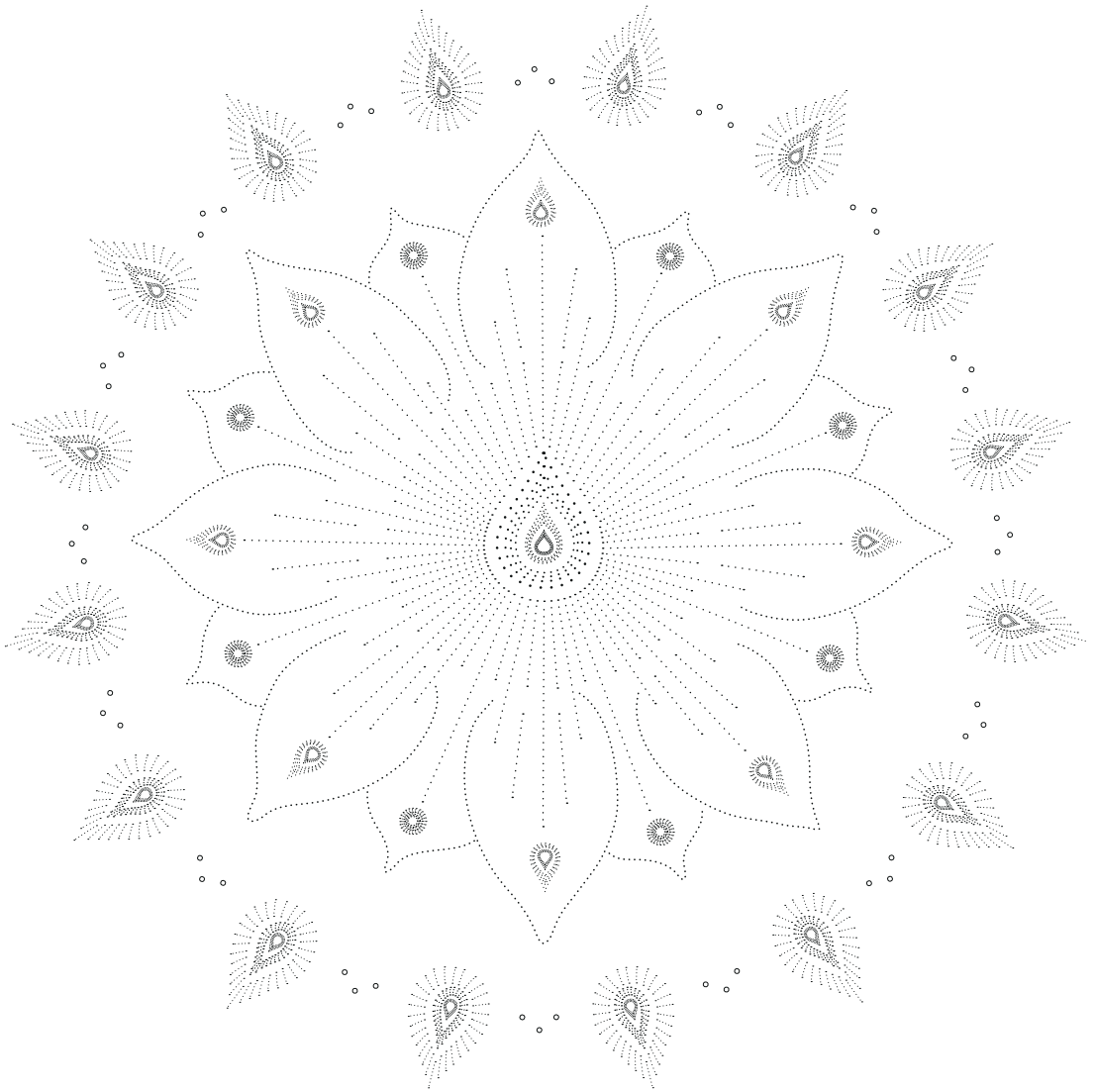
<b>Anandajays Bücher .....</b>	<b>196</b>
<b>1. Deutschsprachiges Buch .....</b>	<b>197</b>
Erwachendes Bewusst-Sein - Selbsterkenntnis durch Jnana-Yoga .....	198
<b>2. Niederländischsprachige Bücher – Gebundene und E-Book-Ausgaben.....</b>	<b>202</b>
Bezieling door Inzicht – 200 levensthema’s voor innerlijke groei .....	202
Yoga beleven en geven vanuit zijn Spirituele Diepgang.....	202
Zegeningen van het Hart – 365 spreuken voor dag en nacht.....	202
Ontdek de helende kracht van Meditatie – Thuiskomen in je Zelf deel 1 .....	203
Vrede van lichaam tot ziel door Meditatie – Thuiskomen in je Zelf deel 2.....	203
Surya Namaskar – Ode aan je Innerlijke Zon, je Ziel.....	203
Arbeitsbücher und E-Books „Ontmoet je Essentie“.....	204
Spirituele Ontwikkeling – Ontmoet je Essentie deel 1 .....	204
Spirituele Leefwijze – Ontmoet je Essentie deel 2.....	204
Spirituele Vrijheid – Ontmoet je Essentie deel 3 .....	204
E-Book-Reihe „Ontmoet je Essentie“ – 21 Lebensthemen .....	205
Puja-Bücher & E-Book-Reihe .....	206
Physische zweiteilige Ausgabe „Mantra’s en hun devotionele gebaren“ .....	206
E-Book-Reihe „Puja’s – Mantra’s en hun devotionele gebaren“ .....	207
De ‚Sri Ananda Rasa‘ Sacrale Dans – Dansen vanuit Innerlijk Geluk .....	207
<b>3. Zuvor veröffentlichte Bücher.....</b>	<b>208</b>
Hatha yoga – Praktisch beginnen.....	208
Als de bloem zich opent .....	208
Het hart van yoga – Een meditatieve vertaling van de yoga sutra’s .....	208
Jnana yoga – De kracht van ontwakend bewustzijn.....	208
Ontmoetingen met Anandajay.....	209
Yoga filosofie in ervaarbare eenvoud .....	209
Spiritualiteit doorgeven via lichaamsbeleving.....	209
Leven in openheid .....	209
Leven in het licht .....	209
<b>Anhang.....</b>	<b>210</b>
<b>Anhang I – Hintergründe .....</b>	<b>211</b>
Eine Botschaft des Friedens .....	212
Zwölf Light of Being Teachings (Arbeitsformen) .....	213
Die kraniosakrale Basis der zwölf Arbeitsformen.....	214
1. LightMessenger – Einsicht.....	216
2. BeingMeditation – Beseelung .....	217
3. ShantiYoga – Anwesenheit .....	218
4. PeaceBreathing – Raum.....	219

5. MantraPrayers – Hingabe.....	220
6. HeartSinging – Freiheit.....	221
7. LovesharingTantra – Liebe .....	222
8. ChakraHealing – Kraft.....	223
9. KoshaMassage – Bewusstsein.....	224
10. AuraAwakening – Intuition.....	225
11. SacredDance – Vertrauen.....	226
12. SoulGuidance – Verlangen.....	227
Die vier Hauptpunkte von Anandajays „Friedensarbeit“ .....	228
Light of Being-Jnana – Erwachen und Leben: Einsicht als Weg zur Befreiung .....	229
Light of Being-Meditation – Ganzheit und Stille: Meditation als Mittel zur Neuausrichtung.....	231
Light of Being-Yoga – Liebe und Kraft: Yoga als Lebensweise.....	235
Light of Being-Tantra – Beziehung und Aura: Tantra als Begegnungsweise .....	238
<b>Anhang II – The Light of Being .....</b>	<b>242</b>
Über Anandajay .....	244
Über The Light of Being.....	245
Über Anandajay Teachings .....	245
Die Vignette von The Light of Being.....	247



Ich möchte dich erfahren lassen,  
wie friedvoll das Leben sein kann,  
wenn du in Verbindung mit deiner Lebensquelle,  
mit deinem „Da-Sein“,  
mit dem „Licht deines Seins“ lebst.  
Frieden entsteht,  
wenn du die Werte deiner Authentizität respektierst  
und in Übereinstimmung mit ihnen handelst,  
sodass nur wenige Reibungen und Diskrepanzen  
in dir selbst übrig bleiben.

Aus diesem inneren Frieden  
und dem Licht, das er dir schenkt,  
wirst du die überschwängliche Vielfalt des Lebens umarmen  
und dich mit ihr auf dem immer neuen  
und damit ständigen Strom der Schöpfung bewegen.  
So entsteht eine erhellende Weite,  
die sowohl deine spirituelle Beseelung  
als auch deine menschliche Identität  
befreit.



## Über das Buch

Alle Informationen über die Musik (die Mantra-Texte, ihre Bedeutung und die heilende Wirkung der Musik) stammen aus Anandajays Büchern und anderen Veröffentlichungen. Alle Informationen in diesem Buch finden sich auch auf der Website (bei jedem Album): [www.anandajay.org/de/albums](http://www.anandajay.org/de/albums)

Anandajay hat die Musik veröffentlicht, um eine offene, meditative Atmosphäre anzubieten und als musikalische Begleitung für verschiedene Übungen, die er entwickelt hat. Die Gesten für die MantraPrayers und die Surya-Übungen sind ebenfalls beschrieben und illustriert, sodass man die Übungen mitmachen kann.

Das ursprünglich auf Niederländisch erschienene Buch wurde von Anandajays Schülern übersetzt, damit die Hintergründe zu Anandajays Mantras, Pujas und Ragas sowie die dazugehörigen Übungen einem breiteren Publikum zugänglich sind.

Alle Musikalben können online gestreamt oder gekauft werden über Musikplattformen wie Spotify, Bandcamp, Apple Music/iTunes, YouTube Music und Amazon.

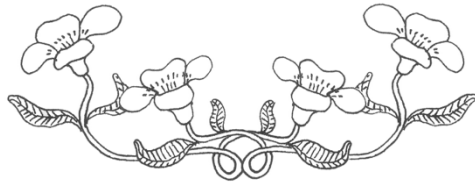
Im zweiten Teil dieses Buches findest du Information über das Buch „Erwachendes Bewusst-Sein – Selbsterkenntnis durch Jnana-Yoga“, die deutsche Übersetzung von Anandajays Buch „Jnana Yoga: De kracht van ontwakend bewustzijn“. Alle anderen Bücher von Anandajay sind auf Niederländisch geschrieben und wurden als Übersicht dem zweiten Teil hinzugefügt.

Im Anhang findest du schließlich den spirituellen Hintergrund und die Reichweite von Anandajays Friedensarbeit und die zwölf von ihm entwickelten Light of Being-Teachings – Arbeitsformen in den Bereichen Einsicht und Meditation, Yoga und Atemerfahrung, Mantra und Mantragebete, Heilung und Massage, Tantra und Aura-Erfahrung, Seelenbegleitung und Sakraler Tanz.

Diese Arbeitsformen werden in der School of Spiritual Awareness von den Light of Being-Teachers unterrichtet, in verschiedenen Kursen, in Retreats und auch in der dreijährigen Ausbildung zum meditativen Yoga Lehrer/in.

Für mehr Information hierüber siehe [www.lightofbeing.de](http://www.lightofbeing.de)

# Musik von Anandajay



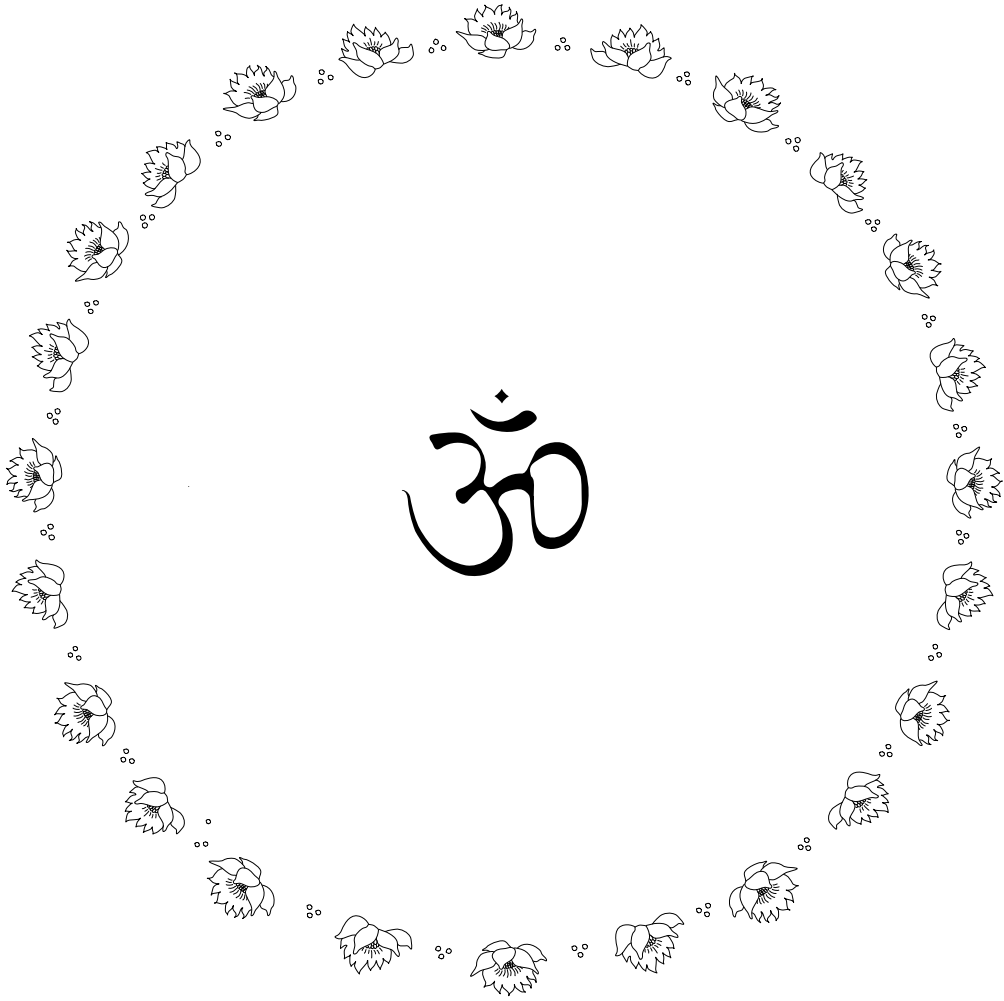
# Mantra-Yoga

Mantra Yoga, auch Nada Yoga genannt, ist das Erreichen von Harmonie mit sich selbst (Yoga) durch Hören, inneres Wiederholen oder Singen von Klängen (Nada) oder bedeutungsvollen Lauten (Mantras). Das Singen von Mantras wird auch als Chanten oder Kirtan bezeichnet. Beim Kirtan wird das oft einfache Mantra meist in Form von Frage und Antwort gesungen, wobei sich das Tempo oft steigert. Zum Mantra-Yoga gehört auch das Rezitieren, bei dem es jedoch keine oder nur wenig musikalische Begleitung gibt und die Worte wie bei Gedichten, Gebeten oder auch Büchern relativ monoton gesungen werden, was stark an ein Vortragen erinnert.

Das Wort Mantra leitet sich vom Sanskrit-Wort manas ab, das „der Gedanke“ oder auf Deutsch „Geist“ bedeutet, und der Endung -tra, die anzeigt, dass etwas als Mittel verwendet wird. Ein Mantra ist ein Mittel, um dem Geist wieder Raum, Ruhe und Offenheit zu geben, sodass Gefühle des Friedens und der Begegnung entstehen können, die innere Konflikte beenden und Vertrauen in das Leben und den Wert der eigenen Existenz geben. Obwohl Mantras mit dem Hinduismus oder Buddhismus in Verbindung gebracht werden, sind sie auch im Christentum und Islam bekannt. Für Anandajay sind sie jedoch menschliche Werte der Beseelung und Authentizität. Das Wiederholen von Mantras hilft dem Geist, leichter mit dieser Qualität in Kontakt zu kommen, sodass sie länger präsent ist und tiefer erfahren werden kann.

Die Mantras von Anandajay sind also eine musikalische Form der bewussten Aufmerksamkeit auf universelle oder menschliche Werte, die bereits in uns vorhanden sind. Man kann dies wünschen, um sich dieser Werte wieder tief zu erinnern, sie besonders hervorzuheben, zu feiern, zu ehren oder mit ihnen als Meditation in sein Inneres hinabzusteigen. Die Sprache ist, abgesehen von einigen englischen Mantras, immer Sanskrit, da die Klänge der Worte spezifische energetische Schwingungen erzeugen, die perfekt mit der spirituellen Bedeutung der Worte übereinstimmen.

Von den ersten Klängen bis zum langsamen Ausklingen der Musik am Ende wird der Zuhörer auf sanfte und subtile Weise zu den Werten des Mantras geführt. Die Instrumente und die Struktur der musikalischen Begleitung werden bewusst eingesetzt, um tiefere Ebenen des Themas anzusprechen. So wird es dem Zuhörer leicht gemacht, Schritt für Schritt in diese Erfahrungswelt einzutauchen. Kein Ton ist zufällig, jede zusätzliche Stimme gehört zu einer anderen Tiefenebene, die das Mantra ansprechen möchte. All dies dient dazu, den spirituellen Wert des Mantras zu unterstützen und eine eventuelle Verhärtung oder Verschlussenheit gegenüber diesem Wert liebevoll aufzulösen. Nimm dir also die Zeit, die Ruhe und die Offenheit, die Mantras als geführte Meditationen auf dich wirken zu lassen und sie etwas mit deinem „*state of being*“ machen zu lassen. Wenn der Wert des Mantras deine innere Anwesenheit berührt, kann es passend sein, das Mantra innerlich mitzusingen, und wenn es dich auf eine eher emotionale Weise berührt, kann es sich gut anfühlen, das Mantra sanft oder andächtig mitzusingen. Was auch immer das Mantra mit dir macht, das Ziel eines Mantras ist immer, in dir wieder Raum zu schaffen für die Gefühlsebenen der tiefen menschlichen und spirituellen Bedeutung deiner Existenz, damit du wieder verbunden wirst mit dem Wert und dem Glück des Lebens, das du bist, das wir alle sind, dass das Leben ist.

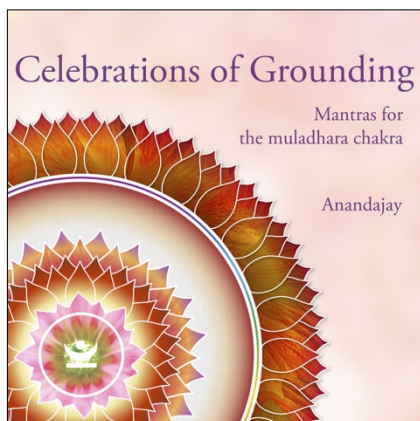


# 1. Celebrations Albums:

35 befreiende Mantras



1. Celebrations of Grounding:  
Mantras für das Muladhara-Chakra
2. Celebrations of Being:  
Mantras für das Svadhisthana-Chakra
3. Celebrations of Living:  
Mantras für das Manipura-Chakra
4. Celebrations of Love:  
Mantras für das Anahata-Chakra
5. Celebrations of Joy:  
Mantras für das Vishuddhi-Chakra
6. Celebrations of Light:  
Mantras für das Ajna-Chakra
7. Celebrations of Peace:  
Mantras für das Sahasrara-Chakra



## Celebrations of Grounding

– Mantras für das Muladhara-Chakra

Fünf stabilisierende Mantras für spirituelle Getragenheit, Inspiration und Dankbarkeit, das Annehmen deiner Menschwerdung und spirituelle Erdung.

1. Sat-Ananda chanting Mantra
2. Surya Mantra
3. Sarvamangalam Mantra
4. Moola Mantra
5. Shiva Embrace Song

Diese stabilisierenden Mantras öffnen dich für deine tiefe Sehnsucht nach Stille, Erdung und Einfachheit. Das *Sat-Ananda-Mantra* bezieht sich auf dein „Da-Sein“ (*Sat*) und den immensen Wert deiner Seele (*Ananda*). Das gemeinsame Singen des Mantras lässt dich dabei Mensch unter Menschen sein, es stärkt das Zusammensein und das Gleichsein.

Das folgende *Surya-Mantra* knüpft daran an und lädt dich dazu ein, 12 wesentliche Werte deiner Seele zu erfahren und zu ehren, damit du noch mehr in Kontakt mit deinem inneren Selbst kommst.

Mit dem *Sarvamangalam-Mantra* dankst und ehrst du 27 wesentliche Werte der Schöpfung. Damit bekräftigst du deinen Respekt für deine Existenz, für die Erde und für den gesamten Kosmos. Das *Surya-* und das *Sarvamangalam-Mantra* lassen dich erfahren, dass du Teil der unermesslichen Schöpfung bist und dass sowohl deine unendliche innere Tiefe als auch das unendlich umhüllende Universum eine Folge eines allumfassenden Ursprungs sein müssen, aus dem du niemals, selbst wenn du stirbst, herausfallen kannst.

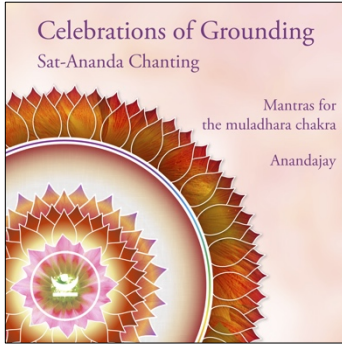
Das *Moola-Mantra*, *Moola* bedeutet Wurzel, ermöglicht es dir dann, konkret mit diesem Ursprung in dir in Kontakt zu kommen, indem es dich darauf aufmerksam macht, dass die Basis von allem, was besteht, von allen spirituellen Lehren und von allen Polen, die sich gegenseitig ergänzen, ein alles verbindender und alles tragender Ursprung ist, so wie die Erde dich jetzt als Mensch trägt.

Das *Shiva Embrace Song* schließlich lässt dich in einer Atmosphäre baden, in der du dich vom ewigen Jetzt und deinem zeitlosen „Da-Sein“ einhüllen lässt, einem besonderen Aspekt der Schöpfung. Eine Schöpfung, aus der du hervorgegangen bist, in der du anwesend bist und die du auch wieder verlassen wirst, in der aber das, was du im Wesentlichen bist, als Energie immer anwesend sein wird.

---

Album-Infos: [www.anandajay.org/de/albums/celebrations-of-grounding](http://www.anandajay.org/de/albums/celebrations-of-grounding)

Info *Muladhara-Chakra* (Wurzelchakra): siehe Chakrabeschreibung auf Seite. 188.



## Track 1: Sat-Ananda Chanting Mantra

– Trinke aus der Quelle der glückseligen Liebe

Mantra:

*Atmajyoti Prakasha – Prasada Antardhana –  
Brahmajyoti Bhasvara – Sat-ananda*

Freie Übersetzung: „Wenn das Licht der Seele (frei) leuchtet, empfängst du von deinem Wesen einen Segen von großem Wert, aus dem die strahlende Essenz freudig alles in deinem Leben erhellt. Dann weißt du, das ist das Sein, die Quelle des wahren Glücks.“

### Über das Sat-Ananda Chanting Mantra

Der tiefste Hintergrund von Anandajay's Teachings ist seine Wahrnehmung des Wertes und der Weisheit des „Licht des Seins“, und diese Essenz wird durch das *Sat-Ananda Mantra* ausgedrückt. Durch 4 Strophen erinnert dich das Mantra an dein inneres Seinslicht, deine Essenz und deinen wahren Ursprung. Sein Rhythmus, seine Klänge und seine Bedeutung bringen dich mit dem Licht deines eigenen Seins in Kontakt und begleiten dich still in dein inneres Zuhause.

### Die Sanskrit Begriffe Atmajyoti, Brahmajyoti und Sat Ananda

Im Sanskrit-Mantra wird derselbe Inhalt anders interpretiert und, wie es für das Sanskrit typisch ist, auf seine Kraft reduziert. Anandajay benutzt drei verschiedene Wortkombinationen, um den weitreichenden Wert des Seinslichts zu benennen.

Zuallererst verwendet er den Begriff *Atmajyoti*, was das Licht der Inspiration bedeutet und wo die Seele für die sinnliche Erfahrung deiner Essenz steht. Von deiner Seele aus wird das Licht des Seins gewöhnlich als tiefe Weisheit, Liebe und Wahrheit erfahren.

Zweitens benutzt er den Begriff von *Brahmajyoti*. Hiermit ist das Licht gemeint, das mit *Brahma*, mit dem Ursprung und der Quelle des Lichts verbunden ist. Die Seele ist ein emotionaler Wert innerhalb deines Menschseins, aber *Brahma* reicht viel weiter und umfasst die gesamte Schöpfung bis hin zu ihrem Ursprung. Wenn du dich mit dem Ursprung der Schöpfung verbunden fühlst, mit dem, aus dem alles entstanden ist und durch den alles Leben miteinander verbunden ist, öffnest du dich weiter als nur für deine persönliche Existenz. Aus dieser größeren Perspektive heraus erlebst du das Licht des Seins normalerweise als deine Verwandtschaft mit allem anderen Leben um dich herum oder als das Gefühl, Teil eines größeren Ganzen zu sein.

Als drittes verwendet Anandajay den Begriff *Sat*, der wörtlich „Sein“ oder Sein sowohl im Sinne von „stattfinden“, „alle Existenz umfassend“ als auch „anwesend“ bedeutet. Er verbindet das Wort *Sat* hier mit dem Begriff *Ananda*, was Freude und Glück bedeutet. Für ihn ist das Licht des Seins und seine Brillanz, seine Lebendigkeit, sein Funkeln, ein Ausdruck des freudigen, essentiellen Glücks von *Ananda*. Er erfährt das Licht des Seins als Bewegungen des Lichts mit verschiedenen Strahlungsformen als Ergebnis der strahlenden Freude aus der Quelle des Seins. Der Titel dieses Mantras ist daher *Sat-Ananda Mantra*.

## **Die Sanskrit Begriffe von Prakasha, Antardhana und Bhasvara**

Um den Wert des Lichts noch genauer zu verdeutlichen, werden drei Begriffe verwendet, die die Kraft des Lichts und den Wert des Leuchtens ausdrücken. Bei dem Wort *Atmajyoti* wird der Begriff *Prakasha* benutzt, bei dem es um die unendliche Räumlichkeit der Kraft des Lichts geht. Das Licht des Seins möchte ja von deiner Seele aus bis in alles hindurchscheinen. Neben dem Wort *Prasada* wird der Begriff *Antardhana* benutzt, bei dem es um das strahlende Licht des inneren Wertes geht, denn nur schön geschliffene Juwelen können im Licht erstrahlen. Bei dem Wort *Brahmajyoti* wird der Begriff *Bhasvara* verwendet, der mit dem Ursprung des Lichts zu tun hat. Licht kommt immer aus einer Quelle, und *Brahma* ist die Quelle aller Quellen, das ursprüngliche Licht.

## **Der Begriff Prasada**

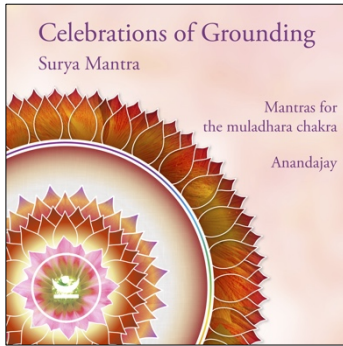
Diese sechs Konzepte, die drei Werte des Lichts des Seins und die drei Qualitäten der Lichtausstrahlung, kommen in der zweiten Zeile des Mantras in dem Begriff von *Prasada* zusammen. Der Begriff *Prasada* steht in Indien traditionell für Früchte oder andere wertvolle und liebevoll zubereitete Speisen, die man als Zeichen des Respekts vor einem spirituellen Aspekt des Lebens anbietet. Laut Anandajay ist es spirituell gesehen umgekehrt und wird dir das Licht des Seins dauerhaft als *Prasada* vom Leben angeboten. Dieses angebotene Licht, das dich immer wieder segnet, wenn du es aufnimmst, zeigt dir den Reichtum, die Liebe und die Güte der Existenz. Du erfährst wie es ist, von dieser Tiefe erfüllt, geborgen und getragen zu sein. Indem du dich immer wieder für die Einbettung des Seins öffnest, fühlst du dich frei, dich immer weiter dem Leben zu öffnen, sodass sich der Wert deines Lebens weiter ausbreitet.

So viel zum Inhalt dieses Mantras über das Licht des Seins. Lass diesen Inhalt, zusammen mit den Klängen, die du hörst und eventuell dem Mitsingen dieses Mantras, dich dabei unterstützen, öfter und tiefer spirituell genährt und berührt zu werden von diesem *Prasada*. Dann können diese Segnungen dich dabei unterstützen, aus deinem Herzen, deiner Seele und deiner menschlichen Existenz heraus offen im Leben zu sein. Eine Offenheit, die den Weg ebnet, um auch mit anderen menschenwürdiger zusammenzuleben und mit ihnen und allem anderen Leben gemeinsam im Licht des Seins verbunden zu sein. Dann wirst du erfahren, was wahrer Frieden ist.

## **Die Kraft und der Einfluss dieses Mantras**

- Stärkt deinen Wunsch nach Echtheit, heilt innere Entfremdung und verbindet dich wieder mit deiner Essenz.
- Macht dein Gehirn sanft, friedvoll und ruhig.
- Hilft dir, Nebensächlichkeiten loszuwerden und gibt dir Trost, in der Verbindung mit dir selbst.
- Befreit und harmonisiert den Fluss deines Atems, deiner Energie und der in dir anwesenden Liebe.
- Lässt alle Spannungen und Konflikte vertrauensvoll im Sein zur Ruhe kommen.

Dauer: 19.32 Minuten.



## Track 2: Surya Mantra

– Das Erwachen zu den zwölf Aspekten der Seele

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)*

Freie Übersetzung:

„Sei begrüßt, oh innere Sonne, meine Seele, du bist mein wahrer Freund.“  
 (Das Licht, das in dir aufleuchtet, wenn du Freundschaft erfährst.)

„Sei begrüßt, oh innere Sonne, meine Seele, du bist mein wahrer Mittelpunkt.“  
 (Das Licht, das in dir aufleuchtet, wenn du erfährst, dass deine Seele dein Wesen ist.)

„Sei begrüßt, oh innere Sonne, meine Seele, du gibst mir mein wahres Verlangen.“  
 (Das Licht, das in dir aufleuchtet, wenn du dein Verlangen fühlst  
 und dadurch Kraft erfährst.)

„Sei begrüßt, oh innere Sonne, meine Seele, du bist mein wahres Licht.“  
(Das Licht, das in dir aufleuchtet, wenn du aus Klarheit siehst und einsehst.)

„Sei begrüßt, oh innere Sonne, meine Seele, du spiegelst mir meine wahre Freiheit.“  
(Das Licht, das in dir aufleuchtet, wenn du die Großartigkeit des Lebens erfährst.)

„Sei begrüßt, oh innere Sonne, meine Seele, du bist meine wirklich wahre Nahrung.“  
(Das Licht, das in dir aufhellt, wenn du erfährst, dass du zum Licht hin wachst.)

„Sei begrüßt, oh innere Sonne, meine Seele, du bist mein wahrer Ursprung.“  
(Das Licht, das in dir aufleuchtet, wenn du erfährst,  
dass deine Seele gleich ist wie dasjenige woraus du entstanden bist.)

„Sei begrüßt, oh innere Sonne, meine Seele, du bist meine wahre Heilung.“  
(Das Licht, das in dir aufleuchtet, wenn du dich selbst wieder als heil erfährst.)

„Sei begrüßt, oh innere Sonne, meine Seele, du bist meine wahre Geborgenheit.“  
(Das Licht, das in dir aufleuchtet, wenn du dich wie durch Mutterliebe umhüllt fühlst.)

„Sei begrüßt, oh innere Sonne, meine Seele, du bist mein wahrer spiritueller Brunnen.“  
(Das Licht, das in dir aufleuchtet, wenn du dich gnadenvoll inspiriert fühlst.)

„Sei begrüßt, oh innere Sonne, meine Seele, du bist mein wahres Strahlen.“  
(Das Licht, das in dir aufleuchtet, wenn du ungehindert du selbst bist.)

„Sei begrüßt, oh innere Sonne, meine Seele, du bist meine wahre Essenz.“  
(Das Licht, das in dir aufleuchtet, wenn du deine Seele als deine Essenz  
und als die Essenz von allem erfährst.)

„Sei begrüßt, oh innere Sonne, meine Seele, ich beuge vor dir.

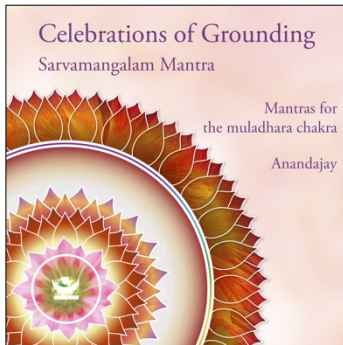
Sei begrüßt, oh innere Sonne, meine Seele, in dir, mit dir und durch dich erfahre ich Frieden.

Sei begrüßt, oh innere Sonne, meine Seele, du bist mein spiritueller Kompass.“

### **Die Kraft und der Einfluss dieses Mantras**

- Es fördert deine Offenheit für die Menschwerdung und lässt dich selbst in einem größeren Kontext erfahren.
- Lässt dich ehrerbietig und mit Ehrfurcht vor dem Größeren umgehen, sodass ein enormer Respekt vor der Schöpfung entsteht.
- Hilft dir, dankbar zu sein und deine Existenz, dein Leben, dein „Da-Sein“ zu genießen.
- Verleiht der Erfahrung deiner Seele und dem Reichtum der inneren Inspiration Tiefe.
- All diese Aspekte unterstützen dich dabei, dich wieder zu öffnen für den leuchtenden Horizont deines Lebens und dem größeren Mysterium.

Dauer: 23.56 Minuten.



### *Track 3: Sarvamangalam Mantra*

– Die Erde und die Schöpfung mit Respekt ehren

Mantra:

<i>Bhumi Mangalam</i>	<i>Prema Mangalam</i>
<i>Udaka Mangalam</i>	<i>Karuna Mangalam</i>
<i>Agni Mangalam</i>	<i>Satya Mangalam</i>
<i>Vayu Mangalam</i>	<i>Jyoti Mangalam</i>
<i>Gagana Mangalam</i>	<i>Citta Mangalam</i>
<i>Surya Mangalam</i>	<i>Mukti Mangalam</i>
<i>Chandra Mangalam</i>	<i>Sat Mangalam</i>
<i>Jagat Mangalam</i>	<i>Ananda Mangalam</i>
<i>Jiva Mangalam</i>	<i>Moksha Mangalam</i>
<i>Deba Mangalam</i>	<i>Aum Mangalam</i>
<i>Mano Mangalam</i>	<i>Omkaar Mangalam</i>
<i>Atma Mangalam</i>	<i>Shanti Mangalam</i>
	<i>Sarva Mangalam (4x)</i>

Freie Übersetzung:

„Von meinem Herzen aus  
gebe ich der Schöpfung und dem Leben Frieden  
um auf eine liebevolle und positive Art und Weise zu dem beizutragen,  
was so äußerst wertvoll ist.“

Das *Sarvamangalam-Mantra* ist eine Ode an die 24 Elemente der Schöpfung, um ihnen Liebe zu geben, da du auf diesem Planeten, der Erde, leben und an der Schöpfung als Ganzes teilnehmen darfst. Indem du die 24 Aspekte singst und ehrst, drückst du deinen Respekt für die Erde und die gesamte Schöpfung aus, zu der auch du gehörst. Du gibst dem Leben liebevolle Energie und schenkst Frieden aus deiner Essenz.

Diese 24 Mantras dieses Gebetes symbolisieren die Quelle allen irdischen Lebens und der greifbaren Schöpfung, von der auch du ein Teil bist. Teil der Natur und der Schöpfung zu sein, erlaubt dir, dir deiner selbst bewusst zu sein und die evolutionäre Natur macht dir die Vergänglichkeit deines Lebens bewusst.

Die Selbsterkenntnis und die unwiderlegbare Wahrheit deiner Vergänglichkeit ermutigen dich, nach den tieferen Werten deiner Existenz zu suchen und führen dich zu ihrem spirituellen Reichtum. Dieses Mantra ist also eine Ode an die Schöpfung und ihren spirituellen Reichtum, aus dem alles hervorgeht. So wie das Meer die irdische Gebärmutter der Evolution ist, so ist Shanti, der reine Frieden, die Gebärmutter der gesamten Schöpfung.

## Die 24 Aspekte der Schöpfung:

1. *Bhumi* – Erde
2. *Udaka* – Wasser
3. *Agni* – Feuer
4. *Vayu* – Wind
5. *Gagana* – Himmelszelt
6. *Surya* – Sonne
7. *Chandra* – Mond
8. *Jagat* – Welt
9. *Jiva* – Organismus
10. *Deha* – Körper
11. *Mano* – Geist
12. *Atma* – Seele
13. *Prema* – Liebe, Zuneigung
14. *Karuna* – Mitgefühl, Barmherzigkeit
15. *Satya* – Wahrheit
16. *Jyoti* – Licht
17. *Citta* – Bewusstsein
18. *Mukti* – Freiheit
19. *Sat* – Sein
20. *Ananda* – Glückseligkeit
21. *Moksa* – Befreiung
22. *Sum* – Ganzheit
23. *Omkaar* – allumfassende  
Vollkommenheit
24. *Shanti* – Frieden

*Sarva Mangalam* – alle

*Sarva Mangalam* – alle Aspekte

*Sarva Mangalam* – die ganze Schöpfung

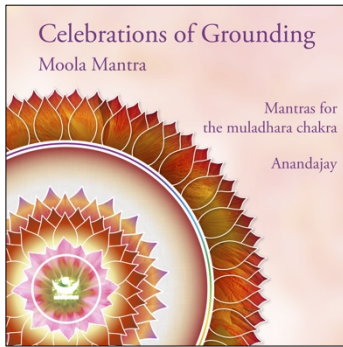
*Sarva Mangalam* – der Kosmos

Indem du die hier erwähnten 24 Aspekte der Schöpfung ehrerbietig besingst, drückst du deinen Wunsch aus, so viel reinen Frieden wie möglich aus deiner Essenz ins Leben zu lassen, damit dieser positive Einfluss heilend auf alles wirken kann. Frieden löst von selbst Unzufriedenheit auf, sodass alles, was getrennt oder gegensätzlich geworden ist, wieder zusammenkommen und gemeinsam eine Ganzheit bilden kann. Erst wenn du die Ganzheit spürst, gibt es nichts mehr, was dich für eine Weile ablenken könnte und du kannst in deiner wahren Art ruhen, friedvoll und still, lebendig und frei.

### **Die Kraft und der Einfluss dieses Mantras**

- Hebt Trennungen auf und gibt Geborgenheit.
- Stärkt deinen Respekt und deine Ehrerbietung für die Schöpfung, deren Teil du bist.
- Fördert die Liebe zu dir selbst als Ganzes.
- Verleiht dir Stabilität und Vollständigkeit.
- Lässt dich die Fülle, den Halt und die Umhüllung deines Daseins erfahren.

Dauer: 20.18 Minuten.



### Track 4: Moola Mantra

– Deine Essenz als Quelle der spirituellen Inspiration zulassen

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*

Freie Übersetzung des Mantras: „Die bewusste Erfahrung des gesegneten Seins bringt dich in die allumfassende Wahrheit von allem. Dieser vollkommene, reine Wert bringt dich direkt zu deiner Essenz zurück. Deshalb lass seine Ausstrahlung mit deiner Seele zusammenkommen, denn dann begegnest und ehrst du von selbst die Essenz von dir und allem, was existiert. Das vollkommene und stille Sein, das du durch den Klang *Aum* erfährst, ist das Einzige, was spirituell gesehen wirklich wahr ist und deinem Dasein seinen Richtwert gibt.“

### Über das Moola-Mantra

In vier Strophen erinnert dich das *Moola-Mantra* (das Sanskrit-Wort *moola* bedeutet Wurzel, Basis, Fundament) an die Reinheit deines Wesens, den Ursprung aller Existenz. Sein Licht führt dich immer wieder zu deiner Wurzel und deinem Ursprung zurück. Sein Rhythmus und seine Bedeutung sowie seine Umrahmung mit Santoor-Klängen bringen dich auch auf deinen spirituellen Boden zurück und schaffen innere Stille und Frieden.

Das Sanskrit-Wort *Aum* kann auf viele Arten interpretiert werden, aber alle Erklärungen zusammenfassend, trägt es die Bedeutung von „alles zusammenbringend“. Es lenkt unsere Aufmerksamkeit darauf, die folgenden Worte und Klänge aus der „Ganzheit des Seins“ zu erfahren und auszudrücken.

Die Bedeutung des Sanskrit-Mantras *Sat Cit Ananda* beruht auf dem tiefen Gefühl und dem Bewusstsein, „dass du da bist“ und dass die Erfahrung des Inhalts und des Wertes deiner selbst die Quelle der Glückseligkeit ist. Bei diesem Mantra wiederholst du immer wieder die Worte *Sat* (Sein), *Cit* (Bewusstsein) und *Ananda* (Glückseligkeit, innere Freude). Das Mantra weist darauf hin, dass du dir als Mensch bewusst sein kannst, dass du „da bist“ und dass diese Erfahrung der Zugang zur Quelle der Glückseligkeit und inneren Freude ist. Die Bedeutung des Sanskrit-Wortes *para* ist allumfassend oder vollständig und steht in Verbindung mit dem nachfolgenden Wort *Brahma*, das Quelle der Schöpfung, Erneuerung und Entwicklung bedeutet. Alles, was existiert, lebt und sich verändert oder sich weiterentwickelt, stammt aus dieser Quelle der Schöpfung. Die Eigenschaft von *Brahma* erinnert dich an das allumfassende Prinzip von dir selbst und allem, was existiert.

Das Sanskrit-Wort *Purusha* bezeichnet den ungreifbaren spirituellen Aspekt des Lebens und der Existenz. Es bezeichnet eine unsichtbare, wesentliche und alles durchdringende Energie des reinen, unausgefüllten Bewusstseins. Das Wort *Purusha* kann aber auch mit Mensch oder menschliches Wesen übersetzt werden. Der nachfolgende Teil, *thama*, stammt wahrscheinlich von dem Wort *uthama*, was so viel wie „das Höchste“ bedeutet. *Purushathama* bezeichnet also das höchste spirituelle Licht und Wissen, das in deinem Menschsein oder in einem anderen Menschen, z. B. einem *Guru*, zu finden ist. *Paramatma* ergänzt diesen Satz, indem es darauf hinweist, dass es sich um einen allumfassenden Wert, *para*, handelt, der in jedem Menschen als seine Seele, *Atma*, vorhanden ist.

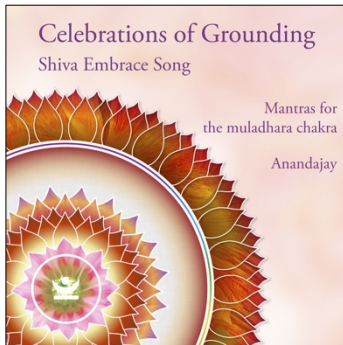
Der nächste Satz des Mantras beginnt mit *Sri* und zeigt an, dass das, was danach kommt, ehrenhaft, wertvoll und hochstehend ist. Das Sanskrit-Wort *Bhagavat* bedeutet hohe Qualität, Wert oder Kraft. Das Wort wird in diesem Mantra zweimal verwendet, zunächst, um dich einzuladen, dich für diesen hohen spirituellen Wert zu öffnen und ihn dann mit dem tiefsten inneren Punkt deiner Existenz, deinem Da-Sein, deinem Sein zusammenkommen zu lassen (die Bedeutung des Wortes *Sametha*). Dann verbeugst du dich, wie das Wort *Bhagavat* zum zweiten Mal andeutet, innerlich vor diesem tiefen Wert und grüßt ihn aus deinem Herzen, jetzt, wo du ihn erfährst.

Nach dem Mantra wiederholst du *Hari Aum Tat Sat* und bestätigst damit wiederholt den Wert, den du erfahren hast. Das Sanskrit-Wort *Hari* bedeutet wertvoll, anwesender Wert, *Aum* bedeutet das allumfassende Ganze von allem, *Tat* bedeutet das, was erfahren wird und *Sat* bedeutet das, was mit Sein erfüllt ist. Mit diesem Mantra bestätigst du also immer wieder, dass das Wertvolle, Allumfassende, das du erfährst, die einzige wirkliche Wahrheit ist, die du tief in dir selbst in deinem Da-Sein, im Sein, erfährst.

### **Die Kraft und der Einfluss des Mantras**

- Es bringt dich dazu, auf deinem eigenen Existenzgrund zu stehen und dich von ihm tragen zu lassen.
- Spricht direkt das Wesentliche in dir und des Bestehens an und lässt dich sofort weniger belastet fühlen.
- Hilft dir, vollständiger Mensch zu sein.
- Wenn du dich in Offenheit erfährst, lässt es dich spüren, dass alles, was du darin fühlst, „Leben“ ist und dass dies die engste Begegnung mit dem Leben ist.
- All diese Aspekte unterstützen dich dabei, alle Spannungen und Konflikte hinter dir zu lassen und vertrauensvoll im Sein zur Ruhe zu kommen.

Dauer: 21.34 Minuten.



### Track 5: *Shiva Embrace song*

– Deine Anwesenheit bekräftigen

Mantra:

*Shivaham, Shivaham, Shivaham, Shivaham*

Freie Übersetzung: „Ich bin das lebendige ‚Jetzt‘“

Der *Shiva Embrace Song* ist Shiva gewidmet, dem ewigen Jetzt, der Quelle der Veränderung, dem Spiel von Erneuerung und Zerstörung. Im Jetzt zu verweilen bedeutet, Vollkommenheit im Wandel zu erfahren. Es bedeutet, die Dinge gehen zu lassen, um Platz für die Dinge zu schaffen, die kommen werden, und dabei zu erfahren, dass, obwohl du all diese Veränderungen erlebst, derjenige, der erfährt, bleibend ist, anwesend ist und der leere Hintergrund hinter allen Veränderungen ist. Dieses Umarmungslied hilft dir, Freundschaft und einen tieferen Kontakt mit diesem unveränderlichen, ewigen Jetzt zu spüren.

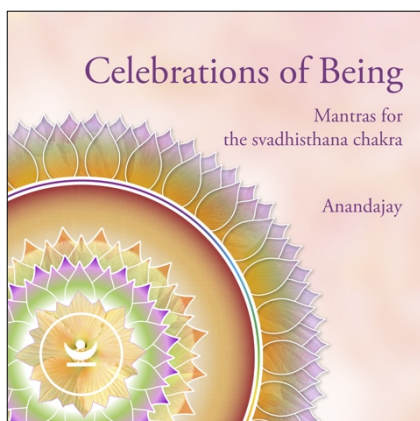
Die Musik in diesem *Embrace Song* hat eine Melodie, die dich sofort empfindsam und sanft macht, um dich dann in einen Fluss von Wiegebewegungen zu versetzen, die dich liebevoll mit dem verletzbaaren, sich verändernden Leben in Austausch bringen. Von Geburt an sind wir völlig abhängig und damit verletzbar und bleiben es unser ganzes Leben lang. Eine gute Beziehung zu der Verletzbarkeit des sich ständig verändernden Lebens ist daher wertvoll. Wertvoll, damit du nicht ängstlich wirst und die Verfeinerung deiner Empfindsamkeit verlierst, sondern du dich offen und im Bewusstsein deiner Verletzbarkeit mit allen Veränderungen mitbewegst und die Freiheit erfährst, dich von dort aus zu entwickeln. Eine Entwicklung, um so weit wie möglich mit deinem Wesen in Einklang zu sein, das durch deine Verletzbarkeit erfahrbar und zugänglich geblieben ist.

Die Instrumente, die in dieser Musik verwendet werden, helfen dir, Vertrauen in die Tiefe und den Wert dessen zu empfinden, was du erlebst, sowohl durch die Verletzbarkeit deines Menschseins als auch durch die Verletzbarkeit des sich ständig verändernden Jetzt, in den Tiefen deines Selbst. Umarme die Veränderung, das immer neue Jetzt, den Fluss, das Leben, das verletzbaare Unbekannte, das immer wieder neu geboren wird und mit dem du in Freundschaft zusammen sein kannst.

#### **Die Kraft und der Einfluss dieses Umarmungsliedes**

- Lässt dich mit der sich ständig verändernden Wahrheit des Jetzt und mit dir selbst Freundschaft schließen.

Dauer: 20.01 Minuten.



## Celebrations of Being

– Mantras für das Svadhsthana-Chakra

Fünf heimbringende Mantras für spirituelles Verlangen, Anwesenheit, Eigenwert, Zufriedenheit und Beziehung.

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

Diese Mantras bringen dich in Kontakt mit der Wirklichkeit deines Bestehens und wirken tief in dein Verlangen nach Echtheit, Verbindung und lebendige Anwesenheit.

Diese musikalische Begleitung beginnt mit der *I'm longing to Be Mantra*, mit dem Fühlen, dass du intensiv nach der Echtheit von dir selbst und von dem Leben verlangst, nach der Wahrheit von deinem Dasein. Ein jeder verlangt ja nach Freiheit, nach sich selbst sein, um ganz Sein zu dürfen was er ist.

Die *Hymn of Gratefulness* die danach kommt, lässt dich auf verschiedenen Ebenen erfahren, wie reich dein Bestehen ist, wenn du es in Freiheit und Offenheit erleben darfst. Oft fühlst du vor allem was du vermisst, aber in Offenheit für die volle Wirklichkeit die du als Mensch bist, wirst du dir erst dann von all den Segnungen bewusst, die dich die ganze Zeit umgeben und dir dienstbar sind. Diese Vollheit als die Werte, in denen du lebst, zu erkennen, machen dich von selbst dankbar und das wird mit den Sanskrit Worten *Bahava Dhanyavadah* in dieser Mantra besungen. Diese Dankbarkeit macht dich unkompliziert, klar und in dir selbst anwesend.

Wenn das Erfahren deiner Anwesenheit und die Klarheit davon so nahegekommen sind, dann passt dazu die Mantra *I am within the Light of Being*. Dieses Mantra lässt dich noch deutlicher die Wahrheit deiner Anwesenheit und die basale Wirklichkeit davon erfahren.

Im *Being Mantra* wird das „Hier und Jetzt“, das Bewusstsein von deinem inneren Wert, in allen Tonarten besungen und zugelassen.

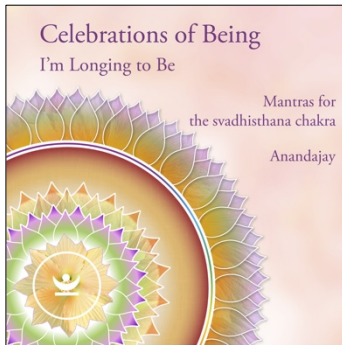
Im Shiva-Shakti Embrace Song schließlich gibst du deine Aufmerksamkeit daran, alle scheinbaren Polaritäten des Lebens harmonisch und bereichernd zusammenkommen zu lassen, sodass du von selbst in die Tiefen des „Seins“ eintrittst.

Nach diesen Mantras ist so ein tiefgehender Kontakt mit deinem Sein als Basis von dir und deinem Bestehen entstanden, dass du spontan in Meditation versinken könntest.

---

Album-Infos: [www.anandajay.org/de/albums/celebrations-of-being](http://www.anandajay.org/de/albums/celebrations-of-being)

Info *Svadhsthana-Chakra* (Sakralchakra): siehe Chakrabeschreibung auf Seite. 189.



## Track 1: I'm Longing to Be

– Das Heimweh, um mit deinem Wesen zusammen zu sein

*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.*

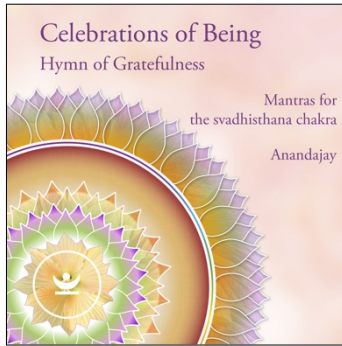
Übersetzung: „Ich sehne mich danach zu sehen, ich sehne mich danach zu sein, Bitte, Herr, mach mich frei. Ich sehne mich danach, die Kontrolle zu verlieren, ich sehne mich danach, ganz zu sein, Bitte, Herr, erleuchte meine Seele. Ich sehne mich danach, sicher zu sein, ich sehne mich danach, in Gnade zu leben. Bitte Herr, lass die Liebe gepriesen werden.“

Das hingebungsvolle Lied *I'm Longing to Be* verbindet dich mit dem spirituellen und natürlichen Heimweh, mit dem zu sein, was du im Wesentlichen bist. Wenn diese Sehnsucht auf diese Weise durch dieses Mantra gesungen und wiederholt wird, wird dir noch deutlicher bewusst, wie stark diese Sehnsucht in dir lebt, dein Leben bestimmt und ihm eine Richtung gibt. Wenn du durch dieses Mantra deine große Sehnsucht nach dir selbst, nach deiner Seele, die Sehnsucht, nach der Essenz in dir und dem Leben, tiefer spüren darfst, öffnet sich von selbst ein Weg zu dem, wonach du dich sehnst. Wenn du dich auf deine Sehnsucht einlässt, öffnet sich ein Weg, auf dem die Sehnsucht, die du immer wieder erfährst, dir die Richtung weist, in der du der Wechselwirkung näher kommst, in welcher deine nagende Sehnsucht dich dazu bringt, die Hand auszustrecken und dein Wesen deine Sehnsucht weiter nährt. Das führt dazu, dass du dich danach sehnst, deiner Seele näher zu kommen, anstatt zu versuchen, das zu erreichen, wonach du dich sehnst, um das Nagen zu beenden. Deine Sehnsucht ist sowohl die Entfernung von deinem Wesen als auch deine Öffnung zu deinem Wesen. Dein Verlangen zu spüren, zeigt dir einerseits den Weg dorthin und öffnet dich andererseits für das, wonach du dich sehnst. So entsteht eine Art Nabelschnur zwischen deinem Verlangen und deinem Wesen, durch die der Wert deines Wesens zu dir fließen kann, wie Wasser zum tiefsten Punkt.

### Die Kraft und der Einfluss dieses Mantras

- Hilft dir, das Wesentliche für die Befreiung zu fragen.
- Hilft dir, deinem Wunsch nach Ganzheit und Erleuchtung nachzukommen.
- Hilft dir, den Kampf aufzugeben und dies in einen Wunsch nach Inspiration und Offenheit zu übersetzen.
- Hilft dir, deine Beziehung mit dem Größeren aus der Freiheit heraus zu verwirklichen.
- All diese Aspekte unterstützen dich dabei, aus innerer Freiheit zu leben.

Dauer: 20.00 Minuten.



## Track 2: Hymn of Gratefulness

– Deine Dankbarkeit für dein beseeltes Leben ausdrücken

Die Hymne der Dankbarkeit ist den Werten gewidmet, die deine Seele dich erfahren lässt, und drückt die Dankbarkeit aus, sich von ihnen geliebt und bereichert zu fühlen.

### 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.*

### Übersetzung

Ich bin dankbar für mein Bewusstsein  
und dankbar für mein Leben.

Ich bin dankbar für meine Offenheit  
und für die Tiefe, welche in meinem Inneren ist.

Ich bin dankbar für meine Demut,  
für meinen inneren Raum und seine göttliche Wahrheit.

Ich bin dankbar für meine Heiligkeit,  
für meine menschliche Sinnesempfindung  
und für den Frieden, der dadurch entsteht.

Ich bin dankbar für meine Fülle  
und für ihre Essenz, die das Leben so real macht.

Ich bin dankbar für meine sehnsüchtige Bereitschaft,  
für die Liebe, die ich teile und die Segnungen, die ich erhalte.

Ich bin dankbar, dankbar, eine lebende Seele zu sein, der begegnet werden kann.

Weisheit, Liebe und Glückseligkeit,  
ihr seid der Reichtum meines Bewusstseins.  
Ich beuge dankbar vor der Tiefe, welche ihr mir anreicht,  
welche meine Seele bewegt, hingebungsvoll zu singen:

*Dhanyavadah dhanyavada bahava dhanyavadah*  
(Übersetzung: danke dir, danke dir, danke dir oftmals)

Friede, Zuwendung und Freundlichkeit,  
ihr seid das Innerste meiner Warmherzigkeit.  
Ich beuge dankbar vor der Tiefe, welche ihr mir anreicht,  
welche meine Seele bewegt, hingebungsvoll zu singen:

*Dhanyavadah dhanyavada, bahava dhanyavadah.*

Licht, Raum und Zeitlosigkeit  
ihr seid der Geist meiner Heiligkeit.  
Ich beuge dankbar vor der Tiefe, welche ihr mir anreicht,  
welche meine Seele bewegt, hingebungsvoll zu singen:  
*Dhanyavadah dhanyavada, bahava dhanyavadah*

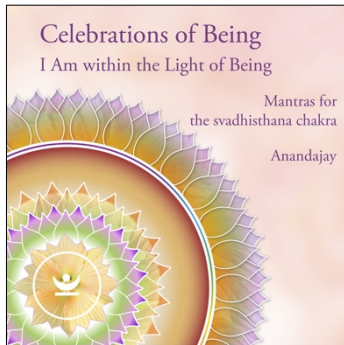
Jeden Moment danke ich euch allen  
für den Reichtum von allem was ihr bringt,  
für die wertvollen Berührungen meiner Seele,  
die mich erkennen lassen, dass ich ein Kind des Ganzen bin.  
*Dhanyavadah dhanyavada, bahava dhanyavadah*

Ich bin dankbar für die Liebe, dankbar für den Frieden,  
dankbar für all mein weises Erkennen.  
Ich bin dankbar für den Raum, dankbar für das Licht,  
dankbar für all meine spirituelle Freude.  
Ich bin dankbar für mein Leben, dankbar für meine Geburt,  
dankbar für alles auf dieser so besonderen Erde.  
Ich bin dankbar für die Tiefe, dankbar zu sein,  
dankbar für die Wahrheit, die ich mich nennen darf.  
Ich bin dankbar für mein Herz, dankbar für meine Seele,  
dankbar ein Kind des Ganzen zu sein.  
Ich bin dankbar mit Liebe, ich bin dankbar mit Achtsamkeit,  
ich bin dankbar so tief bewusst zu sein.  
Ich danke dir so sehr für jede wertvolle Berührung,  
danke dir, danke dir, danke dir so sehr.  
Danke dir so sehr für jede wertvolle Berührung,  
danke dir, danke dir, danke dir so sehr.  
Danke dir so sehr, für jede wertvolle Berührung,  
danke dir, danke dir, danke dir so sehr.  
Ich beuge dankbar vor der Tiefe, welche ihr mir anreicht  
und welche meine Seele bewegt, hingebungsvoll zu singen:  
*Dhanyavadah oho dhanyavadah oho bahavaha dhanyavadah.*

### **Die Kraft und der Einfluss dieses Mantras**

- Hilft dir, die heilende Wirkung des Dankens in Ehrerbietung für dein beseeltes Leben zu erfahren.
- Hilft dir, in Kontakt mit dem tiefsten Wert zu kommen, der dir innewohnt.
- Hilft dir, die freudigen Werte zu erfahren, die es gibt.
- Hilft dir, dich selbst zu bestätigen und zu erfahren, wie vergebungsbereit und liebevoll du bist.
- Unterstützt dich dabei, dein Verlangen nach Echtheit zu beantworten.

Dauer: 19.36 Minuten.



*Track 3: I am within the Light of Being*  
 – Deinem inneren Seinslicht Raum geben

Mantra:

*I am, yes I am, within the Light of Being*

Freie Übersetzung: „Ich bin im Licht des Seins anwesend, dem Licht, das mich begleitet, durchdringt und führt.“

Das Mantra *I am within the Light of Being* bekräftigt deine Offenheit für das essentielle und leuchtende Fundament deines beseelten Daseins. Während du es hörst, lies die begleitende Erfahrungsgeschichte, damit du den Wert und die Bedeutung des Mantras tiefer verinnerlichen kannst.

**Die Kraft und der Einfluss dieses Mantras**

- Heilt den trennenden Einfluss von Abgrenzung und Vergleich.
- Es gibt dir Trost, Anerkennung und Bestätigung und hilft dir, dich mit der Welt zu verbinden.
- Hilft dir, dich wieder umhüllen zu lassen und von der Liebe der Lebenskraft gewiegt zu werden.
- Hilft dir, wieder Vertrauen in dich selbst zu finden und das Leben in dir zuzulassen.
- All diese Aspekte unterstützen dich dabei, wieder die lebendige, strahlende und freudige Ausstrahlung deines beseelten Daseins zu erfahren.

Dauer: 20.05 Minuten.

---

**Erfahrungsgeschichte:**  
**I am within the Light of Being**

Das Klavier weist auf die Lichtblitze hin, die alles um mich herum begleiten und berühren. Überall bewegt sich das Licht als Lebensenergie und als Zeichen der Ladungen die hin und her miteinander in Berührung kommen, sanft, funkelnd und verfeinert.

Wie auf einer Sommerwiese mit vielen Blumen um mich herum fühle ich mich im Leben anwesend, umgeben und durchdrungen von einem umhüllenden, reinen weißen Licht, das mich schützt, leitet und mit der Seele verbunden hält. Meine Anwesenheit in diesem Licht ist sehr tröstend, erfüllend und von tiefer Weisheit durchdrungen. Ich singe, dass ich anwesend bin, dass ich von Liebeswesen im Licht des Da-Seins umhüllt bin. Ich bin mit ihm, es ist meine Natur, es ist meine Wahrheit. Es ist sanft, friedvoll und mit einem sehr tiefen inneren Frieden verbunden.

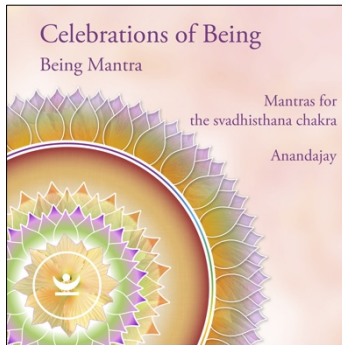
Ich kann diese Erfahrung nur bestätigen, erzählen, bekannt machen, verkünden. Ich kann nichts dafür tun und habe nichts dafür getan. Sie ist mir gegeben und ich bin dankbar dafür. Ich sage es, ich übersetze es, ich bin es, ich gebe es weiter, ich erkläre es, ich gebe es, ich teile es, ich lasse es da sein, ich erlebe es, ich empfangen es, ich lasse es strahlen, ich lasse es fließen und ich gebe ihm Raum. Ich kann nur meiner Existenzweise Raum geben und so sein, wie ich bin. Ich bin da, um sein zu lassen, was in mir und um mich herum anwesend ist, ich bin da, um das Licht, das sich mir zugesellt hat, da sein zu lassen. Ich bin da, um mich von dem Licht begleiten, durchdringen und führen zu lassen. Ich bin da, um im Lebenslicht zu sein und zu leben.

In der Beziehung mit dem Leben werden die Berührungen mit dem Licht fließend und das Licht um mich herum und in mir wird strömend und liebevoll bewegt.

Noch einmal: Ich kann nur bestätigen, dass ich im Licht des Seins lebe und dass das Licht des Seins in mir lebt. Ich kann nur bekräftigen, dass mehr nicht gemeint ist, mehr nicht gebraucht wird, mehr gar nicht möglich ist. Das Licht ist da, ich bin da, wir sind zusammen und sind eins. Ich kann nur Ja zu dieser Wirklichkeit sagen. Ich kann nur in dieser Wirklichkeit sein. Oh Licht, danke, dass du da bist. Oh Leben, danke, dass du da bist. Oh ich, danke, dass du da bist. Oh Wesentlichkeit, danke, dass du da bist. Oh Schöpfung, danke, dass du da bist. Ja, ich bin im Licht des Seins und das Licht des Seins ist in mir, ja, ich bin. Diese Wahrheit, diese Wirklichkeit, diese Echtheit ist so fühlbar wahr wie eine Mutter. Ja, ich bin durchdrungen und umgeben von reinem weißem Licht, immer, überall und in allem. Ja, ich bin im Licht des Lebens, ja, ich bin im Licht des Seins, ja, ich bin. Das ist meine einzige Wirklichkeit und sie gilt für alle.

Ja, ich fühle mich wie auf einer Wiese im Sommer mit vielen Blumen um mich herum. Ich bin im Leben anwesend, umgeben und durchdrungen von einem umhüllenden, reinen, weißen Licht, das mich beschützt, führt und mit meiner Seele verbunden hält. Mein Dasein in diesem Licht, mit diesem Licht, ist sehr tröstend, erfüllend und von tiefer Weisheit durchdrungen. Ich besinge meine Wirklichkeit, mein Anwesend-Sein, mein von liebevollen Wesen umhülltes Dasein in diesem Licht. Ich bin damit, es ist meine Natur, es ist meine Wahrheit. Es ist sanft, friedvoll und mit einem sehr tiefen inneren Frieden verbunden.

Ich lade dich ein, mit mir zu sein, mit dem Licht zu sein und das Licht auch in dich hineinzulassen. Ich lade dich ein, dich für das Licht zu öffnen, das mit und in mir ist. Lasse es zu, lasse die innere Offenheit und Weisheit zu, die es hervorbringt, und tritt auch in dieses tröstende, natürliche Licht ein, damit wir gemeinsam zu den Tönen des Lichts und seinen Berührungen tanzen können.



## Track 4: Being Mantra

– Erfahre deine innere Tiefe

Mantra:

*Being here  
Being now  
Being aware  
of inner ground*

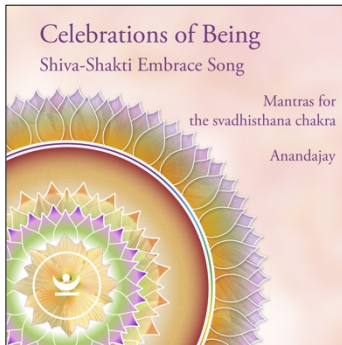
*I love the existence,  
I love being touched,  
through the light of spirit,  
I have found my soul*

Die englische Meditations-Mantra: *Being Here, Being Now, Being Aware Of Inner Ground* drückt aus, dass du dir nur allein im Hier und Jetzt bewusst sein kannst von deiner inneren Echtheit und deinem Wert. Ein Wert, der so viel Stabilität gibt in aller Lebendigkeit und Veränderlichkeit des Lebens, das sich hier als deine innere Stabilität und der wahre Grund deines Bestehens anfühlt. Dieses Mantra verweist, sowie so viele Mantras nach den wichtigsten Energien deines Menschseins. In hinduistischen Termen geht es über Mahadevata (die großen Götter). Vishnu steht für fortbestehende Existenz, welche dich in das fortwährende „Hier“ (being here) bringt. Shiva symbolisiert fortwährende Veränderung, welche dich in das ewige „Jetzt“ (being now) bringt. *Brahma* beschreibt die fortdauernde Anwesenheit in dir, welche dich in das ewig dauernde „Sein“ (being aware) bringt. Zuletzt steht Krishna für das fortbestehende Verlangen nach der allesumfassenden Essenz des Lebens, welche dich in die ewige Quelle oder den ewigen Ursprung von „Liebe“ (Inner ground) bringt.

### Die Kraft und der Einfluss dieses Mantras

- Hilft dir, im Hier und Jetzt zu sein und deine Anwesenheit zu nähren.
- Es hilft dir, dich mit der Wirklichkeit und mit der Echtheit zu verbinden.
- Es hilft dir, dein Bestehen mit Liebe zu verbinden.
- Hilft dir, Meditation mit deinem Menschsein zu verbinden.
- Unterstützt dich dabei, die lebendige, strahlende und freudige Ausstrahlung deines beseelten Bestehens wieder zu erfahren.

Dauer: 20.00 Minuten.



## Track 5: *Shiva-Shakti Embrace Song*

– Das spirituelle Zusammensein feiern

Mantra:

*Shiva Shakti Sametha Ananda*

Freie Übersetzung: „Wenn die Tiefe des Lebens meine Manifestation hervorbringen darf, komme ich in Einklang mit mir selbst und koste die tiefsten Werte des Glücks.“

Der *Shiva-Shakti Embrace Song* lenkt die Aufmerksamkeit auf das bereichernde Zusammenkommen aller Polaritäten im Leben. *Shiva* steht im weitesten Sinne für das Zerstörerische und damit für die Erneuerung und *Shakti* im weitesten Sinne für das Fruchtbare und damit für die Schöpfung. In Harmonie (*Sametha*) bringen sie das friedvolle Glück (*Ananda*) hervor.

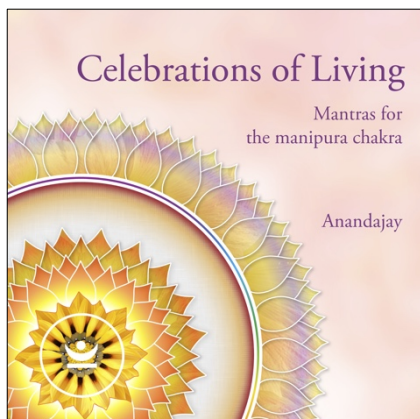
Dieses Mantra interpretiert die Lebendigkeit dieser Zusammenführung, die Freude über ihre Harmonie und die Wohltat, die dich dann umhüllt. *Shiva* und *Shakti* symbolisieren alle Formen der Polarität im Leben und du bist eingeladen, sie wie das Männliche und das Weibliche harmonisch miteinander verschmelzen zu lassen und dann das Glück oder den friedvollen Segen zu erfahren, der aus ihrer harmonischen Vereinigung entsteht. Normalerweise wird Polarität als die Spannung zwischen zwei Gegensätzen erlebt, aber wenn du sie aus der richtigen Bereitschaft heraus harmonisch zusammenkommen lässt, ergänzen sie sich und bilden so eine ganz andere, wertvolle Qualität. Gib *Shiva* und *Shakti* und damit auch allen anderen Formen der Polarität Raum, sich zu einem Ganzen zu vereinigen. Lass dich während des Mantras von ihrem friedvollen Miteinander umhüllen.

Dieser *Shiva-Shakti Embrace Song* spricht deine Sehnsucht nach einem Leben in Ganzheit, Einheit und Harmonie an. Er interpretiert die Sehnsucht nach dem Zusammenkommen aller im Leben bekannten Dualität und lässt dich die Sehnsucht nach Zusammensein, Ganzheit und Einssein spüren. Darf deine innere Sehnsucht diesen Wunsch erkennen und durch dieses Mantra zum Ausdruck bringen? Mögest du die Wehmut, das Heimweh, den Frieden der Harmonie, der durch den Wahn des Tages in den Hintergrund gedrängt wird, wieder spüren und ihm durch diesen *Embrace Song* Freiheit schenken. Dein Wunsch, die essentielle Ganzheit des Lebens zu erfahren und in sie aufgenommen zu werden, interpretiert deine Sehnsucht nach der Essenz, die du tief in dir trägst. Sie erinnert dich daran, woher du kommst, wo du hingehörst und wo du, wenn du alles gleichzeitig zulässt, wieder davon beeinflusst wirst. Ganzheit ist die Energie, auf die du dich abstimmt, um mit deinem Inneren und dem tieferen Wert des Lebens verbunden zu bleiben.

### **Die Kraft und der Einfluss dieses Embrace Songs**

- Lässt dich mit dem elementaren Fluss des kreativen, ganzheitlichen Lebens Freundschaft schließen.

Dauer: 19.12 Minuten.



## Celebrations of Living

– Mantras für das Manipura-Chakra

Fünf vitalisierende Mantras für spirituelles Wachstum, Nahrung, Freude, Lebenslust und Kraft.

1. Aum Namō Shivaya Mantra
2. Mangalam Vishnu Mantra
3. Guru Brahma Mantra
4. Bhaje Bhaje Mantra
5. Sri Ram Embrace Song

Diese vitalisierenden Mantras beantworten ein tiefes Verlangen nach dem lebenden Leben, und Vertrauen zu haben und froh zu sein mit der ewigen Veränderung deines Bestehens.

Diese Begleitung beginnt mit dem Fühlen, dass das „Jetzt“ dich in die Wahrnehmung der ewigen Veränderung bringt, währenddessen gerade da auch eine immense Ruhe und Tiefgang ist. Durch das Fühlen, dass das „Jetzt“ sowohl der Träger von Veränderungen als auch von Anwesenheit ist, fühlst du dein tiefes Verlangen um mit dem was dich diese Wesentlichkeit erfahren lässt, intimer zusammen zu sein. Die *Aum Namō Shivaya Mantra* begleitet dich, um dich in diesem heiligen „Jetzt“ zu baden.

Du kannst dadurch fühlen wie öffnend und befreiend es ist, mit diesem essentiellen Wert des Bestehens in Kontakt zu sein und du fühlst das Bedürfnis, nichts als Güte und Liebe zu dieser Lebensqualität strömen zu lassen, und das ist das, wozu die *Mangalam Vishnu Mantra* dich einlädt. Dieses so tiefe Zusammensein mit dem meist Wesentlichen in dir, lässt dich die Reinheit und die Echtheit davon erfahren und es entsteht der Wunsch, gerade durch diese Reinheit begleitet zu werden.

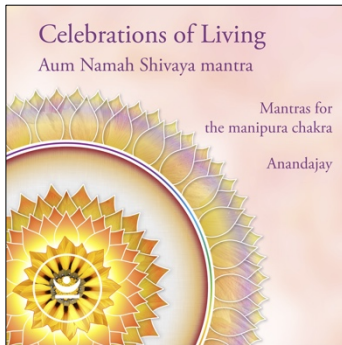
Die *Guru Brahma Mantra* führt dich darin weiter, denn sie geht darüber, dass du allein dem meist Wesentlichen Raum zu geben wünschst, um dich zu begleiten. Der Tiefgang und die glücklich machenden Gefühlswerte, die durch diesen Wunsch zu äußern in dir fühlbar werden, stimulieren dich dann von selbst, zusammen mit der *Bhaje Bhaje Mantra* (sing oh sing über den Wert der Essenz), über diese innere Glückseligkeit zu singen.

Der *Sri Ram Embrace Song* benennt dann diese Quelle der Freude als deine Lebenskraft. Er ehrt diese Kraft, preist sie und vertraut auf diese innere Freudenenergie als die beste Lebensenergie, mit der du deinen Lebensweg gehen und von der du dich inspirieren lassen kannst. Nach dieser Begleitung ist vor allem viel Leben und Strömen in dir und du fühlst dich in diesem konstanten Strom ganz zuhause und voll Selbstbewusstsein anwesend.

---

Album-Infos: [www.anandajay.org/de/albums/celebrations-of-living](http://www.anandajay.org/de/albums/celebrations-of-living)

Info *Manipura-Chakra* (Magenchakra): siehe Chakrabeschreibung auf Seite. 190.



## Track 1: *Aum Namah Shivaya Mantra*

– Brunnen des allumfassenden Wohlbefindens

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*

Freie Übersetzung: „Oh Ewiges Jetzt, Geber von sowohl zeitlicher als auch ewiger Freude, von sowohl persönlichem als auch spirituellem Glück, von Gnade und Reinheit, von allumfassendem Wohlbefinden, ich beuge empfänglich und ehrerbietig vor deiner Wahrheit und deiner lebendigen Anwesenheit, der ich in jedem Moment wieder begegnen darf, um damit zusammen zu sein.“ Oder kurz gesagt: „Oh heiliges ewiges Jetzt, in dir möchte ich bestehen.“ Wörtlich bedeutet *Aum Namah Shivaya* „Oh sei begrüßt Shiva“ oder mit anderen Worten und freier übersetzt: „Oh lebendiges Jetzt“, ich verneige mich vor dir, um immer wieder aufs Neue mit dir zusammen zu sein.“

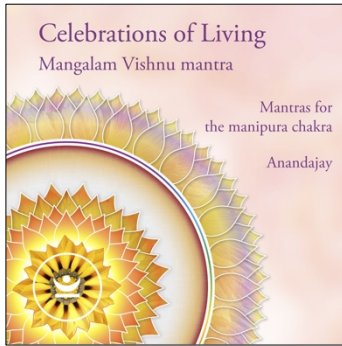
Das *Aum Namah Shivaya Mantra* ist ein meditatives Mantra, das dich immer wieder zu dem offenen Fühlen des Da-Seins und seiner Tiefe zurückbringt. Das Mantra beginnt mit der Rezitation verschiedener Bezeichnungen Shivas, bei denen es um das gesamte Wohlergehen des Menschen geht. Die Namen sind: *Shambhavaya* (Geber der zeitlichen Freude), *Mayobhavaya* (Geber der ewigen Freude), *Shankaraya* (Geber des persönlichen Glücks), *Maskaraya* (Geber des spirituellen Glücks), *Shivaya* (Geber der Gnade) und *Shiva Taraya* (Geber der Reinheit). Die Nachsilbe *-cha* bedeutet: was ich mir so ersehne.

Dann beginnt das *Aum Namah Shivaya Mantra* und wird die Verbeugung, um immer wieder im lebenden „Jetzt“ zu sein, stets wiederholt, damit eine immer tiefere Übereinstimmung mit dem lebenden „Jetzt“, das du im Wesentlichen bist, stattfinden kann. Das Mantra bringt dich mit dem „Jetzt“ in Berührung, das dich in die Erfahrung des ewigen Wandels bringt, während gleichzeitig ein intensiver Frieden und eine große Tiefe spürbar sind. Indem du fühlst, wie das „Jetzt“ sowohl Träger des Wandels als auch der Anwesenheit ist, fühlst du dein tiefes Verlangen, mit dem, was dir einen Vorgeschmack auf das Wesentliche gibt, inniger verbunden zu sein. Das Mantra begleitet dich, in diesem heiligen „Jetzt“ zu baden. Dadurch fühlst du, wie öffnend und befreiend es ist, mit diesem essentiellen Wert des Bestehens in Kontakt zu sein.

### **Die Kraft und der Einfluss dieses Mantras**

- Heilt emotionale und mentale Spannungen.
- Macht dich sensitiv, öffnet dein Magenchakra und hilft dir, Kummer loszulassen.
- Erweicht dein Herzchakra und befreit dich von Herzschmerz.
- Befreit dich von Starrköpfigkeit, Glaubenssätzen und öffnet dich für das JETZT.
- Unterstützt deine Offenheit, dich in eine bereichernde Entwicklung zu begeben.

Dauer: 20.04 Minuten.



## *Track 2: Mangalam Vishnu Mantra*

– Die schützende Kraft des Lebens

Mantra:

*Mangalam Bhagavan Vishnum*

*Mangalam Garudadhvajah*

*Mangalam Pundareekaksham*

*Mangalayatanoharib*

*Vishnu Mahavishnu, Vishnu Mahavishnu, Vishnu Mahavishnu, Mahavishnu*

*Mangalam Bhagavan Vishnum*

*Mangalam Garudadhvajah*

*Mangalam Pundareekaksham*

*Mangalayatanoharib (Mangalayatanoharib, Mangalayatanoharib)*

Freie Übersetzung:

Ich beuge vor der alles durchdringende Energie,  
die in dem ganzen Universum anwesend ist.

Ich beuge vor dieser Lebensenergie, die friedvoll ist,  
weil sie in allem die Essenz ist.

Diese wird abgebildet als ein erleuchtetes Wesen,  
das in einem endlosen Ozean auf einem Bett von Kobras ruht,  
aus seinem Nabel kommt ein langer Stiel mit einer offenen Lotusblume  
als Ursprung der Schöpfung.

Diese Energie ist die Essenz aller spirituellen Wahrheit  
und von allen Existenzlagen.

Diese Energie ist so subtil, dass sie den ganzen Kosmos durchdringt.

Sie wird abgebildet als ein erleuchtetes Wesen mit einer lila Haut,  
wie von Regenwolken, in einer prächtigen Gestalt  
und einhergehend mit der Energie von Glück und Schönheit.

Ich beuge vor dieser alles durchdringende Energie,  
die mir die Reinheit der Seele zeigt,

und wofür ich mich in Meditation immer wieder öffne.

Dadurch vergeht meine Angst vor dem Unbekannten wie von selbst  
und das Zusammensein mit meiner Seele  
wird zu einer Basis von Freiheit und Vertrauen.

Alles Liebe und Gute für die Energie, die alles durchdringt.

Alles Liebe und Gute für die Energie, die in allem anwesend ist.

Alles Liebe und Gute für die Energie, die die Essenz in allem blühen lässt.

Alles Liebe und Gute für die Energie, die hier auf Erden Leben heißt.

Das *Mangalam Vishnu Mantra* öffnet dich für die *Vishnu*-Energie: die gutartige, stets bereichernde und schützende Energie, die in allem Leben vorhanden ist, alles durchdringt und der Essenz von allem den Raum zur Entfaltung gibt. Bei der Rezitation besingst du die *Vishnu*-Energie aus einer tiefen meditativen Erfahrung heraus, um noch tiefer mit ihrer Essenz in dir Kontakt zu machen. Dann wird das Mantra kontinuierlich, endlos und alles durchdringend gesungen, um anzugeben, wie grenzenlos groß das Leben ist. *Vishnu* ist die alles durchdringende Essenz in allem, was ist, die das gesamte Universum unterstützt, unterhält und durchdringt, und das sowohl in der Vergangenheit, der Gegenwart als auch in der Zukunft.

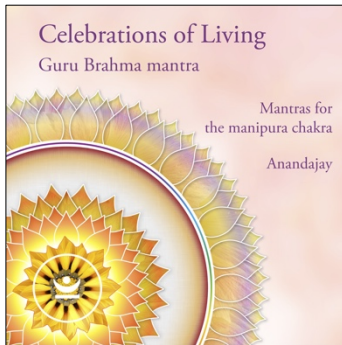
*Vishnu* wird meistens auf einem großen Adler, dem Garuda, dargestellt, was zeigt, dass er unbegrenzt überall kommen kann und überall ist. Er ist oft zusammen mit seiner Frau Lakshmi, der Göttin des Überflusses, der Schönheit und des Glücks, was bedeutet, dass das Erfahren seiner alles durchdringenden Reinheitsenergie dich in einen Zustand des Glücks versetzt. *Vishnu* wird auch oft dargestellt, wie er den Ur-Ozean (*Kshira Sagara*, der Milch-Ozean) aufrührt, um anzugeben, dass die alles durchdringende Energie des Lebens der ursprüngliche Aspekt des Schöpfungsprozesses ist. Er ruht dann auf einem Bett aus Kobras, die ihn tragen und schützen, als Zeichen dafür, dass er mit seiner Energie vollständig von allen Lebenskräften unterstützt wird. Dieser Ozean ist der Ursprung des Lebens und damit deines Menschseins, in welchem du dir deiner Essenz bewusst sein kannst. *Vishnu* repräsentiert diese Aktualität, diese von Essenz und Leben durchdrungene Realität der Evolution, von der auch du ein Teil bist. Aus seinem Nabel entspringt ein Lotus, als Zeichen, dass *Vishnu* der essentielle Grund der gesamten Schöpfung ist.

*Vishnu* wird mit einem Teint abgebildet, der die blau-violette Farbe der wassergefüllten tropischen Regenwolken hat. *Vishnu* hat vier Arme. Mit diesen hält er einen Lotus als Zeichen der Blüte und Reinheit. Außerdem hält er eine musikalische Muschel, die Töne erzeugt, die dir helfen, deine Gedanken loszulassen und zu deinem Inneren und dem Ursprung des Lebens zu kommen. Dies zeigt an, dass seine Energie über (Sanskrit *m*) alle Grenzen hinausgeht. Drittens hält er ein Rad, das Symbol der Unendlichkeit, als Zeichen für seine alles durchdringende, unendliche Energie. Und viertens hält er einen Stab in der Hand, um anzuzeigen, dass er alles mit seiner Essenz unterstützt. Die essentielle, unterstützende Funktion des Stabes ist wie der rote Faden in einer Geschichte, wie die Gräte in einem Fisch, und wie die Wirbelsäule in dir als Mensch.

### **Die Kraft und der Einfluss dieses Mantras**

- Ermutigt dich, das Leben zu umarmen und so Frieden mit allem zu schließen, was lebt.
- Macht dich dankbar für deine Existenz, dein „Da-Sein“ und dein Lebensglück.
- Bekräftigt dich in deiner Bereitschaft und Möglichkeit, Beziehungen einzugehen.
- Bekräftigt, dass alles in dir wertvoll ist, wenn du dich tief und respektvoll öffnest.
- Lässt dich alles, was besteht, als eine Kraft sehen, die zur Ganzheit gehört.

Dauer: 20.38 Minuten



### Track 3: Guru Brahma Mantra

– Ode an die Ganzheit die du bist

Mantra:

*Guru Brahma Guru Vishnu, Guru devo Maheshvarah  
Guru Saaksheet Parabrahma, Tasmī Sri Guruvey namaḥ  
Aum Sat Cit Ekaam Brahma*

Freie Übersetzung: „Oh schöpfende Kraft, Träger von sowohl ständiger Veränderung als auch Unterstützung von allem was lebt, gerne lasse ich mich ehrerbietig durch dich als meinen absoluten Lehrer führen, denn du bist das ewige Sein.“ Dem Mantra folgt am Ende *Aum Sat Cit Ekaam Brahma* (Ganzheit - Sein - Bewusstsein - Eins - Essenz), was frei übersetzt bedeutet: „Sein ist die einzige Essenz, die besteht.“

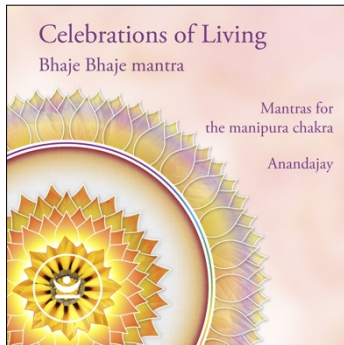
Die Sanskritwurzel des Wortes *Brahma* ist *brih* und bedeutet ausdehnen, vermehren, wachsen, größer machen. *Brahman* symbolisiert den heiligen, wesentlichen und allwissenden Ursprung, von dem die kreative Energie ausgeht. Die schöpferische Energie ist die Energie, die entstehen, bestehen und wachsen lässt. *Brahma* ist der Inspirator, die Energie, die das Leben möglich macht, die die Erfahrung des „Da-Seins“ ermöglicht und die dem, was „ist“, den Raum gibt, sich auf jede erdenkliche Weise auszubreiten. Diese Energie verleiht unserem Dasein die Essenz und ermöglicht es uns, das Bestehen als Seele zu erfahren.

Das *Guru Brahma Mantra* weist darauf hin, dass *Brahma*, die inspirierende und schöpfende Kraft, die alles Leben durchdringt, der wahre Lehrer ist. Im Hinduismus wird der Gott *Brahman* als ein Teil der *Trimurti* gesehen (die heilige Dreieinigkeit): *Brahma* (Kreation), *Shiva* (Veränderung) und *Vishnu* (Unterstützung). In diesem Mantra wird betont, dass *Brahma* eigentlich der Wichtigste ist, weil seine Kraft auch die Kräfte der zwei anderen in sich trägt. Inspiration impliziert ja auch Transformation (*Shiva*, hier *Mahesh* genannt) und Stabilität (*Vishnu*). In dem letzten Satz von diesem Mantra ist die Schlussfolgerung somit: „Einzig an solch einen Lehrer, wobei Kreation, Transformation und Unterstützung zusammenkommen, schenke ich ehrerbietig meine Hingabe.“

#### Die Kraft und der Einfluss dieses Mantras

- Fördert deine spirituelle Offenheit und bringt dich in Beziehung mit dem Leben als Ganzes.
- Lässt dich dankbar sein für die Inspiration und das Licht des Größeren.
- Erweckt in dir die Sehnsucht mit dem Wesentlichen und einem spirituellen Lehrer oder einer spirituellen Inspirationsquelle, zusammen zu sein, die dich dorthin begleiten.
- Ermutigt, dich mit dem Wesentlichen in dir und allem um dich herum zu verbinden.
- Öffnet dich für den Einfluss des räumlichen Ganzen und gibt innere Offenheit für den Frieden und die Liebe deiner Seele als Ausgangspunkte für deine Lebensweise.

Dauer: 21.55 Minuten.



## Track 4: Bhaje Bhaje Mantra

– Die Dankbarkeit für deinen inneren Wert

Rezitation:

*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*

Freie Übersetzung Rezitation und Mantra: „Alle Ehre an das erhabene Liebesspiel von Radha und Krishna, worin der edle Herr seine Liebste zu dem Höchsten seines erhabenen Seinszustandes erhebt. In diesem Paradies auf Erden, wo in einer Bucht, der Fluss und der Wald zusammenkommen, vermengt der Sohn von Yasoda freudvoll seine kosmische Energie mit der verzückten und hingebungsvollen Radha.“

Der erste Satz der Rezitation unterstreicht den immensen Wert dessen, was auf der gefühlsmäßigen, spirituellen Ebene der Liebe erlebt werden kann und verwendet dafür die folgenden Worte. Das Wort *jaya* bezeichnet eine freudige Anrufung des Wesentlichen, die ehrerbietig und befreiend ist. Das Wort *Radha* bezeichnet die hingebungsvolle und liebende Partnerin Krishnas und vermittelt, was vollkommene, liebende Hingabe ist. Das Wort *Madhava* zeigt an, dass Krishna ein edles Wesen ist. Das Wort *Kunja* zeigt an, dass es hier um etwas Besonderes und Auserwähltes geht. Der Begriff *Bihari* zeigt an, dass es sich hier um eine große und kraftvolle Energie handelt.

Der zweite Satz der Rezitation unterstreicht den Wert dessen, was spirituelle und liebevolle Hingabe mit sich bringt. Das Wort *Gopi* zeigt an, dass die Liebe des Devotes von dienender, demütiger und fürsorglicher Natur ist. Das Wort *Jana* bedeutet Art und weist darauf hin, dass alle Menschen diese innere Fähigkeit in sich tragen und sich ihr öffnen können. Das Wort *Vallabha* zeigt an, dass diese Hingabe aus einem Seinsraum oder einer Seinserfahrung von höchstem Wert erfolgt. Das Wort *Giri* bedeutet Berg und steht für die Großartigkeit und Unerschütterlichkeit des Devotes. Das Wort *dhari* bedeutet festsitzend oder beharrlich und steht für die Standhaftigkeit des Devotes und das Wort *Vera* bedeutet Umkehrung und zeigt an, dass der Devote durch seine Liebe zu Krishna seine persönlichen Interessen hinter sich gelassen hat.

Der dritte Satz der Rezitation betont den Wert dieser spirituellen und liebenden Hingabe, die in uns allen als Menschen vorhanden und zugänglich ist. Das Wort *Jasoda* ist der Name von Krishnas Mutter und *Nandana* bedeutet der Sohn von, denn Krishna ist mit Liebe ihr Sohn. Das Wort *Braja* bedeutet Vermehrung und Ausdehnung und zeigt an, dass sich durch Krishna eine solch tiefe Liebe ausbreitet. Das Wort *rajan* zeigt an, dass

etwas erfreulich ist und eine gewisse Verzückung mit sich bringt, denn seine Mutter ist glücklich darüber, es entspricht auch ihrem Wunsch, dass sich spirituelle Liebe ausbreitet. Das Wort *Janarana* bedeutet wie das Wort *Jana* eine Art oder eine Gruppe von Menschen und betont hier, dass alle Menschen diese lebendige Essenz und spirituelle Liebe, die Krishna mit seiner Anwesenheit entfacht, in sich tragen und ihr Raum geben können.

Der vierte Satz der Rezitation betont, wie wichtig es ist, dass jeder durch Meditation die spirituelle und liebevolle Hingabe in sich selbst erfährt und ausbreiten lässt. Das Wort *Jamuna* bezieht sich auf einen der heiligen Flüsse Indiens, der in der Geschichte von Krishna eine wichtige Rolle spielt. Flüsse symbolisieren das fließende, nährnde Leben, die ewige Verschmelzung von Veränderung und Präsenz. Das Wort *tira* kann mit Ufer, Bucht übersetzt werden. Hier symbolisiert das Flussufer den ruhigen, windgeschützten Raum der Meditation, wo du an einem ruhigen, sicheren Ort in der Nähe des Flusses die Verschmelzung von ewigem Wandel und Präsenz verinnerlichst. Das Wort *vana* bedeutet Wald und symbolisiert hier das Natürliche und das Wort *cari* bedeutet Übung. Zusammen verweisen sie darauf, wie wichtig es ist, viel und auf natürliche Weise zu meditieren.

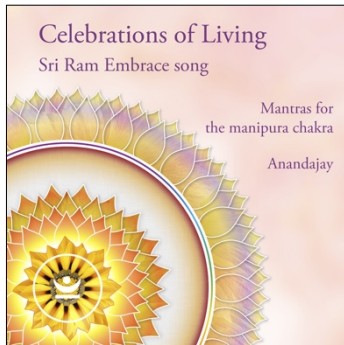
Das Mantra: Das Wort *Bhaje* bedeutet „sing den Namen des Wesentlichen“ oder „im Namen des Wesentlichen“ und macht dich darauf aufmerksam, wie wertvoll es ist, das Wesentliche in dir zu benennen und diesen Wert regelmäßig auf jede erdenkliche Weise auszudrücken. Das Wort *Nandanam* bedeutet Freude und betont, dass du glücklich und freudig wirst, wenn du das Wesentliche ständig ausdrückst. Das Wort *Radhamadhava* weist auf die Erhabenheit des spirituellen Liebesspiels von Radha und Krishna hin, das hier besungen wird, und das Wort *Janavallabha* deutet an, dass deine Hingabe an das Wesentliche auch in diese Qualität eintreten und dich mit deiner wesentlichsten Essenz verbinden kann. Das Wort *Brajanaranjana* gibt an, dass sich diese Energie der Essenz auf freudige Weise ausbreitet, wenn du sie erfährst und über sie singst und sprichst.

All diese Wörter, Namen und ihre Bedeutungen sind stark mit der Tiefe des Sanskrits und der religiösen und philosophischen Erfahrungswelt der indischen Kultur verbunden. Anandajay hat die Wörter hier etwas ausführlicher erklärt und definiert, denn eine wörtliche Übersetzung dieser poetischen Erlebniswelt würde sich für jemanden, der Sanskrit nicht kennt, zu leer anfühlen. Fühle also, was die Worte und die prägnante Erklärung mit dir machen, und lass sie dein Gefühl für das Mantra und seine Geschichte auf eine Weise vertiefen, die du verinnerlichen kannst.

### **Die Kraft und der Einfluss dieses Mantras**

- Heilt deine innere Stimme und ihre Verbindung zu deinem Herzen.
- Ermutigt dich, das Leben als spirituelle Entwicklung anzunehmen.
- Lässt dich wieder einem tieferen Wissen vertrauen und befreit dich von Niedergeschlagenheit und einer Lebenshaltung, die von der Opferrolle ausgeht.
- Lässt dich wieder dich selbst lieben und auf dein Inneres hören.
- Unterstützt, dein inneres Erleben zu verstehen, zu äußern und danach zu handeln.

Dauer: 20.58 Minuten.



## Track 5: Sri Ram Embrace Song

- Spirituelle Freude und Kraft erfahren

Mantra:

*Sri Ram jay Ram jay jay Raahm*

Freie Übersetzung: „Oh Kraft der inneren Liebe, durch dich kann ich integer handeln und bin vor negativer Energie geschützt.“

Das *Sri Ram Jay Ram Mantra* ist ein bekanntes Mantra, das häufig gesungen wird und auf die Quelle der Freude als deine Lebenskraft hinweist. Es respektiert diese Kraft, preist sie und vertraut dieser inneren Freudenenergie als die beste Lebensenergie, mit der du deinen Lebensweg gehen und von der du dich inspirieren lassen kannst. Diese Freude, die aus deinem Inneren kommt, ist ein ständiger Ratgeber, eine Inspirationsquelle und ein Bürge für dein Leben, dein Handeln und dein weiteres spirituelles Erwachen.

Das Sanskrit-Wort *Sri* wird verwendet, um anzuzeigen, dass die folgenden Worte eine hohe Wertigkeit haben und Respekt verdienen. Das Sanskritwort *jay* bedeutet Freude und ist ermutigend und feierlich zugleich gemeint. Das Sanskrit-Wort *ram* bedeutet dann innere Freude, die eintritt, wenn du mit deinem Wesen völlig im Reinen bist. Wenn du von dort aushandelst, schützt du dich vor negativen Einflüssen und dein kraftvolles Handeln wird nicht mehr von deinem Ego bestimmt.

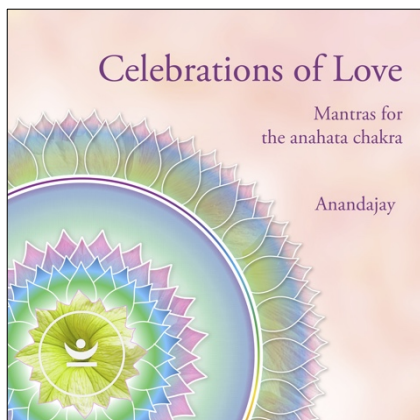
Indem du diese Kraft (*Ram*), die nicht selten mit der positiven Ego-Kraft verwechselt wird, als Umarmung zulässt, bleibt zumindest klar, dass diese Kraft nur in der Offenheit für und in der Gemeinschaft mit dem Größeren freigesetzt wird und somit rechtschaffen und frei von Ego-Identifikation bleibt. Der *Sri Ram Embrace Song* unterstützt dich in deiner Offenheit für diese spirituelle Freude und fördert auf sanfte Weise eine Umarmung mit der Kraft der essentiellen spirituellen Freude, die dein Ursprung ist.

Die Melodie dieses *Embrace Songs* zeigt an, dass du dich mit der köstlichen Qualität der Kraft aus Liebe verbindest, denn ohne Liebe würdest du diese Kraft zu sehr mit dem Ego verschmelzen lassen, und dann wird sie zu einer Kraft, die gewinnen oder kämpfen will. Die Kraft des *Ram* ist freudig, ursprünglich und voller Hingabe, sie lässt alle negativen Hindernisse verblassen. Wenn du dich selbst liebst, dein Wesen liebst, wirst du auch die innere Kraft des *Ram* lieben. Du wirst feststellen, dass du durch das wiederholte Singen dieses Mantras frei von Angst und Dunkelheit wirst und wieder die Kraft findest, dein authentisches Selbst auszudrücken und voll Vertrauen den entsprechenden Weg zu gehen.

### Die Kraft und der Einfluss dieses Embrace Songs

- Lässt dich mit der essentiellen spirituellen Freude, die deine wesentlichste Kraft ist, Freundschaft schließen.

Dauer: 21.33 Minuten.



## Celebrations of Love

– Mantras für das Anahata-Chakra

Fünf liebevolle Mantras für spirituelle Geborgenheit, Einheit, Liebe, Harmonie und Freude.

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

Diese Mantras öffnen dich für die tragende, spirituelle Liebe des Lebens und deines Bestehens. Sie geben Antwort auf dein Verlangen nach dem heilenden und Erkennung gebenden Gefühlswert der Zuneigung und geben dir eine liebevolle Umhüllung.

Das beruhigende *Aum Purnam Mantra* lässt dich erfahren, dass das Sein, die Basis deines Bestehens, allumfassend ist. Das Mantra lässt alles was die Schöpfung mit sich bringt und alles was du in dir selbst erfährst, zu einem allumfassenden, übereinstimmenden Ganzen zusammenkommen, wodurch alle gefühlsmäßige Zerteilung wegfällt.

Danach folgt das *Brahma Mantra*, die dich einlädt, das Wesentliche in dir selbst und im Leben zu erkennen als das, was aus einer tiefen essentiellen Liebe vollauf zum Blühen wünscht zu kommen und Teil der Wirklichkeit wünscht zu werden.

Das *Hari-Bhole Mantra* lässt dich danach erfahren, dass eine wesentliche Liebe besteht, die alles gibt und dein Herz stets wieder streichelt, um es sanft und offen sein zu lassen für die sensitiven Berührungen dieser Liebe.

Das *Govinda Mantra* begrüßt die Kraft der Liebe als das, wohin wir uns alle hinzugezogen fühlen, was uns Freude schenkt, uns unterstützt und schützt. Es ist diese Liebe, die uns dazu bringt, unsere Grenzen zu verlegen um zum Blühen zu kommen, mehr ein Ganzes zu sein, die Freiheit von Veränderung anzugehen und unser Licht zu entwickeln.

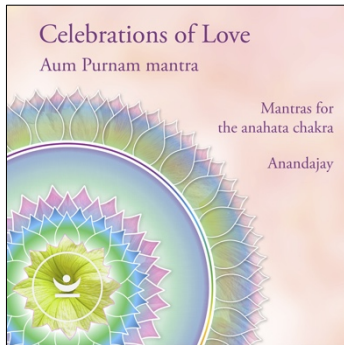
Das letzte Mantra ist der *Sat-Ananda Embrace Song*, da besingst du das Licht des Seins in deiner Seele. Die Seele, der Nektar deines Herzens, ist in jedem vorhanden, auch in dir. Das Licht des „Seins“ erinnert dich an diesen Nektar: die Essenz des „Seins“. Dieser Nektar öffnet dich für die Energie des Lebens, der Schöpfung rundum, und schenkt dir Freiheit in deinem Herzen, dem Gebiet des Mitgefühls, der Zuneigung und der Liebe.

Nach dieser musikalischen Begleitung des Erfahrens essentieller Liebe, ist in der übrig bleibenden Stille eine tiefe Zartheit und Umhüllung zu fühlen, von wo aus du wieder anders mit dem Leben und dir selbst umgehen wirst.

---

Album-Infos: [www.anandajay.org/de/albums/celebrations-of-love](http://www.anandajay.org/de/albums/celebrations-of-love)

Info *Anahata-Chakra* (Herzchakra): siehe Chakrabeschreibung auf Seite. 191.



## Track 1: *Aum Purnam Mantra*

– Die allumfassende Vollkommenheit des Seins ehren

Mantra:

*Aum Brahman, Aum Brahman, Aum Brahman*

*Aum Purnamadah Purnamidam*

*Purnaah Purnamudachyate*

*Purnasya Purnamadaya*

*Purnam Evavashishyate*

*Aum Brahman, Aum Brahman, Aum Brahman*

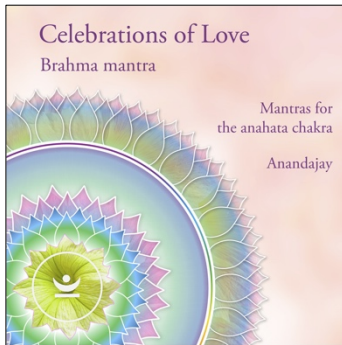
Freie Übersetzung: „Sowohl das Wesentliche als auch die Schöpfung ist alles umfassend (sowohl der essentielle Ursprung von allem, als auch der Kosmos und die Welt, all das Geschaffene oder Bestehende, sind vollkommen.) Nur das Allumfassende kann Allumfassendes fortbringen. (Unvollkommenheit kann keine Vollkommenheit verursachen.) Auch wenn etwas aus diesem Allumfassenden weggenommen wird, bleibt noch immer das Allumfassende übrig. (Was auch aus dem Leben verschwindet, das Sein bleibt immer als essentielle Perfektion bestehen.) Dieses Allumfassende nennen wir Purna und wir singen ihr hier dankbar und ehrerbietig zu.“ Die Übersetzung kann auch kurz so zusammengefasst werden: „Brahman, die Essenz des Bestehens, unseres Daseins, ist allumfassend, ist perfekt, ist das ewige Sein.“

Das Wort *Purnam* stammt von dem Sanskritstamm „pr“, das bedeutet: füllen. *Purnam* bezieht sich auf alles was voll und verfüllt ist, Inhalt hat und rund ist. Es wird wegen seinem Allumfassenden oft auch mit dem Wort Perfektion wiedergegeben. Diese alles umfassende Vollheit und Perfektion ist eine andere Form, um den Begriff *Purnam* oder *Brahman* zu umschreiben. Das Absolute, das, was alles schöpfen und verursachen kann, ist ja auch perfekt. Perfektion hat in diesem Sinn nichts mit Form, Schönheit oder Gutsein zu tun, sondern mit der alles umfassenden Essenz, aus welcher alles entsteht. Jeder, der über Meditation mit seiner Essenz in Verbindung kommt, erkennt darin diesen sogenannten perfekten oder absoluten Zustand, der mit *Brahman* und *Purnam* gemeint ist.

### **Die Kraft und der Einfluss dieses Mantras**

- Bringt dich in Kontakt mit deiner inneren Vollheit, sie öffnet dich tief und die Liebe, die du dann erfährst, begleitet dich bei allen Lebenserfahrungen.
- Hilft dir, dein Ego und seine Zwänge loszulassen und aus einem viel größeren Selbstgefühl heraus zu leben.
- Erzeugt Ehrerbietung und Hingabe an das Allumfassende, das dich umgibt.
- Hilft dir, wenn du Vergebung oder das Anbieten von Vergebung brauchst und sorgt dadurch für mehr Harmonie.
- Lässt dich an der wärmenden Auswirkung des Zusammenseins teilhaben.

Dauer: 19.52 Minuten.



## Track 2: Brahma Mantra

– Dich dem Allumfassenden des Wesentlichen widmen

Mantra:

*Brahmaarpanam Brahma havir  
Brahmaagnau Brahmanaa butam  
Brahmai va tena Gantaryam  
Brahma Karma Samaadhina*

*Samaadhina, Samaadhina, Samaadhina*

Freie Übersetzung: (1) jede Form der Hingabe ist Energie von *Brahma* und verursacht Ausbreitung, Kreation und Entwicklung (der Sanskrit Stamm *Brih* bedeutet wachsen und ausbreiten); (2) die Tatsache, dass Hingabe stattfinden kann, ist die Energie von *Brahma* (alles was eine Rolle spielt, um Hingabe möglich zu machen, ist eine Folge von Ausbreitung, Wachstum, Kreation und Entwicklung); (3) dass Hingabe wirklich stattfindet, ist eine Bestätigung der *Brahma*-Energie (die Energie des Tuns, und dass jemand da ist, der tut); (4) Alle materiellen Aspekte, die eine Rolle spielen in der Hingabe, sind die Energie von *Brahma* (alles was besteht, um Hingabe Form geben zu können).

Das *Brahma-Mantra* interpretiert die Größe und das Allumfassende des Wesentlichen. *Brahma* ist die Energie der Schöpfung, die Energie des Seins, die das Leben ermöglicht, die die Erfahrung des „Da-Seins“ ermöglicht und die dem, was „ist“, den Raum gibt, sich auf jede erdenkliche Weise auszubreiten. Dies wiederum gipfelt in der ständig fortschreitenden Schöpfung, die wir Leben nennen und die du in diesem Mantra, besingst, ehrst und ihr in deinem Menschsein Raum gibst, durch deine Hingabe an die Größe und das Allumfassende des Wesentlichen.

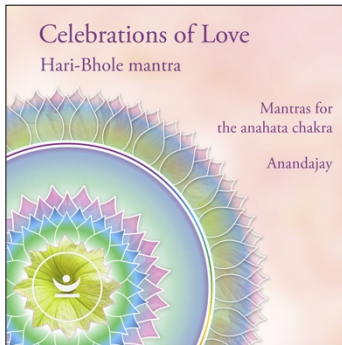
*Brahman* symbolisiert den heiligen, wesentlichen und allwissenden Ursprung, von dem die kreative Energie ausgeht. Bei ihr geht es um den Raum, zu erfahren, dass du lebst und ein Teil der Schöpfung bist. Die Schöpfung, das Sein im Werden, findet ständig in dir statt und wird durch dich sichtbar. Schließlich gibst du dem, was du ständig bist, den Raum, sich auszubreiten.

Das Mantra sagt mit anderen Worten und in Kürze: „Alles ist *Brahma*, alles ist die sich ausbreitende Energie von Leben und Sein.“ Die Botschaft dieses Mantras ist dann auch: „Nur der Mensch, der *Brahma* (die schöpfende Kraft und Seins-Energie) in allem erkennt, wird auch in sich selbst den Brunnen von *Brahma* erfahren.“

### Die Kraft und der Einfluss dieses Mantras

- Hilft dir, Kampf, Ärger und Negativität loszulassen und Vergebung zu geben.
- Entwaffnet deine Hartnäckigkeit und entspannt das Magenchakra und den Magen.
- Schmilzt all deine Widerstände und macht dich wieder empfänglich.
- Hilft dir bei dem Bedürfnis, dich hinzugeben.
- All diese Aspekte unterstützen dein Verlangen nach Echtheit.

Dauer: 19.30 Minuten.



### Track 3: Hari-Bhole Mantra

– Beugen vor dem Seinsbrunnen der glückseligen Liebe

#### 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*

Freie Übersetzung: „Oh sei begrüßt Wesentlichkeit, die uns ohne zu fragen alles gibt und unsere Herzen stiehlt.“

Beim *Hari-Bhole-Mantra* geht es um dein Verlangen nach dem Wesentlichen und darum, wie die freudige Glückseligkeit, die du dann erfährst, dich tiefer für die liebevolle Weite deines Seins und den kosmischen Lebensraum, von dem du ein Teil bist, öffnet.

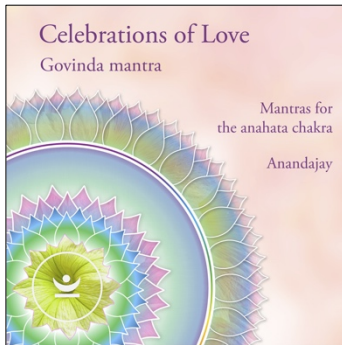
Das Wort *Hari* ist ein Name für Krishna: das wonach wir alle uns innerlich sehnen und wohin wir uns entwickeln möchten. Es steht für das Wesentliche, für welches wir die tiefste Liebe fühlen, für das Wesentliche, das unsere Herzen stiehlt.

Das Mantra besteht aus dem Wort *Aum*, das anzeigt, dass du die folgenden Worte und Klänge aus der „Ganzheit des Seins“ heraus erfährst und ausdrückst. Das Wort *namo* bedeutet „sei begrüßt“ und reicht an, dass dieser Gruß mit Ehrerbietung und in einer verbeugenden Haltung zum Ausdruck gebracht wird. Das Wort *Hari* ist somit ein Name für *Krishna*, und *Bhole* steht für Shiva: das Wesentliche, das, weil es alles zerstört und erneuert, uns alles gibt, ohne zu fragen. Das Wort *Ananda* drückt freudevolle Glückseligkeit aus, welche der Liebe des Wesentlichen innewohnt. Das Wort *Namaha* gehört zum gleichen Stamm als das obengenannte *Namo* und bedeutet: Ich grüße dich.

#### Die Kraft und der Einfluss dieses Mantras

- Reinigt deine Mentalität und deine Stimmung.
- Gibt dir Vertrauen und neue Lebensfreude.
- Appelliert an dein Verlangen nach Klarheit und Aufgeräumtheit.
- Erwärmt dein Herz, deine Seele und nährt dein Verlangen nach Liebesaustausch.
- Unterstützt dich dabei, auf eine reine, klare und einfühlsame Weise und aus tiefer Einsicht heraus zu leben.

Dauer: 20.16 Minuten.



### *Track 4: Govinda Mantra*

– Das alles und jedes anziehende Wesentliche

Mantra:

*Govinda, Gopala, Gopinatha Krishnanamaha*

*Gopinatha Krishnanamaha*

Freie Übersetzung: „Oh sei begrüßt, das was allen Seelen Freude schenkt, was alle Seelen unterstützt, was alle Seelen beschützt und was alle Seelen zu sich zieht.“

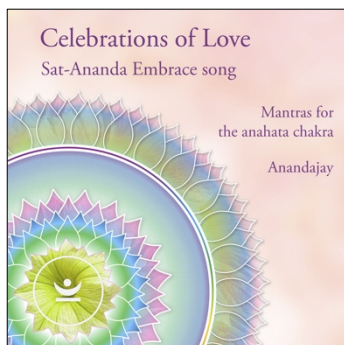
*Govinda*, *Gopala* und *Gopinatha* sind drei verschiedene Bezeichnungen für *Krishna* und beleuchten den Aspekt der Freude, der Unterstützung und des Schutzes, und die Worte *Krishna namaha* drücken aus, dass man sich in ehrerbietiger Verehrung vor *Krishna* verneigt und ihn respektvoll als das alles und jedes anziehende Wesentliche begrüßt.

Erklärung der Sanskritworte: Das Wort *Govinda* steht für Krishna als sein innewohnender Wert, der fortwährend Freude an alle Seelen schenkt. Das Wort *Gopala* steht für Krishna als sein innewohnender Wert, der fortdauernd alle Seelen trägt und unterstützt. Das Wort *Gopinatha* steht für Krishna als sein innewohnender Wert, der ewig alle Seelen beschützt. Und das Wort *Krishnanamaha* vermittelt eine ehrerbietige Beugung und einen respektvollen Gruß an Krishna, die alles und jedermann zu sich ziehende Wesentlichkeit des Lebens in allen seinen Aspekten und besonders in den obengenannten Werten.

#### **Die Kraft und der Einfluss dieses Mantras**

- Heilt Gefühle der Einsamkeit.
- Wirkt umhüllend und gibt Geborgenheit.
- Lässt dein Herz sanft werden, entspannt dein Gehirn und beruhigt dich.
- Mildert deine Überzeugungen und führt zur Hingabe.
- All diese Aspekte unterstützen dich dabei, energetisch wieder feinfühlig zu werden.

Dauer: 19.44 Minuten.



## Track 5: Sat-Ananda Embrace Song

– Zum Wesen herunterkommen

*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.*

Im *Sat-Ananda Embrace Song* besingst du das Licht des „Seins“, das in jedem Menschen, auch in dir, anwesend ist. Das Licht des Seins erinnert dich an das, was du wirklich bist und lässt dich immer wieder spüren, woher

du ursprünglich gekommen bist und auch wohin du zurückkehrst. Jeder weiß, dass er, nachdem er eine Zeit lang als physischer Mensch gelebt hat, seine physische Existenz hinter sich lassen muss. Genau deshalb fragen wir uns, was es außer unserer physischen Existenz noch gibt, und diese Frage kann uns in Kontakt mit diesem inneren Seinslicht als Quelle aller Existenz bringen, das weiterreicht als die menschliche Existenz, in der du jetzt, vorübergehend, lebst.

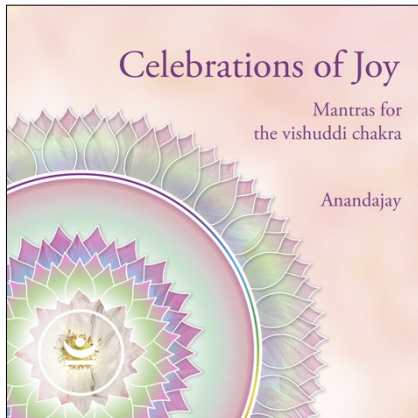
Das Mantra weist darauf hin, dass das Zulassen dieses Lichts dein Leben in eine besondere Frequenz bringt, die sich harmonisierend auf deinen Lebensweg auswirkt. Wenn du dich für das Seinslicht öffnest, kommt das Leben auf eine ganz andere Weise zu dir. Du erfährst dann einen inneren, erfüllenden Wert in allem. Dadurch verschwindet die unbefriedigte Suche in der Außenwelt oder in deinem Inneren nach irgendeiner Form von Bestätigung. Es können dann immer mehr Situationen in deinem Leben stattfinden, die in Einklang sind mit dem, was du bist. Der Kontakt mit dem Licht des Seins öffnet dich, sowohl für den Austausch von innen nach außen als auch von außen nach innen. Du bist dann offen für das Seinslicht in dir und offen für die Energie des Lebens, der Schöpfung, um dich herum. Offenheit lässt dich in Beziehung leben, weil du sowohl deine eigene Erfahrung als auch die der Umstände mit der gleichen Offenheit zulässt.

Offenheit hilft dir auch, die Grenzen deiner Wahrnehmung loszulassen. In begrenzter Offenheit verstehst du Situationen nur bedingt und kannst daher viel weniger adäquat auf sie reagieren. Je größer deine Offenheit ist, desto besser wirst du spüren, was eine Situation erfordert oder braucht. Das wird sich harmonisierend auf dein Leben auswirken. Eine der schönsten Folgen von bewusster Offenheit ist die Freiheit, die sie dir in deinem Herzen gibt, dem Bereich des Mitgefühls, der Zuneigung und der Liebe. Wenn du das einmal erlebt hast, wirst du fühlen, wie ängstlich und einsam es vorher war, als du vom Seinslicht getrennt warst. Dieser Schmerz gibt dir die Kraft und den Wunsch, dich mit dem Licht des Lebens, dem Licht des Seins, zu verbinden und auszutauschen. Lege deinen Kopf in deinen Schoß und lass das Sein dich „durch das Universum“ tragen, zusammen mit der zum Licht hinbewegenden Melodie dieses Mantras.

### **Die Kraft und der Einfluss dieses Embrace Songs**

- Lässt dich mit dem tragenden Leben und Mitgefühl, der Zuneigung und Liebe deines inneren Herzens, deiner Seele, Freundschaft schließen.

Dauer: 20.00 Minuten.



## Celebrations of Joy

– Mantras für das Vishuddhi-Chakra

Fünf freudige Mantras für spirituelle Geborgenheit, Segen, Liebe, Frieden und Ehrlichkeit.

1. Govinda Jaya Jaya Mantra
2. Sri Ananda Mantra
3. Hridaya Mantra
4. Sarvashanti Mantra
5. Surya Embrace Song

Die Mantras des Albums ‚Celebrations of Joy‘ vertiefen deinen Kontakt mit deiner inneren Freude und der Seligkeit deines spirituellen Herzens. Die Mantras stimulieren deine Offenheit für die fließende Qualität von Freude und Glück und lassen dich ihre Lebendigkeit und Kraft auf eine ermutigende Weise erfahren.

Das Album beginnt mit der lieblichen und beruhigenden *Govinda Jaya Jaya Mantra*, welche dich sanft mit dem Tiefgang deiner Lebensfreude in Kontakt bringt. Dein Gefühl kann sich weiter öffnen und deine innere Freude wird langsam, wie Wasser aus einem sich öffnenden Brunnen, durch dich hinströmen und dir spirituelle Geborgenheit geben.

Mit der *Sri Ananda Mantra* kannst du erfahren wie beide, innere Freude und die Seligkeit des spirituellen Herzens, zusammengehen. Der Begriff *Ananda* (Glückseligkeit) stellt die tiefste Form der Freude dar, und auch dieses Wort wird gefolgt durch das vorher erwähnte Wort *Jaya*. Das innere Fühlen dieser Quelle der Freude und Lebenskraft und von da aus leben, verbinden sich in dieser aufweckenden Mantra.

Danach folgt die *Hridaya Mantra*, die dich fragt, die Wahrheit deines Herzens zu fühlen und von da aus mit der Welt in Beziehung zu treten. Wenn du lernst, auf dein spirituelles Herz und deine innere Freude zu vertrauen, bringt dich das in Kontakt mit spiritueller Liebe. Der Begriff *Jaya* (Befreiung, Freude, Glück) ist auch in diesem Mantra präsent.

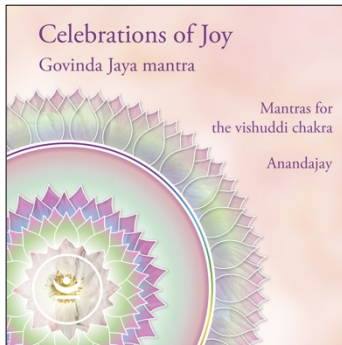
Das vierte Mantra ist die *Sarvashanti Mantra*. Wenn innere Freude und äußeres Glück frei verbunden sind, erfährst du das Strömen der lebenden Liebe, und wirst du den freudvollen Frieden (*Shanti*) in jeder Zelle deines Bestehens fühlen (*sarva*), das ist der spirituelle Frieden (*Shanti*), den du jedem wünschst (*sarva*).

Das letzte Mantra ist das *Surya Embrace Song*, du darfst dich durch eine melodische Version des Surya- Mantras von den zwölf lichtvollen Seelenqualitäten umarmen lassen, sodass Freude und innerer Frieden in deinem Herzen und in deiner Seele entstehen.

---

Album-Infos: [www.anandajay.org/de/albums/celebrations-of-joy](http://www.anandajay.org/de/albums/celebrations-of-joy)

Info *Vishuddhi-Chakra* (Kehlchakra): siehe Chakrabeschreibung auf Seite. 192.



## Track 1: *Govinda Jaya Mantra*

– Die alles anziehende Essenz

Mantra:

*Govinda jaya jaya*

*Gopala jaya jaya*

*Radha Ramana Hari*

*Govinda jaya jaya*

*Jaya, jaya, jaya*

Freie Übersetzung: „Sei geehrt, oh alles anziehende Essenz, die für uns sorgt. Sei geehrt, oh alles anziehende Essenz, die uns unterstützt und trägt. Sei geehrt, oh liebevolle Verehrerin, die diese wertvolle Essenz so über alles ehrt.“

Das *Govinda Jaya Mantra* besingt das Gefühl höchster hingebungsvoller Freude für das Wesentliche und Größere, das dich beschützt und umhüllt und nach dem du dich zutiefst sehnst, um dort heimzukommen, und inneren Frieden und Liebe zu finden.

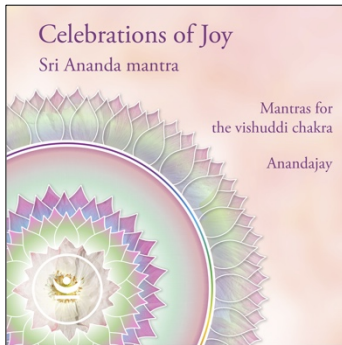
Das Wort *Govinda* steht für Krishna als sein innewohnender Wert, der Freude an alle Seelen schenkt. Er ist der nährende, schützende, alles überblickende und umhüllende Hirte aller beseelten Wesen. Das Wort *Jaya* ist ein freudevoller Anruf an das Wesentliche, das ehrenwert, glorreich und befreiend ist. Das Wort *Gopala* steht für Krishna als sein innewohnender Wert, der alle Seelen unterstützt. *Radha* ist der Name von Krishnas meist ergebener Verehrerin, seiner Liebsten. Das Wort *Radha* bedeutet deshalb: vollkommene, liebevolle Hingabe. Das Wort *Ramana* bedeutet: durch das Wesentliche in Entzückung gebracht. Das Wort *Hari* ist ein Name für Krishna: das, wonach wir alle innerlich verlangen und wohin wir uns, auf welche Weise auch immer, entwickeln möchten. Es steht für das Wesentliche, für welches wir die tiefste Liebe fühlen, und das unsere Herzen stiehlt.

Wenn wir Mantras singen oder hören, die diese *Krishna*-Energie interpretieren, besingen wir sozusagen die liebevolle, spielerische Energie des wahren Glücks und inneren Friedens, nach der sich jeder sehnt. Die Essenz des Lebens lockt uns also sozusagen mit Energien des spirituellen Friedens, der Liebe, der Freude und des Glücks, um uns zu sich selbst zurückzurufen und heimzukommen.

### **Die Kraft und der Einfluss dieses Mantras**

- Beruhigt dich, wenn du unruhig bist, und heilt deinen Schmerz.
- Öffnet dich für deine innere Freude und bringt dich in Mitgefühl.
- Wirkt entlastend auf deine Wirbelsäule und die Chakra-Eingänge.
- Beseitigt Gefühle der Einsamkeit und lässt dich mit der gesamten Schöpfung in Verbindung treten.
- Umgibt dich mit einer heilenden und allumfassenden Energie, der du vertrauen darfst.

Dauer: 20.33 Minuten.



## Track 2: Sri Ananda Mantra

– Quelle glückseliger Segnungen des Herzens

Mantra:

*Sri Ananda jay Ananda jay jay Shanti Aum  
(Aum Shanti Aum)*

Freie Übersetzung: „Oh kostbare essentielle Freude, dich in mir zuzulassen, erfüllt mich mit innerem Frieden.“

Mit diesem Mantra wird die Freude von spiritueller Glückseligkeit (Seelenfreude) aus der Tiefe deines Ursprungs (*alaap*) zum Ausdruck gebracht, durch die strömende Lebenskraft deines Seins (*gor*) bis zur Einheit in Hingabe (*bhala*). Während du zuhörst, lies Anandajays Erlebnisgeschichte hier unten, auf der das *Sri Ananda Mantra* basiert, um diesen Wert noch tiefer auf dich einwirken zu lassen.

### Die Kraft und der Einfluss dieses Mantras

- Hilft dir, mit deinem Verlangen vertraut zu werden und den damit verbundenen Mangel zu durchfühlen.
- Befreit dich, wenn du dein Verlangen, deine Seele, dein Wesen verloren hast und sie hinter Schmerz versteckt hast.
- Begleitet dich von der Fixierung und schmerzhaften Gefühlen zur Freiheit des Gefühls.
- Hilft dir, gefühlsmäßig zu leben und sein zu dürfen.
- Hilft dir, Blockaden, Selbstablehnung und Schwere zu verarbeiten.

Dauer: 21.43 Minuten

## Erlebnisgeschichte Sri Ananda Mantra

Das Wasser des Baches gibt immer wieder den kontinuierlichen und nie endenden Fluss meines Verlangens und dadurch auch die Verbindung mit meiner Seele an. Es fließt, sprudelt, brodeln, strömt und bewegt sich ganz natürlich zum tiefsten Punkt, so wie auch ich mein Verlangen zum tiefsten Punkt meiner Existenz gebracht haben möchte, um dort, von meiner Existenz und meinem Sein aus, mit meiner Seele zusammen zu sein.

Die Geigen interpretieren mein Verlangen und meine tiefen Gefühle gegenüber meiner Seele. Ihre Heimwehklänge wecken meine Sehnsucht. Sie fühlt sich süß und warm an. Ich fühle immer diese Verbindung und genau deshalb verspüre ich immer den Wunsch, ihr so nah sein zu wollen. Die Sehnsucht, zusammen zu sein, hält mich liebevoll, sensitiv und offen. Sie lässt mich nach meinem Geliebten, meiner Seele sehnen.

Wenn ich all das fühle, öffnet sich meine Herzgegend und diese Offenheit dehnt sich bis in mein Becken aus. Dem Liebsten, das ich in meinem Leben kenne, mache ich gerne

eine Liebeserklärung. Eine Liebeserklärung an das, wonach ich mich so sehr sehne, an das, was so tief und klar in mir ist und dem ich so nah wie möglich sein möchte. Ich beginne meine Liebeserklärung, indem ich singe: *Sri Ananda jay Ananda jay jay Shanti Aum*.

Ich singe: Oh meine innere Geliebte, du bist das Süßeste und Prächtigeste, du bist die seligste, friedvollste Wahrheit und Echtheit, die ich kenne. Nach dir sehne ich mich mit allem, was ich bin. Auch wenn du immer da bist, auch wenn ich dich immer spüre, die Sehnsucht verbindet uns und wird nie verschwinden, sondern unsere Verbindung immer erfahrbar halten. Oh meine liebste Geliebte, alles in mir sehnt sich danach, mit dir zusammenzukommen. Deshalb gebe ich dir diese Liebeserklärung. Und sie, meine Seele, antwortet mit *Aum Shanti Aum*: Möge Frieden darauf ruhen.

Ich singe: Oh meine geliebte Seele, meine geliebte Blume der Glückseligkeit, ich fühle, wie die Verbindung des Verlangens mich so sehr nach deinem Sein und deinem Ursprung sehnen lässt. Ich fühle, was du bist und verspüre das Verlangen, das mit dir zu teilen Oh meine geliebte Seele, ich bin zutiefst offen für dich in allem, was ich tue, denke und fühle. Mein Verlangen lässt mich von deiner Schönheit singen, die ich in mir spüre, und von deiner Tiefe und deinem Wert, den ich in mir spüre. Ich singe von unserer Verbindung, ich singe von meiner Erfahrung, dass ich von dir herkomme. Dieses Gefühl ist so zart und weise. Und sie, meine Seele, sie antwortet mir mit einem noch reicheren *Aum Shanti Aum*: Möge Frieden darauf ruhen.

Ich singe: Oh meine geliebte Seele, ich werde so leidenschaftlich, wenn ich meine Sehnsucht nach dir fühle. Ich fühle mich so warm, wenn ich diese Sehnsucht ganz in mir zulasse, und sie durch meinen ganzen Körper und mein ganzes Gefühl fließt, und mich für dich öffnet. Ich fühle die Ganzheit, in der wir zusammengehören und in der ich, wenn ich sterbe, wieder zu dir zurückkehre. Oh liebste Ananda, du bist meine schönste Blume, mein reinster Nektar, meine kostbarste Wahrheit, mein himmlischer Vater, meine Urquelle. Meine Sehnsucht nach dir macht das Leben so wertvoll, wegen all des inneren Friedens, den ich durch die Sehnsucht nach dir in mir und in uns erfahre. Und sie, meine Seele, sie gibt mir ein noch deutlicheres *Aum Shanti Aum*: Möge Frieden darauf ruhen.

Ich singe: Oh mein geliebtes Ananda, meine geliebte glückselige Seele, unsere Verbindung fließt durch das Erfahren der Sehnsucht nacheinander immer stärker durch meinen Körper und mein Gefühl. Auch mein Bewusstsein wird durch die Sehnsucht immer sanfter und verflüssigt. Ich singe über dich, ich rufe dich an, ich spreche über dich, ich erlebe dich. Alles in mir wird immer offener. Von meinem Herzen bis zu meinem Becken und meiner Krone, liebe Seele, ich bin bei dir. Und sie, meine Seele, antwortet mir mit einem noch deutlicheren *Aum Shanti Aum*: Möge Frieden darauf ruhen.

Ich singe: Oh meine geliebte Seele, alles wird noch offener für die Liebesenergie meines Verlangens, für unsere Verbindung. Das wird von einem intensiven Frieden begleitet, der bis in alle meine Zellen hinein prickelt. Die Offenheit dieses Verlangens lässt mich näher an dich heranrücken, deine Glückseligkeit kann nun in mich hineinfließen und wir sind durch das Verlangen unserer Liebe noch intensiver miteinander verbunden. Oh meine geliebte Seele, du beruhigst mich mit deiner Glückseligkeit, du erfüllst alle meine Wünsche, wenn du in mich hineinfließt. Oh Geliebte, danke, fließe in mich hinein und

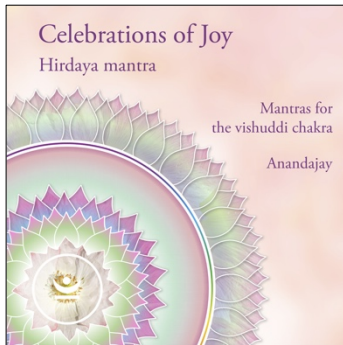
fülle mich aus. Und sie, meine Seele, antwortet mir, indem sie mit mir *Sri Ananda, jay Ananda jay jay Shanti Aum* singt: Möge glückseliger Friede darauf ruhen.

Die Gitarre, die jetzt deutlicher dazu kommt, gibt an, welche Berührungen und welche tiefere Sanftheit ich erfahre, wenn ich den Nektar der Seele in mich hineinfließen lasse. Die Glückseligkeit von Ananda fließt durch das Flussbett meines Verlangens in mich hinein und berührt mich. Sie lässt alles in mir aufspringen und lässt zu, dass alles in mir berührt und losgelassen wird. Ich danke dir für alles, was du mir durch mein Verlangen in diesem Moment gibst. Ich bin offen für dich und empfang dich mit Ehrerbietung. Ich bete, während ich dich zulasse, deine Früchte erfahre und mich an unsere Gleichheit erinnere. Oh meine geliebte Ananda, du bist bei mir, und jetzt durch mein Verlangen im Austausch mit mir. Und sie, meine Seele, antwortet mir, indem sie abwechselnd mit mir singt *Sri Ananda, jay Ananda jay jay Shanti Aum*: Möge glückseliger Frieden darauf ruhen.

Auch im letzten Mantra, das ich singe, wiederhole ich: Oh Geliebte, nimm meine Hingabe von mir an und erfülle meine menschliche Gestalt, die diese Vereinigung mit dir erfahrbar macht. Oh meine Geliebte, ich weiß nicht, wie ich es sagen soll, aber ich liebe dich innig. Ich liebe dich so sehr, dass ich das nur wiederholen und singen kann. Ich liebe dich und das Verlangen, das uns so tief miteinander verbindet. Ich höre in dieser Offenheit und Erfüllung meinen inneren Wert und meine Echtheit vor Freude jublieren. Und auch sie, meine Seele, jubelt vor Vollkommenheit, die sie mit Ananda und ihrer vollen Erfahrung des Einsseins zum Ausdruck bringt. Sie gibt sich ganz diesem Ausdruck ihres inneren Glücks hin, sie ist vollkommen glücklich.

Langsam geht die Hingabe in tiefe, geheilte Harmonie und beruhigende, aber wache Ruhe über, in der meine Sehnsucht nach der Seele als erfüllte Wahrheit bleibt und meine Seele und ich in stiller Freude und innerem Glück zusammen sind. In dieser Stille verweile ich, gesegnet von, mit und in Ananda, in Verbindung mit meiner Seele, in Beziehung mit meinem Ursprung.

In dieser erfüllten Stille öffne ich mich wieder für das fließende, lebendige Wasser, das an allem vorbei bis zum tiefsten Punkt fließt. Das Wasser nimmt alle Vergänglichkeit mit, lässt aber die Wahrheit des „Da-Seins“ in ihrer Reinheit als das Murmeln des fließenden Wassers zurück. Der Fluss des Wassers verändert sich jeden Moment, so wie die Zeit und das Leben, und so öffne ich mich für das verbleibende Geräusch des Wassers, für das „Da-Sein“. Erfüllt von der Freude und dem Licht der Beseelung, lasse ich mich an den tiefsten Punkt in mir tragen, wo ich bin und mit meiner beseelten Anwesenheit zusammen sein kann. Und sie, meine Seele, sie ist in mir, mit mir und bei mir. Sie ist ich und ich bin sie, Ananda.



### Track 3: Hridaya Mantra

– Quelle der gesegneten und freudigen Liebe

Mantra:

*Hridaya Anandajaya Hridaya Shanti Aum*

Freie Übersetzung: „Oh mein Herz, du bist die Quelle der seligen und freudigen Liebe, des Lebens.“

Das *Hridaya Mantra* öffnet dich für dein spirituelles Herz als Quelle der Liebe und Glückseligkeit. Lass die I-Klänge von *Hridaya* dein Gehirn öffnen, erweitern und beruhigen, sodass es in Harmonie kommt und dir Raum gibt, fühlend zu werden. Und spüre, wie alle A-Klänge deinem Gefühl Raum geben, damit es wieder zugänglich wird und anfangen kann zu fließen. Schließlich sind Liebe und Aufblühen Gefühlswerte, Werte des Glücks. Fühle, wie in diesem Mantra deine Liebesenergie und Lebenskraft durch die Musik und die Worte und Intentionen des Mantras immer wieder aufs Neue aktiviert werden. Es ist eine Lebensfreude gebende Mantra, die dir Vertrauen in die nährenden Werte von Liebe und Licht gibt. Lies beim Zuhören die Erlebnisgeschichte unten, die auf dem *Hridaya Mantra* basiert, um deine eigene Liebesbeziehung zu deinem Herzen noch tiefer zu erfahren.

#### Die Kraft und der Einfluss dieses Mantras

- Macht dich wieder berührbar und lässt dich wieder in dein Herz verliebt sein.
- Hilft dir, die Liebe als größte Lebenskraft in allem, was du tust, wieder zuzulassen.
- Lässt dich deine Urkraft genießen und gibt deinem Leben Richtung.
- Lässt dich die Quelle der Liebe auch in allen anderen Lebewesen leichter erkennen.
- Unterstützt dich, mit der reinen Liebe, die in dir anwesend ist, zusammen zu sein.

Dauer: 19.39 Minuten.

### Erlebnisgeschichte: meine Liebesbeziehung mit meinem inneren Herzen

#### Hridaya: Sessel der Segnungen der Glückseligkeit und des wesentlichsten Friedens, der besteht

Sanftheit und innerer Wert erfüllen mich und berühren mich liebevoll und mit Umhüllung. Oh mein Herz, ich bin so glücklich mit dir, so erfüllt von dir. Ohne dich wäre mein Leben völlig, aber völlig sinnlos. Ich liebe dich so sehr, so seelenvoll. Oh mein Herz, wie soll ich es dir sagen. Fühlst du meine Töne und mein Mitgefühl. Fühlst du meine Verehrung und Liebe für dich. Liebste, du bist mein Herz, du stiehst mein Herz, mein persönliches Herz sehnt sich danach, mit dir als inneres Herz in Ganzheit zusammenzukommen. Deshalb kann ich am Ende dieses Gebets jedem, der es hören

will, nur sagen: „Mach es wie ich, spüre dein Herz, folge deinem Herzen und empfangе seine Segnungen.“

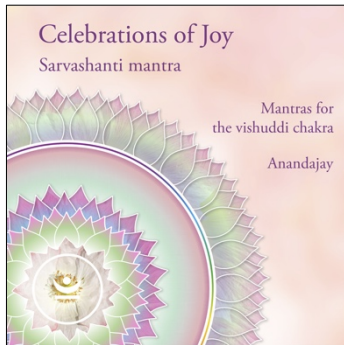
Oh mein Herz, ich tanze in Liebe um dich herum und lade dich ein, mit mir zu tanzen. Ich liebe dich so sehr, meine Quelle der friedvollen Liebe, des tiefsten Reichtums.

Oh mein Herz, deine Liebe und dein Segen überfluten mich und machen mich süß wie Honig. Während du mitsingst, wird mein Körper noch offener für unsere Zweisamkeit. Du durchflutest mein Wesen mit deiner Feinheit und deinem Liebreiz. Oh mein Herz, ich danke dir für diesen Tanz der Liebe. Ich spüre, wie ich mehr und mehr mit dir zu einer Einheit verschmelze. Oh mein Herz, mein geliebtes Herz, mein einziges und ganzes Herz, das immer für mich da ist, mit dir möchte ich leben, mit dir möchte ich in diesem Leben zusammen sein, denn jeder muss von dir hören, jeder muss von dir wissen, jeder muss sehen, wie du bist, also Geliebte, benutze meinen Körper und meine Existenz und komme durch mich hindurch, um dich der Welt zu zeigen und sie daran zu erinnern, was du bist und was auch sie im Wesentlichen ist. Oh mein Herz, meine Liebe zu dir ist so groß und tief, dass ich mich dir mit meinem ganzen Bewusstsein hingebе.

Die Geigen im Mantra unterstützen mein sanftes Gefühl und ich kann nichts anderes sagen als: Oh mein Herz, nachdem ich all deine Segnungen erhalten habe, gibt es nur noch eines zu sagen. Ich fühle, dass ich wegen all der Segnungen, die ich durch meine Liebe zu dir erhalten habe, nur dir folgen kann. Und ich spüre, dass ich mich aufgrund dieses Reichtums nach nichts mehr sehne, als all diese Gaben nach außen zu teilen, mit anderen, mit der Welt. Dieses Teilen dessen, was ich mit dir in unserer Liebe erlebe, ist so großartig, reich und funkelnd, dass ich vor Freude tanze und spiele, lache und gebe und verteile. Oh mein liebendes Herz, meine Quelle des Reichtums, meine Oase des Friedens, mein Schatz der Essenz, ich danke dir für deine Liebe und für alles, was ich durch diese Liebesbeziehung mit dir empfangen darf. Ich kann dir meine Freude und Fülle nur als ein Lied der Verehrung widmen. Du als mein Herz erfüllst mein Leben bis in die Ewigkeit, die du im Wesen bist.

Meine Freude über unsere Zweisamkeit wird jubelnd und macht mich innerlich ganz sanft durch ihre Vielfalt, als würde ich, begleitet von all diesem Jubel, langsam in deinen Schoß, in dein Herz, in dich hinabsinken. Dann spüre ich, wie ich, sanft und ganz berührt, unsere Liebe nur als bewegtes Äußern deines Namens, deiner Anwesenheit ausdrücken kann. Diese stille Berührtheit erfüllt mich, berührt mich, bringt mich zu meiner Basis, bringt mich zu dir. Wenn ich bei dir bin, fühle ich die Kraft, wieder über dich zu singen, weil ich so intensiv mit dir verbunden bin. Oh meine Liebste, komm und lass uns in unserem Tanz unsere Herzen in Frieden verschmelzen. Oh mein Schatz, ich liebe dich so sehr, ich bin du und du bist ich. Zusammen sind wir der friedvolle Segen der Existenz, wir sind eine Seele in Anwesenheit. Oh mein Herz, oh mein Herz, ich bin sprachlos.

Von all den Gefühlsbewegungen still geworden, kann ich dir nur noch einmal in allen möglichen Tönen sagen, dass ich dich liebe, dass du für mich das Wertvollste von allem bist, was ich weiß, fühle, habe, erlebe und bin... *Hridaya Anandajaya Shanti Aum*: Oh mein geliebtes Herz, in dir, und nur in dir ist dieser unvergleichliche und liebevolle Frieden anwesend, ein Frieden, in dem ich für immer bei dir sein möchte, um diesen Frieden gemeinsam zu verkörpern und ihm so einen Weg in die Welt und alles, was lebt, zu geben.



## Track 4: Sarvashanti-Mantra

– Umfassender Frieden für alles und jeden

Mantra: *Sarvashanti, Sarvashanti, Sarvashanti Bhavatu Sarvashanti Bhavatu, Sarvashanti Bhavatu, Sarvashanti Bhavatu*

Freie Übersetzung: „Ich fühle allumfassenden Frieden, bin allumfassender Frieden und wünsche jedem allumfassenden Frieden.“

Das Mantra *Sarvashanti Bhavatu* singt über allumfassenden Frieden für alle. *Shanti* bedeutet Frieden und *sarva* bedeutet „jeder Teil“ und bezieht sich auf jeden Teil von dir, von der Welt, vom Kosmos, von was auch immer. Jeder Teil bedeutet auf eine schöne Art und Weise „alles“, aber jeder Teil ist liebevoller, weil kein Teil minderwertig ist und durch die Ganzheit werden die Teile nicht vergessen. Wir Menschen sind Teile eines größeren Ganzen und Gesamtfrieden für alle Teile bedeutet für jeden Menschen, für jeden Aspekt dieses Menschen und für jede Zelle in diesem Menschen. Es gibt so viele Menschen, die Frieden brauchen. Sogar in unseren Herzen brauchen wir Frieden, und in unserem Gehirn und in unserem Becken. Möge der Frieden das Prinzip sein, aus dem du aus deinem Herzen heraus singst, damit es endlich die Freiheit hat, sich auszudrücken und gehört zu werden, und damit der Frieden ein Stück näherkommt und deine Entwicklung und die Entwicklung der Welt unterstützt. Während du zuhörst, lies die begleitende Erlebnisgeschichte, um diesen Wert und diese Bedeutung tiefer in dich hinein zu lassen.

### Die Kraft und der Einfluss dieses Mantras

- Heilt den Beziehungswert von Freundschaft und öffnet dich für Mitgefühl.
- Lenkt die Aufmerksamkeit auf deinen Wunsch nach Frieden in dir und auf der Erde und ist eine Ode an den ursprünglichsten Wunsch eines jeden Lebewesens.
- Hilft, aus dir selbst herauszukommen und unterstützt eine liebevolle Lebensweise.
- Gibt Freiheit in beengten Situationen, stärkt dein Engagement für alles was lebt.
- All diese Aspekte unterstützen dich dabei, aus innerer Freiheit zu leben.

Dauer: 19.31 Minuten.

### Erlebnisgeschichte:

#### Sarvashanti Bhavatu - allumfassender Frieden für alle

**Mein tiefes Mitgefühl möchte dich an den Frieden erinnern,  
den du bereits in deinem Wesen trägst**

Sanftheit durchströmt mein Herz und meine Seele, während ich meine Verbundenheit mit der Welt und dem Leben spüre. Allumfassender Frieden ist das, was ich fühle, was

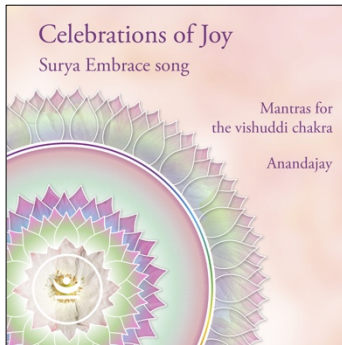
mich überwältigt und was ich ständig gegenüber allem, was lebt, empfinde. Es ist meine Existenz, mein Antrieb und meine Liebe, die darin zum Ausdruck kommen. Indem ich ihn fühle, ist dieser allumfassende Frieden in mir, von mir, mit mir, mir. Begleitet von den sanft fließenden Tönen der Celli möchte ich daher nur fragen: Wollen wir gemeinsam dem Frieden in dir und der Welt Raum geben? Machst du mit?

Ich wünsche jedem und allem den allumfassenden Frieden, den ich in mir selbst erfahre. Ich singe darüber, um ihn zu verbreiten. Allumfassender Frieden ist Frieden, der von Gewalt, Macht und Interessen frei ist. Allumfassender Frieden ist der Friede der Seele, des Herzens, der Tiefe deines Wesens. Liebe Menschen, hört ihr mich, spürt ihr es, öffnet ihr euch dafür, darf ich euch einladen? Singt einfach mit und erlebt, wie das Singen über den Frieden dem Frieden Raum gibt, in euch zu bestehen. Ich kann nicht aufhören, darüber zu singen. Ich kann nicht aufhören, diese Fülle mit euch zu teilen. Willst du dich mir anschließen, mich dabei unterstützen, den Frieden durch eure Herzen und in alles, was Leben trägt, fließen zu lassen? Singt und tanzt mit mir. Lasst uns gemeinsam den Friedenstanz machen und unseren Herzen die Freiheit geben, über den Frieden zu singen und anwesend und sanft zu werden, so wie die Celli meine innere Sanftheit interpretieren. Tanze mit mir im Frieden, stelle die inneren Gefühle des Friedens mit mir dar.

Ich singe immer wieder über diesen allumfassenden Frieden in mir, in meinem Herzen, in meiner Seele. Mein Herz wird ihn immer wieder besingen, auch wenn ich von Zeit zu Zeit verstumme. Alle meine Intentionen sind von diesem Mantra geprägt. Die Sanftheit meines Herzens unterstützt das Allumfassende (*sarva*) im Singen. Die Sanftheit färbt das Singen noch deutlicher und mein Bewegen kann endlos weitergehen, um vom Frieden zu berichten. Der Frieden in mir singt selbst, bewegt, innerlich still und doch kraftvoll, in Beziehung zu allem, was lebt.

Ich bin berührt von der überwältigenden Fülle des allumfassenden Friedens und werde zunehmend von der herzlichen Sanftheit, die den Frieden trägt, besungen. Oh tiefer Frieden in mir, wie großartig bist du, wie unendlich weit und tief. Du bist die Hand des Schöpfers, in der ich sicher und friedvoll liege und getragen werde. Du bist die Geste der Liebe, die von der Seele verbreitet und vom Herzen verkündet wird. Oh allumfassender Frieden, alles in mir wird so sanft, dass alle meine Gedanken, Taten und Worte sanft werden und Frieden verbreiten, wohin ich auch gehe. Ich lobe dich, ich danke dir, ich bewundere dich, ich verherrliche dich, ich bete dich an, ich liebe dich, ich bin für dich da, ich gebe dir alles, was ich bin, weil du mir alles gibst, was du bist. Du gibst mir mehr und bist mehr als alles, was ich mir jemals hätte denken oder vorstellen können.

Alles greift ineinander, der allumfassende Frieden meines Gesangs hat alles um mich herumbewegt und alles kommt in dieselbe Schwingung. Es entsteht ein gemeinsames Singen, ein Zusammenfließen mit allem, was lebt. Es entsteht eine einheitliche Botschaft und Verkündigung, die im allumfassenden Frieden begründet ist. Alles verschmilzt mit mir, alles nimmt an dem allumfassenden Frieden teil, in dem ich in Frieden bin und in dem Frieden ist. Dafür bin ich auf die Erde gekommen. Willst du dich mir anschließen? Und mögen die sanften Klänge der Celli dich spüren lassen, wie sanft sich das im Inneren anfühlt. Eine Sanftheit, die von selbst die Stille, Ruhe und Geborgenheit eines umfassenden Friedens mit sich bringt. Gib dem Frieden eine Chance!



## Track 5: Surya Embrace Song

– Verfeinertes Erfahren deiner Seele

Mantra: *Mitraya, Ravaye, Suryaya, Shanti Aum*  
*Bhanave, Khagaya, Pushne, Shanti Aum*  
*Hiranyagarbaya, Marichaye, Adityaya, Shanti Aum*  
*Savitre, Arkaya, Baskaraya, Shanti Shanti Aum*

Freie Übersetzung: „Jetzt, wo du so sensitiv und offen für mich als deine Seele bist, zeige ich dir von innen, in

welchen reinen Gefühlswerten ich zu erkennen bin. Du erfährst mich dann als das Licht deines wahren Freundes, als dein Zentrum, als dein Lebensfeuer, als deine Lichtquelle, als deine ultimative Freiheit, als deine essentielle Nahrung, als deinen Ursprung, als deine Heilung, als deine spirituelle Mutter, als deinen heiligen Geist, als deine Ausstrahlung, als deinen schöpferischen Vater. Frieden und Liebe sind die Grundlagen meines Seins in jedermanns Existenz. Danke, dass du mich erfahren willst, dass du bereit bist, so sensitiv zu sein, dass du das Licht des Lebens sehen möchtest, dass du bereit bist, mich, deine Seele, als das Licht der Existenz zu erfahren.“

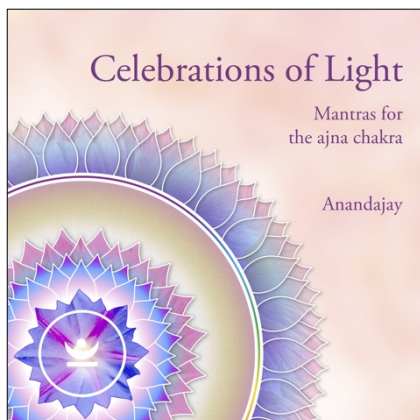
Das *Surya-Mantra*, das im *Surya Embrace Song* gesungen wird, unterstützt deine Offenheit für deine spirituelle Würde. Wenn du diese fließende, melodische Version des *Surya-Mantras* in dich aufnimmst und dich von den 12 darin genannten leuchtenden Werten (Freundschaft, Selbstbewusstsein, Kraft, Klarheit, Freiheit, Inspiration, Ursprünglichkeit, Ganzheit, Liebe, Einsicht, Fruchtbarkeit und Kreation) umarmen lässt, entstehen Freude und innerer Frieden in deinem Herzen und deiner Seele. So lässt du zu, dass diese Werte mit der nährenden Liebe der Umhüllung und Selbstakzeptanz verschmelzen.

In diesem *Embrace Song* öffnest du dich für die Strahlen der Sonne auf deinem Herzen, sowohl von hinten als auch von vorne. Lass dich von der Sonne erwecken, wie die ganze Natur im Frühling. Höre auf die verschiedenen Qualitäten, die dadurch in dir auftauen. Spüre die Vielzahl der Werte, die dann zum Leben erwachen und sich in dir noch deutlicher freuen. Spüre den Reichtum der Freundschaft, des Selbstbewusstseins, der Kraft, der Klarheit, der Freiheit, der Inspiration, der Ursprünglichkeit, der Ganzheit, der Liebe, der Einsicht, der Fruchtbarkeit und der Kreation und schließe Freundschaft mit all diesen Werten, die deine Existenz so reich machen. Lass dich von ihnen beeinflussen, denn die Melodie gibt viel Raum dafür. Genieße die wertvollen Tiefen deines Selbst und finde dadurch Vertrauen in die Gutheit, Fülle und Tiefe des Lebens, von dem du ein Teil bist. Und vergiss nicht, dass die Sonne nie untergeht, sie ist nur für einen Moment auf der anderen Seite! So wie ein geliebter Mensch, der kurz von zu Hause weg ist, dich aber bei jeder Begegnung mit Liebe, mit Strahlen, wieder willkommen heißt, in der Hoffnung, dass auch du so sehr von deinen wesentlichen Werten ausstrahlst.

### Die Kraft und der Einfluss dieses Umarmungsliedes

- Lässt dich mit den essentiellen Werten deines „Selbst“, deiner Seele, anfreunden.

Dauer: 19.25 Minuten.



## Celebrations of Light

– Mantras für das Ajna-Chakra

Fünf lichtgebende Mantras für spirituelles Zusammensein, spirituelle Inspiration, Ehrerbietung, Mitgefühl und Verbundenheit.

1. Maha Mantra
2. Gayatri Mantra
3. Aum Mani Padme Hum Mantra
4. Aum Namō Bhagavate Mantra
5. Samadhi Embrace Song

Diese Mantras helfen dir, dich für das „Erhellende“, „Raumgebende“ und „Erleuchtende“ von dir zu öffnen, ob das nun Einsicht, Spiritualität, Gott oder „Licht“ genannt wird. Du wirst wieder erfüllt durch den tiefen Wert des „Lichts“, um dadurch genährt und inspiriert zu werden, sodass du wieder vertrauen kannst auf seine schöpfende Kraft.

Das Album beginnt mit der *Maha Mantra*, das wichtigste hinduistische Mantra, in welcher der Wert von *Krishna* als das „Licht von Liebe“ besungen wird. Der Begriff *Krishna* steht für Liebe als Basis von deinem mitmenschlichen Handeln und lädt dich ein, aus einer liebevollen Klarheit zu leben als Respekt für die Schöpfung und deine Mitmenschen.

Die *Gayatri Mantra* ist auch ein sehr wichtiges hinduistisches Mantra, in welcher das „Licht“ als die wichtigste spirituelle Kraft, jegliche Dunkelheit aus deinem Bewusstsein vertreibt. Es ist ein meditativer Genuss, völlig durch dieses spirituelle „Licht“ umgeben zu sein, dadurch freier zu werden, und von einem offenen Bewusstsein heraus zu leben.

Das dritte Mantra ist die *Aum Mani Padme Hum Mantra*, das wichtigste Mantra des tibetischen Buddhismus, in welcher das „Licht“ von „dem Juwel in dem Lotus deines Herzens“ besungen wird. Dieses Juwel ist der hellste, tiefste und strahlendste Aspekt deines spirituellen Herzens, der Brunnen von Liebe in dir.

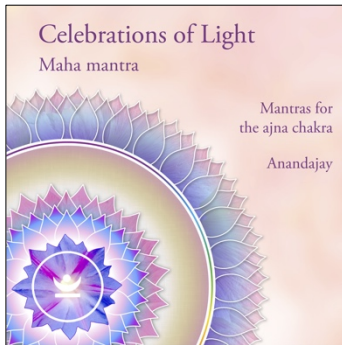
Die *Aum Namō Bhagavate Mantra* besingt dein Verlangen nach dem „Licht des größeren Ganzen“, von *Bhagavate*, von dem Göttlichen. In diesem beruhigenden Mantra öffnest du dich langsam weiter für den Tiefgang. Du machst stets mehr Kontakt mit der Helligkeit, die das „Licht“ dir gibt.

Der *Samadhi Embrace Song* öffnet dich für deine spirituelle Verbindung mit anderen. Das Mantra gibt dir eine sanfte Umarmung, und lädt dich ein, den Wert von *Samadhi* (spirituelles Licht), die Erfahrung des Eins-Seins in dir zuzulassen.

---

Album-Infos: [www.anandajay.org/de/albums/celebrations-of-light](http://www.anandajay.org/de/albums/celebrations-of-light)

Info *Ajna-Chakra* (Stirnchakra): siehe Chakrabeschreibung auf Seite. 193.



## Track 1: Maha Mantra

– Der anziehendste innerste Wert in dir selbst

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)*

Freie Übersetzung: „Oh sei begrüßt, göttliche Essenz, die alles zu sich hinzieht, denn du bist unsere wahrhaftige freudvolle Quelle. Sing deshalb voll Freude.“

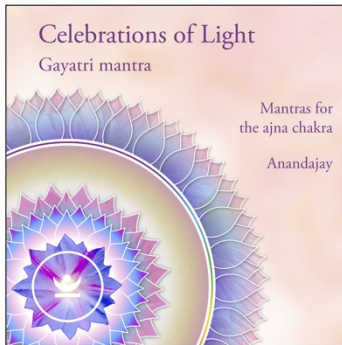
Das *Maha Mantra* ist ein Krishna Mantra, das dich aus Freude über *Krishna* singen lässt: der Wert des Wesentlichen, der alles und jeden anzieht. Wenn wir Mantras singen oder hören, die diese *Krishna*-Energie interpretieren, singen wir über die liebevolle, freudige, spielerische Energie des Glücks und des inneren Friedens, nach der sich jeder sehnt.

Das *Maha Mantra* besingt auf verschiedene Weise die wahrhaftigste und freudigste Essenz, die in jeder Seele anwesend ist: *Krishna*. Mit dem Wort *Hare* wird der meist innewohnende Wert von Krishna gemeint. Das Wort *Krishna* bedeutet wörtlich dunkel und hat Bezug auf seine dunkelblaue Hautfarbe, die uns an die Unermesslichkeit des Ozeans und des Kosmos erinnert. Darüber hinaus bedeutet *Krishna* der innewohnende Wert des Wesentlichen, der alles und jeden anzieht, weil die ganze Schöpfung unablässig, oft noch unbewusst, sich nach dem Wesentlichen sehnt und letztlich von diesem Verlangen aus auch mit ihm zusammenkommen wird. Das Wort *Aum* gibt an, dass du die folgenden Worte und Klänge aus der Ganzheit des Seins erfährst und zum Ausdruck bringst. Mit dem Wort *Rama* wird *Krishna* gemeint, als die Inkarnation der Quelle jeder Freude. Das Wort *Aum* lädt auch hier wieder dazu ein, die folgenden Worte und Klänge aus der Ganzheit des Seins zu erfahren und zum Ausdruck zu bringen.

### Die Kraft und der Einfluss dieses Mantras

- Hilft dir, deine persönlichen Dinge abzulegen und befreit dich von weltlichen Sorgen.
- Hilft dir, dich selbst zu fühlen und reinigt dein energetisches Feld.
- Verinnerlicht dich, bringt dich zu deiner spirituellen Integrität und öffnet dich für die Beziehung mit deinem Wesen.
- Reinigt dein Herz, lässt die Liebe fließen und lässt dich genießen, von dem Größeren umhüllt zu sein.
- Unterstützt dich, aus und in spiritueller Offenheit zu leben.

Dauer: 23.53 Minuten.



## Track 2: Gayatri Mantra

– Hymne an das universelle, kosmische Licht

Mantra: *Aum Bhur Bhuvah Svah, Tat Savitur Varenyam, Bhargo Devasya Dhimahi, Dhyo Yonah Prachodayat*

Freie Übersetzung: „Oh meine kostbare Essenz, aus reiner Hingabe öffne ich mich deinem strahlenden und erleuchtenden Glanz, der mich erschaffen und mit heiliger Anwesenheit erfüllt hat, sodass er mich erleuchtet und schützt.“

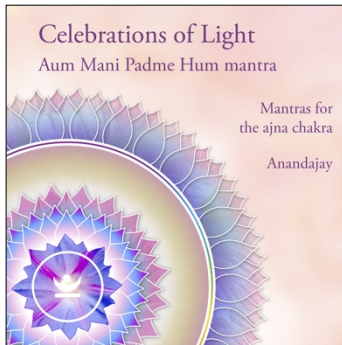
Das *Gayatri-Mantra* öffnet dich für das Licht der Existenz, das die Essenz von allem, deine Seele, offenbart, und es ist dein erkenntnisreiches Bewusstsein, das dir hilft, heilend zu handeln. Das Mantra besingt „Licht“ als den wichtigsten spirituellen Wert, der dich umgibt, dich bescheint, nährt und dich leichter und freier macht, damit du wieder aus einem offenen Bewusstsein heraus leben kannst. Im *Gayatri-Gebet* geht es um den Wert des Lichts in all seinen Formen. Das, was wir mit dem Wort „Licht“ meinen, wird im Sanskrit und der altindischen Kultur, viel breiter empfunden. So bedeutet Licht aus dem Sanskrit auch Liebe, sowohl im Sinne der Qualität des inneren Geliebten, als auch im Sinne der Herzenergie oder des Wesentlichen in jedem Menschen. Licht wird auch als Bewusstsein übersetzt, nämlich als der Wert der Einsicht, das Licht, das die Dinge sichtbar macht. Licht kann aber auch die Kraft bedeuten, die uns Licht gibt, Gott, oder Licht als heilende Kraft. Aus dem Sanskrit ist Licht eigentlich jede Form von Freiheit und Transparenz und wird als die wesentlichste Form der Nahrung angesehen. Licht ist der Wert in der Geborgenheit der Mutterliebe, in der leitenden Kraft der Vaterliebe und in der schützenden Kraft der göttlichen Liebe. All diesen Werten des Lichts wird durch das *Gayatri-Mantra* Raum gegeben. Möge daher die Atmosphäre des *Gayatri-Gebetes* dein Bewusstsein so berühren, dass du noch leichter in dein Seelenlicht eintrittst und du dich im Kontakt mit diesem Licht als einen „Glück in sich tragenden“ Menschen erfährst.

Bedeutung der Sanskrit-Wörter: *Gayatri*: Lied oder Hymne. *Aum*: das allumfassende Ganze von allem. *Bhur*: die physische Welt. *Bhuvah*: der energetische Hintergrund der Welt. *Svah*: die Authentizität und Essenz dahinter. *Tat*: das, die Essenz von allem. *Savitur*: das Licht des spirituellen Erwachens. *Varenyam*: die Verehrung von etwas Wertvollem. *Bhargo*: reiner Glanz, Brillanz. *Devasya*: von Gott abgeleitet. *Dhimahi*: bewusstes Zusammensein mit. *Dhyo*: Einsicht geben. *Yonah*: innig, nah. *Prachodayate*: Aufmerksamkeit schenken.

### Die Kraft und der Einfluss dieses Mantras

- Stimuliert dein Verlangen nach Erleuchtung und schenkt dir eine Lichtheilung.
- Vertreibt Gefühle der Begrenzung und öffnet dich für dein inneres Licht.
- Erhebt dich aus der Fixierung auf das Materielle und deine Gewohnheiten.
- Stärkt die Integration deiner Seele in dein Menschsein.
- Lässt deinen Lebensweg durch den Wert des Lichts inspiriert werden.

Dauer: 22.28 Minuten.



### *Track 3: Aum Mani Padme Hum Mantra*

– Das Juwel in deinem Herzen, deine Seele

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*

Freie Übersetzung: „Oh mein Herz, jedes Mal, wenn ich mich mit dem leuchtenden Juwel in deinem Kern verbinde, hört mein Schmerz des Getrenntseins auf natürliche Weise auf.“

Dieses tibetisch-buddhistische Mantra besingt das Licht des Juwels im Lotos deines Herzens. Dieses Juwel ist der hellste, tiefste und strahlende Aspekt deines spirituellen Herzens, die Quelle der Liebe in dir und dieses Mantra symbolisiert deine spirituelle Entwicklung als eine Prozession hin zum leuchtenden Juwel im Kern deines Herzens. Mit der Sehnsucht nach dem Wesentlichen führt dich diese Lebensreise durch alle Gegensätze zur Essenz, die von Ganzheit umhüllt ist. Lass dich von diesem inneren Licht berühren, nähren und bereichern. Das „Licht“ beeinflusst alles, durchdringt alles und fördert Wachstum und Entwicklung.

#### **Die Kraft und der Einfluss dieses Mantras**

- Lädt dich ein, deine Seele zu ehren und deinem spirituellen Verlangen Gestalt zu geben.
- Fördert deine Entwicklung der Hingabe und öffnet dich für deine spirituelle Liebe.
- Hilft dir, auf natürliche Weise zu lernen, geduldig und offen zu sein.
- Lässt dich erfahren, dass deine Seele für tiefes Glück wichtiger ist als dein Ego.
- Öffnet dich durch das Akzeptieren deiner Inkarnation für die tiefsten und schönsten Werte deines Bestehens.

Dauer: 25.31 Minuten.

## **Erlebnisgeschichte: Mein Dankgebet für meine Seele**

### **Mein Lobpreis für und die Prozession zu dem Juwel im Kern meines Herzens**

Ich sitze am Fuße des Himalayas, inmitten wunderschöner Bergketten und Natur, und höre die Geige als Symbol meiner inneren Anwesenheit aufsteigen. Ihre Töne rufen mich

und machen mich empfindsam für meine innere Stille, empfindsam für die innere Schönheit und Echtheit meiner Existenz. Ich bin ein Priester, ein Brahmane, ein Avatar, ein einfacher Landarbeiter, ein von der Liebe und vom Kosmos geleiteter Mann, ein Sinasi, ein Sidhu, ein Devotee, ein spiritueller Lehrer, ein spiritueller Mensch. Das Geigenspiel interpretiert meine Sensitivität und Freude an allen Werten des Juwels in meinem Herzen. Mein Herz, das nach mir ruft, berührt mich.

Sein Glanz darf mich ganz berühren. Berührt von dem inneren Juwel in meinem Herzen, beginne ich, ihm zu antworten mit: „Oh meine Seele, oh meine Seele, ich höre dich, ich fühle dich, ich erlebe dich, ich liebe dich.“ Die sanften Geigenklänge begleiten mich, bestätigen die Tiefe und Nähe des Kontakts und lassen mein Verlangen, meiner Seele, dem Lotos in meinem Herzen, näher zu sein, immer deutlicher werden.

Aus dem Verlangen heraus, tiefer mit meiner Seele, mit dem Juwel in meinem Herzen zusammen zu sein, bewege ich mich, begleitet von den Klängen der Geige, wie in einer Prozession von meiner inneren Anwesenheit zu dem Juwel in meinem Herzen. Das Mantra „Oh, ich grüße mein kostbares und leuchtendes Juwel im Herzen“ singe ich, um mein Verlangen und meinen einzig wahren Wunsch deutlich hörbar zu machen. Ich singe es, um anzuzeigen, dass ich komme. „Oh Seele, ich mache mich auf den Weg zu dir und mein Gesang und mein Gruß an dich werden mich begleiten und mich tiefer und tiefer nach unserem Zusammensein sehnen lassen.“

Ich verlasse mein Haus (das die vertraute Umgebung symbolisiert) und mache mich in einfacher weißer Kleidung auf den Weg durch die bergige und zerklüftete, unberührte Natur mit wilden Wiesen und Wäldern, mit terrassierten Reisfeldern, mit Sonnenschein und Wolken, mit Menschen, die auf den Feldern arbeiten, mit kleinen Weilern, in denen spielende Kinder und bellende Hunde die immense Stille unterbrechen. Ich höre auch immer wieder die Geige, die mich begleitet und ruft.

Das Grün in der Gegend wird immer spärlicher, und die schneebedeckten Berggipfel sind immer deutlicher zu sehen und fast zu spüren. Es gibt viele Felsen, türkisfarbene Wasserbäche, Wasser- und Windgeräusche und gelegentlich einen sorgfältig errichteten Haufen gestapelter tibetischer Gebetssteine mit Gebetsfahnen, die an Bambusstäben flattern. Hier und da ein verwitterter alter und windgebeugter Baum, unter dem es ein wenig Schatten gibt. Dort ruhe ich eine Weile aus und spüre die immer tiefer werdende Großartigkeit meines inneren Herzens. In dieser Abgeschlossenheit bin ich tief mit der Natur verbunden und das innere Juwel ruft mich immer stärker.

Ich habe mein alltägliches Umfeld und Handeln losgelassen und bin den Elementen der Natur und mir selbst nähergekommen. Ich habe mich von allen Arten von Emotionen gelöst und bin der Stimme und dem Gefühl meiner Seele, des Juwels in meinem Herzen, nähergekommen. Die berührenden Töne der Geige rufen noch stärker nach mir als zuvor. Ich entwaffe mich. Ich fühle mich unbekleidet. Ich erlebe eine tiefe Wahrheit, die durch mich hindurchgeht, und die von meinem Verlangen herkommt.

Dann sehe ich in der Ferne die Höhle, zu der mich meine innere Anwesenheit geführt hat. Sie liegt dort wie ein Herz, das außerhalb der Hektik des Alltags liegt und in den Urkräften der Natur aufgeht. In ihr liegt ein großartiges Juwel sicher verwahrt und ist nur

für denjenigen zugänglich, der aus einem inneren Ruf heraus voll Verlangen die Reise zu ihr unternommen hat.

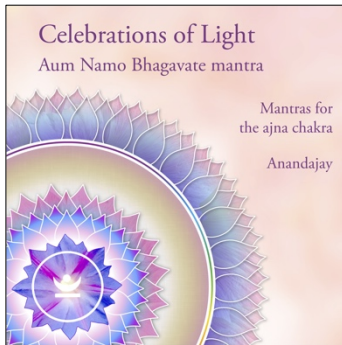
Als ich mich der Höhle nähere, flammt Aufregung in mir auf und ich komme in eine intensivere Beziehung zu meinem Herzen und seinem großartigen Kern. Ich freue mich. Ich spüre mein Herz schlagen und rufe zwischen meinem Gesang: „Ja, ich komme, ja, ich komme.“ Auch meine Anwesenheit spürt diese Verzückerung und jubelt mit mir, während sie mich weiter zum Eingang der Höhle führt. Die Stille dieser weiten Berglandschaft hilft mir, ungestört zu erfahren, wie sehr ich mich nach einer Begegnung mit meiner Seele sehne. Die Geige ruft mich, das Juwel fühlt sich nah an.

Als ich die Höhle erreiche, führt mich meine innere Anwesenheit wie ein Engel hinein. Ich fühle mich ganz bei mir angekommen und bin tief bewegt. Ein besonderer Friede kommt über mich. Ich fühle mich von allen Alltagsorgen befreit und steige wie in einer Prozession, völlig wach und präsent, fühlend, klar, erwartungsvoll und voller Sehnsucht, langsam tiefer in die Höhle hinab. Ich fühle, dass ich in mein Herz hinabsteige. Mehrere Tibeter und Sidhus erscheinen und führen mich zusammen mit dem Engel in das Innere der Höhle, zum Juwel. Sie begleiten meinen Abstieg mit Handtrommeln, Glocken und ihren summenden Stimmen. Tiefe Emotionen und Erschütterungen überwältigen mich und bringen mich in eine hohe Sensitivität. Es ist eine intensive Ruhe und das Vertrauen in den Wert meines inneren Herzens und des darin ruhenden Juwels da. Tiefe Emotionen und intensiver Frieden wechseln sich ab.

Als ich mich dem Juwel nähere, sehe ich, wie aus einem Spalt von oben ein Strahl hellen, weißen Lichts auf es fällt. Ungeheuer helles Licht, das vom Juwel in alle Richtungen strahlt. Ich bin voller Staunen, fast geblendet von all dem Glanz und der Schönheit, die nun auch mich berührt. Ich spüre das intensive Bedürfnis, das Juwel mit meinem Herzen und meinen Händen zu berühren, mich zu seinen Füßen zu setzen und all meiner Sehnsucht nach dieser tiefen Beziehung völlige Freiheit zu geben. Endlich erfahre ich die Begegnung mit dem Juwel, dem Kern meines Herzens, mit meiner Seele.

Voller Lob, Dankbarkeit, Intensität, Berührung, Erfüllung und Verlangen, begleitet von dem Summen aller Sadhus und Tibeter um mich herum, versinke ich in ein tiefes, sich selbst wiederholendes Gebet. Ein Gebet, das meiner aufrichtigen Dankbarkeit für den Kontakt mit dem entspringt, was in meinem Herzen leuchtet und mein Wesen erhellt, mit dem, was ich im Grunde bin. Voller Hingabe gibt es nur noch Herz, Liebe und Glanz, Beseelung. Ich bin mit dem, was ich wirklich bin. Ich bin bei dem funkelnden Juwel meines Herzens und singe nur unablässig seine Wahrheit...*Aum Mani Padme Hum.*

Erfüllt, geheilt und bereichert, langsam und immer noch dieses Mantra wiederholend und alle anderen hinter mir lassend, gehe ich wieder hinaus, um inmitten der riesigen Berge am Rande der Höhle still zu werden und zu spüren, wie alles, was ich erlebt habe, in mir lebendig ist und wirkt. Wie ich jetzt mit meinem Herzen verbunden bin, mit dem Juwel meines Herzens und seinem Glanz. Ich erfahre, dass ich es bin, dass ich mit meinem Wesen, mit meiner Seele, mit dem Juwel in der Höhle meines Herzens übereinstimme und still bin.



## Track 4: *Aum Namō Bhagavate Mantra*

– Das Wesentliche in allem Leben

Mantra:

*Aum namō Bhagavate Vasudevaya*

*Aum namō Bhagavate Vasudevaya*

*Aum namō Bhagavate Vasudevaya (Vasudevaya)*

*Aum namō Bhagavate Vasudevaya (Vasudevaya)*

Freie Übersetzung: „Oh sei gegrüßt, glänzende Beseelung, die in allem anwesend ist.“

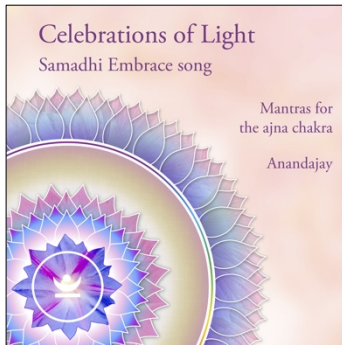
Das Sanskrit-Mantra *Aum namō Bhagavate Vasudevaya* besingt das Wesentliche, das in allem Leben und somit auch in dir als Beseelung vorhanden ist. Das Wort *Aum* gibt an, dass du die folgenden Worte und Klänge aus der „Ganzheit des Seins“ erfährst und zum Ausdruck bringst. Das Wort *Namō* bedeutet „sei gegrüßt“ und reicht an, dass dieser Gruß mit Ehrerbietung und mit einer Verbeugung zum Ausdruck gebracht wird. Das Wort *Bhagavate* drückt aus, dass es um ein respektvolles und erhabenes Wesen geht, das glänzt oder strahlt durch seine Art zu „sein“. Das Wort *Vasudeva* ist der Name von Krishnas Vater und mit der Nachsilbe *-ya* ist hier Krishna (wörtlich das Wesentliche, das die ganze Schöpfung zu sich hinzieht) als der Sohn von Vasudeva gemeint, aber das Wort *Vasudevaya* bedeutet auch das Wesentliche, das in allem und jedem anwesend ist.

Das Wort *Krishna* wird auch als „derjenige, der ohne Ende (*na*) existieren kann (*krish*)“ übersetzt, d.h. er oder das, was ewig, dauerhaft ist, ist das Wesentliche. Die *Krishna*-Energie ist eine Energie, die damit zu tun hat, wie wir leben und welche Freude wir dadurch in unserem Leben erfahren. Es ist die freudige Energie, die aus der Dankbarkeit für das entsteht, was du vom Leben empfangst. Es ist die Energie der Glückseligkeit des Herzens, der Liebe der Seele, des Friedens des Wahren, das nicht stirbt, und damit der Essenz des Lebens.

### Die Kraft und der Einfluss dieses Mantras

- Lässt dich wieder ein würdiger Teil des Ganzen sein und öffnet dein Herz.
- Entkrampft deinen gesamten Seinszustand und bringt dich wieder in Beziehung zu allem was dich umgibt.
- Schenkt dir Trost und beruhigt deine Ängste.
- Nährt dich wie ein Vater und umarmt dich wie eine Mutter.
- All diese Aspekte unterstützen dich dabei, dich wieder für den leuchtenden Horizont deines Lebens und das größere Mysterium, dessen Teil du bist, zu öffnen.

Dauer: 17.31 Minuten.



## Track 5: *Samadhi Embrace Song*

– Ehrung deiner spirituellsten Erfahrung

Mantra:

*Samadhina, Samadhina, Samadhina, Samadhina, Samadhina*  
*(Samadhi Samadhina, Samadhi Samadhina, Samadhina)*

Freie Übersetzung: „Durch Meditation komme ich in die bewusste Erfahrung des ‚Seins‘ und bin offen für die wesentliche Einheit von allem.“

Das Sanskrit-Wort *samadhi* bedeutet „zusammenkommen“, „eins werden“. Die Wurzel *sama* bedeutet gleich und so geht es um ein Zusammenkommen, bei dem beide gleich sind. Gleich nicht so sehr in der Form, sondern in der Essenz, dem Inhalt, dem Wert und der Wesentlichkeit. Der Sanskrit-Begriff *dhi* bezieht sich auf die Weisheit von dir als Mensch, von dir selbst. Im *Samadhi* kommen das Du, das durch Empfänglichkeit mit dem Wert deiner Innerlichkeit erfüllt ist, und das Du, das sie erfährt und dadurch sanft und offen geworden ist, so eng als Gleiche zusammen, dass es sich wie eins anfühlt. Dein Sein und das Sein kommen hier sehr eng und intensiv zusammen. Deine Quelle, deine Seele, und die Essenz, die Seele des Lebens, kommen in der Empfänglichkeit so tief wie möglich zusammen und fühlen sich dadurch eins. Der Begriff *Samadhi* steht für die positive Kraft der gefühlvollen Verbindung mit allem, was ist.

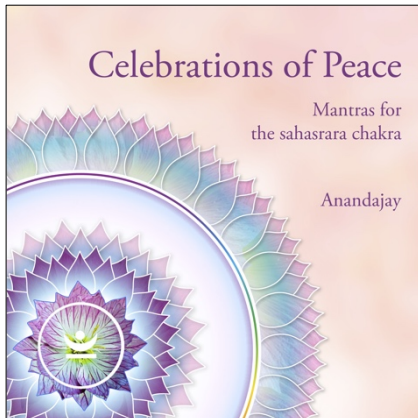
Der *Samadhi Embrace Song* öffnet dich für deine spirituelle Verbindung mit anderen und die weiteren Möglichkeiten dazu. Das Mantra gibt dir eine sanfte Umarmung, indem es den Wert von *Samadhi*, die Erfahrung des Einsseins durch Beziehung, begleitet von der Geige, in dir zulässt. *Samadhi* ist ein wichtiges Konzept aus der Yogaphilosophie und drückt aus, wie die Polaritäten in dir, der Abstand zwischen dir und dem anderen oder zwischen dir und der Welt, sich soweit annähern können, dass sie schließlich die Harmonie einer Ganzheit in diesem Bereich erfahrbar machen. Als Mensch bist du natürlich begrenzt, aber in deiner Nichtigkeit bist du dennoch auch in der Lage, die Vollständigkeit der Ganzheit zu erfahren.

Lass durch diesen *Embrace Song* geschehen, dass das „Du, das erfährt“ und das „Du, das ist“ als eine Weisheit, ein Frieden, ein Sein zusammenkommen. Lass sie liebevoll zusammenkommen, Seite an Seite, sich verflechten und Zusammensein. Du spürst, was dann in dir passiert, was übrigbleibt, was für eine Atmosphäre dann entsteht. Mache es dir nicht zu schwer, sondern lerne, dich mit dir selbst zusammenkommen zu lassen, mit jedem Mantra wieder aufs Neue. Zusammenfallen, aus Liebe füreinander, für die Ganzheit, die du bist, und für den ungeteilten Wert, in Frieden zu sein, der daraus entsteht.

### **Die Kraft und der Einfluss dieses Umarmungsliedes**

- Lässt dich mit dem Wert des Eins-Seins, Freundschaft schließen.

Dauer: 22.33 Minuten.



## Celebrations of Peace

– Mantras für das Sahasrara-Chakra

Fünf meditative Mantras für spirituelles Selbstbewusstsein, spirituelles Mitgefühl, Brüderlichkeit, Respekt und Frieden.

1. Hamsa Mantra
2. Aum Namō Narayanaya Mantra
3. Tattvamasi Mantra
4. Radeshyam Mantra
5. Shanti Embrace Song

Diese meditativen Mantras öffnen dich für dein tiefes Verlangen nach innerem und äußerem Frieden.

Die Begleitung beginnt mit der schon so lange in dir anwesenden elementaren Frage: „Wer bin ich?“ Die *Hamsa Mantra* antwortet auf eine musikalische Weise mit: „Wenn du dich öffnest für deine innere Tiefe, dann fühlst du von selbst den Frieden der da anwesend ist.“ Wenn du das fühlst, wird deine Antwort sein: „Diesen liebevollen Frieden, den ich dadurch in mir selbst erfahre, wünsche ich von Herzen auch mit der Welt zu teilen.“

Die *Aum Namō Naranyana Mantra* unterstützt deinen Wunsch, um diesen Frieden Mantra nach Mantra mit der Welt zu teilen. Du wirst dir dann davon bewusst, gerade durch das Teilen dieses inneren Friedens mit der Welt, dass jeder diesen gleichen liebevollen Frieden als Essenz in sich trägt, und die *Tattvamasi Mantra* bestätigt das auf intensive Weise. Das Erkennen dieses liebevollen Friedens als Essenz von dir selbst und von anderen bringt ein tiefes Gefühl von Verbundenheit zuwege.

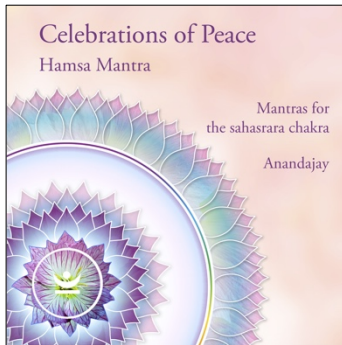
Dieses Gefühl wird in der *Radeshyam Mantra* bestätigt, denn sie geht über die Dankbarkeit für jeden Menschen, der sich an die Essenz des Lebens weht. Nach dieser Begleitung ist nur noch Stille und Frieden da, sowohl in dir als um dich herum in deinem energetischen Feld.

In dem folgenden *Shanti Embrace Song* öffnest du dich für die Harmonie des inneren oder spirituellen Friedens, des ursprünglichen Friedens, der, wenn er einmal tief in dir als dein Ursprung gefühlt wird, alle Bereiche deines Lebens durchdringt und Frieden schenkt und damit auch deinen Wunsch nach Frieden in der Welt unterstützt. Nach dieser Begleitung gibt es nur noch Stille und Frieden, sowohl in dir als auch in deinem energetischen Feld um dich herum.

---

Album-Infos: [www.anandajay.org/de/albums/celebrations-of-peace](http://www.anandajay.org/de/albums/celebrations-of-peace)

Info *Sahasrara-Chakra* (Kronenchakra): siehe Chakrabeschreibung auf Seite. 194.



## Track 1: Hamsa Mantra

– Das lebende Jetzt zulassen

Mantra:

*Hamsa Aum, Hamsa Aum, Shivabam*

*Sobam, Sobam, Shanti Mangalam*

*Shivabam, Shivabam, Shivabam, Shivabam*

Freie Übersetzung: „Wer bin ich? Wer bin ich? Ich bin das ewige Jetzt! Ich bin das, was ich bin. Ich bin das. Und wenn ich das, was ist, sein darf, komme ich ganz von selbst in einen gesegneten Frieden. Ich bin, ich bin das. Ich bin das, was ich bin. Ich bin das ewige Jetzt.“

*Hamsa* bedeutet sowohl ein weißer Schwan als Symbol der Reinheit als auch „Wer bin ich“? Das *Hamsa-Mantra* stellt diese Frage und die Antworten sind dann *Sobam* (Ich bin das, ich bin, ich bin das) und *Shivabam* (Ich bin das lebende Jetzt). Das Mantra beginnt daher mit einem kurzen Gebet von *Hamsa Aum, Hamsa Aum, Shivabam*: „Oh allumfassende Wirklichkeit, wer bin ich? Oh, ich fühle es, wenn ich mich wirklich öffne, ich bin das lebende Jetzt.“

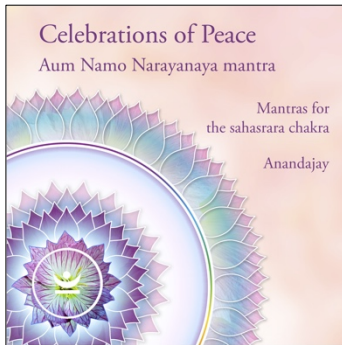
Dem Mantra fügte Anandajay die Worte *Shanti Mangalam* hinzu. *Shanti* bedeutet innerer Frieden und *Mangalam* bedeutet auserwählt, glücklich machend, segnend. Die Erkenntnis, dass du im Wesentlichen das lebende Jetzt bist und dass du dort deine eigene Präsenz in Reinheit als „Ich bin Das“ (das eine lebende Jetzt) erfährst, bewirkt den außergewöhnlichsten und besonderen Frieden, den es gibt, nämlich das Wohlbefinden als Ergebnis des höchsten Wissens: *Shiva*.

Anandajay hofft, dass du dir beim Zuhören immer wieder diese Antwort gibst: *Sobam* (Ich bin, der ich bin, ich bin das) und *Shivabam* (Ich bin das lebende Jetzt) und sie geben dir dann den außergewöhnlichsten Frieden, den es gibt. Im letzten Teil des Mantras ist dieser besondere und auserwählte Frieden dann wirklich wahr geworden und deshalb gibt es dann nur noch die Wiederholung von *Shivabam* („Ja, ich bin das lebende Jetzt“).

### Die Kraft und der Einfluss dieses Mantras

- Entspannt die Wirbelsäule und reinigt den Brustbereich von Spannungen und Negativität.
- Öffnet dein Steißbeinchakra und beseitigt Spannungen im Becken.
- Wirkt beruhigend, beruhigt dein Gehirn und besänftigt dein Kehlchakra.
- Schenkt Freiheit für Mitgefühl und Mitmenschlichkeit.
- All diese Aspekte unterstützen dich, aus und in spiritueller Offenheit zu leben.

Dauer: 22.40 Minuten.



## Track 2: *Aum Namō Narayanaya Mantra*

– Beseelter Frieden für die Welt

Mantra: *Aum namō Narayanaya, Aum namō Narayanaya  
Aum namō Narayanaya, Aum namō Narayanaya  
(Narayanaya)*

Freie Übersetzung: „Komm, komm, blühendes Leben, komm, komm, komm in mich, komm, komm liebevolles Leben, komm und strahle in mir.“

Oder anders gesagt: „Ich beuge voller Ehrerbietung vor der Essenz des Lebens und lasse sie damit reibungslos in mir zu, sodass ich durch diese Vishnu-Energie in Frieden komme und die Welt auf diese Weise mit beseeltem Frieden unterstütze.“

Dieses Mantra lädt ein, dich mit der Essenz der Vishnu-Energie, *Narayanaya*, zu verbinden, dadurch in Frieden zu kommen und so am Weltfrieden beizutragen. *Narayanaya* oder *Narayana* ist ein anderer Name für Vishnu, die alles durchdringende Essenz in allem, was ist, die allem zugrunde liegt, es unterstützt und somit erhält.

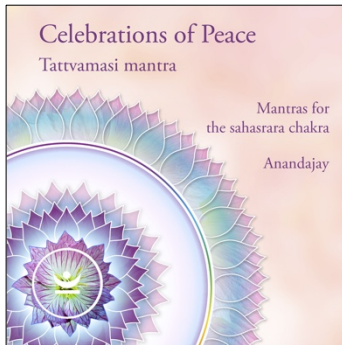
Das Mantra *Aum Namō Narayanaya* ist seit Tausenden von Jahren ein Mantra für den Weltfrieden. Es zu singen bedeutet, mit sich selbst in Frieden zu kommen, denn wenn du ständig die *Vishnu*-Energie, die Essenz des heiligen (ganzen) Lebens, in dir zulässt, wirst du auch Frieden in die Welt ausstrahlen. Das Mantra lädt dich dazu ein, dich mit der Essenz der *Vishnu*-Energie zu verbinden: *Narayanaya*. Mögest du auf diese Weise Frieden erlangen und zum Weltfrieden beitragen. Möge *Narayanaya* dich also erreichen, beeinflussen und besänftigen. Sein Wert ist die Essenz, die in allem vorhanden ist, und genau diese Essenz bringt Frieden, denn was überall ist, kennt keinen Streit und beinhaltet das ultimative Miteinander und Einssein: den wahren Frieden.

Der etymologische Hintergrund des Mantras: Das Sanskritwort *naara* bedeutet „lebende Qualität“, aber auch „Zufluchtsort“ oder „Ruheplatz“. Der wichtigste Ruheplatz für jedes Lebewesen ist seine Essenz oder Seele und das ist *Vishnu*. Durch den Einfluss der Essenz ist das Leben überall von dieser Essenz durchdrungen (beseeltes Leben). *Naara* wird auch als die totale Dreieinigkeit gesehen: *Brahma*, *Shiva* und *Vishnu* zusammen, das gesamte Leben der Schöpfung (*Brahma*), der Transformation (*Shiva*) und der alles durchdringenden und nährenden Essenz (*Vishnu*). Das Sanskritwort *narayan* bedeutet „das Höchste, über das nichts hinausgehen kann“, das ist die Essenz der *Vishnu*-Energie.

### **Die Kraft und der Einfluss dieses Mantras**

- Macht dich dir deiner selbst bewusst, verbindet dich mit deinem Ursprung und lässt dich, dich selbst lieben.
- Befreit die Energie deines Herzens und lässt dein Herz wieder singen.
- Macht dich wieder feinfühlig für die Schönheit des Lebens und dein Inneres.
- Lässt die Liebe in dir fließen und Frieden entstehen mit allem, was lebt.
- Unterstützt dich, aus deiner friedvollen Beseelung heraus zu leben.

Dauer: 22.22 Minuten.



### Track 3: Tattvamasi Mantra

– Das was du wesentlich bist, liebhaben

Mantra: *Shanti, Shanti, Shanti*

*Aham Brahmasmi*

*Tat Tvam Asi*

*Ayam Atma Brahman*

*Aum Shanti Aum, Aum Shanti Aum, Aum Shanti Aum*

Freie Übersetzung: „Ich wünsche jedem inneren Frieden. Wenn ich mich selbst tief für das öffne, was ich bin, dann erfahre ich das Absolute. Dann erfahre ich, dass ich das Absolute bin und dass dieses Absolute mein wahres Selbst ist.“ In Kürze: „Im Herzen bin ich Essenz, bist du Essenz und diese Essenz ist unser wahres Selbst, unsere Seele.“

*Tattvamasi* bedeutet „das bist du“. Kurz gesagt bedeutet es, dass du lebst, bist und existierst, dass du die Essenz der Manifestation bist und das Absolute in dir trägst.

*Shanti* ist das Sanskrit-Wort für den Frieden, der, sobald du ihn tief in dir als deinen Ursprung fühlst, alle Bereiche deines Lebens durchdringt und damit auch deinen Wunsch nach Frieden für die Welt unterstützt. Dieser Friede geht viel tiefer als ein Friede, der nur durch die Abwesenheit von Konflikten entsteht, er kommt dadurch, dass du deinen inneren Reichtum und die Befreiung, die er dir schenkt, voll und ganz anerkennt.

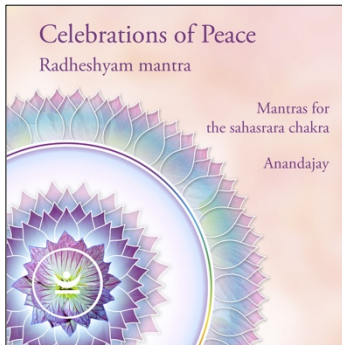
*Aham* bedeutet: ich, mein, meine Anwesenheit hier. *Brahma* bedeutet: in Bezug auf das Absolute, die Schöpfung und die heilige Erkenntnis. *Asmi* bedeutet: ich bin, ich fühle, ich erfahre. *Tat* bedeutet: das, es. *Tvam* bedeutet: du. *Tatvam* bedeutet: Wahrheit, tiefste Essenz. *Asi* bedeutet: du bist. *Ayam* bedeutet: er, es, dies, das was folgt. *Atman* bedeutet: das höhere Selbst, die Seele, der spirituelle Atem. *Brahman* bedeutet: das Absolute, das Schöpfende, heilige Erkenntnis. *Aum Shanti Aum* bedeutet: Sei ganz und sei ein Teil des großen Ganzen. Wenn du dich von dort aus für deinen Kern, dein Wesen oder deine Essenz öffnest, kommst du ganz von selbst in einen inneren Frieden.

Das Tattvamasi-Mantra besingt also, dass du dir aus dem inneren Frieden heraus des Absoluten in dir selbst bewusst wirst, dass du dieses Absolute bist, dass dies dein wahres „Selbst“ ist und dass dich dieses Bewusstsein immer wieder in inneren Frieden bringt.

#### Die Kraft und der Einfluss dieses Mantras

- Wirkt segensreich, indem es dir erlaubt, „ganz und gar so zu sein, wie du bist“.
- Bringt dich ins Licht, macht dich anwesend und öffnet dich für das große Ganze.
- Hilft dir, dich selbst und andere nicht abzuweisen und erzeugt Zuneigung.
- Lässt alles zusammenkommen und reinigt alle Gefühlsbereiche.
- All diese Aspekte helfen dir, dich zu verbinden, mit allem in Harmonie zu sein und den Wert zu erfahren, der entsteht, wenn sich alles ergänzen darf.

Dauer: 27.48 Minuten.



## Track 4: Radheshyam Mantra

– Den spirituellen Wert von Beziehungen ehren

Mantra:

*Aum*

*Aum Radbe Krishna*

*Aum Radbe Govinda*

*Aum Radbe Gopala*

*Radbe Radbe*

*Radbe Radbe Radheshyam, jai Sri Krishna Radheshyam*

*Radheshyam, Radheshyam, Radheshyam*

Freie Übersetzung: „Oh, liebevolle, mit dem Ursprung verbundene Verehrerin, wie schön, dass du die alles anziehende Quelle des Lebens ehrst, um vollständig mit ihr zusammen zu sein.“

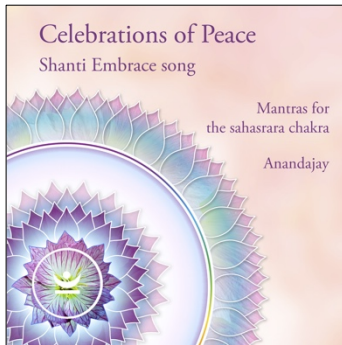
Dieses Mantra besingt den spirituellen Wert einer zwischenmenschlichen Liebesbeziehung und den Wunsch, im Austausch der gegenseitigen Energie ganz präsent zu sein. Das Mantra beschreibt die Schönheit, Zärtlichkeit und Tiefe der gleichzeitigen Interaktion mit dem eigenen und dem inneren Selbst des anderen sowie mit dem Allumfassenden. Die Fühlbarkeit des Menschlichen, die Tiefe des Beseelten und das Allumfassende der Ganzheit kommen in dieser spirituellen Liebesbeziehung zusammen.

*Radha* ist der Name von Krishnas meist ergebenen Verehrerin, seiner Liebsten. Das Wort *Radha* bedeutet deshalb: vollkommene liebevolle Hingabe. Das Wort *Radheshyam* drückt aus, dass durch das Verlangen nach Wesentlichkeit und durch liebevolle Hingabe, Schöpfung und Schöpfer (alles anziehende Essenz und das was sie anzieht) zusammengebracht werden. Das Wort *Jai* ist ein freudvoller Anruf an das Wesentliche, welches ehrenwert und befreiend ist. Mit der Vorsilbe *Sri* wird ehrfürchtig die glorreiche Würde von *Krishna* ausgedrückt. Das Wort *Krishna* bedeutet wörtlich dunkel und bezieht sich auf seine dunkelblaue Hautfarbe, welche uns an die Unermesslichkeit des Ozeans und des Kosmos erinnert. Darüber hinaus bedeutet *Krishna* der innewohnende Wert der Essenz, die alles und jeden anzieht, weil die ganze Schöpfung unablässig, oft noch unbewusst, sich nach dem Wesentlichen sehnt und letztlich auch mit ihm vereint wird.

### Die Kraft und der Einfluss dieses Mantras

- Heilt die Gefühlsebene in dir, die dir den Raum gibt, zärtlich zu sein.
- Durchbricht deine Gefühle der Einsamkeit und gibt dir das Verlangen und den Mut, tiefe Verbindungen mit anderen einzugehen.
- Beseitigt die Neigung zu negativen Gefühlen, Gedanken und Intentionen.
- Schenkt dir Vertrauen in die Echtheit der reinen, spirituell orientierten Liebe.
- Lässt dich von innen heraus spüren, welche Beziehungen deiner reinen, spirituellen Liebe würdig sind.

Dauer: 24.40 Minuten.



## Track 5: *Shanti Embrace Song*

– In Frieden baden

Mantra:

*Aum Shanti Aum, Aum Shanti Aum, Aum Shanti Aum*

Freie Übersetzung: „Oh wesentlicher Friede, fülle mich.“

Der *Shanti Embrace Song* ehrt den friedvollen Ursprung von allem und erweitert deine Offenheit für die spirituelle Großartigkeit des Lebens und seiner Essenz. Das Mantra öffnet dich für die Harmonie des inneren oder spirituellen Friedens. *Shanti* ist das Sanskrit-Wort für den ursprünglichen Frieden, der, wenn er einmal tief in dir als dein Ursprung empfunden wird, alle Bereiche deines Lebens durchdringt und Frieden schenkt. Das geht viel tiefer als ein Frieden, der nur durch die Abwesenheit von Konflikten besteht und auch nicht das Ergebnis von Verhalten oder Beziehungen ist, sondern von innerlich erkanntem Reichtum und Befreiung.

Das Sanskrit-Wort *Aum*, *ohm* oder *om* kann auf viele Arten erklärt werden, aber alle Erklärungen zusammengenommen hat es die Bedeutung von zusammenbringen, alles zusammenbringen. So lenkt es unsere Aufmerksamkeit auf die Erfahrung der Ganzheit. Das Wort *Aum* erscheint sowohl vor als auch nach dem Wort *Shanti*, um zu betonen, dass das Wort *Shanti* aus einem Gefühl der Ganzheit heraus zu verstehen ist, aus einem meditativen Gefühl, aus einer allumfassenden Wahrheit.

*Aum Shanti Aum* bedeutet also, dass es im Grunde nichts als inneren Frieden gibt. Als Mantra mit *Aum* davor und danach möchte es dir sagen:

„Sei ganz und sei ein Teil des großen Ganzen, und wenn du dich von dort aus für deinen Kern, dein Wesen oder deine Essenz öffnest, wirst du ganz von selbst in den inneren Frieden kommen, den dir die Klänge des Wortes *Shanti* vermitteln möchten.“

Erlebe, wie schön es ist, getragen von der liebevollen Melodie und den Klängen dieses Mantras, dein Verlangen nach Frieden auszudrücken oder innerlich zu wiederholen. Frieden ist nicht das Gegenteil von Kampf, sondern Frieden bringt eine tiefe Verbindung mit allem bis hin zu seinem Ursprung.

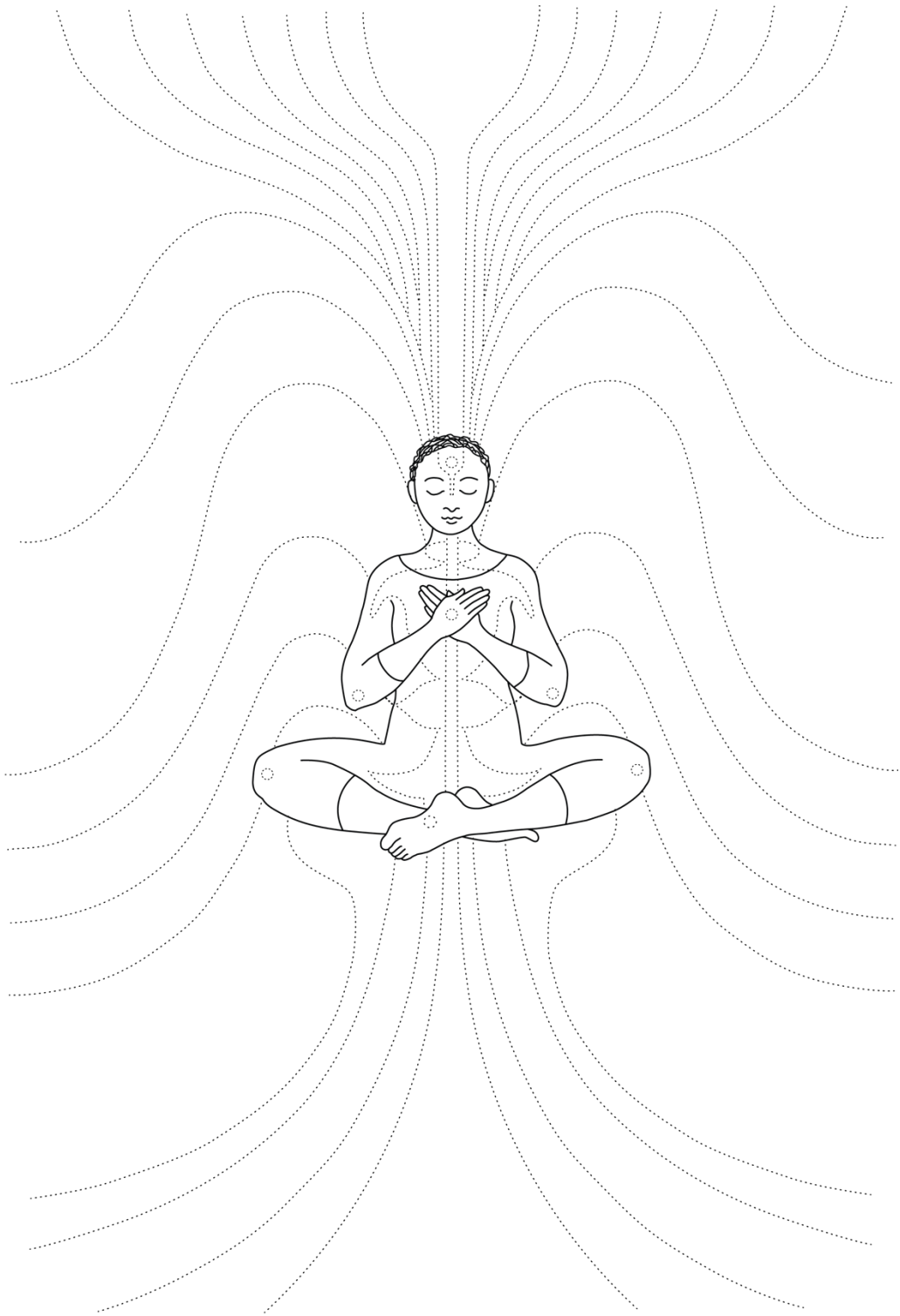
Frieden ist Harmonie und Zusammengehörigkeit miteinander. Frieden ist das, was die Welt um dich herum, aber auch die Welt in dir am meisten braucht. Im Frieden findet alles Ruhe und Klarheit, Werte, die du brauchst, um dein Inneres zu verstehen, um das Leben zu begreifen und um frei von Widersprüchen und Polarität zu sein. Frieden heilt, Frieden ist Liebe, Frieden bringt Vergebung, aber Frieden versöhnt auch, verbindet und erfreut zur gleichen Zeit.

Lass die Liebkosungen von *Shanti* über und durch dein Herz gehen und bringe dich selbst in einen anderen, wertvollen und von Liebe erfüllten Seinszustand.

## **Die Kraft und der Einfluss dieses Umarmungsliedes**

- Lässt dich mit dem wesentlichen Frieden in dir Freundschaft schließen.

Dauer: 20.10 Minuten.



## 2. Meditations-Alben:

33 kontemplative Mantras



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

## Sacred Sounds Musikmeditationen

Um deine Meditationserfahrung zu unterstützen, hat Anandajay die fünfteilige Musikalbum-Serie „Sacred Sounds“ mit verschiedenen Formen der Mantra-Meditation herausgebracht, die du zur Vorbereitung auf deine Meditation verwenden kannst.

Das erste Album *Mantra Meditations* besteht aus 6 einfachen, verinnerlichenden Mantras, umrahmt von beruhigenden Hintergrundklängen von Klangschalen, Glocken und Tanpura-Tönen. Die Dauer und die Phasen der Stille sind bei den Mantra-Meditationen bereits vorgegeben, sodass man sich noch leichter auf die Meditation einlassen kann.

Das zweite Album *Meditative Adoration Mantras* besteht aus 7 hingebungsvollen Anrufungen des Wesentlichen, den sogenannten Adoration Mantras oder Aratis, die eine tiefe und sehr hingebungsvolle Atmosphäre vermitteln. Das Hören dieser Mantras hilft, diese Verbindung in sich selbst zu spüren und dadurch dankbar, bewusst und spirituell empfänglich zu werden.

Das dritte Album *Devotional Recitations* besteht aus 8 Mantra-Rezitationen, bei denen ein Mantra schneller als üblich und über einen längeren Zeitraum in einer etwas monotonen, meditativen und sehr hingebungsvollen Weise gesungen wird. Man nähert sich der Rezitation mit einer liebevollen Intention, um den Wert, nach dem man sich sehnt, mit Hingabe anzurufen und zu singen, sodass das Bewusstsein, das Gefühl und das ganze menschliche Wesen mit diesem Wert erfüllt werden und in Harmonie mit ihm kommen.

Das vierte Album *Meditation Prayers* besteht aus 6 Mantra-Gebeten, in denen jeweils vier Worte meditativ wiederholt werden. Die Bedeutung dieser Worte entspricht den Gefühlswelten der vier Stufen der Light of Being Meditation: den vier Stufen der Verinnerlichung, des Hineingehens in das „beseelte Sein“.

Das fünfte Album *Meditation Puja & Prayer Songs* besteht aus einer Puja und 4 Gebetsliedern. Eine Puja ist eine wiederholte, fließende, bewegende Verbindung von Mantras mit ihren spirituellen Gesten (Mudras) als eine Art universelle, rituelle Gebetswiederholung. Die *Meditation Puja* besteht aus vier Mantra-Worten, die auf der Essenz der vier Stufen der Verinnerlichung, der Meditation, basieren. Durch langsame, rhythmische Gesten zu Musik, die mit der Bedeutung der vier Mantra-Worte korrespondiert, gelangt man in eine tiefe, fließende, meditative Ruhe.

Die *Prayer Songs* sind Gesänge, die mit den Klängen eines bestimmten Mantras immer tiefer die Atmosphäre deiner Beseelung berühren möchten. Es sind Gebete, die langsam gesungen werden und über die Klangwahrnehmung wirken. Das Singen ist kein rhythmisches Singen, wie man es normalerweise von einem Mantra kennt, sondern ein freier, betender Umgang mit Klang und Stimme, der dich durch alle möglichen Stimmungen, Atmosphären, Gefühle, Sprachmelodie und Tonhöhen hindurch in deine Essenz bzw. in den Bedeutungswert des Mantras zurückführt. Als Hintergrund und musikalische Einbettung werden verschiedene Tanpuras, Shrutis, Drones (Dauerton) und Klangschalen verwendet. Indem man sich den Schwingungen, Intentionen und gefühlsmäßigen Berührungen öffnet, die diese *Prayer Songs* in einem auslösen, gelangt man ganz von selbst in die stille und spirituelle Atmosphäre der Meditation.



## Mantra-Meditations

– Sacred Sounds part 1

Musikalische Meditationen, um leicht zu sich selbst zu kommen.

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

[www.anandajay.org/de/albums/mantra-meditations](http://www.anandajay.org/de/albums/mantra-meditations)

### Wie benutzt man die Mantra-Meditationen?

Die Mantra-Meditationen solltest du einfach mit offenem Ohr und offenem Geist hören. Mit offenem Hören meint Anandajay, dass du das Mantra und seine Schwingungen ganz in dich hineinlässt, während du dich selbst spürst. Wenn du so hörst, wirst du empfänglich und offen. Die Art, wie das Mantra gesungen oder rezitiert wird (monotone Wiederholung mit oder ohne Rhythmus), unterstützt die Meditation. Wenn das Mantra in einer etwas höheren Tonlage gesungen wird, erleichtert dies die Verbindung mit dem Verlangen nach dem Wesentlichen in dir, und wenn das Mantra in einer etwas tieferen Tonlage gesungen wird, unterstützt dies das Eintauchen in dein Inneres. In diesen Mantra-Meditationen wird vor allem der tiefere Ton für die Verinnerlichung verwendet.

Du kannst die Mantra-Meditationen hören oder das Mantra singen. Das Zuhören hat den Vorteil, dass du dich nicht mit dem Singen beschäftigen musst und in Ruhe bleiben kannst. Das Zuhören macht dich empfänglich und offen, und das sind Eigenschaften, die den Meditationen sicher gut tun. Beim Zuhören sind auch die Dauer und die Phasen der Stille bereits für dich festgelegt, da der Hintergrundklang deutlich leiser wird, sodass du deiner Meditationserfahrung noch mehr Raum geben kannst. Nach gut 20 Minuten wird die Geräuschkulisse wieder etwas lauter oder du hörst einige Klangschalen, die dir signalisieren, dass du die Meditation für dich beenden kannst. Dann ist es nur noch wichtig, dass du ein Mantra auswählst, dessen Bedeutung dich sehr anspricht oder das Worte enthält, die dir von selbst ein verinnerlichendes Gefühl vermitteln.

Wenn du bei einer Mantra-Meditation das Mantra selbst singst, hat das den Vorteil, dass die Schwingung deiner eigenen Stimme direkt in deiner eigenen Energie und in deinem Körper ankommt. Deine Hingabe, dein Mitfühlen oder deine Berührung werden in deiner Stimme aufgenommen, was die Wirkung der Resonanz noch verstärkt. Darüber hinaus kannst du natürlich selbst entscheiden bzw. spüren, in welcher Tonlage du das Mantra singen möchtest und wie lange du das Mantra höher singen möchtest, um mit deiner Sehnsucht nach deiner Seele in Kontakt zu kommen. Wenn es sich gut anfühlt, kannst du das Mantra tiefer singen, um es mehr zu verinnerlichen. Das gilt natürlich auch

für die Pausen, die du an einer bestimmten Stelle einlegen kannst, und für die letzte Stille, die du selbst bestimmst.

Sowohl das Hören als auch das Singen einer Mantra-Meditation hat also seine Vorteile. Anandajay möchte dir mit diesem Album lediglich eine Unterstützung anreichen, um mit Hilfe von Mantras leicht in einen meditativen Bewusstseinszustand zu gelangen. Man kann auch anfangs nur zuhören und nach einiger Zeit vielleicht mitsingen oder später, wenn man mit dem Mantra vertrauter geworden ist, selbst singen. Alles ist möglich.

Die Mantras, die Anandajay hier zur Meditationsbegleitung verwendet hat, sind einfache, verinnerlichende Mantras. Sie handeln nur von deiner Sehnsucht nach Ruhe und Frieden, die von selbst erfahrbar werden und auf alles durchwirken, was du bist, wenn du mit deinem Wesen, deinem Selbst, deiner Seele, deinem Inneren, deinem Herzen oder wie auch immer du deine spirituelle Basis nennen möchtest, verbunden bist. Es geht nur um dich und dein Verlangen nach diesem reichen Existenzgrund in dir, denn er ist das Einzige, was dein Leben wirklich lebenswert macht. Wenn du diesen inneren Grund erlebst, bist du sozusagen mit der Essenz des Seins verbunden, mit deiner ursprünglichsten Energie, mit der Kraft, die alles entstehen lässt. So wie die Liebe allem Raum geben will, um zu existieren, zu blühen und zu sein.

Ohne diese Verbindung bewusst zu erfahren, wird das Leben zum Überleben, aber immer mit einem Verlangen, diese Verbindung irgendwo wieder zu finden. Das ist der Grund, warum Menschen, wenn sie etwas mehr Raum als nur zum Überleben haben, alles Mögliche tun, entdecken oder ausprobieren wollen, was anders ist als das, was sie kennen. Aber sie haben nicht erkannt, dass sie eigentlich auf der Suche nach dieser Verbindung sind, die wir hier Meditation nennen. Wären sich die Menschen dessen bewusst, wäre es viel einfacher, ihre unermüdliche Sehnsucht nach der Echtheit ihres Ursprungs, nach der Quelle ihres Seins, durch Meditation zu stillen.

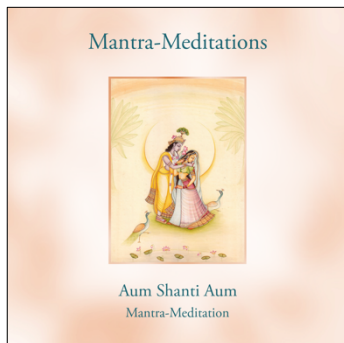
Alle Mantras werden sanft umrahmt von Klangschalen, Glocken, Tanpura-Klängen und einmal vom Geräusch eines fließenden Baches. Alle Arten von Gongs, Klangschalen und Glocken haben eine entspannende Wirkung auf das Gehirn und helfen, Gedanken und Überzeugungen, also das, was mental ausgerichtet ist, loszulassen. Die Tanpura-Klänge haben ebenfalls eine heilende Wirkung auf das Gehirn, aber jetzt, um dem Gehirn mehr Raum zu geben und die Alpha-Wellen zu entspannen, damit es offener wird für Gefühle der Ganzheit.

- Der Ablauf dieser Meditation ist wie folgt: Bevor du mit der gewählten Mantra-Meditation beginnst, sitzt du einige Minuten still mit geradem Rücken.
- Dann beginnst du mit der Meditation. Achte darauf, dass die Hintergrundgeräusche leise sind, da das Mantra im Vergleich zum Hintergrund relativ laut gesungen wird. Fünfzehn bis achtzehn Minuten lang wird das Mantra regelmäßig auf verschiedene Arten gesungen. Lass alle Klänge und Empfindungen, die dir durch diese Mantra-Meditation vermittelt werden, so vollständig wie möglich in dir zu, sowohl in deinem Kopf als auch in deinem Gefühlserleben und in jeder Zelle deines Körpers.
- Wenn du dir die Bedeutung der Worte bewusstmachst, wirkt das Ganze noch tiefer in dich hinein. Lass all dies in Ruhe auf dich wirken, mit einem offenen und

empfindlichen Verlangen, mit der tieferen Wahrheit und dem Grund deines Selbst in Kontakt zu kommen.

- Nach etwa sechzehn Minuten werden die Hintergrundgeräusche etwas leiser, sodass du etwa fünf Minuten Zeit hast für die Stille in deiner Meditation. In dieser ruhigen Phase öffne dich ganz für alle Veränderungen, die dieses Mantra und ihre Klänge in dir bewirkt haben. Lass alles, was du fühlst, frei und gleichzeitig existieren. Indem du allem, was du erfährst, diesen Raum gibst, kannst du dich auf nichts mehr konzentrieren. Es gibt dann keine Klarheit über alles, was du erfährst, aber das muss auch nicht sein. Nachdem du den Einfluss der Mantras und Klänge so zugelassen hast, öffnest du dich immer wieder, um alles, was du erlebst, gleichzeitig sein zu lassen, ohne zu wissen oder deuten zu müssen, was es ist, ohne dich auf etwas zu konzentrieren. Du bist einfach offen für alles, was da ist.
- Nach fünf Minuten werden die Hintergrundgeräusche etwas lauter oder du hörst einige Klangschalen, die dir signalisieren, dass du die Meditation beenden kannst. Je nach Bedürfnis kannst du noch eine Weile nachspüren, was die Meditation bewirkt hat oder noch bewirkt.

Vor einer Mantra-Meditation kannst du die folgende Beschreibung des Mantras lesen, um den Wert und die Bedeutung des Mantras noch tiefer zu verstehen. Hier hat Anandajay auch angegeben, welche energetische Wirkung und Bedeutung die einzelnen Worte des Mantras und die Laute haben. Wenn du die Wirkung der einzelnen Buchstaben spürst, kannst du fühlen, dass jeder Buchstabe eine bestimmte Energie transportiert und du kannst leichter mit dem Wert des Mantras in Kontakt kommen.



### *Track 1: Aum Shanti Aum Mantra Meditation*

– Vom Frieden genährt werden

Rezitation:

*Aum Shanti Aum*

*Aum Shanti Aum*

*Shanti Aum*

*Aum*

Frei übersetzt: „O wahrer Friede, erfülle mich“.

Das Sanskrit-Wort *Aum*, *Ohm* oder *Om* kann auf viele Arten erklärt werden, aber alle Erklärungen zusammengenommen bedeutet es so viel wie „zusammenbringen, alles zusammenführen“. Es macht uns also auf das Erleben der Ganzheit aufmerksam. Das Wort *Aum* steht sowohl vor als auch nach dem Wort *Shanti*, das inneren Frieden bedeutet, um zu betonen, dass das Wort *Shanti* aus einem Gefühl der Ganzheit, aus einem meditativen Gefühl, aus einer allumfassenden Wahrheit heraus verstanden werden muss. *Aum Shanti Aum* bedeutet daher, dass in der Essenz nichts Anderes besteht als innerer Frieden. Als Mantra mit *Aum* davor und danach will es dir sagen: „Sei ganz und sei ein

Teil des größeren Ganzen, und wenn du dich von dort aus für deinen Kern, dein Wesen oder deine Essenz öffnest, kommst du ganz von selbst in den inneren Frieden, den die Klänge des Wortes *Shanti* dir vermitteln wollen.“

### **Aum**

Das Wort *Aum* am Anfang eines Mantras ist ein Klang, der dich einlädt, das, was du danach aussprichst, aus einem Gefühl der Ganzheit und Vollkommenheit heraus zu tun. Steht das Wort *Aum* am Ende eines Mantras, fordert es dich auf, das Gesagte in dir aufzunehmen, während du dir für einen Moment deiner Ganzheit bewusst bist. Du tust dies, um den tieferen Wert des Lebens, deiner selbst und dessen, was du gesagt hast, in dir aufzunehmen.

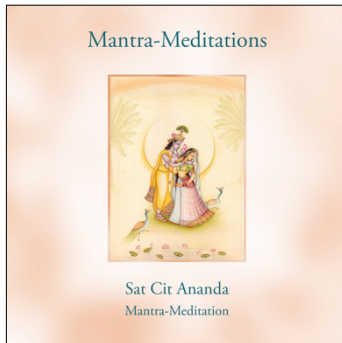
Das Wort *Aum* (je nach Gebrauch und Mantra auch ausgesprochen als *hôm*, *oem*, *Aum* oder *aoum*) setzt sich klanglich zusammen aus: dem Laut O, der die freudige Energie repräsentiert, die dich empfänglich macht für alles, was dir in deinem Leben begegnet. Er öffnet die Vorderseite deines Energiefeldes weiter, als du es gewohnt bist. Der Laut M steht für eine harmonisierende Energie, die dich wieder ein Gefühl der Ganzheit erleben lässt. Das Wort *Aum* öffnet dich für das Leben als Ganzes und lässt alles, was dazu gehört, zu einer harmonischen Wirklichkeit in dir werden, sodass du auch dich selbst als Ganzes erfährst. Das Wort *Aum* lässt dich erkennen, dass der Wert des inneren Friedens, den du fühlst, nur im Raum der Ganzheit, die du bist und die wir alle sind (M), eine lebendige (O) Wahrheit ist.

### **Shanti**

Das Wort *Shanti* setzt sich aus mehreren Lauten zusammen. Der S-Laut steht für die Energie, die die Aufmerksamkeit auf sich zieht und dadurch eine gewisse Stille erzeugt. Der H-Laut steht für eine Energie, die deine Anwesenheit oder das, was du tust, von innen heraus unterstützt. Der A-Laut steht für die Energie, die dein Energiefeld sanft umhüllt und dich sensitiver und offener für die Tiefen deiner emotionalen Erfahrung macht. Der N-Laut steht für die Energie, die alles, was du dort gefühlt hast, zu einem intensiven Gefühlswert zusammenfügt. Der T-Laut steht für die Energie, die die zusammengefügte Gefühlswerte irgendwohin sendet. Schließlich steht der I(ie)-Laut für den Raum deiner geistigen Wahrnehmung und die Öffnung des oberen Teils deines Energiefeldes. So wird der intensive Gefühlswert über den T-Laut in deinen mentalen Raum geschickt. Seine Fülle trifft auf die Leichtigkeit des Spirituellen, wodurch du mit deinem menschlichen Gefühl in Kontakt mit den spirituellen Werten der Beseelung kommst.

Das Wort *Shanti* zeigt, dass du in deinem Inneren (H) erfahren hast, wie beruhigend (S) es ist, tief in deinem Gefühl (A) in Frieden zu sein, und wie diese intensive Erfahrung (N) dir einen erweiternden Schritt (T) in deinem Bewusstsein ermöglicht.

Dauer: 25.00 Minuten.



## Track 2: *Sat Cit Ananda Mantra Meditation*

– Den Reichtum des „Seins“ einladen

Rezitation:

*Sat Cit Ananda*

*Sat Cit Ananda*

Freie Übersetzung: „Indem ich bewusst da bin, erfahre ich spirituelles Glück“.

Die Bedeutung des Sanskrit-Mantras *Sat Cit Ananda* liegt in dem tiefen Gefühl und Bewusstsein, dass du da bist und dass die Erfahrung von Inhalt und Wert deines Selbst die Quelle der Glückseligkeit ist. Mit diesem Mantra wiederholst du immer wieder die Worte *Sat* (Sein), *Cit* (Bewusstsein) und *Ananda* (Glückseligkeit, innere Freude), mit denen du ausdrückst (oder an die du dich erinnern möchtest oder die du dir zu erfahren erlaubst), dass du als Mensch die Möglichkeit hast, dir bewusst zu sein, dass du „bist“. Deine Existenz und die Erfahrung deines bewussten Selbst sind der Zugang zur Quelle des Glücks und der inneren Freude.

### **Sat**

Das Wort *Sat* besteht lautlich aus dem S-Laut, der für die Energie der Aufmerksamkeit steht und damit für eine gewisse Stille. Der A-Laut steht für die Energie, die dein Energiefeld sanft umhüllt und dich sensitiver und offener für die Tiefen deiner Gefühlswahrnehmung macht. Der T-Laut steht für die Energie, die in diesem Wort zusammengefassten Gefühlswerte der Stille und Tiefe in die Welt senden kann, um sie tatsächlich stärker wahrnehmbar zu machen.

### **Cit**

Das Wort *Cit* besteht klanglich aus dem CH-Laut, der für die Energie steht, die Aufmerksamkeit erregt und dadurch Ruhe schafft. Der I(ie)-Laut steht für den mentalen Wahrnehmungsraum und sorgt für eine größere Öffnung des oberen Teils des Energiefeldes. Der T(d)-Laut steht für die Energie, die die gesammelten Gefühlswerte der bewusst erlebten Stille dieses Wortes in den energetischen Raum über dir sendet, damit sie dort noch mehr Wirklichkeit werden können.

### **Ananda**

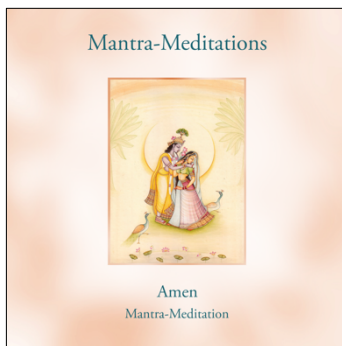
Das Wort *Ananda* besteht klanglich aus dem A-Laut, der für die Energie steht, die dein Energiefeld sanft umhüllt, sodass du sensitiver und offener für die Tiefen deiner Gefühlswahrnehmung wirst. Der N-Laut steht für die Energie, die alles, was du dort gefühlt hast, zu einem intensiven Gefühlswert zusammenfügt. Der A-Laut, der in diesem Wort noch einmal vorkommt, steht wiederum für die Energie, die dein Energiefeld sanft umhüllt, sodass du sensitiver und offener für die Tiefen deiner Gefühlswahrnehmung wirst. Der N-Laut, der ebenfalls zum zweiten Mal in diesem Wort vorkommt, steht wieder für die Energie, die alles, was du dort gefühlt hast, zu einem intensiven Gefühl

zusammenfügt. Der D-Laut transportiert eine gebende Energie. Der A-Laut, der zum dritten Mal in diesem Wort vorkommt, steht wieder für die Energie, die dein Energiefeld sanft umhüllt, sodass du sensitiver und offener für die Tiefen deiner Gefühlswahrnehmung wirst.

### Sat Cit Ananda

Das Mantra *Sat Cit Ananda* zeigt, dass du still wirst (S), wenn du dich selbst erfährst (A) (T) und dass das stille Erleben deiner selbst (CH) dein Bewusstsein (I) auf unvergleichliche Weise erweitert (T). Das bewusste Erleben (N) dieser eigentlichen Wahrheit (N) erfüllt dich mit Fülle (A), Glück (A) und Wärme (A) (D). Das Bewusstsein dieser Werte ist liebevoll nährend für dein spirituelles Wachstum.

Dauer: 25.00 Minuten.



### Track 3: Amen Mantra Meditation

– Aufmerksamkeit-Mitgefühl-Einfachheit-Nächstenliebe

Rezitation:

*Amen, amen, amen, amen*

Freie Übersetzung: „Ja, so sei es, dass ich tief in der Essenz des Lebens bin“.

Das hebräische Wort *Amen* hat die Bedeutung von Wahrheit, Echtheit und einem tiefen „Ja“ zu dem, was man als Wahrheit erfahren hat. Es wird als eine Art Besiegelung eines Gebetes oder als Bestätigung einer Wahrheit mit einem „Ja“ verwendet. Ein Gebet ist ein Gedicht, in dem es um eine wesentliche Wahrheit geht. Wenn du eine wesentliche Wahrheit erfährst, fühlst du dich sofort geerdet. Du bekommst dann innerlich eine enorme Stabilität und ein Fundament, auf dem du bestehen kannst. *Amen* ist ein Begriff, der dich einlädt, das Wahre und Echte in dir zu erfahren und es mit einem liebenden Ja zu bestätigen. Das geschieht also nicht aus deinem Ich heraus, sondern aus dem Gefühl heraus, in welchem du dich als würdige Ganzheit erfahren hast. *Amen* bedeutet, dass es um die Hingabe an das Ganze geht, dass es um die größere Wahrheit geht, um „sein und sein lassen“. Es bedeutet „so sei es“ oder „es sei so“ und hat eine heilende und damit heiligende Wirkung. Das Wort *Amen* gibt allem in der Schöpfung und im Universum Raum. Das *Amen* öffnet dich für das Sein und reinigt dein Bewusstsein. Das *Amen* bringt Stille und eine beruhigende Energie in dein Gehirn und dein Bewusstsein. Seine Klänge bringen alles, was du bist und was dich umgibt, zusammen und führen dich zu einer Hingabe an die unendliche Fülle des Seins. Das *Amen* transzendiert alle Bewusstseins Ebenen und sein Klang bringt alles zusammen und bringt sowohl dein Gehirn als auch dein Herz und deinen Körper zur Ruhe.

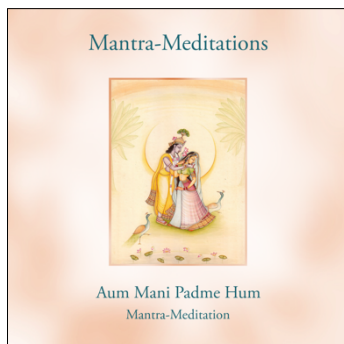
Genau deshalb ist der Begriff *Amen* hier so passend. Es lädt dich ein zu sagen: „Ja, so sei es, dass ich in meinem Innersten so wahr, so das echte Leben, so Essenz bin. Darauf kann ich nur voller Respekt vor der Wahrheit, die ich erfahren habe, mit einem bestätigenden ‚Ja‘ antworten.“ Das Wort *Amen* wird oft mit dem Wort *Aum* verbunden. Obwohl das Wort *Amen* viel jünger ist, scheint es eine ähnliche Bedeutung zu haben.

### Amen

Das Wort *Amen* besteht aus dem Laut A, der eine Energie mit sich bringt, die dein Energiefeld sanft umhüllt. Dadurch wirst du sensitiver und offener für die Tiefen deiner Gefühlswelt. Der M-Laut bringt eine harmonisierende Energie mit sich, die dich für die Ganzheit öffnet. Der È-Laut bringt eine Energie mit sich, die dich für deine soziale Wahrnehmung öffnet und dich bei dir selbst bleiben lässt. Der N-Laut bringt eine Energie mit sich, die alles, was du bisher erlebt hast, in dir zusammenführt.

Das Wort *Amen* öffnet die Tiefen deiner Gefühle (A), wo du deine Essenz erfährst. Es harmonisiert (M) diesen Gefühlsraum mit der Ganzheit und sorgt dafür, dass du dabei sozial offen bleibst (È) und dich nicht von der Welt abschottest, sondern in ihr dir selbst nahe bist (N), wahr und echt.

Dauer: 25.00 Minuten.



#### *Track 4: Aum Mani Padme Hum Mantra Meditation*

– Lass dein Wesen erblühen

Rezitation:

*Aum Mani Padme Hum*

Freie Übersetzung: „Oh mein Herz, immer, wenn ich mich mit dem wunderschönen Juwel in deinem Kern verbinde, hört mein Schmerz der Trennung von selbst auf und mein Wesen beginnt zu erblühen.“

Das Sanskrit-Mantra *Aum Mani Padme Hum* ist das bekannteste tibetisch-buddhistische Mantra und trägt den Wunsch in sich, dich mit der Essenz deines Bestehens zu verbinden, mit deinem Herzen, deiner Seele, deinem Sein, mit dem „Juwel in der Lotusblüte deines Seins“. Das Wort *Aum* lenkt die Aufmerksamkeit auf das Gefühl der Ganzheit. Das Wort *Mani* bedeutet Juwel. Das Wort *Padme* bedeutet Lotus und das Wort *Hum* ist wie das Wort *Aum* eine Art versiegelnder Klang, der dem zuvor Gesagten, Ganzheit, Erdverbundenheit und Harmonie verleiht. Dieses Mantra führt einen leicht nach innen, zu dem, was man als das Essentiellste in sich selbst erfährt (*Manipadme*). Das Wort *Aum* in diesem Mantra öffnet die Verbindung zu dem Gefühl der Essenz in dir und das Wort *Hum* (im Tibetischen oft als *Hung* ausgesprochen) besiegelt diese Erfahrung.

### **Aum**

Das Wort *Aum* (je nach Gebrauch und Mantra auch *hòm, oem, Aum* oder *aoum* ausgesprochen) setzt sich klanglich zusammen aus: dem Laut O, der für die freudige Energie steht, die dich empfänglich macht für alles, was dir im Leben begegnet. Er öffnet die Vorderseite deines Energiefeldes weiter, als du es gewohnt bist. Der Laut M steht für eine harmonisierende Energie, die dich wieder ein Gefühl der Ganzheit erleben lässt. Das Wort *Aum* öffnet dich für das Leben als Ganzes und lässt alles, was dazu gehört, zu einer harmonischen Wirklichkeit in dir werden, sodass du auch dich selbst als Ganzheit erfährst. Das Wort *Aum* lässt dich erkennen, dass der Wert des inneren Friedens, den du fühlst, nur im Raum der Ganzheit, die du bist und die wir alle sind (M), eine lebendige (O) Wahrheit ist.

### **Mani**

Das Wort *Mani* besteht phonetisch aus dem Laut M. Dieser Laut hat eine doppelte Wirkung, denn er beendet das vorhergehende Wort und steht für die Energie, die dich harmonisiert und dir ein Gefühl der Ganzheit gibt. Der A-Laut hat eine Energie, die dein Energiefeld sanft umhüllt und dich sensibler und offener für die Tiefen deiner Gefühlswelt macht. Der N-Laut hat eine Energie, die alles, was du bisher erlebt hast, in dir zusammenführt. Der I(e)-Laut, der für den Raum deiner mentalen Wahrnehmung steht, öffnet den oberen Teil deines Energiefeldes noch weiter.

### **Padme**

Das Wort *Padme* setzt sich klanglich aus dem P-Laut zusammen, der eine unterstützende Energie mit sich bringt. Der A-Laut bringt eine Energie mit sich, die dein Energiefeld sanft umhüllt. Dadurch wirst du sensitiver und offener für die Tiefen deiner Gefühlswahrnehmung. Der kurze A-Laut sorgt dafür, dass diese Energie näher bei dir bleibt. Der T-Laut bringt eine Energie mit sich, mit der du das, was du erlebst, von dir wegschickst. Das Erlebte wird über den harmonisierenden M-Laut zum E-Laut geschickt. Dieser Ton öffnet dich für den Kontakt mit allem, was dir in deinem Leben begegnet.

### **Hum**

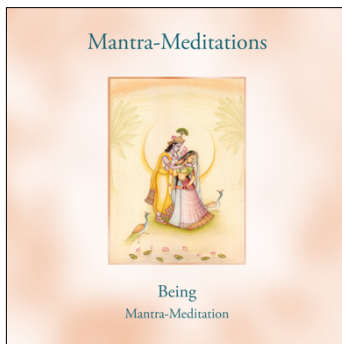
Das Wort *Hum* besteht klanglich aus dem H-Laut, der für die Energie steht, die deine Anwesenheit oder das, was du tust, von innen heraus unterstützt. Der OE-Laut bringt eine Energie der Erdung, Unterstützung und Verbundenheit mit sich. Der M-Laut wiederum bringt eine harmonisierende Energie mit sich.

### **Aum Mani Padme Hum**

Das Mantra *Aum Mani Padme Hum* zeigt, dass du dich aus einer Offenheit für das Leben und dich selbst als Ganzes (O) heraus harmonisierend (2xM) für die tieferen Schichten deines Existenzgefühls (A) öffnest. In dieser Erfahrung (N), in der du verweilst, gewinnst du immer tiefere Einsichten (I). Während du diese Existenzgrundlage lieb hast (P) und diese wertvollen Gefühlserfahrungen (A) in die Welt sendest (D), wirken sie dort auch harmonisierend (M) auf die Art und Weise, wie du mit allem um dich herum umgehst (E). Du tust dies, weil du es innerlich so erfährst (H) und dich dadurch mit der Schöpfung

verbunden fühlst (OE). Du möchtest damit zum Frieden auf der Erde und in dir selbst beitragen (M). Aus diesem Grund ist dieses Mantra im Buddhismus so beliebt, in welchem das Leben aus Mitgefühl eine wichtige Rolle spielt.

Dauer: 25.00 Minuten.



### Track 5: Being Mantra Meditation

– Im immerwährenden Jetzt sein

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

Dieses englische Mantra zeigt, dass du dir nur im Hier und Jetzt deiner inneren Authentizität und deines Wertes bewusst sein kannst. Ein Wert, der in aller Bewegung und Veränderung des Lebens als innere Stabilität oder als wahrer Grund deiner Existenz spürbar wird. Das Mantra bezieht sich auf die wichtigsten Energien deines Menschseins. Im Hinduismus sind dies die Mahadevata, die großen Gottheiten. Vishnu steht für die immerwährende Existenz, die dich in das ewige „Hier“ bringt (*being here*). Shiva symbolisiert die fortwährende Transformation, die dich in das ewige „Jetzt“ bringt (*being now*). Brahma beschreibt die ständige Präsenz in dir, die dich in das ewige „Sein“ bringt (*being aware*). Und Krishna steht für das ständige Verlangen nach dem Anziehenden, das dich zur ewigen Quelle oder zum Ursprung der „Liebe“ führt (*inner ground*).

#### Being

Der B-Laut aus dem Wort *Being* fördert die Energie der Rundheit. Der I-Laut fördert die geistige Offenheit und der J-Laut hat eine anbietende Energie. Der Ì-Laut bringt die Offenheit für den mentalen, bewussten und einsichtsvollen Bereich zurück zu deiner Ich-Erfahrung. Der NG-Laut hat eine gehirnentspannende Energie. Das Wort *Being* bringt den gesamten (B) Raum der bewussten und einsichtsvollen Energie (IE) als Ganzes zu dir (I) und hilft dir, damit entspannt und meditativ (NG) zusammen oder in Verbindung zu sein (J).

#### Here

Das Wort *here* besteht klanglich aus dem H-Laut, der für die Energie steht, die deine Anwesenheit oder das, was du tust, von innen heraus unterstützt. Der E-Laut steht für die Energie, die dich für den Kontakt mit allem öffnet, was dir in deinem Leben begegnet, und der hier sanfte R-Laut steht für eine anregende Energie. Das danach geschriebene E wird fast nicht ausgesprochen und zählt daher nicht stark mit, obwohl ein kurzer Û-Laut zu hören ist. Dieser reicht dann ganz sanft die Energie der Verbundenheit mit der Erde

und in diesem Fall mit dem Unterbauch weiter. Das Wort *here* zeigt an, dass deine Anwesenheit von innen heraus unterstützt wird (H), um dich für das zu öffnen, was das Leben dir bringt (E). Du wirst angeregt (R), mit allem, was dir begegnet, zusammen zu sein und dich mit deinem Unterbauch (U) als Verbindung zur Erde verbunden zu fühlen.

### **Now**

Das Wort *now* besteht klanglich aus dem N-Laut, der für die Energie steht, die alles, was du dort gefühlt hast, zu einem intensiven Gefühl zusammenführt. Der Buchstabe O hat einen AU-Klang, der für die Kombination des A-Klangs und des U(oe)-Klangs steht. Der A-Klang steht für die Energie, die dein energetisches Feld sanft umhüllt, sodass du sensibler und offener für die Tiefen deiner Gefühlswahrnehmung bist. Der U-Laut steht für die Energie der Verbundenheit mit der Erde und deiner Existenzgrundlage, die auch dein Energiefeld an der Unterseite weiter öffnet. Darauf folgt der „W“-Laut, der eine treibende Energie hat und dich dadurch tiefer hineingehen lässt. Das Wort *now* zeigt an, dass du aus einem intensiven Gefühl für dich selbst heraus bereit bist, dich für die Tiefe deiner Gefühlserfahrung zu öffnen, zusammen mit dem Gefühl der Verbundenheit mit der Erde. Durch die Verbundenheit mit der Erde kannst du alle möglichen Gefühlsveränderungen frei zulassen und traust du dich, dich tiefer darauf einzulassen.

### **Aware**

Das Wort *aware* besteht klanglich aus dem A-Laut, der dein energetisches Feld sanft umhüllt, sodass du sensibler und offener für die Tiefen deiner Gefühlserfahrung bist. Der W-Laut bringt eine treibende Energie mit sich und lässt dich dadurch tiefer hineingehen. Dann folgt wieder ein A-Laut, der aber wie ein E-Laut klingt und so für die Energie steht, die dich für den Kontakt mit allem öffnet, was dir in deinem Leben begegnet. Der R-Laut, der die entstandene Energie weiter anfacht, wird von einem kurzen Ü-Laut gefolgt, der dann sanft die Energie der Verbundenheit mit der Erde und in diesem Fall mit dem Unterbauch hinzufügt. Das Wort *aware* zeigt an, dass die Tiefe deiner Gefühlserfahrung (A) vorangetrieben wird (W), um sich mit allem zu vermengen, was dir in deinem Leben begegnet (E). Dieses intensive Bewusstsein des inneren und äußeren Fühlens wird stärker angefacht (R), während du dich weiterhin mit der Erde und deinem Unterbauch verbunden fühlst (U).

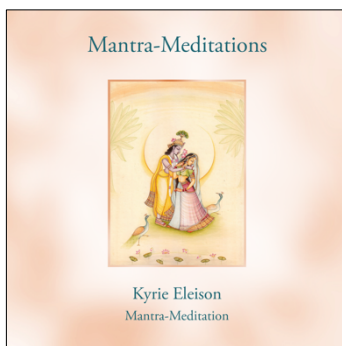
### **Inner**

Das Wort *inner* besteht klanglich aus dem Ì-Laut, der die Offenheit für den mentalen, bewussten und einsichtsvollen Bereich zu deiner Ich-Erfahrung bringt. Der doppelte N-Laut bringt die Energie von allem, was du dann fühlst, zu einem intensiven Gefühl zusammen. Der Ü-Laut liefert die Energie der Verbundenheit mit der Erde und dem Unterbauch, und ein sanfter R-Laut bringt eine sanft anregende Energie mit sich. Das Wort *inner* zeigt an, dass die Energie der Einsicht (Ì) in stark komprimierter Form (doppeltes N) zu dir gebracht wird. Diese Energie wird in dir mit deinem Unterbauch und der Erde in Kontakt gebracht (Ü) und der Fluss zu dir selbst bleibt bestehen oder wird immer wieder neu angeregt (R).

## Ground

Das Wort *ground* besteht klanglich aus dem G-Laut, der eine sich ansammelnde Energie mit sich bringt. Der R-Laut bringt eine anregende Energie mit sich. Der AU-Laut steht für die Kombination aus dem A-Laut und dem U(oe)-Laut (der A-Laut steht für die Energie, die dein energetisches Feld umhüllt, sodass du offener für deine Gefühlswahrnehmung bist, und der U-Laut steht für die Energie der Verbundenheit mit der Erde und deiner Existenzgrundlage, die dein Energiefeld an der Unterseite weiter öffnet). Der N-Laut bringt die Energie von allem, was du dort gefühlt hast, zu einem intensiven Gefühl zusammen. Der T-Laut bringt eine Energie mit sich, die das, was du erlebst, von dir wegschickt. Das Wort *ground* bedeutet, dass irgendwo angesammelte Energie (Verlangen) vorhanden ist (G). Diese Energie regt dich zusätzlich an (R), dich für dein inneres Gefühl (A) und für das äußere Leben (OE) zu öffnen, damit du dort deine Stabilität (N) spürst. Diese musst du jedoch in jedem Moment wieder loslassen, um dich nicht daran festzuhalten. Dadurch kommst du in eine Stabilität (T), in der du dich dennoch vollkommen offen fühlen kannst.

Dauer: 25.00 Minuten.



### *Track 6: Kyrie Eleison Mantra Meditation* – Liebe und Geborgenheit einladen

Rezitation:  
*Kyrie eleison*

Freie Übersetzung: „Oh Leben, ich sehne mich danach, dass wir wieder offen füreinander sein können, dass ich wieder Teil deines Reichtums, deiner Freude und deiner Ganzheit sein kann“.

Die Bedeutung von *Kyrie eleison* wird gewöhnlich mit „Herr, erbarme dich unser“ übersetzt. Das Wort *Kyrie* kommt aus dem Griechischen *éleoss* und bedeutet Barmherzigkeit und Liebe. Es wird deutlich, dass *Kyrie eleison* ein Anruf zu etwas ist, das über uns steht. Das ist zum Beispiel Gott in der katholischen Liturgie, aber es kann auch, wie ursprünglich, ein König oder eine andere Autorität oder einfach eine Kraft sein, die größer ist als wir. Im Allgemeinen kann es nur das Leben sein. Das Leben ist größer, weiser, bereichernder und umfassender als wir es sind. Das Wort „Barmherzigkeit“ bedeutet eigentlich nicht mehr „fest, stark oder entschlossen sein“. Wenn man das nicht mehr ist, ist man empfänglich. Sich erbarmen heißt empfänglich sein, und damit ist man von selbst barmherzig und liebevoll. Das *Kyrie eleison* ist also ein Anruf des Lebens, um wieder empfänglich zu werden und sich nicht mehr auszuschließen. Das Leben schließt nichts und niemanden aus, denn das Leben umfasst alles. Es ist also eher eine Frage an dich selbst, ob du wieder offen und empfänglich sein kannst für das Leben, anstatt zu bitten: „Oh Leben, sei wieder empfänglich für mich, damit ich wieder zum Ganzen

gehören kann und die Wärme des Ganzen mich wieder tragen kann“. Es zeigt, dass ich mich selbst danach sehne, wieder mit der großen Kraft des Lebens zusammen zu sein. Dann wird es zu: „Oh Leben, ich sehne mich danach, dass wir wieder offen füreinander sein dürfen und ich wieder Teil deines Reichtums, deiner Freude und deiner Ganzheit sein darf“.

### **Kyrie**

Das Wort *Kyrie* besteht aus dem Laut K, der eine sprunghafte Energie mit sich bringt. Der Y(ie)-Laut steht für den Raum deiner geistigen Wahrnehmung und bringt mehr Offenheit in den oberen Teil deines Energiefeldes. Der R-Laut bringt eine stimulierende Energie. Der I(ie)-Laut steht wieder für den Raum deiner mentalen Wahrnehmung und bringt mehr Offenheit in den oberen Teil deines energetischen Feldes. Der E-Laut öffnet dich dann für den Kontakt mit allem, was dir in deinem Leben begegnet.

### **Eleison**

Das Wort *eleison* setzt sich klanglich aus dem E-Laut zusammen, der dich für den Kontakt mit allem, was dir in deinem Leben begegnet, öffnet. Der L-Laut bringt eine fließende Energie mit sich. Der È-Laut macht dich auf dein Zwerchfell aufmerksam und gibt dir eine trennende Energie. Der I(ie)-Laut steht für den Raum deiner geistigen Wahrnehmung und bringt mehr Offenheit in den oberen Bereich deines Energiefeldes. Der S(ie)-Laut steht für die Aufmerksamkeitsenergie und bringt eine gewisse Beruhigung. Der Ö-Laut lenkt die Aufmerksamkeit auf den Brustbereich und bringt eine distanzierende Energie mit sich. Der N-Laut steht für die Energie, die alles, was du dort gefühlt hast, zu einem intensiven Gefühl in dir zusammenfügt.

### **Kyrie eleison**

Das Mantra *Kyrie eleison* gibt an, dass du aus einem intensiven (K) Wertbewusstsein (erstes I) das Größere (zweites I) anrufst (R). Dies, um dem Größeren in jeder Hinsicht zu begegnen und in dieser Begegnung (E) wieder ganz bewusst (Ï) am fließenden (L) Raum des Lebens teilzunehmen. Dadurch macht dieser Wert mich still (S) und bereichert (N) mich und bringt mich zu mir selbst (Ö). Mit anderen Worten: „Oh unermessliches Bewusstsein, nimm mich wieder in deine Mitte auf, damit ich wieder an der Fülle und dem Reichtum deiner Ganzheit teilnehmen kann“.

Dauer: 25.00 Minuten.

## Meditative Adoration Mantras



Sacred Sounds part 2  
Anandajay

## 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

[www.anandajay.org/de/albums/meditative-adoration-mantras](http://www.anandajay.org/de/albums/meditative-adoration-mantras)

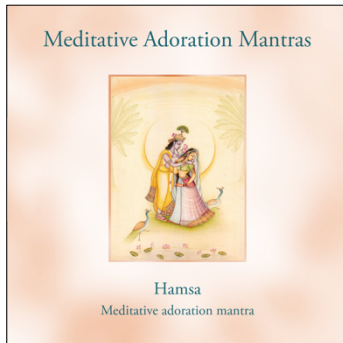
## Verwendung von meditativen Hymnen

Dieses Album besteht aus acht meditativen Lobgesängen oder Anrufungen an das Wesentliche, die Anbetungsmantras oder Aratis genannt werden und die eine tief empfundene und sehr andächtige Atmosphäre ausdrücken und dich in eine hingebungsvolle Stimmung der Berührbarkeit bringen. Es sind hingebungsvolle Anrufungen an das, was einen inneren Wert darstellt und durch die du deine Hingabe und Liebe (Anbetung) für diesen Wert ausdrückst.

In der indischen Tradition beginnen Mantras immer mit einer Anrufung des Wesentlichen und können aufgrund des Respekts vor der individuellen Erfahrung auf viele Arten anrufen. Diese Hymnen bringen dich nach Hause zum „Sein“, zum „Jetzt“, zum „Wirklichen“, zum „Vollständigen“, zum „Liebevollen“, zum „Friedvollen“ und zum „Glückseligen“, als die tiefste Wahrheit, die du bist, und dafür offen zu sein, bringt dich in einen „tiefen spirituellen Frieden“.

Du kannst die meditativen Hymnen vor einer geführten Meditation anhören, um die Spuren dessen, was du vorher getan hast, loszulassen und dich mit einer empfänglicheren und sensitiveren inneren Erfahrung zu verbinden. Du kannst die Hymnen auch einzeln anhören oder, da das Album eine bestimmte Struktur hat, das ganze Album anhören

Du kannst die meditativen Hymnen auch selbst mitsingen, aber das Zuhören hat den Vorteil, dass du dich nicht mit dem Gesang beschäftigen musst und dich ihrem Frieden und ihrer Intention hingeben kannst. Tatsächlich macht dich das Zuhören empfänglich und offen, und das sind Eigenschaften, die der Meditation zugutekommen. Wenn du dir eine Hymne anhörst, wähle das Mantra, das dich in diesem Moment von der Bedeutung her anspricht und somit Worte enthält, die du bereits auf natürliche Weise verinnerlichst. Wenn du eine meditative Hymne mitsingst, fühlst du auch die Schwingung und Resonanz deiner eigenen Stimme in deinem Körper. Deine Hingabe und dein Mitfühlen verleihen deiner Stimme eine verfeinerte Resonanz, die dann befreiend auf dein energetisches Gefühl wirkt. Trotzdem empfehle ich dir, die Hymne erst ein paar Mal zu hören, um ihre Intention richtig aufzunehmen, bevor du sie mitsingst.



### Track 1: Hamsa Adoration Mantra

– Entkleide dich für deine wahre Natur

Mantra:

*Aum hamsa, hamsa Aum, Shivaham*

Freie Übersetzung:

„Wer bin ich? Wer bin ich? Ich bin das ewige Jetzt!“

*Hamsa* bedeutet sowohl ein weißer Schwan als Symbol der Reinheit als auch „Wer bin ich?“ und *Shivaham* bedeutet „Ich bin das lebendige Jetzt“. Das Mantra *hamsa Aum, hamsa Aum, Shivaham* bedeutet frei übersetzt: „Oh allumfassende Wirklichkeit, wer bin ich? Oh, ich fühle es, wenn ich mich wirklich öffne, ich bin das lebende Jetzt.“

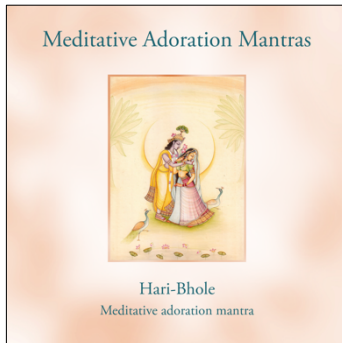
Shiva steht für das ewige Jetzt, die Quelle der Veränderung, das Spiel von Erneuerung und Zerstörung. Im Jetzt innehalten bedeutet, die Vollkommenheit innerhalb der Veränderung zu erfahren. Es bedeutet, Dinge loszulassen, um Platz für Neues zu schaffen und dabei zu erfahren, dass du zwar all diese Veränderungen erfährst, aber dass derjenige, der sie erfährt, beständig ist, der leere Hintergrund hinter allen Veränderungen ist.

Das *Hamsa Adoration Mantra* ruft so den heilenden Wert des „Seins“ hervor. Das „Sein“ ist der Träger all unserer Erfahrungen, denn ohne es zu sein, könnten wir nichts erfahren. Dieses Lobgebet besingt das „Sein“ mit den Worten „du bist meine wahre Natur“ und lässt dich tiefer in die Wahrheit und Akzeptanz des „Ich bin“ eintreten.

#### **Die Kraft und der Einfluss dieses Mantras**

- Bringt dich in Kontakt mit deiner Erfahrung des Seins.
- Bringt Selbstakzeptanz und inneren Frieden.
- Schenkt Freiheit für Mitgefühl und Menschlichkeit.

Dauer: 12.52 Minuten.



## Track 2: Hari-Bhole Adoration Mantra

– Freude an der Erneuerung

Mantra:

*Aum namo Aum namaha (3x)*

*Aum Hari Bhole Ananda Aum namaha (3x)*

*Aum namaha Aum namaha Aum namaha Aum namaha Aum namaha Aum namaha Aum namaha*

Freie Übersetzung:

„Oh sei begrüßt, Wesentlichkeit, die uns alles gibt, ohne dass wir darum bitten müssen.“

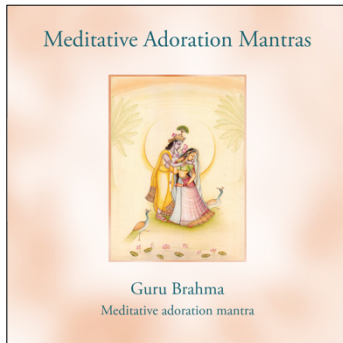
Das Wort *Hari* ist ein Name für Krishna: das wonach wir alle uns innerlich sehnen und wohin wir uns entwickeln möchten. Es steht für das Wesentliche, für welches wir die tiefste Liebe fühlen, für das Wesentliche, das unsere Herzen stiehlt. Krishna-Energie ist die freudige Energie, die aus der Dankbarkeit für das entsteht, was du vom Leben erhältst. Es ist die Energie der Glückseligkeit des Herzens, der Liebe der Seele, des Friedens des Wahren das nicht stirbt, und damit die Essenz des Lebens. Das Sanskrit-Wort *Bhole* steht für die Energie des *Shiva*, die sowohl zerstört als auch erneuert. Hier geht es also darum, dass Krishna Liebe und Leben schenkt und dich zur Erneuerung auffordert: das lebendige, immerwährende „Jetzt“. Es ist ein Appell an die Kraft des „lebendigen Jetzt“, denn alles verändert sich ständig, Dinge kommen und gehen, aber nur im Jetzt kann die Echtheit, das, was ist, spürbar erfahren werden.

Das *Hari-Bhole Mantra* ist eine Hymne an diese Essenz des Lebens, nach der sich jeder von Herzen sehnt und von der er sich gerne umhüllen lässt und aufgenommen wird. Das Mantra besteht aus dem Wort *Aum*, das anzeigt, dass du die folgenden Worte und Klänge aus der „Ganzheit des Seins“ heraus erfährst und ausdrückst. Das Wort *namo* bedeutet „sei begrüßt“ und reicht an, dass dieser Gruß mit Ehrerbietung und in einer verbeugenden Haltung zum Ausdruck gebracht wird. Das Wort *Hari* ist somit ein Name für *Krishna*, und *Bhole* steht für Shiva: das Wesentliche, das, weil es alles zerstört und erneuert, uns alles gibt, ohne zu fragen. Das Wort *Ananda* drückt freudevolle Glückseligkeit aus, welche der Liebe des Wesentlichen innewohnt. Das Wort *Namaha* gehört zum gleichen Stamm als das obengenannte *Namo* und bedeutet: Ich grüße dich.

### Die Kraft und der Einfluss dieses Mantras

- Heilt deine mentale Belastung.
- Bringt dich zu dir selbst und deinem inneren Wert zurück.
- Gibt Vertrauen und neue Lebensfreude.

Dauer: 11.40 Minuten.



### Track 3: *Guru Brahma Adoration Mantra*

– Alle Grenzen verschwimmen lassen

Mantra:

*Guru Brahma Guru  
Guru devo Maheshvarah  
Guru saaksbaat Parabrahma  
tasmi Sri guruvev namaha*

Freie Übersetzung: „Oh schöpfende Kraft, Träger von sowohl ständiger Veränderung als auch Unterstützung von allem was lebt, gerne lasse ich mich ehrerbietig durch dich als meinen absoluten Lehrer führen, denn du bist das ewige Sein.“

Das *Guru Brahma Mantra* weist darauf hin, dass *Brahma*, die inspirierende und schöpfende Kraft, die alles Leben durchdringt, der wahre Lehrer ist. *Brahman* symbolisiert den heiligen, wesentlichen und allwissenden Ursprung, von dem die kreative Energie ausgeht. Die schöpferische Energie ist die Energie, die entstehen, bestehen und wachsen lässt. *Brahma* ist der Inspirator, die Energie, die das Leben möglich macht, die die Erfahrung des „Da-Seins“ ermöglicht und die dem, was „ist“, den Raum gibt, sich auf jede erdenkliche Weise auszubreiten.

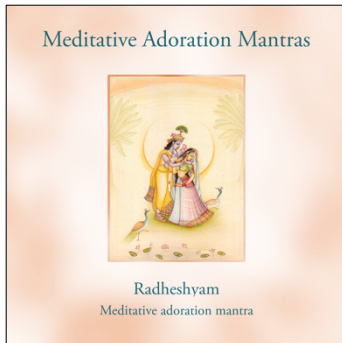
Im Hinduismus wird der Gott *Brahman* als ein Teil der *Trimurti* gesehen (die heilige Dreieinigkeit): *Brahma* (Kreation), *Shiva* (Veränderung) und *Vishnu* (Unterstützung). In diesem Mantra wird betont, dass *Brahma* eigentlich der Wichtigste ist, weil seine Kraft auch die Kräfte der zwei anderen in sich trägt. Inspiration impliziert ja auch Transformation (*Shiva*, hier *Mahesh* genannt) und Stabilität (*Vishnu*). In dem letzten Satz von diesem Mantra ist die Schlussfolgerung somit: „Einzig an solch einen Lehrer, wobei Kreation, Transformation und Unterstützung zusammenkommen, schenke ich ehrerbietig meine Hingabe.“

Beim *Guru Brahma Mantra* geht es, wie beim vorherigen *Mantra*, um den Wert der Echtheit. Echtheit als wahrer innerer Lehrer, Echtheit als die visions- und zweckfreie Wahrheit der Existenz. Dieses Arati hilft dir, dieser Echtheit, dem inneren Lehrer in dir, mehr zu vertrauen.

#### **Die Kraft und der Einfluss dieses Mantras**

- Bringt dich in Kontakt mit deinem inneren Führer.
- Bringt Vertrauen in dein Wesen und deine Güte.
- Fördert deine spirituelle Offenheit und bringt dich wieder in Beziehung zum Leben als Ganzes.

Dauer: 10.48 Minuten.



## Track 4: *Radheshyam Adoration Mantra*

– Deine Liebe besingen

Mantra:

*Aum, Aum, Aum*

*Aum Radhe Krishna*

*Aum Radhe Govinda*

*Aum Radhe Gopala*

*Radhe Radhe*

Freie Übersetzung:

„Oh innerste Liebe, dich liebe ich am meisten.“

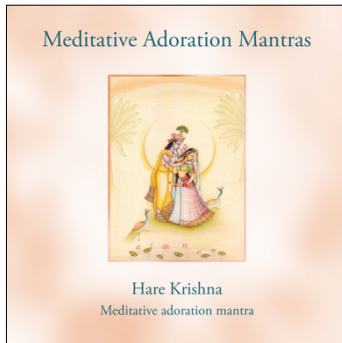
Das *Radheshyam Adoration Mantra* ist eine Hymne auf das Verlangen nach Wesentlichkeit und das aus liebevoller Hingabe entstehende Zusammenkommen der Schöpfung und des Schöpfers, des Anziehenden und des von ihm Angezogenen. *Radha* ist der Name von Krishnas meist ergebenen Verehrerin, seiner Liebsten. Das Wort *Radha* bedeutet deshalb: vollkommene liebevolle Hingabe. Das Wort *Krishna* bedeutet wörtlich dunkel und bezieht sich auf seine dunkelblaue Hautfarbe, welche uns an die Unermesslichkeit des Ozeans und des Kosmos erinnert. Außerdem steht das Wort *Krishna* für das, was wirklich wichtig ist, was alles und jeden anzieht, denn alles und jeder sehnt sich ständig, wenn auch oft noch unbewusst, nach dem Wesentlichen und wird durch diese Sehnsucht schließlich zu ihm finden. *Govinda* und *Gopala* sind auch Namen für Krishna, die den *Krishna*-Aspekt der Freude und Unterstützung betonen.

Wenn man aus den vorhergehenden Lobpreisungen den Eindruck gewonnen hat, dass es neben dem Echten auch das nicht Echte gibt, dann ist das *Radheshyam Adoration Mantra* ein hingebungsvolles Lob-Gebet an die universelle Wahrheit, in der es keine Gegensätze gibt, sondern in der alles als die Vollkommenheit von allem, dem „Einen“, zum Authentischen zusammenkommt. Aus tantrischer Sicht bedeutet *Radheshyam* ein gleichwertiges Zusammenkommen von allem als tiefste Erfahrung von Ganzheit. Authentizität ist nirgendwo ein Gegenpol, sondern die Vollheit von allem zusammen.

### **Die Kraft und der Einfluss dieses Mantras**

- Heilt dein dualistisches Denken.
- Bringt Harmonie und ein schützendes Gefühl der Ganzheit.
- Mildert deine Überzeugungen und bewirkt Hingabe.

Dauer: 10.59 Minuten.



## Track 5: Hare Krishna Adoration Mantra

– Die Ganzheit des Lebens

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*

Freie Übersetzung: „Oh sei begrüßt, göttliche Essenz, die alles zu sich hinzieht, denn du bist unsere wahrhaftige freudvolle Quelle. Sing deshalb voll Freude.“

Im *Hare Krishna Mantra (Maha Mantra)* wird immer wieder der Name Krishnas und die damit verbundene Freude des Herzens gesungen, weil seine Energie der Liebe, des Friedens und der Freude für alle so anziehend ist.

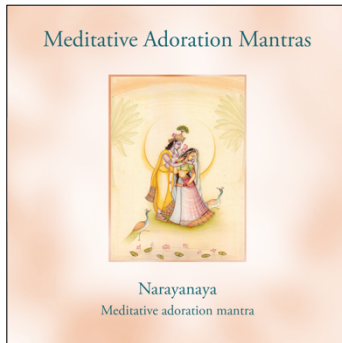
Mit dem Wort *Hare* wird der meist innewohnende Wert von Krishna gemeint. Das Wort *Krishna* bedeutet wörtlich dunkel und hat Bezug auf seine dunkelblaue Hautfarbe, die uns an die Unermesslichkeit des Ozeans und des Kosmos erinnert. Darüber hinaus bedeutet *Krishna* der innewohnende Wert des Wesentlichen, der alles und jeden anzieht, weil die ganze Schöpfung unablässig, oft noch unbewusst, sich nach dem Wesentlichen sehnt und letztlich von diesem Verlangen aus auch mit ihm zusammenkommen wird. Das Wort *Aum* gibt an, dass du die folgenden Worte und Klänge aus der Ganzheit des Seins erfährst und zum Ausdruck bringst. Mit dem Wort *Rama* wird *Krishna* gemeint, als die Inkarnation der Quelle jeder Freude. Das Wort *Aum* lädt auch hier wieder dazu ein, die folgenden Worte und Klänge aus der Ganzheit des Seins zu erfahren und zum Ausdruck zu bringen. Das Wort *Bhaje* bedeutet „singen“ oder „seinen Namen singen“ und *Nandanam* bedeutet „Freude“. Zusammen bedeutet es „sing oh sing mit Jubel den heiligen Namen der Freude: Krishna“.

Das *Hare Krishna Adoration Mantra* ist der Qualität der Liebe gewidmet, die erfahrbar wird, wenn man den Wert des zuvor angerufenen „Seins“ und des „Wahren“ zulässt. Die Liebe, die als Krishna besungen wird, ist kein menschliches Sentiment, sondern die reinste Energie, aus der heraus der Mensch handeln kann.

### Die Kraft und der Einfluss dieses Mantras

- Bringt dich in Kontakt mit deinem spirituellen Gefühl der Liebe.
- Bringt dich über dein persönliches Sentiment hinaus in die umhüllende Freiheit.
- Reinigt dein Herz, lässt die Liebe fließen und öffnet dich, um vom Größeren umhüllt zu werden.

Dauer: 10.41 Minuten.



## Track 6: *Narayanaya Adoration Mantra*

– Den inneren Frieden ehren

Mantra:

*Aum namo Narayanaya*

Freie Übersetzung:

„Komm, komm, blühendes Leben, komm, komm, komm in mich, komm, komm liebevolles Leben, komm und strahle in mir.“

Das Mantra *Aum Namō Narayanaya* ist seit Tausenden von Jahren ein Mantra für den Weltfrieden. Es zu singen bedeutet, mit sich selbst in Frieden zu kommen, denn wenn du ständig die *Vishnu*-Energie, die Essenz des heiligen (ganzen) Lebens, in dir zulässt, wirst du auch Frieden in die Welt ausstrahlen. Das Mantra lädt dich dazu ein, dich mit der Essenz der *Vishnu*-Energie zu verbinden: *Narayanaya*. Mögest du auf diese Weise Frieden erlangen und zum Weltfrieden beitragen. Möge *Narayanaya* dich also erreichen, beeinflussen und besänftigen. Sein Wert ist die Essenz, die in allem vorhanden ist, und genau diese Essenz bringt Frieden, denn was überall ist, kennt keinen Streit und beinhaltet das ultimative Miteinander und Einssein: den wahren Frieden.

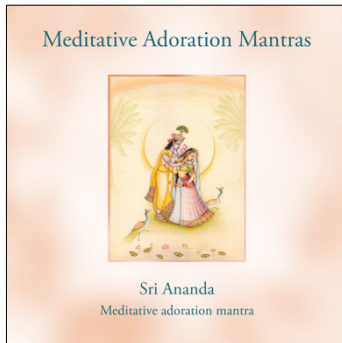
Das Sanskritwort *naara* bedeutet „lebende Qualität“, aber auch „Zufluchtsort“ oder „Ruheplatz“. Der wichtigste Ruheplatz für jedes Lebewesen ist seine Essenz oder Seele und das ist *Vishnu*. Durch den Einfluss der Essenz ist das Leben überall von dieser Essenz durchdrungen (beseeltes Leben). *Naara* wird auch als die totale Dreieinigkeit gesehen: *Brahma*, *Shiva* und *Vishnu* zusammen, das gesamte Leben der Schöpfung (*Brahma*), der Transformation (*Shiva*) und der alles durchdringenden und nährenden Essenz (*Vishnu*). Das Sanskritwort *narayan* bedeutet „das Höchste, über das nichts hinausgehen kann“, das ist die Essenz der *Vishnu*-Energie.

Das *Narayanaya Adoration Mantra* öffnet dich wieder für die Kraft der Existenz. Kann alles, was existiert und von der Existenz am Leben erhalten wird, mit einem so tiefen „Ja“ begrüßt werden, dass es zu einer tiefen Akzeptanz und damit zu innerem Frieden führt? Das Singen von *Aum Namō Narayanaya* wird als energetischer Beitrag zum Weltfrieden gesehen. Das tiefe „Ja“ zu den Tatsachen deiner Existenz und der Schöpfung um dich herum öffnet dich für einen friedvolleren und ausgeglicheneren Umgang mit deinem Leben.

### Die Kraft und der Einfluss dieses Mantras

- Bringt dich in Kontakt mit deinem Gefühl der Nächstenliebe.
- Bringt dich in Kontakt mit der liebevollen Kraft des Lebens.
- Lässt die Liebe wieder durch dich hindurchströmen, wodurch Frieden mit allem, was lebt, entstehen kann.

Dauer: 10.56 Minuten.



## Track 7: Sri Ananda Adoration Mantra

– Das innere Glück ehren

Mantra:

*Sri Ananda*

Freie Übersetzung:

„Ehrwürdige und respektierte Glückseligkeit, ich möchte dir dienen.“

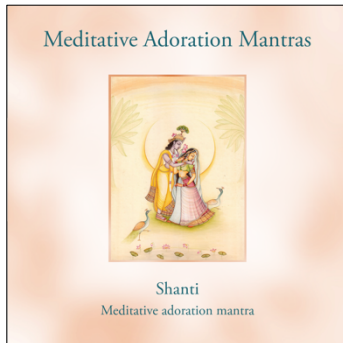
Das *Sri Ananda Adoration Mantra* lädt dich ein, wahrhaftig und fühlend im Hier und Jetzt zu sein. Seine meditative Atmosphäre lädt dich ein, all deine Vorstellungen loszulassen und in der greifbaren Realität deiner selbst anzukommen. Du bist eingeladen, herabzusteigen aus deiner Gedankenwelt, aus deinen Gewohnheiten, aus deinen Vorurteilen, aus deinen Hoffnungen und Zukunftsvisionen, aus dem, was du zu glauben meinst oder als Gewissheit angenommen hast. Du bist eingeladen, wieder wirklich zu fühlen, dass du ein Mensch bist, dass du ein lebendiges Wesen mit Bewusstsein bist, dass du deine Essenz vielleicht noch nicht ganz kennst, aber dass du spürst, dass du da bist, dass du anwesend bist, dass du fühlst, dass du eine reiche innere Erfahrung hast, die du jetzt als Bereicherung zu allem, was du bereits erlebst, zulassen möchtest. Du möchtest Tiefe an die Oberfläche und Inhalt in die Form bringen. Das Einzige, was du dafür tun musst und kannst, ist, alles, was schon da ist und was du schon bist, bewusst in Empfänglichkeit zuzulassen. Um dies zu unterstützen, wird immer wieder kurz ein einzelner Ton auf der spanischen Gitarre angeschlagen. Der Ton und sein Echo berühren deine Sensitivität, machen dich für einen Moment klarer und helfen dir, Verengungen loszulassen, wenn du in einem Gedanken, einem Gefühl oder einer Emotion gefangen warst.

Das *Sri Ananda Adoration Mantra* ist dem friedvollen, inneren Glück gewidmet, das in jedem von uns existiert: *Ananda*. Die Erfahrung von *Ananda* mag nicht für jeden gleich zugänglich sein, aber wenn du dich für deine Sehnsucht nach diesem Gefühl öffnest und die verinnerlichenden Klänge und die Bedeutung dieses Verehrungs-Mantras in dich hineinlässt, wird dein Ego sanfter werden. Du wirst einen flüchtigen Eindruck von *Ananda* bekommen und spüren, wie du dein Leben führen möchtest, sodass du öfter aus dieser Quelle der Reinheit trinken und dich von ihr inspirieren, nähren und begleiten lassen kannst.

### Die Kraft und der Einfluss dieses Mantras

- Hilft dir, dein Verlangen und den damit verbundenen Mangel zu durchfühlen.
- Hilft dir, gefühlsmäßig leben zu lernen und sein zu dürfen.
- Befreit dein Herz von allen Belastungen und Trübungen.

Dauer: 21.05 Minuten.



## Track 8: *Shanti Adoration Mantra*

– Frieden lieben

Mantra

*Shanti, Shanti, Shanti, Shanti*

Freie Übersetzung:

„Frieden ist die wahre Natur von allem.“

*Shanti* ist das Sanskrit-Wort für Frieden, der, wenn er einmal tief in dir als dein Ursprung spürbar ist, auf allen Ebenen deines Lebens wirkt und so auch deinen Wunsch nach Frieden in der Welt unterstützt. Dieser Friede geht viel tiefer als ein Friede, der nur durch die Abwesenheit von Konflikten entsteht, und er ist auch nicht das Ergebnis von Verhalten oder einer bestimmten Art, sich zu verhalten, sondern er kommt aus der vollen Anerkennung deines inneren Reichtums und der Befreiung, die dir seine Annahme schenkt.

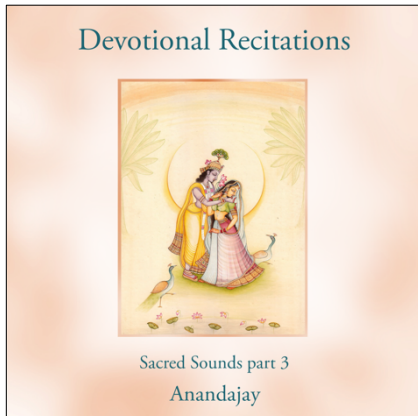
Die Werte aller bisherigen Aratis, das „Sein“, das „Jetzt“, das „Wahre“, das „Vollkommene“, das „Liebevoll“, das „Friedvoll“ und das „Glückliche“, führen dich zu der Erfahrung, dass all dies die tiefste Wahrheit ist, die du bist, und dass die Offenheit dafür dich in einen tiefen spirituellen Frieden (*Shanti*) bringt.

### Die Kraft und der Einfluss dieses Mantras

- Bringt dich in Kontakt mit deinem inneren Frieden.
- Bringt Stille und gibt deiner Anwesenheit ihre Einfachheit zurück.
- Hilft dir, dir selbst geistigen Frieden zu schenken.

Dauer: 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

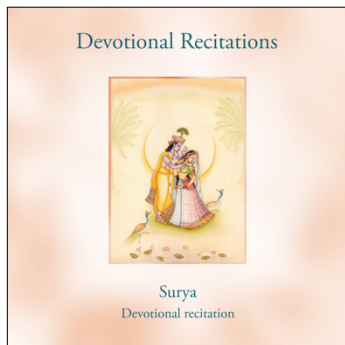
[www.anandajay.org/de/albums/devotional-recitations](http://www.anandajay.org/de/albums/devotional-recitations)

### Die Verwendung von hingebungsvollen Rezitationen

Diese Mantras werden in einer etwas monotonen, meditativen und sehr hingebungsvollen Weise gesungen, damit die Worte tiefer in deinen Geist und deine Seele eindringen können. Dieses Singen bringt dein Empfindungssystem in einen Rhythmus, reguliert deine Atmung und hilft dir, über deine persönlichen Interpretationen deiner Gefühle hinauszugehen und den Wert und die Bedeutung des gewählten Mantras zu erkennen. Das Rezitieren wirkt befreiend bei zu starker mentaler Ausrichtung und verstärkt die Erfahrung der Verbundenheit mit dem Wesentlichen.

Rezitationen möchten einen abgelenkten oder chaotischen Geist beruhigen und dir helfen, deine Liebe für die besondere Erfahrung deines Inneren auszudrücken und mehr zum Leben zu erwecken. Die Rezitationen bringen deinen Verstand zur Ruhe, deine Seele zur Klarheit und ermöglichen es dir, tiefer mit dem in Kontakt zu kommen, wonach du dich sehnst und von dem du mehr beeinflusst werden möchtest. Am besten ist es, wenn du die Rezitationen für dich alleine hörst, denn es ist besser, sich eine Zeit lang auf einen bestimmten Text oder ein Mantra und dessen Inhalt, nach dem du dich sehnst, zu richten.

Mit der Zeit kannst du auch mitsingen, aber das Zuhören, das mit deiner Empfänglichkeit einhergeht, hat zunächst eine beruhigende Wirkung. Wenn du dich von der Rezitation erfüllt fühlst, sie ganz in dich aufnehmen kannst und ein befreiendes Gefühl verspürst, kannst du mitsingen. Beim Rezitieren ist es wichtig, dass du nicht über den Rhythmus nachdenkst, sondern dass er sich aus deiner Beteiligung ergibt. Außerdem solltest du deine Atmung sich selbst übergeben und der Rezitation unterordnen. Ein weiterer wichtiger Punkt beim Rezitieren ist, dass du dir nach der Rezitation Raum gibst, um die Tiefe der anschließenden Stille zu erfahren. Gehe eine freundschaftliche Beziehung mit ihr ein und öffne dich für die Tiefe, die dadurch erfahrbar wird. Die hingebungsvollen Rezitationen befreien, erhellen, geben Raum und werden neue Tiefen in dir berühren. Gib ihnen Raum und werde vertraut mit dieser Tiefe deiner Existenz, denn in diesem liebevollen Raum wartet deine Seele auf dich.



## Track 1: Surya Devotional Recitation

– Den Reichtum deiner Seele kräftigen

Rezitation:

*Mitraya Ravaye Suryaya Bhanave Khagaya Pushne  
Hiranyagarbaya Marichaye Adityaya Savitre Arkaya  
Baskaraya*

Freie Übersetzung:

„Jetzt, da du so sensitiv offen bist für mich, deine Seele, zeige ich dir aus meinem Innersten, in welchen reinen Gefühlswerten ich erkennbar bin. Du erfährst mich dann als das Licht deines wahren Freundes, als dein Zentrum, als dein Lebensfeuer, als deine Lichtquelle, als deine ultimative Freiheit, als deine essentielle Nahrung, als deinen Ursprung, als deine Heilung, als deine spirituelle Mutter, als deinen heiligen Geist, als deine Ausstrahlung, als deinen schöpferischen Vater. Frieden und Liebe sind die Grundprinzipien meines Seins in der Existenz aller. Danke, dass du mich erfahren möchtest, dass du bereit bist, so empfindsam zu sein, dass du das Licht des Lebens sehen möchtest, dass du mich, deine Seele, als das Licht des Bestehens erfahren möchtest.“

Das *Surya-Mantra* ist eine Hymne an die zwölf Aspekte deiner inneren Sonne, die zwölf Eigenschaften deiner Seele. Es handelt von der Begegnung mit deiner Seele, mit dem Wesentlichen, mit deinem spirituellen Herzen, oder wie auch immer du das Kostbare in dir nennen möchtest, um wieder mit ihm vereint zu sein. In *Mitraya* öffnest du dich für deine innere Sonne als deinen wahren Freund, die in dir aufleuchtet, wenn du Freundschaft erfährst. Bei *Ravaye* öffnest du dich für deine innere Sonne als dein wahres Zentrum, das in dir aufleuchtet, wenn du erfährst, dass deine Seele dein Sein ist. Bei *Suryaya* öffnest du dich für deine innere Sonne als die Quelle, die dir dein wahres Verlangen schenkt, und die in dir aufleuchtet, wenn du dein Verlangen fühlst und dadurch Kraft erfährst. Bei *Bhanave* öffnest du dich für deine innere Sonne als dein wahres Licht, das in dir aufleuchtet, wenn du durch Klarheit siehst und erkennst. Bei *Khagaya* öffnest du dich für deine innere Sonne als Quelle deiner wahren Freiheit, die in dir aufleuchtet, wenn du die Größe des Lebens erfährst. Bei *Pushne* öffnest du dich für deine innere Sonne als Quelle deiner wahrhaftigsten Nahrung, die in dir aufleuchtet, wenn du erfährst, dass du zum Licht hinwächst. Bei *Hiranyagarbaya* öffnest du dich für deine innere Sonne als deine wahre Quelle, die in dir aufleuchtet, wenn du erfährst, dass deine Seele mit dem identisch ist, aus dem du hervorgegangen bist. Bei *Marichaye* öffnest du dich für deine innere Sonne als deine wahre Heilung, die in dir aufleuchtet, wenn du dich wieder als Ganzheit erfährst. Bei *Adityaya* öffnest du dich für deine innere Sonne als Quelle deiner wahren Geborgenheit, die in dir aufleuchtet, wenn du dich von mütterlicher Liebe umhüllt fühlst. In *Savitre* öffnest du dich für deine innere Sonne als deine wahre spirituelle Quelle, die in dir aufleuchtet, wenn du dich gnadenvoll inspiriert fühlst. Bei *Arkaya* öffnest du dich für dein Inneres als die Quelle deiner wahren Ausstrahlung, die in dir aufleuchtet, wenn du frei du selbst bist. In *Baskaraya* öffnest du

dich für dein Inneres als deine wahre Essenz, die in dir leuchtet, wenn du deine Seele als deine Essenz und als die Essenz von allem erkennst.

Die Andachtsrezitation *Surya* unterstützt deine Öffnung für die Erfahrung von geistigem Frieden. Sie bringt mentale Ruhe, Raum und Freiheit, Qualitäten, die in der Rezitation als die verschiedenen Lichtaspekte des Seelenlichts, *Surya*, besungen werden. Lass dich von der Rezitation berühren und in einen anderen Gefühlswert bringen, der jenseits des Sentimentalen liegt.

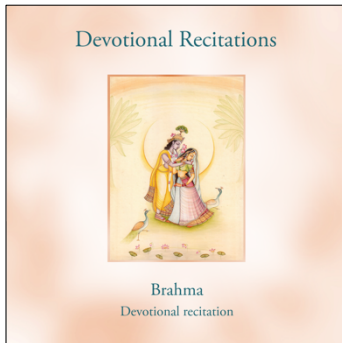
### **Ablauf der Rezitation**

Während dem Wiederholen dieser Rezitation, öffnest du dich immer mehr für die Klänge und Werte dieser zwölf Seelenaspekte, sodass du mit dieser Rezitation einen hingebungsvollen Bewusstseinsraum schaffst, in dem diese Werte tiefer in dir ankommen und von dort aus in die Welt ausstrahlen können. Die Klänge der indischen Bansuri-Flöte sind ein Ruf nach Hause und öffnen dich für dein Verlangen, mit deinen inneren Werten zusammen zu sein. Die Klänge der Glocke zwischen jeder Mantra-Reihe laden dich ein, jede mentale Orientierung vollständig loszulassen. Wenn du sie in deinem Bewusstsein erklingen lässt, kommt dein Geist von selbst zur Ruhe. Das Mantra füllt dich dann mit der sinnlichen und emotionalen Erfahrung deiner Beseelung. Wenn durch das wiederholte Rezitieren dieses Mantras alles, was du bist, so von diesem Wert durchdrungen ist, dass du ihn sozusagen in jeder Zelle spürst, strahlst du diesen Wert von ganz alleine nach außen aus. Du bist dann für einen Moment ganz im Einklang mit deiner tiefen Sehnsucht oder deinem Bedürfnis nach wahren Seelenfrieden. Wenn die Rezitation zu Ende ist, lass die Atmosphäre, in die du gekommen bist, weiterwirken und ihre heilende Wirkung entfalten. Lass auch dein Gehirn schweigen, denn gerade dadurch konnte es dich erfüllen, bereichern und heilen. Wenn die Musik aufgehört hat, lass die Atmosphäre, die sie geschaffen hat, in der Stille bestehen, bis sie von selbst verklungen ist.

### **Die Kraft und der Einfluss dieser Rezitation**

- Bringt geistige Ruhe, Raum und Freiheit.
- Lässt dich voll Ehrerbietung vor dem Größeren und mit einem tiefen Respekt vor der Schöpfung leben.
- Gibt der Erfahrung der Seele Tiefgang und den Reichtum innerer Inspiration.

Dauer: 16.27 Minuten.



## Track 2: Brahma Devotional Recitation

- Das Universum umarmen

Rezitation:

*Brahmaarpanam Brahma havir  
 Brahmaagnau Brahmanaa hutam  
 Brahmai va tena gantavyam  
 Brahma karma samaadbina*

Freie Übersetzung: „(1) Jede Form der Hingabe ist Energie von *Brahma* und verursacht Ausbreitung, Wachstum, Kreation und Entwicklung (der Sanskrit Stamm *Brih* bedeutet wachsen und ausbreiten); (2) die Tatsache, dass Hingabe stattfinden kann, ist die Energie von *Brahma* (alles was eine Rolle spielt, um Hingabe möglich zu machen, ist eine Folge von Ausbreitung, Wachstum, Kreation und Entwicklung); (3) dass Hingabe wirklich stattfindet, ist eine Bestätigung der *Brahma*-Energie (die Energie des Tuns, und dass jemand da ist, der tut); (4) Alle materiellen Aspekte, die eine Rolle spielen in der Hingabe, sind die Energie von *Brahma* (alles was besteht, um Hingabe Form geben zu können).“

*Brahman* symbolisiert den heiligen, wesentlichen und allwissenden Ursprung, von dem die kreative Energie ausgeht. Bei ihr geht es um den Raum, zu erfahren, dass du lebst und ein Teil der Schöpfung bist. Die Schöpfung, das Sein im Werden, findet ständig in dir statt und wird durch dich sichtbar. Schließlich gibst du dem, was du ständig bist, den Raum, sich auszubreiten.

Das Mantra sagt mit anderen Worten und in Kürze: „Alles ist *Brahma*, alles ist die sich ausbreitende Energie von Leben und Sein.“ Die Botschaft dieses Mantras ist dann auch: „Nur der Mensch, der *Brahma* (die schöpfende Kraft und Seins-Energie) in allem erkennt, wird auch in sich selbst den Brunnen von *Brahma* erfahren.“

Die *Brahma Devotional Recitation* hilft dir, dich mit diesem Mantra zu öffnen und von deinen Konditionierungen befreit zu werden. Es bringt energetische Entspannung in den Hinterkopf und den gesamten Nacken und macht dich weniger stur und eigensinnig. Die Rezitation wiederholt, dass alles von der sich immer weiter ausdehnenden Lebenskraft *Brahmas* durchdrungen ist und dass in allem das schöpferische Lebensprinzip immer spürbar ist.

### Der Ablauf der Rezitation

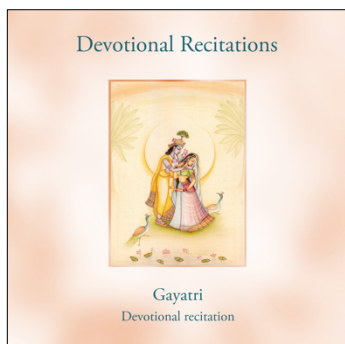
Während du diese Rezitation wiederholst, lässt du die Klänge und Werte dieses Mantras immer wieder in dir zu, sodass du mit dieser Rezitation einen hingebungsvollen Bewusstseinsraum erschaffst, in welchem du den Wert des Seins in den Schoß deines „Seins“ sinken und von dort aus auf alles Leben um dich herum ausstrahlen lässt. Begleitet wird dieses Musikstück von einer „Engelsstimme“, den Klängen der Tanpura und gelegentlich einer Glocke, die ein sphärisches Gefühl der Weite vermitteln und dich

einladen, jede mentale Orientierung völlig loszulassen. Indem du sie in deinem Bewusstsein erklingen lässt, kommt dein Geist von selbst zur Ruhe. Das Mantra erfüllt dich mit der sinnlichen Erfahrung der Unendlichkeit. Wenn durch das wiederholte Singen des Mantras alles, was du bist, von diesem Wert so durchdrungen ist, dass du ihn sozusagen in jeder Zelle spürst, strahlst du diesen Wert von dir aus nach außen. Du bist dann für einen Moment ganz im Einklang mit deinem tiefen Verlangen oder deinem Bedürfnis nach wahrer Freiheit. Wenn du mit dem Singen des Mantras fertig bist, lasse die Atmosphäre, in die du gekommen bist, so lange wie möglich bestehen und ihre heilende Wirkung entfalten. Lass auch deinen Geist still bleiben, denn gerade dadurch konnte dich dieser Wert erfüllen, bereichern und heilen. Wenn die Musik verklungen ist, lass die Atmosphäre, die entstanden ist, in der Stille bestehen, bis sie von selbst weg gleitet.

### Die Kraft und der Einfluss dieser Rezitation

- Gibt dir innere Freiheit.
- Hilft dir, Konflikte, Ärger und Negativität loszulassen und zu vergeben.
- Löst alle Widerstände auf und macht dich wieder empfänglich.

Dauer: 11.48 Minuten.



### Track 3: Gayatri Devotional Recitation

- Dich vom Licht reinigen lassen

Rezitation:

*Aum Bbur Bhwah Svah*

*Tat Savitur Varenyam*

*Bhargo Devasya Dhimahi*

*Dhyo yonah Prachodayat*

Freie Übersetzung: „Oh meine kostbare Essenz, aus reiner Hingabe öffne ich mich deinem strahlenden und erleuchtenden Glanz, der mich erschaffen und mit heiliger Anwesenheit erfüllt hat, sodass er mich erleuchtet und schützt.“

Das Mantra besingt „Licht“ als den wichtigsten spirituellen Wert, der dich umgibt, dich bescheint, nährt und dich leichter und freier macht, damit du wieder aus einem offenen Bewusstsein heraus leben kannst. Im *Gayatri-Gebet* geht es um den Wert des Lichts in all seinen Formen. Das, was wir mit dem Wort „Licht“ meinen, wird im Sanskrit und der altindischen Kultur, viel breiter empfunden. So bedeutet Licht aus dem Sanskrit auch Liebe, sowohl im Sinne der Qualität des inneren Geliebten, als auch im Sinne der Herzenergie oder des Wesentlichen in jedem Menschen. Licht wird auch als Bewusstsein übersetzt, nämlich als der Wert der Einsicht, das Licht, das die Dinge sichtbar macht.

Licht kann aber auch die Kraft bedeuten, die uns Licht gibt, Gott, oder Licht als heilende Kraft. Aus dem Sanskrit ist Licht eigentlich jede Form von Freiheit und Transparenz und wird als die wesentlichste Form der Nahrung angesehen. Licht ist der Wert in der Geborgenheit der Mutterliebe, in der leitenden Kraft der Vaterliebe und in der schützenden Kraft der göttlichen Liebe.

All diese Lichtwerte werden durch die *Gayatri Devotional Recitation* gefördert und unterstützen deine Offenheit für das Licht deines Herzens. Sie bringt Raum, Licht und Freiheit in den gesamten Brust- und Rückenbereich und beruhigt das Herzchakra sowohl auf der Rückseite, wo es für den Energiefluss verantwortlich ist, als auch auf der Vorderseite, wo es zu deiner Beziehungsfähigkeit beiträgt. Es steht für den Wunsch, sich dem Licht der Weisheit, der Klarheit und der Rechtschaffenheit zu öffnen, in all den Unklarheiten des Lebens. Möge daher das Rezitieren des *Gayatri-Mantra* in Verbindung mit Empfänglichkeit und Zuneigung eine stärkende Wirkung haben und dir den Zugang zu deinem Seelenlicht erleichtern, sodass du dich durch den Kontakt mit diesem Licht als glücklicher Mensch fühlst.

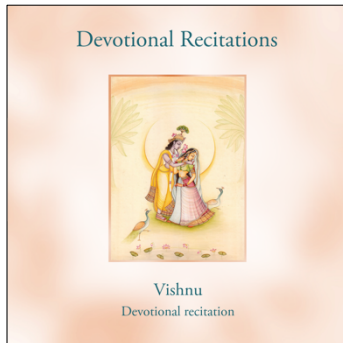
### **Der Ablauf der Rezitation**

Während du diese Rezitation wiederholst, öffnest du dich mehr und mehr für die Klänge und Werte dieses Mantras, sodass du mit dieser Rezitation einen hingebungsvollen Bewusstseinsraum schaffst, in dem der spirituelle Wert des „Lichts“, das dich umgibt, dich erleuchtet, nährt und dich leichter und freier macht, sich voll entfalten und von dort aus in die Welt ausstrahlen kann. Die Glockentöne am Anfang und am Ende der Rezitation laden dich ein, deine mentale Orientierung vollständig loszulassen, und die Obertöne der Tanpura wirken befreiend auf dein Bewusstsein. Indem du sie in deinem Bewusstsein erklingen lässt, kommt dein Gehirn von selbst zur Ruhe. Während des Mantras gesellt sich leise ein Streichorchester hinzu, das Licht und Raum in deine Wahrnehmung bringt. Du lässt dich vom Mantra mit der sinnlichen Erfahrung des reinigenden und heilenden Lichts erfüllen. Wenn alles, was du bist, durch das wiederholte Singen dieses Mantras so von diesem Wert durchdrungen ist, dass du es sozusagen in jeder Zelle spürst, strahlst du diesen Wert ganz von selbst nach außen. Du bist dann für einen Moment ganz im Einklang mit deinem tiefen Wunsch oder Bedürfnis nach Licht, Raum und Freiheit. Wenn du mit dem Singen des Mantras fertig bist, lasse die Atmosphäre, in die du gekommen bist, so lange wie möglich bestehen und ihre heilende Wirkung entfalten. Lass auch deinen Geist still bleiben, denn gerade dadurch konnte dich dieser Wert erfüllen, bereichern und heilen. Wenn die Musik verklungen ist, lass die Atmosphäre, die sie geschaffen hat, in der Stille bestehen, bis sie von selbst weg gleitet.

### **Die Kraft und der Einfluss dieser Rezitation**

- Bringt Licht und Freiheit in dein Herz, deinen Brustraum und deinen Rücken.
- Vertreibt das Gefühl der Begrenztheit und öffnet dich für dein inneres Licht.
- Stärkt die Integration deiner Seele in dein Menschsein.

Dauer: 16.33 Minuten.



## Track 4: Vishnu Devotional Recitation

- Dich der Transparenz öffnen

Rezitation:

*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*

Freie Übersetzung: „Ich beuge vor der alles durchdringenden Energie, die in dem ganzen Universum anwesend ist. Ich beuge vor dieser Lebensenergie, die friedvoll ist, weil sie in allem die Essenz ist. Diese wird abgebildet als ein erleuchtetes Wesen, das in einem endlosen Ozean auf einem Bett von Kobras ruht, aus seinem Nabel kommt ein langer Stiel mit einer offenen Lotusblume als Ursprung der Schöpfung. Diese Energie ist die Essenz aller spirituellen Wahrheit und von allen Existenzlagen. Diese Energie ist so subtil, dass sie den ganzen Kosmos durchdringt. Sie wird abgebildet als ein erleuchtetes Wesen mit einer lila Haut, wie von Regenwolken, in einer prächtigen Gestalt und einhergehend mit der Energie von Glück und Schönheit. Ich beuge vor dieser alles durchdringende Energie, die mir die Reinheit der Seele zeigt, und wofür ich mich in Meditation immer wieder öffne. Dadurch vergeht meine Angst vor dem Unbekannten wie von selbst und das Zusammensein mit meiner Seele wird zu einer Basis von Freiheit und Vertrauen.“

In diesem Mantra wird aus einer tiefen meditativen Erfahrung heraus die *Vishnu-Energie* als Rezitation gesungen, um dich tiefer mit ihrer Essenz in dir zu verbinden. Das Wort *Vishnu* (sprich: visjnoe) kommt vom Wortstamm *vi*, was „getrennt von“ oder „jenseits“ bedeutet, und von *nis*, was „sich in etwas hineinbegeben“, „in etwas hineingehen“, „durch etwas hindurchgehen“, „in allem präsent sein“ oder „sich in alle Richtungen ausbreiten“ bedeutet. *Vishnu* ist also die Energie, die alles durchdringt, in allem gegenwärtig ist, alles auf diese Weise untermauert und unterstützt und somit alles erhellt. Es ist diese reine Lebensenergie, die in allem ist und frei von persönlicher Interpretation. Sie ist in allem auf der Erde, in allem im Kosmos und in allem anderen Unsichtbaren. *Vishnu* ist die alles durchdringende Essenz in allem, was ist, die das gesamte Universum unterstützt, unterhält und durchdringt, und das sowohl in der Vergangenheit, der Gegenwart als auch in der Zukunft.

*Vishnu* wird meistens auf einem großen Adler, dem Garuda, dargestellt, was zeigt, dass er unbegrenzt überall vorkommen kann und überall ist. Er ist oft zusammen mit seiner Frau Lakshmi, der Göttin des Überflusses, der Schönheit und des Glücks, was bedeutet, dass das Erfahren seiner alles durchdringenden Reinheitsenergie dich in einen Zustand des Glücks versetzt. *Vishnu* wird auch oft dargestellt, wie er den Ur-Ozean (*kshira sagara*, der Milch-Ozean) aufrührt, um anzugeben, dass die alles durchdringende Energie des Lebens der ursprüngliche Aspekt des Schöpfungsprozesses ist. Er ruht dann auf einem Bett aus Kobras, die ihn tragen und schützen, als Zeichen dafür, dass er mit seiner

Energie vollständig von allen Lebenskräften unterstützt wird. Dieser Ozean ist der Ursprung des Lebens und damit deines Menschseins, in welchem du dir deiner Essenz bewusst sein kannst. *Vishnu* repräsentiert diese Aktualität, diese von Essenz und Leben durchdrungene Realität der Evolution, von der auch du ein Teil bist. Aus seinem Nabel entspringt ein Lotus, als Zeichen, dass *Vishnu* der essentielle Grund der gesamten Schöpfung ist. Die *Vishnu Devotional Recitation* unterstützt deine Offenheit für die Weite deiner Manifestation. Lass dich von der Kraft dieser essentiellen Energie, die das Leben strahlen lässt und Kraft gibt, erleuchten und mit wahrer Lebensfreude verbinden.

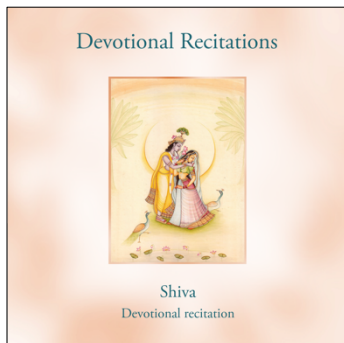
### **Der Ablauf der Rezitation**

Während du diese Rezitation wiederholst, lässt du die Klänge und Werte dieses Mantras immer wieder in dich einströmen, sodass du mit dieser Rezitation einen hingebungsvollen Bewusstseinsraum erschaffst, in dem die essentielle, alles durchdringende Lebensenergie dich in allen Schichten deiner Anwesenheit füllen und erfüllen darf und von dort in die Welt ausstrahlen kann. Die Klänge der Klangschale am Anfang, am Ende und während der Zwischenspiele laden dich ein, jede mentale Orientierung vollständig loszulassen, und die Klänge der Tanpura wirken befreiend auf dein Bewusstsein. Indem du sie in deinem Bewusstsein erklingen lässt, kommt dein Geist von selbst zur Ruhe. Lass dich dann durch das Mantra öffnen, um die bedeutungsvolle und emotionale Erfahrung von Empfänglichkeit und Zugänglichkeit zu erleben. Wenn durch das wiederholte Singen dieses Mantras alles, was du bist, von diesem Wert so durchdrungen ist, dass du ihn sozusagen in jeder Zelle spürst, strahlst du diesen Wert ganz von selbst nach außen aus. Du bist dann für einen Moment ganz im Einklang mit deinem tiefen Wunsch oder Bedürfnis, für das Wesentliche durchlässig zu sein. Wenn du mit dem Singen des Mantras fertig bist, lasse die Atmosphäre, in die du gekommen bist, so lange wie möglich bestehen und ihre heilende Wirkung entfalten. Lass auch deinen Verstand schweigen, denn gerade dadurch konnte es dich erfüllen und heilen. Wenn die Musik verklungen ist, lass die Atmosphäre, die sie geschaffen hat, in der Stille bestehen, bis sie von selbst verschwindet.

### **Die Kraft und der Einfluss dieser Rezitation**

- Hilft dir, das Leben zu genießen und dadurch Frieden mit allem Lebendigen zu schließen.
- Macht dich dankbar für deine Existenz, dein „Da-Sein“ und dein Lebensglück.
- Bestärkt dich darin, dass alles in dir wertvoll ist, wenn du dich nur tief und respektvoll genug dafür öffnest.

Dauer: 18.18 Minuten.



## Track 5: *Shiva Devotional Recitation*

- Die Freiheit der Erneuerung zelebrieren

Rezitation:

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

Freie Übersetzung: „Oh Ewiges Jetzt, Geber von sowohl zeitlicher als auch ewiger Freude, von sowohl

persönlichem als auch spirituellem Glück, von Gnade und Reinheit, von allumfassendem Wohlbefinden, ich beuge empfänglich und ehrerbietig vor deiner Wahrheit und deiner lebendigen Anwesenheit, der ich in jedem Moment wieder begegnen darf, um damit zusammen zu sein.“

In der *Shiva Devotional Recitation* wiederholst du immer wieder verschiedene Namen für die Eigenschaft Shivas (der zerstört und neuen Lebens- und Entwicklungsraum schafft), um zu betonen, wie wichtig die neue Lebensenergie Shivas für das ganzheitliche und damit auch spirituelle Wohlbefinden des Menschen ist. Du rezitierst hier verschiedene Namen von Shiva, die zeigen, dass sowohl das Menschliche als auch das Wesentliche angenommen werden müssen, um spirituelles und ganzheitliches Wohlbefinden zu erlangen. Die Namen sind *Shambhavaya* (Geber der zeitlichen Freude), *Mayobhavaya* (Geber der ewigen Freude), *Shankaraya* (Geber des persönlichen Glücks), *Maskaraya* (Geber des spirituellen Glücks), *Shivaya* (Geber der Gnade) und *Shiva Taraya* (Geber der Reinheit). Die Endung *-cha* bedeutet: wonach ich mich so sehr sehne. Die *Shiva Devotional Recitation* unterstützt die Offenheit für die meditative Anwesenheit und fördert den energetischen Austausch zwischen Kronenchakra und Perineum, wodurch Verinnerlichung und ein Gefühl der essentiellen Präsenz entstehen. Die Rezitation stärkt den Wunsch, mit dem lebendigen Jetzt verbunden zu sein und jeden Moment der Anwesenheit zu einem Kontakt mit dem Wesentlichen werden zu lassen.

### Der Ablauf der Rezitation

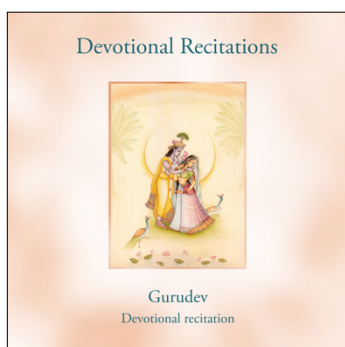
Während du diese Rezitation wiederholst, lässt du die Klänge und Werte dieses Mantras immer wieder in dich hinein, sodass du mit dieser Rezitation einen hingebungsvollen Bewusstseinsraum erschaffst, in dem die Werte des ganzheitlichen Wohlbefindens, nach denen du dich so sehnst, in deinem ganzen Menschsein ankommen und dich erfüllen können, um von dort aus in die Welt auszustrahlen. Die Klänge der Glocke am Anfang, am Ende und während der Zwischenspiele sind eine Einladung, alle mentalen Orientierungen vollständig loszulassen, und die Klänge der Tanpura haben eine befreiende Wirkung auf dein Bewusstsein. Indem du sie in deinem Bewusstsein erklingen lässt, kommt dein Geist von selbst zur Ruhe. Das Mantra erfüllt dich dabei mit der bedeutungsvollen und emotionalen Erfahrung einer essentiellen Erneuerung. Wenn durch das wiederholte Singen des Mantras alles, was du bist, von diesem Wert so

durchdrungen ist, dass du ihn sozusagen in jeder Zelle spürst, strahlst du diesen Wert ganz von selbst nach außen aus. Du bist dann für einen Moment ganz im Einklang mit deiner tiefen Sehnsucht oder deinem Bedürfnis nach dem essentiellen Reichtum, der dich zur Entwicklung anregt. Wenn du mit dem Singen des Mantras fertig bist, lasse die Atmosphäre, in die du gekommen bist, solange wie möglich bestehen und ihren heilenden Einfluss wirken. Lass auch deinen Geist schweigen, denn gerade dadurch konnte es dich erfüllen, bereichern und heilen. Wenn die Musik verklungen ist, lass die Atmosphäre, die sie geschaffen hat, in der Stille bestehen, bis sie von selbst verschwunden ist.

### Die Kraft und der Einfluss dieser Rezitation

- Bringt dich in Kontakt mit dem Raum deiner Anwesenheit.
- Fördert den energetischen Fluss vom Scheitel zum Perineum und umgekehrt.
- Befreit dich von deiner Hartnäckigkeit und deinen Überzeugungen und öffnet dich für das „Jetzt“.

Dauer: 14.56 Minuten.



### Track 6: Gurudev Devotional Recitation

- Wesentliche Begleitung annehmen

Rezitation:

*Guru Brahma, Guru Vishnu, Guru Devo Maheshvarah*

*Guru Saaksbaat Parabrahma*

*Tasmi Sri Guru namaha*

*(Gurudev, gurudev, gurudev)*

*(Aum namah Ananda namah)*

*Guru Brahma, Guru Vishnu, Guru Devo Maheshvarah*

*Guru Saaksbaat Parabrahma*

*Tasmi Sri Guruvey namaha*

Freie Übersetzung: „Oh schöpfende Kraft (*Brahma*), Träger von sowohl ständiger Veränderung (*Maheshvarah*) als auch Unterstützung von allem was lebt (*Vishnu*), gerne lasse ich mich ehrerbietig durch dich als meinen absoluten Lehrer (*Guruvey*) führen, denn du bist das ewige Sein (*Parabrahma*).“

Das *Guru Brahma Mantra* weist darauf hin, dass *Brahma*, die inspirierende und schöpfende Kraft, die alles Leben durchdringt, der wahre Lehrer ist. Im Hinduismus wird der Gott *Brahman* als ein Teil der *Trimurti* gesehen (die heilige Dreieinigkeit): *Brahma* (Kreation), *Shiva* (Veränderung) und *Vishnu* (Unterstützung). In diesem Mantra wird betont, dass *Brahma* eigentlich der Wichtigste ist, weil seine Kraft auch die Kräfte der zwei anderen in

sich trägt. Inspiration impliziert ja auch Transformation (*Shiva*, hier *Mahesh* genannt) und Stabilität (*Vishnu*). In dem letzten Satz von diesem Mantra ist die Schlussfolgerung somit: „Einzig an solch einen Lehrer, wobei Kreation, Transformation und Unterstützung zusammenkommen, schenke ich ehrerbietig meine Hingabe.“ Die Rezitation hilft dir, dich für die Erfahrung deiner Aura zu öffnen. Sie schafft mehr Freiheit und Raum für das dich umgebende Energiefeld und lockert so die Spannung in deiner Haut und das Gefühl, in einem Kokon zu leben. Diese Rezitation zeigt in vielen Worten, dass die reine Lebenskraft und Schöpfung der wahre spirituelle Lehrer und Führer ist.

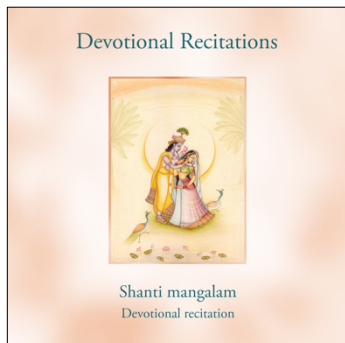
### **Der Ablauf der Rezitation**

Während du diese Rezitation wiederholst, öffnest du dich immer mehr für die Klänge und Werte dieses Mantras, sodass du mit dieser Rezitation einen hingebungsvollen Bewusstseinsraum erschaffst, in dem die Wertschätzung der essentiellen Begleitung vollständig stattfinden und von dort aus in die Welt ausstrahlen kann. Die Klänge der Kristall-Klangschale laden dazu ein, jede geistige Orientierung vollständig loszulassen, und die Klänge der Tanpura wirken befreiend auf dein Bewusstsein. Indem du sie in deinem Bewusstsein erklingen lässt, kommt dein Geist von selbst zur Ruhe. Das Mantra erfüllt dich mit der gefühlsmäßigen Erfahrung, nicht mehr allein zu sein und die Begleitung zum Wesentlichen anzunehmen. Wenn durch das wiederholte Singen dieses Mantras alles, was du bist, von diesem Wert so durchdrungen ist, dass du ihn quasi in jeder Zelle spürst, strahlst du diesen Wert ganz von selbst nach außen aus. Du bist dann für einen Moment ganz im Einklang mit deiner tiefen Sehnsucht oder deinem Bedürfnis nach Begleitung, die aus der Essenz kommt. Wenn du mit dem Singen des Mantras fertig bist, lasse die Atmosphäre, in die du gekommen bist, so lange wie möglich bestehen und ihre heilende Wirkung entfalten. Lass auch deinen Geist schweigen, denn gerade dadurch konnte dieser Wert dich erfüllen, bereichern und heilen. Wenn die Musik zu Ende ist, lass die Atmosphäre, die sie geschaffen hat, in der Stille bestehen, bis sie von selbst verschwindet.

### **Die Kraft und der Einfluss dieser Rezitation**

- Bringt dich in Kontakt mit deiner inneren Weisheit.
- Heilt deine Aura und schafft Freiheit und Raum in deinem Energiefeld.
- Weckt in dir das Verlangen, dich mit dem Wesentlichen zu verbinden und einen spirituellen Lehrer oder eine spirituelle Inspirationsquelle zu finden, die dich dorthin begleitet.

Dauer: 15.41 Minuten.



## Track 7: *Shanti Mangalam Devotional Recitation* - Frieden für alle

Rezitation: *Shanti – Shanti Mangalam Shanti*

Freie Übersetzung: „Frieden und Wohlstand für alle“.

Die *Shanti Mangalam Devotional Recitation* hilft dir, allem, was du bist und was dich umgibt, spirituelle Liebe oder Frieden zu schenken. *Shanti* bedeutet innerer Frieden und *Mangalam* bedeutet Glück, günstiger Einfluss. Diese

Rezitation ist nicht so schnell und gibt dir Raum, Frieden und Stille in alle Spannungsbereiche zu bringen, die du gerade erlebst. Dadurch kannst du dich leichter von deiner Neigung lösen, dich mit etwas zu identifizieren, was dich von einem zu konzentrierten Geist und seinen Verengungen befreit. Was auch immer dich beschäftigt oder dir in den Sinn kommt, ob es dir gefällt oder nicht, gib alles mit Hingabe diesem wiederholten positiven Einfluss des Friedens. Es gibt keinen wichtigeren Einfluss als den Wert von *Shantimangalam*, den jede Seele und die Menschheit als Ganzes braucht, um wieder respektiert zu werden und in Vertrauen miteinander leben zu können. Jedes Mal, wenn du dieses Mantra rezitierst, trägst du dazu bei.

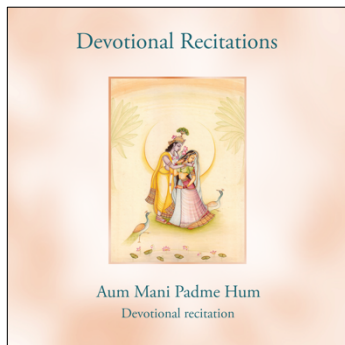
### Der Ablauf der Rezitation

Während du das Mantra *Shantimangalam* wiederholst, spürst du den Wert dieses Mantras, sodass du mit dieser Rezitation einen hingebungsvollen Bewusstseinsraum schaffst, in dem sich dieser Wert voll entfalten und von dort aus in die Welt ausstrahlen kann. Die Klänge der Glocke sind eine Einladung, alle mentalen Orientierungen vollständig loszulassen. Indem du sie in deinem Bewusstsein erklingen lässt, kommt dein Geist von selbst zur Ruhe. Das Mantra erfüllt dich dann mit der bedeutungsvollen und emotionalen Erfahrung friedvoller Glückseligkeit. Wenn durch das wiederholte Rezitieren des Mantras alles, was du bist, von diesem Wert so durchdrungen ist, dass du ihn sozusagen in jeder Zelle spürst, strahlst du diesen Wert ganz von selbst nach außen aus. Du bist dann für einen Moment ganz im Einklang mit deiner tiefen Sehnsucht, deinem Verlangen oder Bedürfnis nach wahren Frieden. Wenn du mit dem Singen des Mantras fertig bist, lasse die Atmosphäre, in die du gekommen bist, so lange wie möglich bestehen und ihren heilenden Einfluss wirken. Lass auch deinen Geist schweigen, denn gerade dadurch konnte es dich erfüllen und heilen. Wenn die Musik zu Ende ist, lass die Atmosphäre, die sie geschaffen hat, in der Stille bestehen, bis sie von selbst vergeht.

### Die Kraft und der Einfluss dieser Rezitation

- Lässt dich in deiner Inkarnation als friedensbringender Mensch ankommen.
- Schafft Raum in deinem Körper und Geist und macht dich offener für Beziehungen.
- Verbindet dich mit deiner Seele, deinem Herzen und dem Rest der Schöpfung.

Dauer: 14.28 Minuten.



## Track 8: *Aum Mani Padme Hum*

### *Devotional Recitation*

- Der Nektar deines Herzens

Rezitation: *Aum Mani Padme Hum*

Freie Übersetzung: „Oh mein Herz, jedes Mal, wenn ich mich mit dem leuchtenden Juwel in deinem Kern verbinde, hört mein Schmerz des Getrenntseins auf natürliche Weise auf.“

Dieses tibetisch-buddhistische Mantra besingt das Licht des Juwels im Lotos deines Herzens. Dieses Juwel ist der hellste, tiefste und strahlende Aspekt deines spirituellen Herzens, die Quelle der Liebe in dir. Lasse dich von diesem inneren Licht berühren, nähren und bereichern. Das Licht beeinflusst alles, durchdringt alles und fördert Wachstum und Entwicklung. Wenn du dich für die Unmittelbarkeit des Lichts öffnest, reinigt es dein Bewusstsein, dein Leben und dein Herz und macht dieses Mantra zu einem spirituellen Gebet, das dich direkt beeinflusst und auf dich einwirkt. Die Rezitation schafft einen liebevollen Raum der Nächstenliebe und der Verbundenheit mit der Menschheit. Die rhythmische Wiederholung dieses Mantras bekräftigt den Wert des spirituellen Herzens und den Wunsch, mit diesem Glanz zu leben und aus diesem Licht heraus in Beziehung zu allem Lebenden zu handeln.

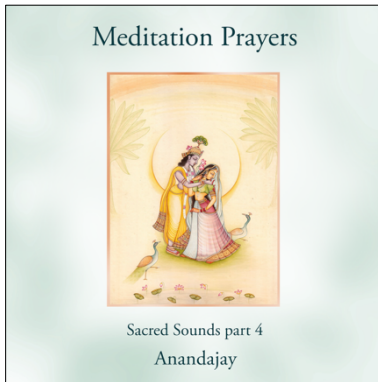
### **Der Ablauf der Rezitation**

Während du das Mantra *Aum Mani Padme Hum* wiederholst, lässt du zu, dass sein Wert einen hingebungsvollen Bewusstseinsraum schafft, in dem sich dieser Wert voll entfalten und von dort aus in die Welt ausstrahlen kann. Die Klänge der Glocke laden dich ein, jede geistige Orientierung vollständig loszulassen, und das Summen verbindet dich mit deinem Herzen. Das Mantra füllt dich dann mit der bedeutungsvollen und sensiblen Erfahrung „süßer“ Innerlichkeit. Wenn durch das Rezitieren des Mantras alles, was du bist, von diesem Wert durchdrungen ist, strahlst du diesen Wert ganz von selbst nach außen aus. Du bist dann für einen Moment ganz im Einklang mit deiner tiefen Sehnsucht oder deinem Bedürfnis nach beseelter Innerlichkeit. Wenn du mit dem Singen des Mantras fertig bist, lass die Atmosphäre, in die du gekommen bist, so lange bestehen, wie sie dauert, und lass ihren heilenden Einfluss wirken. Lass auch deinen Geist schweigen, denn gerade dadurch konnte es dich erfüllen und heilen. Wenn die Musik zu Ende ist, lass die Atmosphäre, die entstanden ist, in der Stille bestehen, bis sie von selbst vergeht.

### **Die Kraft und der Einfluss dieser Rezitation**

- Bringt liebevolle Offenheit in deine Freiheit der Nächstenliebe.
- Lässt dich deine Seele ehren und deiner spirituellen Sehnsucht Gestalt geben.
- Setzt deine Entwicklung der Hingabe in Bewegung und bringt dich in Kontakt mit der spirituellen Liebe in dir.

Dauer: 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

[www.anandajay.org/de/albums/meditation-prayers](http://www.anandajay.org/de/albums/meditation-prayers)

### Verwendung der Meditationsgebete

Dieses Album enthält sechs Meditationsgebete, um dich mit den vier Phasen der *Light of Being Meditation* vertraut zu machen. Während den zwanzig Minuten wirst du jedes der vier Mantra-Worte des Gebets und die dazugehörige Meditationsphase kurz fühlen. In jedem *Meditation Prayer* geben die vier Worte einen erkennbaren, gefühlten Wert der Werte wieder, die auch die vier Stufen der Verinnerlichung in dir freisetzen. Die *Meditation Prayers* helfen dir beim Meditieren und können als Vorbereitung für die *Light of Being-Meditation* dienen.

Um dich mit den vier Phasen der *Light of Being-Meditation* vertraut zu machen, kannst du die vier Phasen in diesen Gebeten zunächst auch als verschiedene Intentionen oder Empfindungen schneller hintereinander spüren. In der *Light of Being-Meditation* nutzt du die gesamte Meditation von etwa zwanzig Minuten, um durch diese vier Phasen immer offener für die tatsächliche Erfahrung deines Bestehens in einem größeren Ganzen zu werden, aber in diesen Meditationsgebeten fühlst du bei jedem der vier Mantra-Worte des Gebets kurz die Qualität dieser Phasen an sich. Die Gebete sind daher für den Fall gedacht, dass du dich noch nicht in den vier organisch aufeinander folgenden Phasen, wie sie in der *Light of Being-Meditation* vorgesehen sind, zurechtfindest.

Die Bedeutung der Worte ist in diesen Gebeten sehr wichtig, weil sie dir auf verschiedene Weise helfen, die Räume der vier Phasen der *Light of Being-Meditation* tiefer kennenzulernen und zu fühlen. Die Beschreibungen der inhaltlichen Bedeutungen werden dir dabei sicher helfen. Die Worte der Meditationsgebete werden immer auch durch die Klänge ihrer Buchstaben erklärt. Diese Klänge stammen aus der Klangbegleitung des HeartSinging. Die Gebete können auch einfach als Puja oder Mantra gehört werden, dienen aber als Unterstützung, um die Räume der vier Phasen der *Light of Being-Meditation* schrittweise spürbar zu machen.

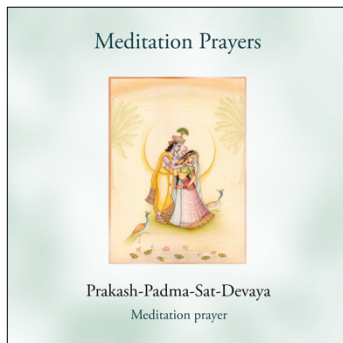
Da du im Laufe deines Lebens entwicklungsbedingt verschiedene Phasen der Selbstwahrnehmung durchläufst, wirst du dir immer wieder neuer und anderer Erfahrungen bewusst. So werden dich immer wieder andere Bezeichnungen und

Zugänge zu den vier Phasen der *Light of Being-Meditation* ansprechen, die dir helfen können, der Kraft des meditativen Bewusstseins näher zu kommen. Deshalb findest du auf diesem Album sechs verschiedene Meditationsgebete mit musikalischer Begleitung und unterschiedlichen Rezitationsrhythmen.

Diese Meditationsgebete bestehen jeweils aus vier Wörtern, die den vier Erfahrungsräumen der vier Phasen der Meditation entsprechen. Sie werden musikalisch eingebettet wie ein Gebet rezitiert und ihre Bedeutung und Klänge unterstützen die Aufmerksamkeit auf die vier Phasen der Meditation. Die verschiedenen Meditationsgebete zusammen bringen dich immer mehr in Kontakt mit der Weite und Tiefe der Qualitäten der vier Phasen der Meditation. Am Anfang ist es am besten, ein Meditationsgebet ein paar Mal hintereinander zu verwenden, um seinen Wert zu spüren, bevor du die anderen Mantra-Gebete auf die gleiche Weise erkundest, und dich dann für eine Weile mit dem Meditationsgebet zu verbinden, das gerade am besten zu dir passt oder dich am meisten berührt und anspricht.

Die Meditationsgebete haben alle den gleichen musikalischen Hintergrund. Dieser besteht aus den Klängen einer männlichen Tanpura und der Drohne eines Cellos und einer Violine, alle drei in der Tonart A. Dieser tiefe Ton A passt gut zum meditativen Bewusstsein und wirkt unterstützend bei der Verlangsamung oder Verlängerung der Gehirnwellen. Der mehr oder weniger konstante Klang, auch wenn er sich wie alles Leben subtil bewegt, trägt das Gebet und seine Mantra Worte, so wie das Leben alle Bewegungen und Veränderungen trägt. Je stabiler sich der tragende Hintergrund anfühlt, desto sicherer fühlst du dich, um das Gebet und den Wert der Gebetsmantras tief in dich aufnehmen zu können.

Für ein Meditationsgebet sitze entspannt in einer Meditationshaltung, um ein wenig ruhiger zu werden, bevor du mit dem Meditationsgebet beginnst. Höre zunächst auf die Grundtöne, auf denen das Gebet gesungen wird, und öffne dich dann während des Meditationsgebets nacheinander für dein Gehirn, dein Herz, dein Becken und den Raum um dich herum. Am Ende des Meditationsgebets lässt du den Grundton, auf dem das Gebet gesungen wurde, noch eine Weile auf dich wirken. Danach beendest du die Meditation auf eine für dich passende Weise.



## *Track 1: Prakash-Padma-Sat-Devaya Meditation Prayer*

Mantra: *Prakash-Padma-Sat-Devaya*

Freie Übersetzung: „Das Licht (*Prakash*) strahlt auf die Seele, die wie eine wunderschöne Lotusblume (*Padma*) durch das Wasser hindurch aus dem Grund des Seins (*Sat*) aufgetaucht ist als Zeichen der harmonischen, göttlichen Schöpfung (*Devaya*), zu der alles gehört.“

In diesem Meditationsgebet geht es darum, dass die Schöpfung (*Devaya*) das Prinzip der Erde ist, auf der der Lotus aus dem stabilen Grund (*Sat*) der Erde keimt und sich dann durch Schlamm und Wasser (Wasser steht für Emotion und Leben) seinen Weg an die Oberfläche bahnt. Dort entfaltet sie ihre Blüte (*Padma*), mit der sie ihre strahlende, facettenreiche, harmonische Schönheit der göttlich-spirituellen Dimension zeigt und badet sich voll Verlangen im Licht (*Prakash*), das sie aus dem Kosmos umgibt und nährt. Aus deiner menschlichen Existenz heraus hältst du in dieser Meditation, diesmal in umgekehrter Reihenfolge, zunächst bei dem Licht inne, das du über dein siebtes Chakra in dein Gehirn und dein Bewusstsein einströmen lässt. Licht, das du dann in dein Inneres einströmen lässt, wodurch sich deine Lotusblume, deine Seele, entfaltet und du ihre harmonische Liebe erfährst. Dieses Licht und diese Liebe, die du dann spürst, lässt du durch die Gefühlsbereiche (Emotionen/Leben) deines Herzens, deines Magens, deines Bauches und deines Beckens in den tragenden und stabilen Boden deines Beckens und deines Seins sickern. Wenn sie dort ankommen, erfährst du, dass Licht, Liebe und Sein die Zutaten der göttlichen Schöpfungs-Trinität sind, aus denen auch alles um dich herum besteht, sodass du fühlst, dass du zu dieser Großartigkeit gehörst, dass du in dieser Großartigkeit zu Hause bist.

### **Der Ablauf der Meditation**

In der Meditation öffnest du zuerst bei *Prakash* dein Bewusstsein für das Licht (damit du die mentalen Verengungen in deinem Bewusstsein loslassen kannst), dann öffnest du dich für die Liebe, die du von *Padma* aus spürst, das Symbol für deine Seele (damit du die emotionalen Verengungen deines Egos loslassen kannst), und lässt dieses Licht und diese Liebe durch deine ganze Gefühlswelt (Wasser/Leben) sinken und in dein Sein (*Sat*) integriert werden (damit du die existenziellen Verengungen loslassen kannst, durch welche du noch nicht ganz frei bestehen darfst), wodurch du dich für das größere, göttliche Sein öffnest (damit du die Verengung loslassen kannst, die durch die Ausrichtung auf dich selbst entsteht) und voller Vertrauen fühlen kannst, wo du eingebettet sein darfst und wo du hingehörst (*Devaya*). Dieses Meditationsgebetsmantra wird 72 Mal wiederholt.

## Erklärung des Sanskrit-Mantras

Hier findest du die Erklärung der vier verschiedenen Wörter dieses Mantras, die die vier verschiedenen Phasen der Meditation darstellen, bezeichnen, begleiten und bekräftigen.

### Prakash

Das Sanskrit-Wort *Prakash* bedeutet „sich ausdehnendes Licht“, „sich öffnendes Bewusstsein“ oder „expandierender Schein“ und wird verwendet, um das befreiende Licht des reinen Bewusstseins zu bezeichnen.

In der ersten Phase der Meditation geht es dann auch darum, deine Konzentration und Vorstellungskraft zu entspannen, indem du dich für das kosmische Licht öffnest, das, wenn du es über dein Kronenchakra hereinlässt, dein Bewusstsein befreit und dich weiter einlädt, dich zu öffnen („Und dann war Licht!“). Lass dein Bewusstsein ganz von diesem reinen, weißen Licht erfüllen, sodass du sowohl die Weite und Leichtigkeit deines Bewusstseins als auch den natürlichen, freien Zustand deines Gehirns erlebst.

### Padma

Das Sanskrit-Wort *Padma* bedeutet Lotus(blume) und wird auch symbolisch als Alternative für ein Chakra, einen Tempel, das Erleben von Einheit oder die Angabe einer unüberschaubaren Vielfalt verwendet. Die hier gemeinte Lotusblume (*Nelumbium speciosum*) schließt sich jeden Abend bei Einbruch der Dunkelheit und darf daher nicht mit der Seerose verwechselt werden. Das ständige Öffnen für das physische Licht symbolisiert das Öffnen durch bewusste, leuchtende Aufmerksamkeit und Hingabe. Der Lotus symbolisiert die Seele, die mit dem Herzchakra verbunden ist und vom Körper als Tempel umgeben wird. Die reine Schönheit des Lotus gibt dir das Gefühl einer harmonischen Ganzheit, und wenn diese Seele in dir ganz aufgeht, strahlt sie eine unüberschaubare Vielfalt an Glanz und Liebe aus.

In der zweiten Phase der Meditation lässt du dein Herz sich öffnen, damit deine Seele hindurchscheinen kann wie ein Lotus, der rein ist und dir seinen Glanz zeigt und fühlen lässt, damit du erfährst, wie strahlend deine Essenz ist.

### Sat

Das Sanskrit-Wort *Sa(a)t* bedeutet sein und dazugehören. Außerdem drückt es auch die unveränderliche, wahre Essenz des Seins aus. Das Wort bezeichnet das, was realistisch, wahrhaftig, beständig und kraftvoll geschieht, und wird verwendet, um das universelle, beseelte Sein des Lebens und der Schöpfung zu bezeichnen.

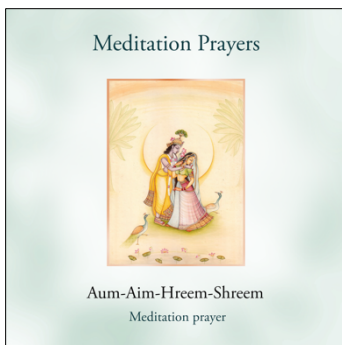
In der dritten Phase der Meditation stellst du Kontakt zu dieser Existenzgrundlage her, die am deutlichsten im von der Erde getragenen, schöpferischen Schoß deines Beckens spürbar ist. In der dritten Phase der Meditation lässt du das Licht des stillen Bewusstseins und die strahlende Liebe und Reinheit deiner Seele immer mehr in dein Becken, in dein Sein, sinken und sich dort niederlassen.

## Devaya

Das Sanskrit-Wort *Devaya* bedeutet göttliche Dimension, die aus einer hingebungsvollen Lebenseinstellung heraus offen ist für die religiöse Tiefe und ihre Größe. Das Wort zeigt, dass es um etwas geht, das viel umfassender ist als dein Menschsein und dass du in diese Großartigkeit eingebettet bist. So wie Eltern ihr Kind einbetten, so ist die göttliche oder spirituelle Dimension die Einbettung für deine Existenz.

In der vierten Phase der Meditation öffnest du dein Dasein für den umhüllenden und einbettenden Wert der kosmischen, göttlichen, spirituellen oder religiösen Dimension. Sie ist das Größere, in das du mit deinem Sein aufgenommen bist. Diese Erfahrung gibt dir mehr Raum für dein eigenes Sein und für das gesamte Sein und die Einbettung, die es dir gibt.

Dauer: 26.20 Minuten.



### *Track 2: Aum-Aim-Hreem-Shreem Meditation Prayer*

Mantra: *Aum-Aim-Hreem-Shreem*

Freie Übersetzung: „Oh Schwingungen des Universums, befreit mich auf allen Ebenen und bringt mich in Einklang mit der tiefsten Wirklichkeit, Wahrheit und Essenz.“

Das Sanskrit-Mantra *Aum Aim Hreem Shreem* ist ein Mantra, das aus sogenannten *Bija*-Klängen (das Sanskrit-

Wort *Bija* bedeutet „Samen“ im Sinne von Ursprung, Ursache) besteht, also energetischen Samenklängen. Samenklänge sind elementare, energetische Schwingungen, die den Samen, den Ursprung, für die Schöpfung, Entwicklung und Fruchtbarkeit des Lebens und damit auch für die menschliche Evolution und spirituelle Entwicklung bilden. Neben den besonderen Schwingungen des Sanskrit-Alphabets haben diese Samenklänge bestimmte Schwingungen, die auch spirituell eine reinigende, befreiende Wirkung auf deinen Körper, deine Gefühle und dein Bewusstsein haben. Sie eignen sich hervorragend für Meditation und Heilung. Die Samenklänge haben, abgesehen von den Schwingungen und energetischen Strömungen oder Öffnungen, die sie in dir auslösen, keine wörtliche Bedeutung und tragen daher auch keine sentimentale Ladung in sich, wodurch sie sich sehr offen und frei anfühlen. Du kannst dir zu diesen Klängen nicht so leicht ein Bild machen, wodurch sie auf mentaler Ebene keinen Halt geben, sodass die Offenheit, vor allem ihre energetische und räumliche Wirkung zu spüren, in der Meditation mehr in den Vordergrund tritt. Nachstehend erfährst du, welche spezifischen Werte diese vier Wörter mit ihren Schwingungen vermitteln.

## Der Ablauf der Meditation

In der Meditation öffnest du dich zuerst für das *Aum* (damit du die mentalen Verengungen in deinem Bewusstsein loslässt), dann öffnest du dich für das *Aim* (damit du die emotionalen Verengungen deines Egos loslässt) und lässt die dadurch freigesetzten Gefühlswerte und Energien durch all deine Gefühlswelt in deinem Rumpf in dein Sein fließen und dort integriert werden, indem du dich für *Hreem* öffnest (damit du die existenziellen Verengungen des noch nicht ganz freien Daseins loslassen kannst), wodurch du dich über *Shreem* leichter für das größere, göttliche Sein öffnen kannst (wenn du dich in deiner Beseelung zu Hause fühlst, lässt du die Verengung, die durch die Selbstbezogenheit entstanden ist, von selbst los) und voller Vertrauen fühlen kannst, wo du eingebettet sein darfst und sollst. Dieses Meditationsgebet-Mantra wird 24 Mal wiederholt.

## Erklärung des Sanskrit-Mantras

Hier findest du die Erklärung der vier verschiedenen Wörter dieses Mantras, die die vier verschiedenen Phasen der Meditation darstellen, bezeichnen, begleiten und bekräftigen.

### Aum

*Aum* ist der Klang der Ganzheit und wird als der Klang der Schöpfung und die Schwingung des Universums angesehen. Das *Aum* öffnet und reinigt dein Bewusstsein für die Meditation und bringt dich in Einklang mit deiner wahren Natur. Das *Aum* bringt Stille und eine leuchtende Energie in dein Gehirn und dein Bewusstsein. Das *Aum* bedeutet auch, dass du tief in dir Ja zur Schöpfung und zu deiner Existenz sagst. Sein Klang harmonisiert alles, was du bist und was dich umgibt, und integriert dich in die unendliche Fülle des Seins. Das *Aum* durchdringt alle Bewusstseins Ebenen und sein Klang vereint alles in einer Schwingung und Resonanz, die friedvoll auf dein Gehirn wirkt und sowohl deinem Herzen als auch deinem Körper Ruhe schenkt.

### Aim

Der Klang *Aim* ist der Klang der Ganzheit der Gefühle, des reinen Herzens, das dem Leben, der Schöpfung und der Erfahrung des Universums Mitgefühl, Liebe und Wert verleiht. Der Klang und die Schwingung von *Aim* werden mit Einsicht und Kommunikation in Verbindung gebracht und reinigen durch Ehrlichkeit deine Sinne und geben dir Zugang zu deinem spirituellen Herzen. *Aim* hilft dir, nach innen zu gehen, zu deiner Seele, und dich mit ihren tiefen Werten vertrauter zu machen.

### Hreem

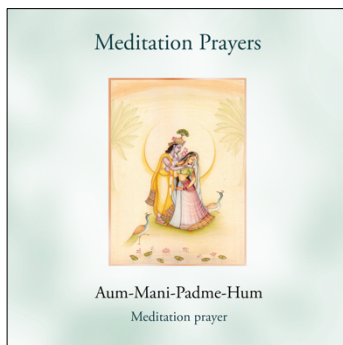
Der Klang *hreem* ist der Klang und die Schwingung der Schöpfung, also sowohl des Entstehens als auch des Endens von Dingen, denn Schöpfung ist ständige Vergänglichkeit in Aktion. *Hreem* sorgt durch all diese neuen und besonders lebendigen Schöpfungen für das Erleben von Freude, Glück und Ekstase. Es hilft dir, so rein und verfeinert wie möglich mit deiner inneren Suche nach dem Wesentlichen und Essentiellen umzugehen, das aus reinem Glück besteht. Sein Klang macht dich demütig,

wodurch mehr Raum entsteht, um die Schönheit und Reinheit deines Herzens und deiner Seele zu erfahren. *Hreem* hilft dir, dein Herz mit dem Raum deiner Präsenz zu verbinden und gibt dir ein gesegnetes Gefühl.

### Shreem

Die Klänge und Schwingungen von *Shreem* sprechen Werte wie Respekt, Zuneigung, Hingabe und Fülle an, im Sinne des Reichtums, sich gesegnet zu fühlen. *Shreem* gibt dir Vertrauen in das große Ganze, Hingabe an das große Ganze und Geborgenheit und Verankerung in diesem großen Ganzen. Der Klang *Shreem* geht um die Feinfühligkeit von Respekt und innerem Wert. Das Sanskrit-Wort *Sri* (ausgesprochen wie *schree*) bedeutet „Pracht“, und das Erleben dieser Pracht in der größeren Umgebung macht dich demütig und friedvoll und öffnet dich für diese befreiende Qualität des Glücks. *Shreem* macht dich empfänglich für alles, was sich gut und richtig anfühlt und dich zu einer glückbringenden Entwicklung anregt. Es verbindet dich mit deinem spirituellen Verlangen und dem Gefühl, dass du respektvoll mit der Schönheit des Ganzen zusammen sein möchtest.

Dauer: 24.40 Minuten.



### Track 3: *Aum Mani Padme Hum* Meditation Prayer

Mantra: *Aum-Mani-Padme-Hum*

Freie Übersetzung: „Im Licht des wesentlichen Ganzen (*Aum*) sinkt das Innerste meines Herzens (Seele) wie ein funkelndes Juwel (*Mani*) hinab in den Kern deiner tragenden Existenz, die wie eine Lotusblume (*Padme*) auf dem Wasser ruht. Ihr Zusammenwirken ist die Wahrheit des Ganzen, das ich bin und das wahr ist (*Hum*).“

Diese Meditations-Gebetsmantra zeigt, dass ein erleuchteter oder befreiter, verwirklichter Mensch seinen Geist zur Ruhe kommen ließ, seine Seele angenommen und sie in den sicheren Schutz seines fruchtbaren Schoßes, den Existenzlotus, hinabsteigen ließ, damit die individuelle Seele und die kosmische Seele dort eingebettet und gesegnet zusammen sein können.

### Der Ablauf der Meditation

In der Meditation öffnest du dich zuerst für das *Aum* (damit du die mentalen Verengungen in deinem Bewusstsein loslässt), dann öffnest du dich für *Mani* – das Juwel – (damit du die emotionalen Verengungen deines Egos loslässt). Den dadurch zugänglich

gewordenen Raum und die Liebe lässt du dann durch all deine Gefühlswelten in deinen Rumpf hinabsteigen und in dein Sein integrieren, indem du dich für *Padme*, den Lotus von oder in deinem Schoß, öffnest (damit du die existenziellen Verengungen des noch nicht ganz freien Daseins loslässt), wodurch du dich für *Hum* – das größere göttliche Sein – öffnest (damit du die Verengung als Folge der Selbstbezogenheit loslässt) und voller Vertrauen fühlen kannst, wo du eingebettet sein darfst und sollst. Dieses Meditationsgebet-Mantra wird 36 Mal wiederholt.

### **Erklärung des Sanskrit-Mantras**

Hier ist die Erklärung der vier verschiedenen Wörter dieses Mantras, die die vier verschiedenen Phasen der Meditation darstellen, bezeichnen, begleiten und verstärken.

#### **Aum**

*Aum* ist der heilige Klang der Ganzheit, des *Amen*, und wird als der Klang der Schöpfung und die Schwingung des Universums angesehen. Das *Aum* öffnet und reinigt dein Bewusstsein für die Meditation und bringt dich in Einklang mit deiner wahren Natur. Das *Aum* bringt Stille und eine leuchtende Energie in dein Gehirn und dein Bewusstsein. Das *Aum* bedeutet auch, dass du ein tiefes Ja zur Schöpfung und zu deiner Existenz sagst. Sein Klang harmonisiert alles, was du bist und was dich umgibt, und integriert dich in die unendliche Fülle des Seins. Das *Aum* durchdringt alle Bewusstseins Ebenen und sein Klang vereint alles in einer Schwingung und Resonanz, die friedvoll auf dein Gehirn wirkt und sowohl deinem Herzen als auch deinem Körper Ruhe schenkt.

#### **Mani**

Die Bedeutung des Sanskrit-Wortes *Mani* ist ein wertvolles und glänzendes Juwel, Edelstein oder Perle. Das Juwel, auf das sich dieses Mantra bezieht, ist das Innerste und Wertvollste deines Herzens, deine Seele. Es wird auch gesagt, dass die Wörter *Mani* und *Padme*, die unten beschrieben werden, früher mal ein Wort waren und dass dieses Wort bedeutete, dass das Juwel und der Lotus zusammen waren. Dieses Wort wurde dann für jemanden verwendet, der erleuchtet und ein großer spiritueller Lehrer war.

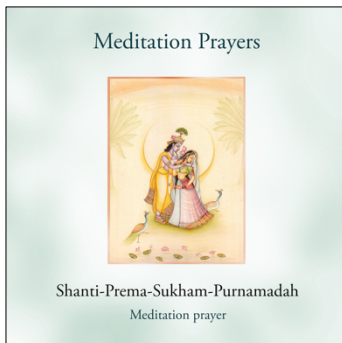
#### **Padme**

Das Wort *Padma* bedeutet Lotusblume, die im Buddhismus als heilige Blume angesehen wird. Alle Darstellungen buddhistischer Figuren, vorallem wenn sie sitzen, werden von einem Rand aus Lotusblättern umgeben. Der Lotus, auf den sich dieses Mantra bezieht, ist sowohl diese äußere Blume, auf der alle spirituellen Wesen durch ihre verfeinerte Energie sitzen und von ihr getragen werden, als auch das zweite Chakra, der Lotus der Fruchtbarkeit, der Sexualität und der Individualität. Außerdem bezieht sich *Padme* auch auf den physischen Schoß als Ganzes. In der Tantra-Philosophie wird der zusammengesetzte Begriff *Manipadme* auch als innerer Zustand spiritueller Gemeinschaft gesehen.

## Hum

Genau wie *Aum* ist auch *Hum* nur ein Klang, der aus Schwingungen besteht, die einen Zustand geistiger Befreiung oder Erleuchtung anzeigen. So wie *Aum* oft verwendet wird, um anzuzeigen, dass alles, was im Mantra oder danach gesagt wird, einen sakralen und spirituellen Wert hat, wird *Hum* verwendet, um anzuzeigen, dass alles, was im Mantra gesagt wurde oder davor gesagt wurde, wirklich aus der Befreiung heraus entstanden ist und die Befreiungserfahrung sowohl bekräftigt als auch fortbestehen lässt.

Dauer: 26.16 Minuten.



### *Track 4: Shanti-Prema-Sukham-Purnamadab Meditation Prayer*

Mantra:

*Shanti-Prema-Sukham-Purnamadab*

Freie Übersetzung: „Frieden (*Shanti*) und Liebe (*Prema*) bringen mir das harmonische Glück (*Sukham*), das mich fühlen lässt, dass alles vollkommen ist (*Purnamadab*).“

Dieses Meditations-Gebetsmantra sagt, dass, wenn Frieden (*Shanti*) in deinem Bewusstsein Platz findet und dein Herz sich öffnet, sodass du seine Liebe schmeckst (*Prema*), du eine spirituelle Form von Glück und Zufriedenheit (*Sukham*) erleben kannst, wodurch du für einen Moment daran teilhaben kannst, dass sowohl das Leben als auch deine Existenz im Wesentlichen vollkommen sind (*Purnamadab*).

## Der Ablauf der Meditation

In der Meditation öffnest du dich zuerst, um Frieden (*Shanti*) in dein Bewusstsein und deinen Geist zu lassen (damit du die mentalen Verengungen in deinem Bewusstsein loslassen kannst). Dann öffnest du dich für die Liebe (*Prema*) aus deinem Herzen (damit du die emotionalen Verengungen deines Egos loslassen kannst). Diesen erfahrenen Frieden und diese Liebe lässt du dann durch deine ganze Gefühlswelt des Menschseins hinabsteigen, um damit in deiner Basis glücklich zu sein (damit du die existenziellen Verengungen des noch nicht ganz freien Daseins loslässt), wodurch du erlebst, dass sich das Leben und deine Existenz in dieser Offenheit vollkommen (*Sukham*) anfühlen (sodass du die Verengung, die durch die Ausrichtung auf dich selbst entsteht, loslässt) und du voller Vertrauen fühlen kannst, wo du eingebettet sein darfst und sollst (*Purnamadab*). Dieses Meditations-Gebetsmantra wird 30 Mal wiederholt.

## Erklärung des Sanskrit-Mantras

Hier ist die Erklärung der vier verschiedenen Wörter dieses Mantras, die die vier verschiedenen Phasen der Meditation darstellen, bezeichnen, begleiten und bekräftigen.

### Shanti

Das Sanskrit-Wort *Shanti* (Frieden) bezeichnet hier eine tiefe Form der Stille, Harmonie und Liebe, also Frieden. Ein Frieden, in dem alle Gegensätze in Freundschaft zueinander zur Ruhe gekommen sind und alles von einer Liebe umhüllt wird, die aus Einsicht und Weisheit entstanden ist. Der Wert von *Shanti* bezeichnet eine Liebe, die dir, jenseits aller Spannungen und Gegensätze, eine befreiende Ruhe schenkt. *Shanti* hat eine sehr raumgebende und friedvolle Wirkung auf dein Gehirn.

### Prema

Das Wort *Prema* (Liebe) bedeutet hier ein tiefes, sehnsüchtiges Gefühl der Liebe. Eine Liebe, die aus deiner Seele, aus deinem Herzen kommt und eine Mischung aus Mitgefühl, Zuneigung und Hingabe ist. *Prema* ist eine unterstützende Form der Liebe, wie die einer Mutter (-*ma*), aber dann für alle. Es ist eine Liebe, die dich nie leiden lässt, sondern immer heilend für dich da ist, wenn du dich ihr öffnest. *Prema* wirkt sehr auftauend und öffnend auf deinen Herzbereich.

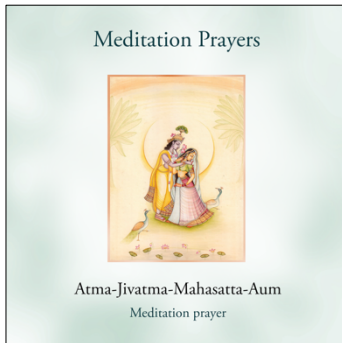
### Sukham

Das Wort *Sukham* (angenehm) bezeichnet hier ein umfassendes Glücksgefühl. Es vermittelt eine immense Sanftheit und auch spirituelle Zufriedenheit. Dabei geht es um eine Geborgenheit, die dir hilft, dich für das Größere um dich herum zu öffnen. *Sukham* ist keine persönliche Zufriedenheit, sondern das Gefühl, was dir guttut, und versetzt dich in eine andere, umhüllende Form des Glücks. *Sukham* ist die Sanftheit der Freude im Becken, die Sanftheit der Aura, die deinen Körper umgibt, und die Offenheit für die tieferen Werte des Lebens, die gutartig sind und sich nährend anfühlen. *Sukham* hat eine sehr beruhigende und entspannende Wirkung auf deinen Beckenbereich.

### Purnamadah

Das Wort *Purnamadah* bedeutet hier das umfassende Erleben von Vollkommenheit. Es vermittelt eine immense Weite und erfüllende Fülle. Es ist eine warmherzige Größe, die dir völlige Geborgenheit schenkt und dich spüren lässt, dass das Leben eine sichere Ganzheit ist, wenn du dich ihm anvertraust. *Purnamadah* ist das Ergebnis des Zusammenspiels von *Shanti*, *Prema* und *Sukham* und ihrer tiefgreifenden Wirkung auf das menschliche Dasein. *Purnamadah* befreit dich von allem und gibt dir gleichzeitig den Wert und die Fülle von allem und hat dadurch eine sehr reinigende Wirkung auf deine Aura und dein Inneres.

Dauer: 28.16 Minuten.



## Track 5: *Atma-Jivatma-Mahasatta-Aum* *Meditation Prayer*

Mantra: *Atma-Jivatma-Mahasatta-Aum*

Freie Übersetzung: „Die alles durchdringende Seele (*Atma*) gibt dir eine individuelle Seele (*Jivatma*), zur Bewusstwerdung. Beide sind eingebettet in dasselbe, absolute und endlose Sein (*Mahasatta*), das ist die tiefste Wahrheit (*Aum*).“

Die inhaltliche Bedeutung dieses Meditationsgebets entspricht dem Text des Selbstsegnungsgebets, das in der christlichen Tradition durch das Kreuzzeichen gesprochen wird. Der dazugehörige lateinische Text „*In nomine patris et filii et spiritus sancti, amen*“ sagt, dass der spirituelle Vater des Lebens uns seinen Sohn schickt, damit wir uns bewusstwerden, und dass beide im Heiligen Geist eingebettet sind, also in der Wahrheit der Ganzheit. All dies wird dann noch einmal durch das *Amen* bekräftigt, das „so sei es“ bedeutet (siehe weiter unten beim sechsten Meditationsgebet). Der Vater ist in diesem Meditationsgebet *Atman*, die universelle Seele. Sein Sohn ist in diesem Meditationsgebet *Jivatman*, die individuelle Seele. Beide sind Teil der absoluten Wahrheit der gesamten Existenz (*Mahasatta*) und einander gleich. Das wird dann noch mal bestätigt, indem mit dem Klang *Aum* gezeigt wird, dass es um die tiefste Wahrheit geht (*Aum*). Die einzigen Unterschiede zwischen den Punkten, auf die man sich beim Kreuzzeichen und beim Meditationsgebet konzentriert, sind die physischen und energetischen Stellen, mit denen die letzten beiden Wörter verbunden sind. Beim Kreuzzeichen berührst du zuerst die Stirn, dann das Herz und anschließend nacheinander beide Schultern auf der Vorderseite.

In der *Light of Being-Meditation* spürst du in der ersten Phase den Bereich des Gehirns, des Bewusstseins und des Kopfes. Das Kronenchakra ist der Eingang für alle inspirierende Energie, die vom Vater und vom *Atma* zu allem Leben kommt.

In der zweiten Phase der Meditation spürst du den Bereich der Seele, das Herzchakra und das Herz. Es ist der Bereich, in dem *Jivatma*, die individuelle Seele, der Sohn, erfahren wird. Hier lebt dieselbe Liebe wie die des Vaters und des *Atma*, jedoch auf der menschlichen, erfahrbaren Ebene, als Bereich der Liebe und des Mitgefühls.

In der dritten Phase der Meditation spürst du den Bereich des Seins, deinen Schoß und dein Becken. Für viele ist es verständlich, das Sein mit dem Beckenbereich zu verbinden, aber es fühlt sich ungewohnt an, den Wert des „Heiligen Geistes“ mit dem Beckenbereich zu verbinden. Wenn jedoch der „Heilige Geist“ den heiligen, heilenden, allumfassenden und kreativen, schöpferischen Wert der gesamten Existenz (*Mahasatta*) repräsentieren darf, verschwindet die in christlichen Kreisen so tief verwurzelte Angst vor Sexualität und fühlt es sich mit dem Beckenbereich viel vollständiger an. Der Beckenbereich darf diese besondere Ehre voll und ganz erhalten, und durch das Sanskrit-Meditationsgebet ist das möglich, weil du in der dritten Phase das tragende Becken und dein „Da-Sein“ spürst.

In der vierten Phase der Meditation öffnest du dich für das Ganze, von welchem du als Ganzes auch wieder ein Teil bist, und spürst im Raum rundum, wie du und alles um dich herum zum gesamten Leben gehören (*Aum*).

### **Der Ablauf der Meditation**

In der Meditation öffnest du dich also zuerst für die universelle Seele (*Atma*), die in allem, was existiert, vorhanden ist und von der du alles über dein Kronenchakra und deinen Kopf empfängst (so, dass du die mentalen Verengungen in deinem Bewusstsein loslässt). danach öffnest du dich für die Liebe deiner individuell erfahrbaren Seele (*Jivatman*), die wie ein Strahl des Lichts ist (damit du die emotionalen Verengungen deines Egos loslässt). Das Licht von *Atma* und *Jivatma* lässt dich gemeinsam durch alle Gefühlsebenen deines Menschseins hinabsteigen, um dort in deiner Basis glücklich zu sein (damit du die existenziellen Verengungen loslässt, die dich daran hindern, ganz frei zu existieren). Du fühlst, wie beide Teil der ultimativen Existenz sind, des Seins (*Mahasatta*), und dass sie sich in deinem Sein zu Hause fühlen und dich glücklich machen, wodurch du erlebst, dass sich das Leben und deine Existenz in dieser Offenheit vollkommen anfühlen (so, dass du die Verengung des auf dich selbst gerichteten Seins loslässt) und du voller Vertrauen fühlen kannst, wo du eingebettet sein darfst und sollst (*Aum*). Dieses Meditationsgebet-Mantra wird 24 Mal wiederholt.

### **Erklärung des Sanskrit-Mantras**

Hier ist die Erklärung der vier verschiedenen Wörter dieses Mantras, die die vier verschiedenen Phasen der Meditation darstellen, bezeichnen, begleiten und verstärken.

#### **Atma**

Das Sanskrit-Wort *Atma* bedeutet universelle Seele, Essenz. Es geht dabei um das, was man als Beseelung bezeichnet, aber auch als Bewusstsein oder Lebensessenz bezeichnen kann. In jedem Fall geht es um das Wesentliche, das in allem, was existiert, auf eine bestimmte Weise vorhanden ist und dessen sich der Mensch bewusst sein kann. Diese Essenz ist das Wesentlichste, was existiert, und was auch Menschen auf eine tiefgreifende Weise miteinander verbindet. Aus einer solchen Verbindung entsteht das besondere Gefühl der Liebe, der Honig des Daseins. Ohne das Gefühl der Beseelung hat die Liebe keine Tiefe, aber nicht jeder benutzt das Wort Beseelung, schon gar nicht, um auszudrücken, dass sie das Leben oder die Liebe tiefer macht, auch wenn das die tiefere Bedeutung von Beseelung und dem Wort *Atma* ist.

#### **Jivatma**

Das Wort *Jivatma* bedeutet lebendige, individuelle Seele. Das Wort *jiva* bedeutet Lebewesen (*jiv* bedeutet Leben, atmen, *Atma*-beinhaltend). Das normalerweise als Nachsilbe verwendete *-ji* bedeutet ehrwürdig, würdig oder wertvoll und drückt Respekt aus, Respekt vor dem Träger von *Atma*. Damit wird zum Ausdruck gebracht, dass alle Aspekte der Schöpfung respektiert werden, weil sie etwas von *Atma*, von der universellen Seele, in sich tragen. Als Mensch kann man sich dieser Beseelung bewusst sein und ist

dadurch ein würdiger Träger derselben. Du kannst dir dieser Beseelung bewusstwerden, indem du deine Seele als „Seelenlicht“ erlebst, das in Form eines Lichtstrahls in dir vorhanden ist und das, wenn es gefühlt wird und freien Raum bekommt, wie eine Sonne strahlen kann. Du kannst deine Seele aber auch als Quelle bedingungsloser Liebe erfahren, die aus der Tiefe deines Herzens und Herzchakras frei werden kann, um dein Leben wertvoller zu machen und letztendlich alles in Glück baden zu lassen. Man kann auch sagen, dass du dich, indem du deine Lebensenergie fühlst, beseelt fühlst, denn auch die Lebensenergie kann groß und kraftvoll werden, wenn sie Raum bekommt. *Jivatma* und *Atma* sind dasselbe, der Schöpfer und das Geschaffene sind dasselbe, nicht in ihrer Form, sondern weil sie dieselbe Essenz und Beseelung haben.

### **Mahasatta**

Das Wort *Mahasatta* ist ein zusammengesetztes Wort und besteht aus *maha*, groß, absolut, erhaben, allumfassend, und dem Wort *satta*, das Sein, existieren, Realität und Anwesenheit bedeutet. Es wird verwendet, um eine übergeordnete Größe zu bezeichnen, eine Größe, die Erhabenheit über alles andere ausdrückt. In diesem Gebetsmantra dient es dazu, auszudrücken, dass sowohl die universelle Seele (*Atma*) als auch die individuelle Seele (*Jivatma*) zum Sein, zur Existenz gehören. Denn zuerst muss die Möglichkeit bestehen, dass etwas sein kann, bevor es etwas Bestimmtes sein kann. Die „Existenz“ liegt immer unter allem, was darin erscheint. In deinem Becken spürst du, auch weil du dort von der Erde getragen wirst, dass du existierst, und dann spürst du, dass um dich herum noch viel mehr Dinge existieren, und dadurch erfährst du, dass alles, auch die universelle Seele, die alles durchdringt, nur existieren kann, wenn die Existenz alles trägt und alles darin eingebettet sein darf. Die universelle Seele (*Atma*) und die individuelle Seele (*Jivatma*), ebenso wie Gott (der Vater) und Jesus (sein Sohn), sind in diesem Sinne eingebettet und getragen von ein und derselben Existenz, aus der sie auch hervorgegangen sind.

### **Aum**

*Aum* ist der heilige Klang der Ganzheit, des *Amen*, und wird als der Klang der Schöpfung und die Schwingung des Universums angesehen. Das *Aum* öffnet und reinigt dein Bewusstsein für Meditation und bringt dich in Einklang mit deiner wahren Natur. Das *Aum* bringt Stille und eine leuchtende Energie in dein Gehirn und dein Bewusstsein. Das *Aum* bedeutet auch, dass du ein tiefes Ja zur Schöpfung und zu deiner Existenz sagst. Sein Klang harmonisiert alles, was du bist und was dich umgibt, und integriert dich in die unendliche Fülle des Seins. Das *Aum* durchdringt alle Bewusstseins Ebenen und sein Klang vereint alles in einer Schwingung und Resonanz, die friedvoll auf dein Gehirn wirkt und sowohl deinem Herzen als auch deinem Körper Ruhe schenkt.

Dauer: 26.12 Minuten.



## Track 6: In Nomine Patris et Filii et Spiritus Sancti, Amen Meditation Prayer

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

Freie Übersetzung: „Im Namen der alles durchdringenden Seele (*patris*: der Vater der Schöpfung) bekommst du zur Bewusstwerdung eine individuelle Seele (*filii*: sein Sohn, sein Kind). Beide sind eingebettet in das absolute Sein (*spiritus sancti*: die heilige Wahrheit), und so ist es wirklich (*amen*: so sei es).“

Dieses Meditationsgebet zeigt, dass der spirituelle Vater des Lebens uns seinen Sohn schickt, damit wir uns dessen bewusstwerden, und dass beide eingebettet sind in den Heiligen Geist, also die Wahrheit der Ganzheit. All dies wird dann noch einmal durch das *Amen* bekräftigt, was „so sei es“ bedeutet. Der Vater ist der Ursprung, der Samen der Schöpfung. Sein Sohn ist die Frucht seines Samens und der Mutterleib der Materie und Schöpfung, das Leben. Der Sohn ist derjenige, der in gewisser Weise die Harmonie des Vaters und der Mutter in sich vereint und weiterleben lässt. Der Sohn ist hier auch im spirituellen Bereich der Übermittler der Essenz des Vaters in die lebendige, greifbare Wahrheit (Schöpfung) der Mutter. Beide sind Teil voneinander und gleich in der absoluten Wahrheit des Ganzen (heilig-*sanctus*), der wesentlichen Existenz (Geist-*spiritus*). All dies wird durch den Abschluss mit dem *Amen* (so sei es – *Amen*) bekräftigt.

Die einzigen Unterschiede zwischen den Schwerpunkten des Kreuzzeichens und denen der *Light of Being-Meditation* sind die Stellen, mit denen die letzten beiden Worte in Verbindung gebracht werden. Beim Kreuzzeichen berührst du zuerst die Stirn, dann das Herz und dann nacheinander beide Schultern auf der Vorderseite. Durch das gleichmäßige Berühren der Schultern auf beiden Seiten wird durch die Aufmerksamkeit auf links und rechts zwar die Dualität der Schöpfung angezeigt, aber diese Dualität kommt im Bereich der Sexualität noch deutlicher zum Ausdruck. Dort ziehen sich die Pole der Dualität in der Gefühlswertigkeit des Männlichen und Weiblichen enorm an und kommen schließlich zusammen und ineinander und haben das Potenzial, als Folge dieses gleichwertigen Zusammenseins neues Leben hervorzubringen.

Die Sexualität, der Geschlechtsverkehr und die Zeugung neuen Lebens, neuer Existenz (Seins), sind mit dem Bereich des meditativen Seins verbunden, der physisch stark im getragenen Becken erfahrbar ist und in den während der dritten Phase der *Light of Being-Meditation* alles eintauchen darf. Dennoch trägt der stabilisierende und schützende Bereich an der Rückseite des Beckens den Namen Kreuzbein und im Lateinischen *os sacrum*. *Sacrum* kommt vom Wort „sacral“, was geweiht und heilig bedeutet.

Die christliche Herangehensweise an Wesentlichkeit und Spiritualität war schon immer ziemlich mental und neigt stark dazu, eine zu große Freiheit in der Sexualität abzulehnen. Auch die Laute der lateinischen Sprache sprechen im Vergleich zu denen des Sanskrits stark den mentalen Erfahrungsraum an. Es ist daher nicht verwunderlich, dass beim Kreuzzeichen die Hand nicht zum Becken geführt wird, was leider die Beurteilung der Sexualität als nicht so heiliger Bereich verstärkt hat.

Der Begriff „Heiliger Geist“ ist für viele unklar, weil das Wort „Geist“ sich auf die Wesentlichkeit oder den Inhalt hinter dem Sichtbaren bezieht. Der Begriff „Heiliger Geist“ bezeichnet die Wahrnehmung von wesentlichem oder spirituellem (*spiritus*) Inhalt in Verbindung mit dem Wert der Einheit (eins, ganz, heilig, *sanctus* auf Lateinisch). Der physische Bereich, in dem die Erfahrung des „Seins“ mit dem Potenzial neuen Lebens zusammenkommt, ist das Becken. Die Alchemie, die dort durch den Geschlechtsverkehr stattfinden kann und durch die neues Leben entsteht, in das Beseelung und Bewusstsein einfließen (unsichtbare Wesentlichkeit – *Spiritus*), zeigt, dass der Bereich des Beckens dafür der am besten geeignete physische Ort ist.

Nach all dem wird dieses Gebet mit „so sei es“ (*Amen*) abgeschlossen, was durch das traditionelle Berühren der Schultern einen Platz im Kreuzzeichenritual gefunden hat. „So sei es“ zeigt, dass alles, was gesagt und gefühlt wurde, die Wahrheit des Daseins ist.

Jetzt brauchen wir keine neue Ausdrucksform für das Kreuzzeichen zu entwickeln, denn wir haben ja die befreiende Meditation. In der Meditation spürst du in der ersten Phase den Bereich des Gehirns, des Bewusstseins, des Kopfes. Es ist der Eingang für all die inspirierende Energie, die vom Vater, dem Ursprung, der Essenz, dem Samen des Seins, kommt. In der zweiten Phase der Meditation spürst du den Bereich der Seele, das Herzchakra und das Herz. Es ist der Bereich, in dem dieselbe Essenz und Liebe wie die des Vaters (weitergegeben in Form seines Sohnes) erfahren wird. In der dritten Phase der Meditation spürst du den Bereich des Seins, den Schoß, das Becken. „Sein“ als die Eigenschaft, in der alles, was existiert, gleichwertig und miteinander verbunden ist. Der heilige, vollständige Wert des Seins. Aus dem Gefühl dieser Vollkommenheit heraus öffnest du dich in der vierten Phase der Meditation für alles gleichzeitig, für die Ganzheit, zu der du gehörst.

### **Der Ablauf der Meditation**

In der Meditation öffnest du dich zuerst für den Vater der Beseelung, die Ursache allen beseelten Lebens, der in allem, was ist, vorhanden ist und dessen Energie du über dein Kronenchakra und deinen Kopf empfängst (damit du die mentalen Verengungen im Bewusstsein loslässt). Dann öffnest du dich für die Liebe der in dir erfahrbaren Seele (des Sohnes), die wie ein Strahl des allumfassenden Lichts ist (damit du die emotionalen Verengungen des Egos loslassen kannst). Das Licht des Vaters und des Sohnes lässt dich gemeinsam durch deine gesamte Gefühlswelt deines Menschseins hinabsteigen, um dort in der Erkenntnis der Ganzheit und des Seins (dem Bereich des *spiritus sancti*) in deiner Basis glücklich zu sein (damit du die existenziellen Verengungen loslässt, die dich daran hindern, ganz frei zu existieren). Du spürst, wie sowohl der Vater als auch der Sohn Teil des Seins (*spiritus sancti*) sind und dass dieses Sein dich glücklich macht, wodurch du erlebst, dass sich das Leben und deine Existenz als vollkommen anfühlen (damit du die Verengung des auf dich selbst gerichteten Seins loslässt) und du voller Vertrauen spüren kannst, wo du eingebettet sein darfst und dazu gehörst (*Amen*). Dieses Meditationsgebet-Mantra wird 36 Mal wiederholt.

## Erklärung dieses lateinischen Mantras

Hier ist die Erklärung der vier verschiedenen Wörter dieses Mantras, die die vier verschiedenen Phasen der Meditation darstellen, bezeichnen, begleiten und bekräftigen.

### In nomine patris

Die lateinischen Wörter *in nomine patris* bedeuten: „im Namen des Vaters“. Der Vater als Ursache, Samen, Prinzip, Inspiration, Bewusstsein und Beseelung, Worte, die man auch als Lebensessenz verstehen könnte. Auf jeden Fall geht es um die essentielle Energie, die in allem, was existiert, vorhanden ist und der sich zumindest der Mensch bewusst sein kann. Diese Essenz ist das Wesentlichste, was existiert, und lässt Menschen auf tiefgreifende Weise miteinander in Verbindung treten. Der Vater ist auch ein Symbol für das Geben, für das Geben von Samen, für das Geben von Schöpfung, für das Geben von Leben, für das Geben von Beseelung, und das bedeutet, dass alles aus dem Geben und aus der Liebe entsteht. Ohne das Gefühl, dass dir Beseelung gegeben wurde, hat Liebe keine Tiefe, und deshalb kann es sich schön anfühlen, dass es der Vater ist, der dir diese Beseelung, diese Liebe gegeben hat.

Obwohl es sich hier um lateinische Wörter und deren Klanggebrauch handelt, verdeutlichen auch hier die energetischen Werte der Klänge etwas über die Kraft der Wörter. Das Lateinische ist deutlicher mental orientiert als das spirituelle, gefühlsbetonte Sanskrit, und das ist auch in den Klängen, der Wirkung und dem Einfluss dieser Mantras gut zu spüren.

### Et filii

Die Worte *et filii* bedeuten: Und der Sohn. Das Wort „*et*“ bedeutet: und. Es steht hier, um anzuzeigen, dass die verschiedenen getrennten (der Klang des *e* am Ende des vorherigen Wortes) Namen, die hier verwendet werden, zusammengehören und zusammen ein Ganzes bilden. Das Wort *filii* bedeutet Sohn. Der Sohn ist das Kind, die Frucht, der weitergegebene Wert des Vaters und der Mutter. Da der Vater nur der Same und die Ursache ist und daher nur Potenziale in sich trägt, ist der Vater eine Art Energie, die nicht sichtbar, aber als Lebenskraft erfahrbar ist. Es braucht eine Mutter, damit sich der Same des Vaters durch ihre gebärenden Eizellen zu einem Kind, einem Menschen, einem beseelten Wesen entwickeln kann. Der Sohn steht für die als Materie erkennbare Manifestation, den Menschen (Jesus), der Gemeinschaft zwischen dem spirituellen Vater (dem Schöpfer) und der heiligen Mutter (der Schöpfung). Der Sohn, das männliche Kind, steht wiederum für das Kind, das diese Potenz, diese Inspiration, in sich trägt.

Als Mensch kannst auch du dir deiner Beseelung bewusst sein und bist dadurch ein würdiger Träger derselben. Du kannst dir deiner Beseelung bewusstwerden, indem du deine Seele als Seelenlicht, Inspirationslicht oder Lebenslicht erlebst, das in Form eines Lichtstrahls in dir vorhanden ist und, wenn es gefühlt wird und freien Raum bekommt, wie eine Sonne strahlen kann. Du kannst deine Seele aber auch als Quelle bedingungsloser Liebe erfahren, die durch Begegnungen mit anderen aus der Tiefe deines Herzens und Herzchakras frei werden kann, um dein Leben wertvoller zu machen und schließlich alles in Glück baden zu lassen.

Man kann auch sagen, dass du dich durch das Fühlen deiner Lebensenergie beseelt fühlst, denn auch die Lebensenergie kann groß und kraftvoll werden, wenn sie Raum bekommt. Der Vater und der Sohn sind dasselbe, der Schöpfer und das Geschaffene sind dasselbe, nicht in ihrer Form, sondern weil sie dieselbe Essenz und dieselbe Inspiration haben.

### **Et spiritus sancti**

Die Worte *et spiritus sancti* werden übersetzt als Heiliger Geist, der hier als dritter Aspekt der Heiligen Dreieinigkeit genannt wird, also als die drei wesentlichen Kräfte der universellen Ganzheit. Das Wort Geist (lateinisch *spiritus*) oder im Englischen *spirit* bezeichnet eine tiefere Ebene oder Dimension der Realität, die über die Wahrnehmung hinausgeht. Es geht um den wesentlicheren oder essentiellen Wert von etwas. Das Wort *sancti* ist eine Ableitung des Wortes *sanctus*, das heilig bedeutet. Das Wort „heilig“ ist mit dem Wort „ganz“ verwandt und bedeutet vollständig, allumfassend, alles in sich tragend. Der Heilige Geist steht daher für das Allumfassende, die alles in sich tragende Ganzheit, das allumfassende Sein. Er wird verwendet, um eine übergeordnete Größe zu bezeichnen, eine Größe, die eine übergeordnete Wahrheit über alles andere ausdrückt.

Der Ausdruck „der Heilige Geist“, das heilende und verbindende Wesen hinter allem, zeigt, dass sowohl die universelle Seele (der Vater) als auch die individuelle Seele (der Sohn) zum allumfassenden Sein, zur Existenz gehören. Denn zuerst muss die Möglichkeit da sein, dass etwas sein kann, bevor es etwas Bestimmtes sein kann. Die „Existenz“ liegt immer unter allem, was darin erscheint. In deinem Becken spürst du, auch weil du dort von der Erde getragen wirst, dass du existierst, und dann spürst du, dass um dich herum noch viel mehr Dinge existieren, und dadurch erfährst du, dass alles, auch die universelle Seele, die alles durchdringt, nur existieren kann, wenn die Existenz alles trägt und alles darin eingebettet sein darf. Gott (der Vater) und Jesus (sein Sohn) sind, ebenso wie die universelle Seele (*Atma*) und die individuelle Seele (*Jivatma*), in diesem Sinne eingebettet und getragen von ein und derselben Existenz, aus der sie auch hervorgegangen sind.

### **Amen**

Das Wort *Amen*, das mit dem Sanskrit-Laut *Aum* verwandt ist, ist auch im Lateinischen ein Wort, das verwendet wird, um auszudrücken, dass es um die Hingabe an das Ganze geht, dass es um die größere Wahrheit geht, um „existieren lassen und sein lassen“. Es bedeutet „so sei es“ oder „es sei so“ und hat eine heilende und somit heilige Wirkung. Das Wort *Amen* gibt allem in der Schöpfung und im Universum Raum. Das *Amen* öffnet dich für das Sein und reinigt dein Bewusstsein. Das *Amen* bringt Stille und eine beruhigende Energie in dein Gehirn und dein Bewusstsein. Das *Amen* bedeutet auch, dass du tief in dir Ja zur Schöpfung und zu deiner Existenz sagst. Seine Klänge bringen alles, was du bist und was dich umgibt, zusammen und begleiten dich zu einer Hingabe an die unendliche Fülle des Daseins. Das *Amen* überdacht alle Bewusstseins Ebenen und sein Klang bringt alles zusammen und gibt sowohl deinem Gehirn als auch deinem Herzen und deinem Körper Ruhe.

Dauer: 26.08 Minuten.

## Meditation Puja & Prayer Songs



Sacred Sounds part 5  
Anandajay

# Meditation Puja & Prayer Songs

– Sacred Sounds part 5

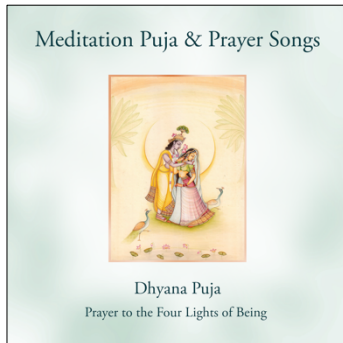
1. Dhyana puja
2. AUM – Meditation Prayer Song
3. Shanti – Meditation Prayer Song
4. Sarvamangalam – Meditation Prayer Song
5. Ananda – Meditation Prayer Song

[www.anandajay.org/de/albums/meditation-puja-en-prayer-songs](http://www.anandajay.org/de/albums/meditation-puja-en-prayer-songs)

Dieses Album besteht aus einer Meditations-Puja und vier meditativen Gesangsstücken, die dir helfen, dich mit Meditation vertrauter zu machen. Die *Dhyana Puja* und das *AUM Meditation Prayer Song* basieren auf den vier Phasen der *Light of Being-Meditation*, in der du in vier Schritten zu deinem innersten Wesen hinabsteigst, um wieder mit dir selbst in Einklang zu kommen und dich als harmonisches Ganzes zu fühlen. Außerdem sind die *Meditation Prayer Songs* Gesangsstücke, die dich durch eine freie, betende Art des Klang- und Stimmgebrauchs durch alle möglichen Stimmungen, Atmosphären, Gefühle, Intonationen und Tonhöhen in dein Wesen zurückbringen.

Der Kern der Meditation ist die Verinnerlichung, egal in welcher Form sie stattfindet. Meditation sorgt dafür, dass du das Wichtigste im Leben nicht übersiehst, nämlich dass es um dich geht, dass du das Besondere in deinem eigenen Leben bist und dass das Menschsein das Besondere an dieser Schöpfung ist. Meditation bringt dich in Kontakt mit tiefen Lebenswerten und besonderen Tatsachen, die das Leben geheimnisvoll machen und ihm spirituellen Tiefgang verleihen.

Meditation beginnt, wie jede spirituelle Entwicklung, damit, dass du dir wieder bewusst wirst, wer du bist, sodass du wieder wirklich mit dir selbst in Kontakt bist, mit dir selbst lebst und dich wieder frei fühlst, mit allem, was das Leben dir bietet. Die *Dhyana Puja* und die *Prayer Songs* unterstützen das. Die *Dhyana Puja* ist ein musikalisch begleitetes, hingebungsvolles Gebet mit Gesten, bestehend aus vier Mantra-Wörtern, die auf der Essenz der vier Schritte der Verinnerlichung, der Meditation, basieren. Indem die Gesten langsam und rhythmisch zu Musik gemacht werden, die zu den Bedeutungen der vier Mantra-Wörter passt, kommst du in eine tiefe, fließende, meditative Ruhe. Und die vier *Prayer Songs* sind Gesangsstücke, die mit den Klängen eines bestimmten Mantras immer tiefer die Atmosphäre deiner Beseelung berühren möchten. Es sind Gebete, die langsam gesungen werden und über die Klangwahrnehmung wirken. Als Hintergrund und musikalische Einbettung werden dabei immer verschiedene Tanpuras, Shrutis oder Drones (durchgehende Klänge) und Klangschalen verwendet. Indem du dich für die Schwingungen, Absichten und die gefühlsmäßigen Berührungen öffnest, die diese Gebetslieder in dir auslösen, gelangst du ganz von selbst in die stille und spirituelle Atmosphäre der Meditation.



## Track 1: Dhyana Puja

– Die vier Lichter deines Seins ehren

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*

Die *Dhyana Puja* ist ein Dankgebet, das du zur Vorbereitung auf deine Meditation nutzen kannst. Außerdem kannst du über diese Puja auf einfache und prägnante Weise mit den vier wesentlichen Aspekten der *Light of Being-Meditation* in Kontakt kommen. Die vier Aspekte der Meditation, nämlich Freiheit, Liebe, Vertrauen und Verbundenheit, die im Meditationsbuch (Teil 2) ausführlich besprochen werden, werden als Kernwerte mit symbolischen Gesten immer wieder in der Puja wiederholt, als Dankgebet für deine Existenz.

Diese Puja mit den Worten *Shanti, Atmajyoti, Murtidhara, Ekabhava* lädt dich ein, mit der wertvollen Essenz deiner Existenz in Kontakt zu kommen. Die Puja lässt dich spüren, wie du auf den vier elementaren Ebenen deiner Existenz mit deiner existenziellen Energie in Verbindung treten kannst und wie reichhaltig es sich anfühlt, wenn diese in Freiheit zusammenwirken dürfen.

Kernbedeutung der Puja:

Oh wundersame Existenz, danke für das essentielle Licht  
meines Bewusstseins, meiner Seele, meines Menschseins und des Lebens als Ganzes.

Die *Dhyana Puja* lässt dich spüren, wie Bewusstsein, Beseelung, Inkarnation und die Zugehörigkeit zum Ganzen der Schöpfung dir Einsicht, Liebe, Vertrauen und Geborgenheit schenken. Verständnis und Liebe erhellen dann dein Menschsein und öffnen so den Raum, um dich wieder voller Vertrauen von der Schöpfung umhüllen zu lassen und ein freier und glücklicher Mensch zu sein.

## Die vier Mantras der Dhyana-Puja und ihre Bedeutung: Shanti Atmajyoti Murtidhara Ekabhava

Das Mantra dieser Puja besteht aus vier Wortmantras, nämlich *Shanti*, *Atmajyoti*, *Murtidhara*, *Ekabhava* und ihren Gesten. Ein Wortmantra ist ein Mantra, das aus einem Wort besteht, wie auch das Wort oder der Begriff *Aum*, aber die Bedeutung dieses Begriffs ist gefühlsmäßig und in Bezug auf den Erfahrungsraum enorm weit und umfassend. Hier ist das Prinzip ihrer weitreichenden Bedeutungen.

### Shanti

Der erste Teil des Mantras dieser Puja besteht aus dem Sanskrit-Begriff *Shanti*, der inneren Ruhe, inneren Frieden und Frieden bedeutet. *Shanti* beschreibt eine Atmosphäre, in der nichts mehr miteinander im Konflikt steht und alles in Einklang ist, und vermittelt die Botschaft des allumfassenden Friedens. Das erste Mantra dieser *Dhyana Puja* bedeutet daher: Ich lasse alle Kämpfe in meinem Bewusstsein los und schenke ihm den Frieden, nach dem ich mich so sehr sehne.

### Atmajyoti

Der zweite Teil des Mantras dieser Puja besteht aus dem Sanskrit-Begriff *Atmajyoti*. *Atma* ist das Sanskrit-Wort für Seele und der Begriff *jyotis* lässt sich am besten mit Licht, Flamme oder Schein übersetzen und wird oft verwendet, um das Licht eines höheren Bewusstseins zu bezeichnen. *Atmajyoti* bezeichnet also die Lichtquelle, das Licht und die Ausstrahlung deiner Seele. Die Meditation möchte dir helfen, dieses Licht nicht nur in dir zu entdecken, sondern es vor allem zu erfahren, indem du es strahlen lässt, es leben lässt. Wichtig am Licht ist nämlich, dass es strahlt und beeinflusst und dich dadurch in andere Erfahrungsbereiche von dir selbst und vom Leben führt. Das zweite Mantra dieser *Dhyana Puja* bedeutet daher: Ich lasse das Licht meiner Seele mir die Essenz geben und mich von diesem Gefühlswert beeinflussen.

### Murtidhara

Der dritte Teil des Mantras dieser Puja besteht aus dem Sanskrit-Begriff *Murtidhara*. *Murti* ist das Sanskrit-Wort für Verkörperung, Form, Materie und *Murti* bedeutet, dass man Energie fließend in eine Form übergehen lässt. Das Sanskrit-Wort *dhara* bedeutet tragend und stützend. *Murtidhara* bedeutet, dass man von der Materie getragen wird oder von der Form, in die man eingebettet ist, unterstützt wird. Inkarniere (lateinisch für „im Fleisch werden“) entspricht in etwa dieser Bedeutung.

*Murtidhara* wird normalerweise verwendet, um auszudrücken, dass der Geist fließend in eine materielle Form übergeht und sich dort niederlässt. Wodurch man sich des Geistes, der diese Form vorübergehend bewohnt und das Vertrauen in die Form braucht, um zu erfahren, was greifbare Existenz bedeutet, weiterhin bewusst bleiben kann. Das dritte Mantra dieser *Dhyana Puja* bedeutet daher: Ich lasse das liebevolle Licht meiner Seele fließend in jede Zelle meines Menschseins eintreten, damit ich von meiner Essenz bis in meine Aura beseelt anwesend bin.

## Ekabhava

Der vierte Teil des Mantras dieser Puja besteht aus dem Sanskrit-Begriff *Ekabhava*, der Einheit, Ganzheit, gleiche Natur, Einfachheit und Wesentlichkeit bedeutet. *Eka* bedeutet eins und *bhava* bedeutet Schöpfung, Wesen und Natur. Es geht hier nicht darum, dass Dinge ineinander aufgehen, um eins zu werden, sondern dass sie sich ineinander wiedererkennen und sich zusammenfügen. Für deine Erfahrung bedeutet das, dass du fühlst, dass dein Sein und das Sein dieselbe Grundlage, Einfachheit und Essenz haben. Diese Verwandtschaft sorgt für eine unmittelbare und nahtlose Verbindung zueinander, und das ist die feinste Umhüllung und Geborgenheit, die du erfahren kannst. Das vierte Mantra dieser *Dhyana Puja* bedeutet daher: Ich schließe mich dem Rest der Schöpfung an, damit das Licht meiner Seele mit dem Licht der Schöpfung als ein natürliches und leuchtendes Ganzes zusammen sein kann.

## Das Gayatri-Gebet nach den Wort-Mantras

Während der ganzen Puja spricht Anandajay nach den Wort-Mantras das *Gayatri Mantra* als Gebet, um zu zeigen, wie tief die Wort-Mantras gehen, und um dich mit der ehrerbietenden Atmosphäre des Betens zu verbinden.

Das *Gayatri*-Gebet handelt vom Wert des Lichts in all seinen Formen. Was wir mit dem Wort Licht meinen, wird im Sanskrit und in der alten indischen Kultur, in der diese Sprache gesprochen wurde, intuitiv viel weiter gefasst. So bedeutet Licht im Sanskrit auch Liebe, sowohl im Sinne der Qualität des inneren Geliebten als auch im Sinne der Herzenergie oder des Wesentlichen in jedem Menschen. Licht wird auch als Bewusstwerdung übersetzt, nämlich als der Wert der Einsicht und als das Licht, das Dinge sichtbar macht. Mit Licht kann aber auch die Kraft gemeint sein, die uns das Licht gibt, Gott, oder das Licht als heilende Kraft. Licht ist im Sanskrit eigentlich jede Form von Freiheit und Transparenz und wird als die wesentlichste Form der Nahrung angesehen. Licht ist der Wert im Geborgenheitsgefühl der Mutterliebe, in der begleitenden Kraft der Vaterliebe und in der schützenden Kraft der göttlichen Liebe. All diesen Werten des Lichts wird durch das *Gayatri Mantra* Raum gegeben.

Möge daher die Atmosphäre des *Gayatri*-Gebets dein Bewusstsein zwischen den Wort-Mantras der vier Meditationsphasen so berühren, dass du noch leichter in dein Seelenlicht gelangst und dich durch den Kontakt mit diesem Licht als ein „Glückseligkeit in sich tragender“ Mensch fühlst. Möge das hinzugefügte *Gayatri*-Gebet die Tiefe und Zugänglichkeit deines Meditationsprozesses unterstützen, ergänzen und verankern. Um mehr Verbindung zum Inhalt dieses Gebets zu bekommen, findest du unten den Text, meine freie Übersetzung und das dazugehörige Sanskrit-Wörterverzeichnis des *Gayatri Mantra*.

Freie Übersetzung dieser Mantra-Hymne:

„Oh meine geliebte Essenz, aus reiner Hingabe und Dankbarkeit  
öffne ich mich für deine strahlende und erleuchtende Ausstrahlung,  
die mich erschaffen und mit heiliger Anwesenheit erfüllt hat,  
damit sie mich erleuchtet und beschützt.“

Hier ist eine Annäherung an die Bedeutung der einzelnen Sanskrit-Wörter, denn im Sanskrit hat ein Wort viele verschiedene Bedeutungen, die miteinander zusammenhängen und stark vom Kontext und dem Gefühlswert dessen, was ausgedrückt werden soll, bestimmt werden.

*Gayatri* bedeutet Lied oder Hymne.

*Aum* bedeutet das allumfassende Ganze von allem.

*Bhub* bedeutet die physische Welt.

*Bhubah* ist der energetische Hintergrund der Welt.

*Svah* ist die Echtheit und Essenz dahinter.

*Tat* ist das, die Wesentlichkeit von allem.

*Savitur* ist das Licht des spirituellen Erwachens.

*Varenyam* ist die Verehrung von etwas Kostbarem.

*Bhargo* ist reine Ausstrahlung, Glanz.

*Devasya* ist von Gott stammend.

*Dhimahi* heißt bewusst zusammen sein mit.

*Dhiyo* heißt Einsicht geben.

*Yonah* heißt innig, nah.

*Prachodayate* heißt Aufmerksamkeit schenken.

### Übersicht der Gesten bei der Dhyana-Puja



Hände in Namaskar-Position bis vor das Stirnchakra

*Shanti* + *Gayatri*-Gebet

Frieden, Freiheit und Erleuchtung mögen mich ungehindert bereichern.



Gekreuzte Hände auf dem Herzchakra

*Atmajyoti* + *Gayatri*-Gebet

Liebe, Freude und Seelenlicht mögen mich ungehindert bereichern.



Hände als Schale im Schoß bei deinem

*Murtidhara* + *Gayatri*-Gebet

Vertrauen, Sensitivität und das Licht des Seins mögen mich ungehindert bereichern.

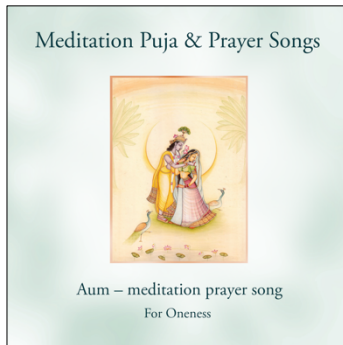


Bringe die Hände über eine seitlich kreisende Bewegung über dem Kopf in Namaskar und lasse Wurzel- und Kronenchakra sich verbinden, sodass alles und auch das Herzchakra strahlen.

*Ekabhava* + *Gayatri*-Gebet

Mein Sein, das Sein und das Licht des Seins mögen mich ungehindert bereichern.

Dauer: 34.04 Minuten.



## Track 2: AUM Meditation Prayer Song

– Für Einssein

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

Freie Übersetzung: „Oh lieber Freund, liebevolle Essenz, indem ich dich bis in den Sitz meines Menschseins hineinlasse, erlebe ich deine Segnungen und fühle mich getragen im Zusammensein mit dem Größeren.“

In dieser musikalischen Interpretation der *Light of Being-Meditation* bist du eingeladen, dich sowohl durch die Klänge der Musik als auch durch Anandajays Klang- und Stimmgebrauch auf die vier Gefühlsebenen der *Light of Being-Meditation* einzulassen. Die Klänge nehmen dich dann mit auf eine Reise durch die Erfahrungswelten von nacheinander: dem Frieden deines Bewusstseins (Phase 1) über das Wort *Shanti*, der Berührbarkeit deines Herzens (Phase 2) über den Klang *A*, dem Getragenwerden in deinem Menschsein (Phase 3) über den Klang *O (OE, U)* und dem Sich-Geborgen-fühlen in der Ganzheit der Schöpfung (Phase 4) über den Klang *M*.

### Die Klänge des Shanti-Mantras -A - O (OE) - M

Mit den Klängen dieser Mantra bringst du die Botschaft des allumfassenden Friedens zum Ausdruck. Die Klänge *SH, A, N, T, I* und *E, A, U, O, M* (die e- und u-Klänge sind darin versteckt) sorgen dafür, dass die Schwingungen aller Vokale, die mit allen Schichten deiner Sensitivität übereinstimmen, deine lebendige Anwesenheit auf verfeinerte Weise ansprechen und öffnen. Außerdem hilft dir der *SH (SJ)*-Klang, still zu werden und zu verinnerlichen, der *N*-Klang hilft dir, deine inneren Empfindungen zu bündeln und mit deiner Anwesenheit zu verbinden, und der *T*-Klang und seine ausgehende energetische Bewegung helfen dir, dieser inneren Gefühlsabsicht des Friedens leichter Raum zu geben, damit sie sich entfalten kann. So unterstützt die Bedeutung des *Shanti Aum Mantras* auf subtile Weise die „Phasenwahrnehmung“ der *Light of Being-Meditation*.

### AUM Meditation Prayer Song

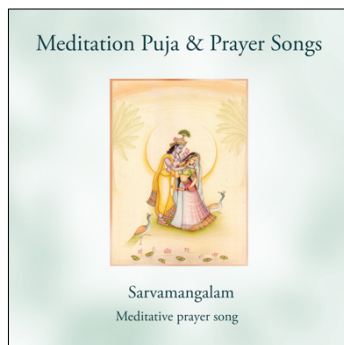
Der *AUM Meditation Prayer Song* hat als musikalische Untermalung die Klänge der Tanpura im Ton B, ergänzt durch Klänge der indischen Rudra Veena, zu denen die Stimme von Anandajay hinzukommt, um die vier Meditationsphasen zu interpretieren. Die indische Rudra Veena ist ein Saiteninstrument mit zwei großen Kalebassen, das wegen seiner tiefen Bassresonanz sehr beliebt ist und daher vor allem in der meditativen Musik verwendet wird. Genau wie bei den aus der Meditation aufsteigenden Stimmklängen, lässt man auch die Töne der Rudra Veena am besten einfach offen in sich hinein. Weil tiefere Gefühlsebenen, zu denen auch spirituelle Gefühle gehören, im funktionalen Leben seltener angesprochen werden und dadurch schnell verschließen, helfen gerade solche tiefen Töne, wieder sensitiv für diese Bereiche zu werden.



*Prayer Song* um den spirituellen Wert des Friedens geht, der frei von Urteilen ist und den alle brauchen. So wie das Meer der irdische Mutterleib der Evolution ist, so ist *Shanti*, reiner Frieden, der Mutterleib aller Schöpfung. Mit diesem *Meditation Prayer Song* wird der Wunsch zum Ausdruck gebracht, so viel reinen Frieden wie möglich aus deiner Essenz heraus zu dir selbst und zum Rest des Lebens auszustrahlen, damit alles seinen heilenden Wert erhält.

Der Wert von *Shanti* wird durch verschiedene Gefühlsausdrücke besungen, sodass du immer freier, natürlicher und reiner mit dem Inhalt des reinen Friedens in dir selbst und deiner Seele in Kontakt kommst, wo dieser Frieden immer mitschwingt. Gegen Ende des *Prayer Songs* lässt du dich dann aus der freieren Erfahrung des inneren und äußeren Friedens heraus vollständig beeinflussen. Dadurch blüht der Frieden in dir auf und sein sinnvoller Wert kommt in Einklang mit deiner Beseelung und deiner Verbundenheit mit dem Leben. Spüre, wie wertvoll es sich anfühlt, dass du für einen Moment nicht mehr machtlos gegenüber dem Leben bist, sondern durch dein In-Frieden-Sein zum Frieden beiträgst. Aus diesem Reichtum heraus kommst du ganz von selbst in eine erfüllende Meditation.

Dauer: 14.28 Minuten.



#### *Track 4: Sarvamangalam Meditation Prayer Song* – Für Ganzheit

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 diesem *Prayer Song*, das von Tanpura-Klängen, einem leichten Bordun und Klangschalen begleitet wird, wird zunächst das spezielle *Shanti-Mantra* gesungen, das traditionell verwendet wird, um anzukündigen, dass das, was folgt, von heiliger Tiefe ist. Danach werden die wichtigsten Elemente der Schöpfung besungen und geehrt. Indem du bewusst über den Wert all dieser Elemente der Schöpfung und damit auch über dich selbst nachdenkst, ehrst du die Schöpfung und lässt positive Energie zu ihr fließen. Du gibst dann dankbar und respektvoll positive Energie an die Schöpfung weiter, die du so sehr schätzt, die dir so sehr am Herzen liegt und mit der du so intensiv verbunden bist. Weil du dich mit der Schöpfung verbunden fühlst und weil du erkennst, dass reiner Frieden die Quelle von dir und von allem ist, gibst du in diesem *Prayer Song* Raum, allem Lebendigen so intensiv wie möglich reinen Frieden zu wünschen. Möge dieses *Prayer Song* dir die Möglichkeit geben, reinen Frieden (*Shanti*) zu schenken und zum Leben, zu deinem Leben und zur Entwicklung der Menschheit auf der Erde beizutragen. Unten findest du die Liste der Werte, die besungen werden, immer begleitet von dem Wort *Mangalam*, das Glück, Heil oder Segen bedeutet. Außerdem wird regelmäßig das Mantra *Shantimangalam* gesungen, um zu zeigen, dass das gewünschte Glück den Frieden fördern soll. Zwischen den Gesängen erklingt immer wieder der Klang einer Klangschale, die dazu dient, alle intellektuelle Beteiligung während dieser Erfahrung loszulassen, sodass man sich, völlig frei im Geist, gefühlsmäßig mit dem Einfluss der bedeutungsvollen Gesänge und ihrer Einbettung verbinden kann.

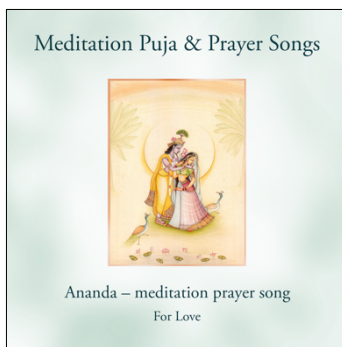
### Freie Übersetzung und Bedeutung des Mantra Sarvamangalam

Aus meinem Herzen schenke ich den 24 Werten der Schöpfung und des Lebens Frieden, um liebevoll und positiv zu dem beizutragen, was so besonders wertvoll ist:

- |                              |   |
|------------------------------|---|
| 1. <i>Bhumi</i> – Erde       | 13. <i>Prema</i> – Liebe, Zuneigung                 |
| 2. <i>Udaka</i> – Wasser     | 14. <i>Karuna</i> – Mitgefühl, Barmherzigkeit       |
| 3. <i>Agni</i> – Feuer       | 15. <i>Satya</i> – Wahrheit                         |
| 4. <i>Vayu</i> – Wind        | 16. <i>Jyoti</i> – Licht                            |
| 5. <i>Gagana</i> – Firmament | 17. <i>Citta</i> – Bewusstsein                      |
| 6. <i>Surya</i> – Sonne      | 18. <i>Mukti</i> – Freiheit                         |
| 7. <i>Chandra</i> – Mond     | 19. <i>Sat</i> – Sein                               |
| 8. <i>Jagat</i> – Welt       | 20. <i>Ananda</i> – Glückseligkeit                  |
| 9. <i>Jiva</i> – Organismus  | 21. <i>Moksa</i> – Befreiung                        |
| 10. <i>Deha</i> – Körper     | 22. <i>Aum</i> – Ganzheit                           |
| 11. <i>Mano</i> – Geist      | 23. <i>Omkaar</i> – allumfassende<br>Vollkommenheit |
| 12. <i>Atma</i> – Seele      | 24. <i>Shanti</i> – Frieden                         |
|                              | <i>Sarva Mangalam</i> – alle                        |
|                              | <i>Sarva Mangalam</i> – alle Aspekte                |
|                              | <i>Sarva Mangalam</i> – die ganze Schöpfung         |
|                              | <i>Sarva Mangalam</i> – der Kosmos                  |

Dieses lange Gebet endet mit dem oben beschriebenen speziellen *Shanti-Mantra*, das noch dreimal gesungen wird. Die 27 Mantras dieses Gebetes symbolisieren die Quelle allen irdischen Lebens, zu der auch du gehörst, und die unendliche Schöpfung, die sie umgibt. Als Teil der Schöpfung hast du als Mensch die Möglichkeit, dir sowohl deiner selbst und deiner Seele als auch der Vergänglichkeit deines vorübergehenden Daseins bewusst zu sein. Selbstbewusstsein und die unumstößliche Wahrheit deiner Vergänglichkeit spornen dich an, nach den tieferen Werten des Daseins zu suchen und führen dich zu seinem spirituellen Reichtum. So ist dieses *Sarvamangalam Meditation Prayer Song* eine Hymne an den spirituellen Reichtum der Schöpfung und ihre Quelle, aus der alles entspringt.

Dauer: 19.05 Minuten.



### *Track 5: Ananda Meditation Prayer Song*

– Für Liebe

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*

Freie Übersetzung: „Oh du kostbare, wesentliche Freude, dich zuzulassen, erfüllt mich mit innerem Frieden.“

Dieses Mantra macht dich empfänglicher für den segensreichen Wert, den das Leben als Ganzes in sich trägt. Das Sanskrit-Wort *Sri* weist darauf hin, dass der Wert, den es gleichsam ankündigt, Respekt verdient und eine würdige, leuchtende Qualität in sich trägt. Das Wort *Ananda* bedeutet im Sanskrit die Essenz des Glücks, das Glück des Seins oder das Glück des Wesentlichen. Das Wort *jay* bedeutet unter anderem Heil, Sieg oder Segen. Es bekräftigt den Respekt vor dem Kommenden und macht noch deutlicher, dass es sich hier wirklich um eine Ode handelt. Das Wort *Shanti* bedeutet innerer Frieden oder ein harmonischer Zustand des Seins und weist auf ein tiefes Gefühl von Fülle, Gewaltlosigkeit und Liebe hin. Der Begriff *Aum* weist darauf hin, dass das Gesagte oder zu Sagende allumfassend und spiritueller Natur ist. Er lenkt die Aufmerksamkeit auf die zugrundeliegende Ganzheit, in die dieses Mantra eingebettet ist.

## **Ananda Meditation Prayer Song**

Der *Ananda Meditation Prayer Song* wird musikalisch begleitet von den Klängen der Tanpura in der Tonart C zusammen mit einem Bass-Brummen. Das Klang- und

Obertonspiel der Tanpura symbolisiert das immer sprudelnde und fließende Leben, in welchem du als Mensch anwesend bist und in dem der Gesang mit all seinen Klangbewegungen genau wie deine Lebenserfahrungen stattfindet. So wird dir wieder bewusst, dass dieser sprudelnde Hintergrund alles, was du erlebst, beruhigend und tragend einbettet. Du erfährst dieses Eingebettet-Sein wieder deutlicher, wenn du den Gesang und die Klänge des *Prayer Song* empfänglich in dich hineinlässt und dich von ihnen beeinflussen, heilen, bereichern und segnen lässt. Die regelmäßig wiederkehrenden tiefen und doch klaren Klänge der Kristallklangschaalen möchten alles, was du in diesem Moment noch festhältst, loslassen und dich neu öffnen. All dies sorgt dafür, dass du dich von den räumlichen Klängen von Anandajays Stimme tragen lassen kannst, die aus dem einfühlsamen Kontakt mit seiner Seele die Atmosphäre seiner Echtheit für dich erfahrbar macht.

Dauer: 14.22 Minuten.

### 3. Puja Albums:

12 Mantra-Gebete  
&  
2 Chakra-öffnende Mantras



1. Yoga & Aum Adhara Puja:  
Pujas für das Muladhara-Chakra (unterstützend)
2. Shiva-Shakti & Jivatman Puja:  
Pujas für das Svadhithana-Chakra (zurückverbindend)
3. Kosha & Kriya Puja:  
Pujas für das Manipura-Chakra (neuordnend)
4. Surya & Cittayam Puja:  
Pujas für das Anahata-Chakra (inspirierend)
5. Sravana & Pranidhana Puja  
Pujas für das Vishuddhi-Chakra (reinigend)
6. Mahadevata & Chakra Puja  
Pujas für das Ajna-Chakra (ausweitend)
7. Anandajayah Sat-Ananda:  
Mantra zur Entfaltung des Sahasrara-Chakras (befreiend)
8. Anandajayah Darshan:  
Mantra zur Harmonisierung der sieben Chakren  
(harmonisierend)

## Mantra-Gebete

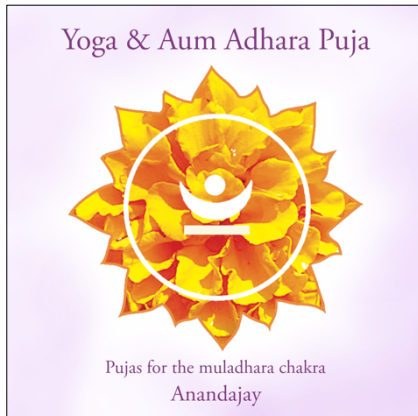
*Puja* ist das Sanskrit-Wort für ein Gebetsritual. Es bedeutet Verehrung, Ehrung, Gottesdienst, Anbetung und religiöse, wiederholte Geste (Ritual). Pujas kommen in ihrer Form aus dem religiösen Spektrum des Hinduismus, aber die Pujas, die von Anandajay ins Leben gerufen wurden, sind entstanden aus dem beeindruckt sein vom Reichtum und dem Tiefgang der Essenz des Lebens. Sie sind vor allem als Ausdruck der Erfahrung von Yoga gedacht, dem in Harmonie sein mit dieser tiefen Essenz. Das innere Erfahren dieser Spiritualität ist zwar für jeden zugänglich, aber die Gestaltung und der Ausdruck der damit verbundenen tiefen Gefühlswerte und Lebensqualitäten sind aufgrund der etwas unfreien Ausrichtung der meisten Religionen nicht mehr so leicht zugänglich. Das Singen von Mantras ist eine zugänglichere Ausdrucksform für das Erfahren des spirituellen Berührtseins, und die Pujas fügen dem noch deutlicher die sakrale Dimension hinzu.

Die zwölf Pujas, die Anandajay zusammengestellt und gestaltet hat, sind frei von jeglicher Überzeugung oder Glaubensrichtung und dienen lediglich dazu, auf integre und bescheidene Weise Gefühle der Dankbarkeit bewusst in deinem Leben zu verankern und die Erfahrung von Harmonie, von Yoga, mit der religiösen Schönheit einer rituellen Ausdrucksform zu verbinden. Die Musik, die Anandajay dazu komponiert hat, und die Gesten, die er zur Unterstützung anbietet, verstärken noch einmal die tiefen Gefühlswerte dieser ehrfürchtigen und beruhigenden Ausdrucksform.

All diese Pujas ehren das Wesentliche in dir, lassen dich respektvoll vor der Essenz in dir verneigen und verfeinern die Beziehung zum spirituellen Wert in dir. Diese spirituellen Werte werden nun nicht mehr durch äußere Gottesvorstellungen ausgedrückt, sondern du öffnest dich direkt für die Energien, die sie symbolisieren, denn sie sind Teil des Lebens, das du bist, und daher sowohl in dir als auch um dich herum immer anwesend und erfahrbar. Indem du diese verfeinerten Energien in dir selbst erkennst und ehrst, überwindest du sozusagen die Verwirrung der symbolischen Gottesvorstellungen und beginnst, ihre Echtheit in dir und im Leben um dich herum zu fühlen.

Pujas dienen dem Erkennen, Unterstreichen, Bestätigen, Vertiefen oder Gestalten deiner Verbindung, Kommunikation und Beziehung zu dem, was du als wertvoll empfindest (dein Wesen, deine Interpretation von Gott, dein spiritueller Lehrer oder Menschen, in denen du diese Werte erkennst). Sie geben dir die Möglichkeit und eine Form, diesen für dich wichtigen Werten zu danken, ihnen etwas zu geben und ihnen deine Liebe zu zeigen. Eine Puja ist also nicht nur ein Gebet, sondern geht mit rituellen Handlungen einher, damit die Dankbarkeit nicht nur mental bleibt. Neben der zentralen Rolle des Mantras machen die verschiedenen Gesten dieser Pujas deine innere Erfahrung konkreter und sichtbarer, wodurch sie noch vollständiger und intensiver erfahren werden können.

Die 12 Pujas-Musikstücke von etwa einer halben Stunde, die Anandajay veröffentlicht hat, sind unten als Übersicht beschrieben. Das *Sat-Ananda Mantra* wurde dem Mantra-Gebet hinzugefügt, um dem Sahasraha Chakra Raum zu geben, und das *Darshan Mantra*, um alle Chakras zu harmonisieren.



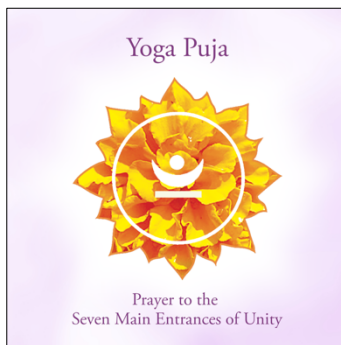
## Yoga & Aum Adhara Puja

– Pujas für das Muladhara-Chakra  
(unterstützend)

Dauer Yoga Puja: 32.27 Minuten

Dauer Aum Adhara Puja: 32.27 Minuten

[www.anandajay.org/de/albums/mahadevata-en-chakra-puja](http://www.anandajay.org/de/albums/mahadevata-en-chakra-puja)



## Track 1: Yoga Puja

– Gebet zu den sieben wichtigsten Eingängen des Ein-Seins

Mantra: *Hatha, Tantra, Karma, Aum Bhakti, Sat Cit Ananda Mantra, Jnana, Raja, Aum Yoga, Citta Vritta Nirobha*

Freie Übersetzung: „Oh Leben, durch dich entdecke ich, wie ich mit den tiefen Werten meiner Zellen, meines Verlangens, meiner Kraft, meiner Zuneigung, meinen Intentionen, meinem Bewusstsein und dem Ganzen, das ich bin, zusammenkommen kann, und das bringt mich innerlich in Frieden.“

Die *Yoga Puja* ist ein Loblied auf die Ganzheit des Lebens. Eine Ganzheit, die du gerade weil du ein Mensch bist und geboren wurdest, erfahren kannst und die dich den spirituellen Wert spüren lässt, der noch weiter reicht als dein Menschsein. Das Sanskrit-Wort *Yoga* bedeutet unter anderem Zusammensein, Ganzsein, Verbundenheit und bezieht sich auf das, was dich mit dem verbindet, was eigentlich zu dir gehört. Eine Verbindung zu dem, von dem du getrennt bist, das aber zu dem gehört, was du bist. Yoga gibt dir die Ganzheit zurück, die du bist, und das ist wichtig für die Art und Weise, wie du Dinge wahrnimmst und erfährst. Aus einer begrenzten Perspektive kann alles, was du siehst, denkst und erfährst, nur begrenzt wahr sein, und eine begrenzte Wahrheit führt zu Illusionen und Verwirrung. Yoga steht für alle Verbindungen, die befreiend auf dich wirken, und damit auch für die Verbindung mit deiner Essenz oder Seele.

In dieser Puja werden die sieben wichtigsten Formen des Yoga geehrt, die mit den sieben wichtigsten Chakren zusammenhängen, aber es gibt noch viel mehr Formen des Yoga. Ob du nun über die Sehnsucht nach deiner Seele singst, zum Wert deiner Existenz betest oder mit der Essenz deines Menschseins meditierst, all das ist Yoga. In dieser Puja widmest du also deine Aufmerksamkeit den Werten der sieben wichtigsten Zugänge, die dir helfen können, wieder zu deiner natürlichen Ganzheit zu finden.

## Übersicht der Gesten bei der Yoga Puja



*Hatha* - Oh heilige materielle Existenz, ich fühle deinen physischen Wert. Bei *Hatha* legst du deine Hände in Yoga-Mudra (Daumen und Zeigefinger leicht gegeneinander, die anderen Finger lockerlassen, etwas gestreckt) in die Leisten, die Fingerspitzen berühren einander sanft. Sie symbolisieren die Schale der Tragfläche, die das erste Chakra dir gibt in der Form der Materie, die dich trägt.



*Tantra* - Oh heilige polare Existenz, ich verlange nach deiner Ganzheit. Bei *Tantra* hackst du die Hände mit geschlossenen Fingern in einander vor deinem Geschlecht. Die Daumen schließen an. Sie symbolisieren hier, dass Ganzheit in der Materie immer aus zwei in einander passende Qualitäten besteht, sie symbolisieren die Dualität des Verlangens im 2. Chakra.



*Karma* - Oh heilige manifeste Existenz, meine Energie nimmt Gestalt an. Bei *Karma* stellst du die Hände in Namaskar nach vorne gerichtet auf dein Magen-Chakra, aber du faltest die kleinen Finger und die Ring- und Mittelfinger, sodass nur die Zeigefinger und Daumen nach vorne gerichtet bleiben. Öffne dich für die Energie aus deinem Energiefeld, sowohl als Handlung als auch als physische Manifestation.



*Aum Bhakti* - Oh heilige, liebevolle Existenz, in dir liegt meine Essenz. Bei *Aum Bhakti* bringst du die Hände in Namaskar (Gebetshaltung) vor dein Herz-Chakra und bei *Sat Cit* bringst du die Fingerspitzen nach vorne und auf Ananda lässt du die Hände zur Seite hin sich öffnen.



*Sat Cit Ananda* - Oh heilige Existenz, ich bin, bewusst und gesegnet. Siehe Beschreibung bei *Aum Bhakti*, in einer fließenden Bewegung. Diese Bewegungen symbolisieren das hingebungsvolle Öffnen des Herz-Chakras, sowohl zur Welt hin, als auch für die innerlich anwesende Glückseligkeit.



*Mantra* - Oh heilige, reine Existenz, du bist meine innere Stimme. Bei *Mantra* bringst du die Hände wieder in Yoga-Mudra, aber jetzt mit den Fingern los von einander und weniger gestreckt, auf die Seiten der Kehle bei der Luftröhre. Sie symbolisieren die Reinigung deines Hörens und Sprechens, wodurch du die Essenz in allem hörst und in allem Sprechen einen Platz gibst.



*Jnana* - Oh heilige, strahlende Existenz, deine Weisheit erleuchtet meinen Weg. Bei *Jnana* beugst du den Kopf ein wenig, bringst die Hände in Namaskar und berührst mit den längsten Fingern dein Stirn-Chakra und lässt dieses Gebiet ein wenig auf den Fingerspitzen ruhen. Die Daumen berühren zusammen den Mund.



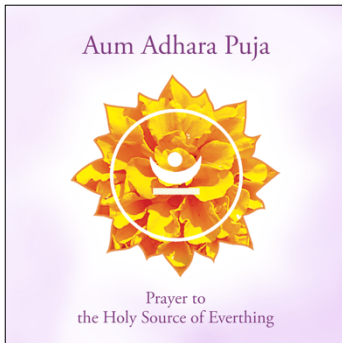
*Raja* - Oh heilige, allumfassende Existenz, du schenkst mir königliche Ganzheit. Bei *Raja* bringst du die rechte Hand in Yoga-Mudra mit losen Fingern auf das Kronen-Chakra und bringst die linke Hand in der gleichen Yoga-Mudra auf die Vorderseite deiner Kehle auf die Luftröhre. Symbolisiert deine Offenheit und Sehnsucht nach der Weisheit des Unendlichen (verbindet Kronen- und Sakralchakra über das Halschakra).



*Aum Yoga* - Oh heilige, ganzheitliche Existenz, lass uns zusammen sein. Bei *Aum Yoga* werden die Hände in Namaskar mit den Daumen an die Stirn geführt und bei *Citta Vritta Nirodha* werden Daumen und Zeigefinger über dem Stirnchakra zusammengeführt und von dort über die Augenbrauen nach links und rechts geschoben. Dann weiter über die Schläfen zu den Ohren und von dort bis 20 cm in den Raum.



*Citta Vritta Nirodha* - Oh heilige, räumliche Existenz, in der Stille kann ich friedvolle Liebe sein. Siehe Beschreibung bei *Aum Yoga*. Diese Bewegungen symbolisieren, dass du zusammen mit Liebe und Klarheit, die entstanden sind, weil du die Weisheit zugelassen hast, einen den Geist verstillenden Energiestrom ansprichst, der dir die Offenheit gibt, zu erfahren, wie es ist, wahrhaft Mensch zu sein.



## Track 2: *Aum Adhara Puja*

– Dankgebet an den wesentlichen Ursprung von Allem

Mantra:

*Aum Adhara Premapurna*

*Aum Adhara Shantipurna*

*Aum Sambhavasarva Shanti Aum*

Freie Übersetzung: „Frieden sei mit dir, oh wertvoller Ursprung von Allem. Danke für die liebevolle und friedvolle Unterstützung, mit welcher du jeden trägst, der sich dir anvertraut.“

Die *Aum Adhara Puja* ist eine Puja, die vor allem durchgeführt wird, um mehr Vertrauen in sich selbst und in das Leben zu bekommen. Es ist ein Dankgebet an den Ursprung von allem, so wie die Erde physisch gesehen der Ursprung des greifbaren Lebens ist, das wir kennen. Es ist eine Ode an das, was dich in deinem Leben trägt und worauf du dich wirklich verlassen kannst. Diese Puja hilft dir, für die Liebe zu danken, die sowohl in dem, was dich trägt, als auch in dir selbst lebt. Die *Aum Adhara Puja* lässt dich spüren, dass du Vertrauen entwickelst, auch indem du ganz praktisch vom Boden getragen wirst. Das, was dich trägt, bringt dich in Kontakt mit etwas anderem als deinen Fähigkeiten, deiner Persönlichkeit oder etwas, an dem du festhältst. An dem, was dich trägt, musst du dich nicht festhalten, sondern du kannst dich ihm anvertrauen. Wenn du dich an etwas festhältst, hast du Angst, dass es irgendwann weg ist, aber etwas, das dich immer trägt, das dir zugrunde liegt, kann nicht wegfallen und gibt dir Vertrauen. Dein Ursprung kann nicht wegfallen, und das gibt dir ein Wohlfühlen und ein Zuhause, und das Vertrauen, das du brauchst, um dich für die Erfahrung deines tieferen, spirituellen Wertes zu öffnen.

### Übersicht der Gesten bei der *Aum Adhara Puja*



*Aum Adhara Premapurna* - Oh liebevolle Unterstützung.

Bei dem ersten Mantra legst du deine Hände gekreuzt über das Herz-Chakra (in der Mitte des Brustbeins). So fühlst du den Brunnen der Liebe, die dir in der Form eines gefüllten Herzens gegeben ist.



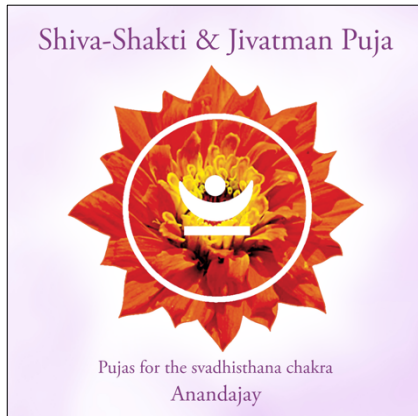
*Aum Adhara Shantipurna* - Oh friedvolle Unterstützung.

Bei dem zweiten Mantra bringst du deine Hände in Namaskar mit den Daumen auf das Stirn-Chakra und beugst deinen Kopf etwas nach vorne. So fühlst du den Brunnen des Friedens, der dir in der Form eines leuchtenden Bewusstseins gegeben ist.



*Aum Sambhavasarva Shanti Aum* - Friede sei mit dir, Oh wesentlicher Ursprung von allem. Bring deine Hände wieder zum Herzchakra in Namaskar und während du deinen Kopf wieder hebst, öffne deine Hände und lass sie zu den Seiten gehen und sich zur Erde hin öffnen. Aus Liebe und Frieden dankst du mit einer offenen Geste zur Erde dem essentiellen Ursprung von allem, weil du durch ihn all dies erfahren darfst.

Während des musikalischen Intermezzos legst du die Hände mit den Handflächen nach oben in den Schoß oder auf die Oberschenkel.

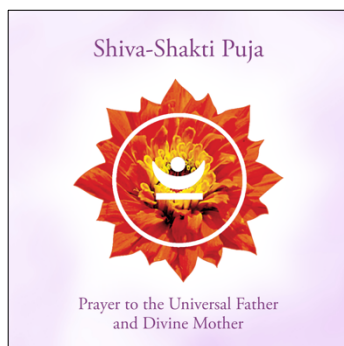


## Shiva-Shakti & Jivatman Puja

– Pujas für das Svadhsthana-Chakra  
(zurückverbindend)

Dauer Shiva-Shakti Puja: 34.56 Minuten.  
Dauer Jivatman Puja: 34.21 Minuten.

[www.anandajay.org/de/albums/shiva-shakti-en-jivatman-puja](http://www.anandajay.org/de/albums/shiva-shakti-en-jivatman-puja)



### Track 1: Shiva-Shakti Puja

– Gebet zum universellen Vater und zur göttlichen Mutter

Mantra: *Shiva Shakti Anandamaya Aum*

Freie Übersetzung: „Oh Leben, durch dich darf ich die Ganzheit der Beziehung zwischen der Tiefe meiner Seele und der Greifbarkeit des Bestehens erfahren.“

Bei der *Shiva-Shakti Puja* geht es um den tantrischen Aspekt des Lebens, um *Shiva* und *Shakti*, das Männliche und das Weibliche. Beide Pole haben den Wunsch, sich zu vereinen, denn wenn es nur das Männliche gäbe, gäbe es nur Potenzial. Und gäbe es nur Lebensenergie, aber kein Bewusstsein, würde nichts die Schöpfung vorantreiben. Erst wenn das Männliche zum Weiblichen kommen kann, kann Schöpfung entstehen.

### Übersicht der Gesten bei der Shiva-Shakti Puja



*Shiva* - Alle Beseelung, die ich erfahre.

Bring deine Hände wie einen Kelch zusammen, mit den Handgelenken aneinander und den Daumen an die Stirn. Diese Haltung steht für das Empfangen, sowohl des Einatmens als auch der spirituellen Inspiration.



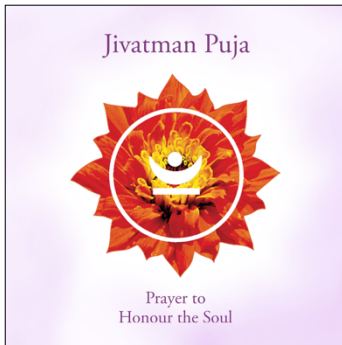
*Shakti* - Alle Existenz, die ich erfahre.

Leg deine Hände in Namaskar zusammen und lass sie nach unten gehen. Von deinem Bauchnabel aus lass sie nach unten zeigen und auseinandergehen, um eine Schale vor deinem Becken zu bilden, die Fingerspitzen gegeneinander. Diese Bewegung steht für das Empfangen von Lebenskraft und das Verlangen danach.



*Anandamaya Aum* - Kommt in mir zusammen und schafft beseeltes neues Leben. Während *Anandamaya* machst du eine kreisförmige Bewegung bis über deinen Kopf in Namaskar und in Namaskar nach unten bis vor dein Herzchakra. Du lässt die zuvor empfangenen Energien in deinem Herzen zusammenkommen. Bei *Aum* neigst du deinen Kopf leicht, bereit und dankbar.

Während des Intermezzos legst du deine Hände nach oben gedreht in deinen Schoß oder auf deine Leisten.



## Track 2: *Jivatman Puja*

– Gebet zur Ehre deiner Seele

Mantra:

*Aum namah ji ji Jivatman Aum namaha (2x)*

*Aum Purusha namah Aum namaha (2x)*

Freie Übersetzung: „Du geehrte, liebe Seele, du bist mein reiner Ursprung.“

Die *Jivatman Puja* ist ein Dankgebet zu Ehren deiner Seele, in welcher du dich für den beseelten Menschen öffnest, der du bist (*Jivatman*), und für den essentiellen, unermesslichen, reinen Ursprung, aus dem du und alle Beseelung hervorgeht, die allumfassende Seele von allem (*Atman*). Als beseelter Mensch wirst du während deines Lebens immer nach Ganzheit, nach Befreiung aus dem Getrennt sein, nach Vollkommenheit und Harmonie streben. *Jivatman* ist wie ein Lichtstrahl von *Atman*, der Mensch ist wie ein Aspekt des Lebens, deine Identität ist wie ein Aspekt der Schöpfung. Sie ist daraus entstanden und wird ihren Ursprung nie vergessen, sie wird immer nach dem Zusammensein verlangen. Verlangen (Sehnsucht) ist das, was *Jivatman* an seinen Ursprung *Atman* erinnert und ihn danach suchen lässt. Aber darüber hinaus ist *Jivatman* auch *Atman*, so wie ein Tropfen auch Wasser ist. Als Mensch, *Jivatman*, bist du dir deines großartigen Ursprungs bewusst und doch bist du vorübergehend ein Tropfen, der sich nach dem Meer als Ursprung von allem sehnt.

Die *Jivatman Puja* besteht aus zwei sich ergänzenden Mantras, die jeweils zweimal hintereinander gesungen werden. Im ersten Mantra, *Aum namaha ji ji Jivatman Aum namaha*, stellst du kontinuierlich Kontakt zu deiner Seele her, indem du dich immer wieder zu deiner Seele beugst und immer wieder loslässt. Das bringt dich ganz zu dir selbst. Das kann konfrontierend sein, denn für das Ego gibt es in dieser Puja wenig Platz. Hier geht es um eine einzige Bewegung und um einen einzigen Kontakt, und darin findet das Ego nicht viel Ablenkung. Deshalb ist es in dieser Puja wirklich wichtig, dass du dich deiner Seele hingibst und den Wunsch hast, dass ihr innerer Wert dich immer mehr bereichert. Diese Puja ist daher ein Balsam für deine Seele.

Im zweiten Mantra, *Aum Purusha namah Aum namaha*, hältst du inne bei der Tiefe, die deine Seele, die Seele in dir, repräsentiert. Natürlich gibt es wieder das *Aum* und zweimal das *namaha*, die, wie wir bereits besprochen haben, die Begrüßung deiner Seele aus der spirituellen Dimension anzeigen, aber es ist vor allem der Begriff *Purusha*, der den Wert dieses Satzes bestimmt. Dieser Satz möchte dir, nachdem du dich verbeugt und deine Seele begrüßt hast, mitteilen und spüren lassen, dass deine Seele die Verbindung zum Ursprung allen Lebens und Bestehen ist, dass sie der Eingang zur undefinierbaren reinen Essenz von allem ist.

## Übersicht der Gesten bei der Jivatman Puja



*Aum namaha* – Sei geehrt.

Bring deine Hände in Namaskar vor das Herzchakra, die Fingerspitzen berühren den Mund. Der Kopf ist dabei leicht gebogen. Diese Haltung symbolisiert deine Intention, Liebe und Sprechen als Zeichen der Reinheit zusammenkommen zu lassen.



*Ji ji Jivatman* - Meine kostbare Seele.

Bei *Ji ji Jivatman* bringst du deinen Kopf wieder gerade und du hältst deine Hände aufeinandergelegt mit den Innenseiten nach oben, die Daumen gegeneinander und die kleinen Finger gegen die Brust, vor dein Herzchakra. Diese Haltung symbolisiert deine Bereitschaft, deine Seele zu empfangen und zu erfahren.



*Aum namaha* - Sei geehrt.

Bei *Aum namaha* bringst du deine Hände wieder in Namaskar vor das Herzchakra und berühren deine Fingerspitzen den Mund. Der Kopf ist dabei wieder leicht gebogen. Diese Haltung symbolisiert deine Intention, deine Liebe und dein Sprechen als Zeichen von Reinheit zusammenkommen zu lassen.



*Aum namaha* - Sei geehrt.

Bei der zweiten Mantra wird während des *Aum namaha* die vorhergehende Bewegung wiederholt, bleibe also in dieser Position, aber berühre den Mund nochmal, um damit wieder das Sprechen aus dem Herzen heraus zu bekräftigen.



*Ji ji Jivatman* - Meine kostbare Seele.

Bring deinen Kopf wieder in eine gerade Position und halte deine Hände aufeinandergelegt mit den Innenseiten nach oben, die Daumen gegeneinander und die kleinen Finger gegen die Brust, vor dein Herzchakra. Diese Haltung symbolisiert deine Bereitschaft, deine Seele zu empfangen und zu erfahren.



*Aum namaha* - Sei geehrt.

Bei *Namah Aum namaha* bringst du deine Hände wieder in Namaskar vor das Herzchakra mit den Fingerspitzen gegen den Mund und den Kopf leicht gebogen.



*Aum Purusha* - Du bist der Ursprung, der mich trägt.

Bei dem ersten *Aum Purusha* bringst du deine offenen Hände mit den Pulsen gegen die Unterseite deiner Brust. Diese Haltung symbolisiert deine Bereitschaft, die Reinheit der Mutterseele zu empfangen.



*Namah Aum namaha* - Ich verneige mich vor dir und grüße dich von Herzen.

Bei *Namah Aum namaha* bringst du deine Hände wieder in Namaskar vor das Herzchakra mit den Fingerspitzen gegen den Mund und den Kopf leicht gebogen.



*Aum Purusha* - Du bist mein reinster Ursprung.

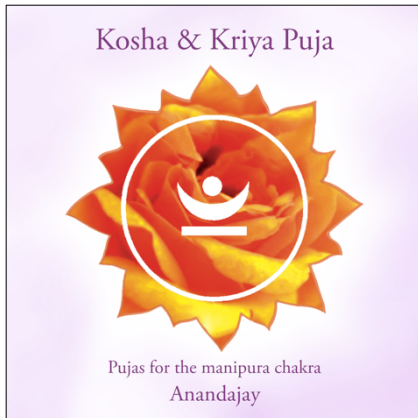
Bring beide Hände in die Yoga-Mudra (Daumen und Zeigefinger aneinander, die anderen Finger ausgestreckt aufeinander), mit den Daumen und Zeigefingern am Herzchakra und den drei ausgestreckten Fingern übereinander. Diese Haltung zeigt, dass Weisheit und Liebe in der reinsten Erfahrung deiner Seele zusammenkommen.



*Namah Aum namaha* - Ich verneige mich vor dir und grüße dich von Herzen.

Bei *Namah Aum namaha* bringst du deine Hände wieder in Namaskar vor das Herzchakra mit deinen Fingerspitzen gegen deinen Mund und den Kopf leicht gebogen.

Während des Intermezzos legst du deine Hände nach oben gedreht in deinen Schoß oder auf deine Leisten.



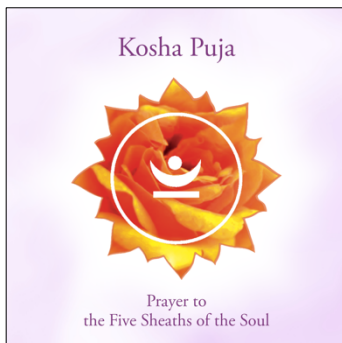
## Kosha & Kriya Puja

– Pujas für das Manipura-Chakra (neuordnend)

Dauer Kosha Puja: 34.20 Minuten

Dauer Kriya Puja: 35.34 Minuten

[www.anandajay.org/de/albums/kosha-en-kriya-puja](http://www.anandajay.org/de/albums/kosha-en-kriya-puja)



### Track 1: Kosha Puja

– Gebet zu den fünf Manteln der Seele

Mantra: *Aum namah Annamaya*

*Aum namah Pranamaya*

*Aum namah Manomaya*

*Aum namah Vijnanamaya*

*Aum namah, Anandamaya namaha*

Freie Übersetzung: „Oh mein geliebter Körper, ich grüße und respektiere dich als den Tempel, in dem ich wohne. Oh meine fließende Lebensenergie, ich grüße und respektiere dich als Licht, das durch mich aufsteigt, mich umgibt und durchdringt. Oh meine mutige Tatkraft, ich grüße und respektiere dich als die Lebenskraft, die all mein Denken und Fühlen zum Ausdruck bringt. Oh meine leuchtende Einsicht, ich grüße und respektiere dich als den unbegrenzten Raum meines wesentlichen Wissens und meiner inhaltlichen Weisheit. Oh, sei begrüßt, mein innerer Lotus, ich grüße und respektiere dich als meine liebevolle und gesegnete Essenz.“

Die *Kosha Puja* gibt dir Raum, deine Dankbarkeit für den Wert der fünf Hüllen, Schichten oder energetischen Mantel um den wesentlichsten Aspekt deiner Existenz auszudrücken: deine Seele. Sie bilden deinen Energieraum und dein Bewusstsein und lassen dich erfahren, wie transparent deine Beziehung zu deiner Seele ist. Die Offenheit, Reinheit und Durchlässigkeit dieser Energiesphäre und damit auch deines Bewusstseins bestimmen, wie du deine Seele, deine Essenz und dein Menschsein erfährst.

Der erste Mantel ist der *Annamaya Kosha*, der greifbare Körper, der Zellkörper, wörtlich bedeutet *Anna* die Hülle, die durch Nahrung entsteht. Die zweite Hülle, die sich sowohl durch den Körper als auch außerhalb des Körpers erstreckt, ist die *Pranamaya Kosha*. Das Sanskrit-Wort *Prana* bedeutet sowohl Energie als auch Lebenskraft. Die von außen spürbare dritte Hülle um die Seele, die *Manomaya Kosha*, hat mit allem zu tun, was deine mentalen Aktivitäten betrifft. Mentale Aktivität ist eine Kombination aus deinem

Denken, Fühlen und dem Zusammenwirken von beidem in deinen Handlungen. Das Sanskrit-Wort *manas*, von dem *mano* abgeleitet ist, bedeutet Geist, Psyche oder Gehirn, und das ist der Ort, an dem alle Signale, Erinnerungen, Konditionierungen und Bewusstwerdungen zusammenkommen und zu deiner Art zu interpretieren, zu betrachten und zu handeln führen. Die vierte Hülle um die Seele, von außen gesehen, ist die *Vijnanamaya Kosha*. Sie umfasst alles, was mit Einsicht, inhaltlichem Wissen und Weisheit zu tun hat. Es ist der Bereich der Gnostiker, der *Jnanis* und Mystiker. Das Sanskrit-Präfix *vi-* bedeutet, dass etwas an etwas vorbeigeht, dass das, was danach kommt, transzendiert. Das Sanskrit-Wort *Jnana* bedeutet Wissen, und da es hier um Wissen geht, das über etwas hinausgeht, *Vijnana*, bedeutet es hier Wissen, das über die ichbezogene Interpretation und Verengung hinausgegangen ist, also Weisheit. Von außen nach innen gelangt man dann schließlich zur fünften Hülle um die Seele, der *Anandamaya Kosha*. Dies ist die Schicht, die sich durch ein großes Glücksgefühl auszeichnet. *Ananda* bedeutet nämlich Segen oder Glückseligkeit. Es ist der Bereich, in dem man sich als Ganzes gesegnet, geliebt und geborgen fühlt. Man kann diese Gefühlswerte auch Beseelung nennen. Es ist die Schicht, in der man als Mensch seine Seele in ihrer reinsten, unverhüllten Form erfahren kann.

### Übersicht der Gesten bei der Kosha Puja



*Aum namah Annamaya* - Oh, mein geliebter Körper, ich grüße und respektiere dich als den Tempel worin ich wohne. Hände in Namaskar am Herzchakra aus nach oben vor dein Gesicht halten, ca. 10 cm entfernt, und mache eine Bewegung als ob du dein Gesicht wäscht, und dann lässt du deine Hände mit diesem Abstand am Körper entlang gleiten und über die Beine gehen. Dann wieder zurück in Namaskar.



*Aum namah Pranamaya* - Oh meine strömende Lebensenergie, ich grüße und respektiere dich als Licht, das durch mich hindurchscheint, mich umringt und durchdringt. Hände in Namaskar nach oben bis die Arme gestreckt sind. Dann mit den Armen seitlich den Raum rundum beschreiben bis zum Boden, als ob du deine Aura angibst. Die Hände dann wieder zurück zum Herz in Namaskar.



*Aum namah Manomaya* - Oh meine mutige Tatkraft, ich grüße und respektiere dich als die Lebenskraft, die all mein Denken und Fühlen zum Ausdruck bringt. Hände in Namaskar vor den Magen, von da aus eine sich öffnende und nach außen austeilende Bewegung, bis die Handflächen nach oben zeigen und nach vorne zeigen. Wieder zurück zum Herz in Namaskar.

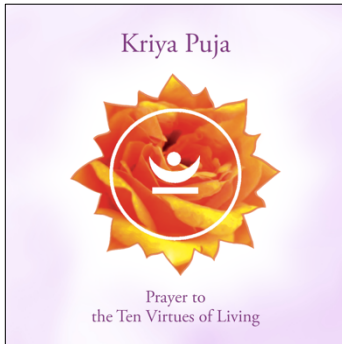


*Aum namah Vijnanamaya* - Oh meine leuchtende Einsicht, ich grüße und respektiere dich als den unbegrenzten Raum meines wesentlichen Wissens und inhaltlicher Weisheit. Hände in Namaskar vor das Stirnchakra. Von da aus Hände nach vorne bringen und dann seitlich in einem Kreis nach hinten, bis du die Hände in Namaskar auf dein Kronenchakra stellen kannst. Wieder zurück zum Herz in Namaskar.



*Aum namah Anandamaya namaha* - Oh, sei gegrüßt, mein innerer Lotus, ich grüße und respektiere dich als meine liebevolle und gesegnete Essenz. Hände in Namaskar vor dem Herz und dann etwas nach links bringen. Die linke Hand so stehen lassen und mit der rechten Hand 3 Kreise machen vor dem Gebiet von Bauch, Magen und Brust. Dann wieder zurück vor das Herz in Namaskar.

Während des Intermezzos legst du deine Hände nach oben gedreht in deinen Schoß oder auf deine Leisten.



## Track 2: Kriya Puja

– Gebet zu den zehn wertgebenden Lebensqualitäten

Mantra:

*Abimsa jaya jaya Aum*

*Satya jaya jaya Aum*

*Asteya jaya jaya Aum*

*Brahmacharya jaya jaya Aum*

*Aum Aparigraha Shanti Aum (3x) Aum Shanti Aum*

*Sbauca jaya jaya Aum*

*Santosha jaya jaya Aum*

*Tapas jaya jaya Aum*

*Svadhyaya jaya jaya Aum*

*Aum Ishvara Pranidhana Shanti Aum (3x) Aum Shanti Aum*

Freie Übersetzung: *Abimsa*, der Wert des Respekts und der Gewaltlosigkeit. *Satya*, der Wert der Wahrheit meines Wesens. *Asteya*, der Wert der beseelten Würde. *Brahmacharya*, der Wert der Beziehung zum Wesentlichen. *Aparigraha*, Lebenswert der Geduld. Mein Auge der Weisheit erwacht, weil Geduld es mildert. Ich liebe mich selbst, weil Geduld meine Urteile mildert. *Aum Shanti Aum*, möge ich mich wohlfühlen, sowohl in meinem Kopf als auch in meinem Bauch.

*Sbauca*, der Wert von Reinheit, die von Essenz erfüllt ist. *Santosha*, der Wert von kampflosem Seins-Raum. *Tapas*, der Wert von uneingeschränktem Einsatz für das Wesentliche. *Svadhyaya*, der Wert des Heimkommens in Ganzheit. *Ishvara Pranidhana*, der Wert der Hingabe. Ich lasse alles los, was ich unnötig festhalte. Ich lasse alles los, wodurch ich neue Energien empfangen kann. *Aum Shanti Aum*, möge ich mich wohlfühlen, sowohl in meinem Kopf als auch in meinem Bauch.

Die *Kriya Puja* ist ein Dank- und Besinnungsgebet. *Kriya* bedeutet tun und stammt ebenso wie das Sanskrit-Wort *Karma* vom Stamm *kr* oder *kri*, tun oder handeln. In dieser Puja bedankst du dich einerseits für die oben genannten elementaren und zeitlosen Werte, die uns seit Jahrhunderten durch Yoga vermittelt werden und alle Aspekte des menschlichen Lebens so tiefgreifend umfassen, und andererseits regen diese allumfassenden Themen dich zu einer tiefen Reflexion darüber an, wie du und deine Lebensweise dazu stehen. Die *Yamas* und *Niyamas* sind also Besinnungsthemen, die dich daran erinnern, wie du lebst und handelst. Sie geben dir Einblick in das, was die Beziehung zu dir selbst und zum Leben behindert oder vertieft.

### Übersicht der Gesten bei der Kriya Puja



*Abimsa jaya jaya Aum* - Oh Essenz, darf Respekt voll in mir zum Blühen kommen. Mache die Gebärden aus einer stehenden oder geraden sitzenden Haltung heraus. Für diese erste Mantra halte die Hände in Namaskar vor der Mitte des Brustbeins und Anahata-Chakra als eine Gebärde von Respekt.



*Satya jaya jaya Aum* - Oh Essenz, darf Ehrlichkeit voll in mir zum Blühen kommen. Bring deine Brust etwas nach vorne und streck deine Arme nach unten und hinten, mit den Handflächen nach vorne. Mit dieser Geste öffnest du dein Herz als Zeichen der Ehrlichkeit.



*Asteya jaya jaya Aum* - Oh Essenz, darf Würde voll in mir zum Blühen kommen. Bring deine Hände in Namaskar vor deiner Stirn und dem Ajna-Chakra. Mit dieser Geste fragst du, ob deine Sichtweise und Einsichten von Weisheit beeinflusst werden dürfen.



*Brahmacharya jaya jaya Aum* - Oh Essenz, darf Offenheit für dich voll in mir zum Blühen kommen. Halte die Hände wie eine Schale vor die Mitte deines Brustbeins und Anahata-Chakra. Mit dieser Gebärde fragst du, ob das Essenzielle via der Schale nach innen bis in das Herz der Essenz in dir strömen darf, um damit zusammen zu sein.



*Aum Aparigraha Shanti Aum (3x), Aum Shanti Aum* - Oh Essenz, dürfen mich alle diese Qualitäten bis in die Geduld deines friedvollen Seins bringen. Frieden sei, mit dem wie es ist. Streich mit deinen Mittel- und Ringfingern von der Mitte deiner Stirn zum Anfang deiner Augenbrauen an der Nasenwurzel und weiter über deine Augenbrauen zu deinen Schläfen bis zu deinen Ohren (3x wiederholen) und leg dann deine Hände auf deinen Bauch. Entspannt das Ajna-Chakra und deine Neigung zu Urteilen und füllt dein Bewusstsein mit innerem Reichtum und der sanften Freiheit der Geduld.



*Shauca jaya jaya Aum* - Oh Essenz, darf Reinheit voll in mir zum Blühen kommen. Bring deine Hände in Namaskar nach oben und mach dann mit deinen Händen einen Kreis um dich herum, über die Seiten nach unten. Leg dann deine Hände mit den Handflächen nach oben in deinen Schoß. Du gibst die Konturen der Aura an und lädst die Liebesenergie deines Herzens ein, in diesen beschriebenen Kreis zu fließen.



*Santosha jaya jaya Aum* - Oh Essenz, darf Friedvollkeit voll in mir zum Blühen kommen. Lass beide Hände mit den Fingern auf dem Gebiet des Magens unter dem Brustkasten ruhen. Mit dieser Gebärde fragst du, ob die Liebesenergie aus dem hiervor beschriebenen Kreis um dich herum, deinen Magen besänftigen darf, um so die Macht- und Streitneigung des Manipura-Chakras zu aufrichtigem Frieden zu bringen.



*Tapas jaya jaya Aum* - Oh Essenz, darf das Verlangen nach Wesentlichkeit voll in mir zum Blühen kommen. Leg deine Hände auf deinen Unterbauch mit den Fingerspitzen auf dem Schambein. Mit dieser Gebärde fragst du das Wesentliche in deinem Verlangen aufzustehen und dich zu begleiten bis in das Wesen von dir selbst.

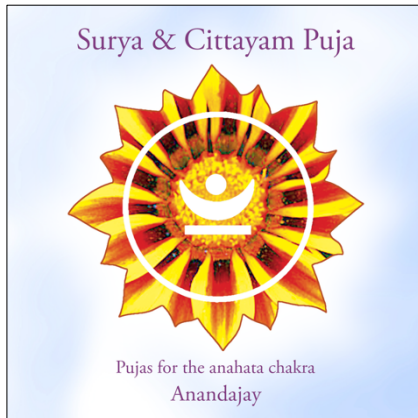


*Svadhyaya jaya jaya Aum* - Oh Essenz, darf Selbstbewusstwerdung voll in mir zum Blühen kommen. Leg deine linke Hand auf deine linke Leiste, Handfläche nach oben, und zieh mit deiner rechten Hand im Jnana Mudra eine Linie, ca. 15-20 cm vor deinem Körper, von der Stirn bis zu deinen Genitalien. Öffne dich für das Ganze, das du bist.



*Aum Ishvara Pranidhana Shanti Aum (3x), Aum Shanti Aum* - Oh Essenz, dürfen alle diese Qualitäten mich bis in die Hingabe an deinen inneren Frieden bringen. Öffne deine Arme. Halte deine Ellbogen am Körper und lass deine Unterarme horizontal und leicht nach außen zeigen, Handflächen nach oben und Hände in Jnana Mudra. Du zeigst deine völlige Hingabe, dass du alles aus deinen Händen gibst, bereit bist zu empfangen und das Allumfassende bittest, mit der Reinheit seines Seins erfüllt zu werden.

Während des Intermezzos legst du deine Hände nach oben gedreht in deinen Schoß oder auf deine Leisten.

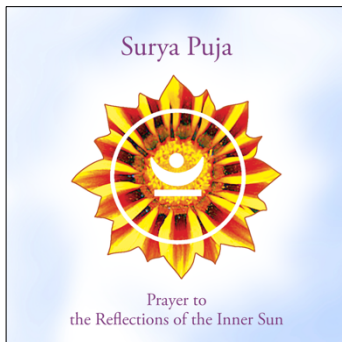


## Surya & Cittayam Puja

– Pujas für das Anahata-Chakra  
(inspirierend)

Dauer Surya Puja: 32.54 Minuten  
Dauer Cittayam Puja: 33.04 Minuten

[www.anandajay.org/de/albums/surya-en-cittayam-puja](http://www.anandajay.org/de/albums/surya-en-cittayam-puja)



### Track 1: Surya Puja

– Dankgebet an die zwölf Qualitäten deiner Seele

Eröffnungsgebet:

*Aum Shanti Shanti Shanti Aum*

*Aum Atma Amritathvam*

*Aum purna Absritha*

*Aum purusha Tattvamasi*

Mantra:

*Aum Atma Mitraya namaha*

*Aum Atma Ravaye namaha*

*Aum Atma Suryaya namaha*

*Vabe Atma Shanti Saranagati*

*Aum Atma Bhanave namaha*

*Aum Atma Khagaya namaha*

*Aum Atma Pushne namaha*

*Vabe Atma Shanti Saranagati*

*Aum Atma Hiranyagarbhaya namaha*

*Aum Atma Maricaye namaha*

*Aum Atma Adityaya namaha*

*Vabe Atma Shanti Saranagati*

*Aum Atma Savitre namaha*

*Aum Atma Arkaya namaha*

*Aum Atma Bhaskaraya namaha*

*Vabe Atma Shanti Saranagati*

*Aum Shanti Shanti Shanti Aum*

Freie Übersetzung des Eröffnungsgebets: „Frieden ist die wahre Natur von allem. Oh unsterbliche Mutter-Seele. Oh Seele, du bist die Ganzheit, die alles trägt. Oh meine ehrwürdige Seele, du bist das ewige Prinzip des Friedens und so bist du auch in mir.“

Freie Übersetzung *Surya Puja*: „Oh meine strahlende Seele, du bist mein Freund, mein Mittelpunkt und meine Kraft (zentrierende Werte). Du gibst mir Sicht, Raum und Energie (öffnende Werte). Du bist mein Ursprung, meine Heilung und meine schützende Aura (energetische Werte). Du gibst mir Einsicht, Ausstrahlung und die Verbindung zum wesentlichen Licht (wesentliche Werte). Oh glorreiche Seele, immer, wenn ich dich erfahre und mich vor dir verneige, komme ich in eine friedvolle, bereichernde und glückbringende Offenheit. Frieden ist die wahre Natur von allem, also auch von mir.“

Die *Surya Puja* handelt von deiner Dankbarkeit für das Licht, sowohl von der äußeren Sonne als auch von deiner inneren Sonne, deiner Seele. Die Puja erinnert dich an die verschiedenen Formen des Lichts, die dir dienen und dich öffnen, die dich klarer und freier werden lassen und dich entwickeln.

Die *Surya Puja* geht speziell um die Werte des Lichts, die du durch die Verbindung mit deiner Seele bekommst. Durch die Puja zeigst du deine Dankbarkeit für *Atman*, die Mutter-Seele, von der jedes Lebewesen durch individuelle Beseelung sozusagen ein Kind ist. Mit dieser Puja bedankst du dich bei der Mutter-Seele für alles Licht, das du von ihr empfangen durftest und darfst, und für alles, was das für dich als immer tiefer bewusstwerdender Mensch bedeutet. Es ist, als würdest du deiner Mutter für alles danken, was sie für dich bedeutet, oder als würdest du der Natur für alles danken, was sie dir gibt, oder als würdest du deiner persönlichen Innerlichkeit für alles danken, was du ihr zu verdanken hast. Du als Mensch mit deiner persönlichen Seele, *Jivatman*, drückst deine Dankbarkeit gegenüber *Atman* aus, der großen, alle Seelen umfassenden Mutter-Seele. Es ist wie wenn ein Stern der Sonne für das Licht und alles, was er dadurch erhält, dankt. Jeder fühlt sich in gewisser Weise mit etwas Größerem verbunden, und diesem Größeren wird hier auf hingebungsvolle Weise aus dem Herzen heraus, gedankt.

Die *Surya Puja* beginnt mit einem kurzen einleitenden Gebet, das die Stimmung und den Wert angibt, in dem die restlichen Mantras zum Ausdruck kommen. Dabei geht es vor allem um den tiefen, ehrwürdigen Wert des Begriffs Seele, *Atma*, der auch im weiteren Verlauf dieser Puja noch oft vorkommt.

Die zwölf Aspekte des *Surya Mantras*, die dann in dieser Puja angereicht werden, können in vier Teile unterteilt werden, die die vier Phasen der Beziehung zwischen dir und deiner Seele vertiefen. Die ersten drei Aspekte des Lichts, von *Surya*, befassen sich mit deinem Wunsch, mit deiner Seele in Kontakt zu kommen und dich dabei von deinem tiefsten Verlangen leiten zu lassen. Die nächsten drei Aspekte des Lichts, von *Surya*, handeln von der „Antwort der Seele“ auf die Beziehung, die du eingegangen bist. Die nächsten drei Aspekte des Lichts, von *Surya*, handeln von der Tiefe dieses vollkommen gegenseitig zugelassenen „intimen Zusammenseins“ zwischen dir und deiner Seele. Die letzten drei Aspekte des Lichtes, von *Surya*, handeln von der „spirituellen Erfüllung“, die dieses innige Zusammensein von dir und deiner Seele mit sich bringt.

## Übersicht der Gesten bei der Surya Puja



*Aum Shanti Shanti Aum* - Frieden ist die wahre Art von allem. Mit *Aum Shanti Shanti Shanti Aum* legst du deine Hände übereinander (gekreuzt) in der Mitte deines Brustbeins und du beugst leicht deinen Kopf.



Das einleitende Gebet (dieses wird dreimal wiederholt)

*Aum Atma Amrithavam* - Oh unsterbliche Mutter Seele. Mit *Aum Atma Amrithavam* platzierst du deine Hände in Namaskar gegen dein Herzchakra.



*Aum Purna Asritha* - Oh Seele, du bist die Ganzheit, die alles trägt. Mit *Aum Purna Asritha* platzierst du deine Ellenbogen an die Seite deines Körpers mit den Armen nach vorne gestreckt und mit den Handflächen nach oben gedreht um zu empfangen.



*Aum Purusha Tattvamasi* - Oh meine ehrwürdige Seele, du bist das ewige friedvolle Prinzip und als solches bist du auch in mir als Seele. Mit *Aum Purusha Tattvamasi* platzierst du deine Hände in Namaskar gegen dein Stirnchakra und hältst diese dort, auch noch während der Glocke (wiederhole diese Bewegungen dreimal).



*Aum Shanti Shanti Aum* - Dein Frieden ist die wahre Art von allem, auch von mir. Danke für all den tiefen Reichtum, den ich dadurch erfahre und bin. Mit *Aum Shanti Shanti Shanti Aum* legst du deine Hände übereinander (gekreuzt) in der Mitte deines Brustbeins und beugst deinen Kopf leicht.



*Aum Atma Mitraya namaha* - Oh meine Seele, ich danke dir, dass durch deine Anwesenheit, der Wert von Freundschaft und Zuneigung mein Leben bereichert. Mit jedem *Aum Atma* (Oh meine Seele, meine innere Sonne) platzierst du deine Hände in Namaskar gegen dein Stirnchakra. Anschließend machst du die Gesten die jeden Aspekt begleiten. Während *Mitraya* bringst du die Hände in Namaskar gegen das Brustbein.



*Aum Atma Ravaye namaha* - Oh meine Seele, ich danke dir, dass durch deine Anwesenheit, der Wert von dir als mein spirituelles Zentrum mein Leben bereichert. Während *Aum Atma* bringst du die Hände gegen dein Stirnchakra und während *Ravaye* legst du deine Fingerspitzen über deinem Magen, direkt unter das Brustbein.



*Aum Atma Suryaya namaha* - Oh meine Seele, ich danke dir, dass durch deine Anwesenheit, der Wert meines tiefsten Verlangens mein Leben bereichert. Nach *Aum Atma* bringst du während *Suryaya* die Hände mit deinen Fingerspitzen auf die Mitte des Magens.



*Vabe Atma Shanti Saranagati* - Oh glorreiche Seele, indem ich dich erfahre und dir danke, komme ich in eine friedvolle, bereichernde und glückliche Offenheit. Bring die Hände in Namaskar vor dein Gesicht mit den Daumen auf deiner Lippe, Fingerspitzen von Mittel- und Zeigefinger auf das Stirnchakra und deutlich deinen Kopf beugen.



*Aum Atma Bhanave namaha* - Oh meine Seele, ich danke dir, dass durch deine Anwesenheit, der Wert von Licht und Sicht mein Leben bereichert. Nach *Aum Atma* bringst du während *Bhanave* die Handgelenke auf die Wangenknochen, die Handflächen offen und vor die Augen.



*Aum Atma Khagaya namaha* - Oh meine Seele, ich danke dir, dass durch deine Anwesenheit, der Wert von Ungebundenheit und Freiheit mein Leben erhellt. Nach *Aum Atma* bringst du während *Khagaya* die Arme seitlich ausgestreckt, horizontal, wie Flügel, und mit den Handflächen nach oben.

*Aum Atma Pushne namaha* - Oh meine Seele, ich danke dir, dass durch deine Anwesenheit, der Wert des Wachsens und Erblühens mein Leben bereichert. Nach *Aum Atma* bringst du während *Pushne* die Arme seitlich ausgestreckt und in einem 45 Grad Winkel, mit den Händen horizontal und die Handflächen nach oben um zu empfangen.



*Vabe Atma Shanti Saranagati* - Oh glorreiche Seele, indem ich dich erfahre und dir danke, komme ich in eine friedvolle, bereichernde und glückliche Offenheit. Bring die Hände in Namaskar vor dein Gesicht mit den Daumen auf deiner Lippe, Fingerspitzen von Mittel- und Zeigefinger auf das Stirnchakra und beuge deutlich deinen Kopf.



*Aum Atma Hiranyagarbhaya namaha* - Oh meine Seele, ich danke dir, dass durch deine Anwesenheit, der Wert von Reinheit und Ursprünglichkeit mein Leben bereichert. Nach *Aum Atma* bringst du während *Hiranyagarbhaya* die Hände in eine Schalenform mit allen Fingerspitzen genau über dem Gebiet des Schambeins und den Handflächen zu dir gedreht, etwas nach oben zugewandt.



*Aum Atma Maricaye namaha* - Oh meine Seele, ich danke dir, dass durch deine Anwesenheit, der Wert der Heilung mein Leben bereichert. Nach *Aum Atma* platzierst du während *Maricaye* die Hände in eine Schalenform mit allen Fingerspitzen auf dem Bauch (5 cm unter dem Bauchnabel) und den Handflächen zu dir gedreht, etwas nach oben zugewandt.



*Aum Atma Adityaya namaha* - Oh meine Seele, ich danke dir, dass durch deine Anwesenheit, der Wert von Umhüllung und Verbundenheit mein Leben bereichert. Nach *Aum Atma* öffnest du während *Adityaya* die Hände übereinander liegend (linke Hand unten) vor dem Herzchakra.



*Vabe Atma Shanti Saranagati* - Oh glorreiche Seele, indem ich dich erfahre und dir danke, komme ich in eine friedvolle, bereichernde und glückliche Offenheit. Bring die Hände in Namaskar vor dein Gesicht mit den Daumen auf deiner Lippe, Fingerspitzen von Mittel- und Zeigefinger auf das Stirnchakra und beuge deutlich deinen Kopf.



*Aum Atma Savitre namaha* - Oh meine Seele, ich danke dir, dass durch deine Anwesenheit, der Wert von Inspiration und innerer Führung mein Leben bereichert. Nach *Aum Atma* machst du während *Savitre* mit deinen Händen eine Schalenform und halte sie auf der Höhe deines Herzens (rechte Hand) und des Bauchs (linke Hand).



*Aum Atma Arkaya namaha* - Oh meine Seele, ich danke dir, dass durch deine Anwesenheit, der Wert von Strahlung und Ausstrahlung mein Leben bereichert. Nach *Aum Atma* legst du während *Arkaya* die Innenseite deiner Handgelenke gegen deine unteren Rippen. Vor deinem Brustkorb streckst du deine Hände nach vorne mit den Innenseiten einander zugewandt.



*Aum Atma Bhaskaraya namaha* - Oh meine Seele, ich danke dir dafür, dass durch deine Anwesenheit der Wert, bewusst Teil dieser Schöpfung sein zu dürfen, mein Leben bereichert. Nach *Aum Atma* platzierst du während *Bhaskaraya* Hände in Namaskar vor (aber nicht auf) dein Stirn-Chakra.

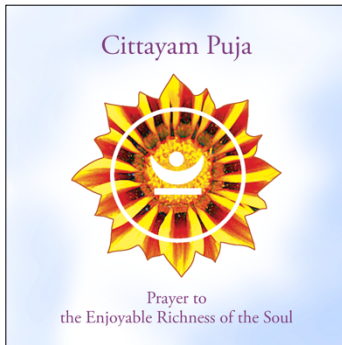


*Vabe Atma Shanti Saranagati* - Oh glorreiche Seele, indem ich dich erfahre und dir danke, komme ich in eine friedvolle, bereichernde und glückliche Offenheit. Bring die Hände in Namaskar vor dein Gesicht mit den Daumen auf deiner Lippe, Fingerspitzen von Mittel- und Zeigefinger auf die Stirnchakra und beuge deutlich deinen Kopf.



*Aum Shanti Shanti Aum* - Dein Frieden ist die wahre Art von allem, auch von mir. Und dir danke ich für all den tiefen Reichtum, den ich dadurch erfahre und bin. Dieses Mantra wird dreimal wiederholt. Leg deine Hände über dein Herz und beug deinen Kopf leicht nach unten. Am Ende bringst du deinen Kopf in eine aufrechte Position und legst deine Hände in deinen Schoß.





## Track 2: *Cittayam Puja*

– Dankgebet für deine Geburt und das dadurch bewusst erfahren dürfen von deiner Seele

Mantra: *Atman Cittayam, Cittayam Anandam*

Freie Übersetzung: Beseelung führt, indem du Mensch geworden bist, zu Bewusstsein (*Cittayam*) und durch dieses Bewusstsein bist du fähig, die Glückseligkeit deiner Seele zu erfahren.

Die *Cittayam Puja* ist ein Dankgebet für deine Geburt, denn sie ist der wichtigste Teil des Menschseins. Denn als Mensch hast du die Chance, das Besondere am Leben bewusst zu erfahren, nämlich das Beseelte. Du bist nicht nur Teil des Lebens, sondern du kannst es von der Oberfläche bis in die Tiefe bewusst wahrnehmen. Du warst schon immer ein Teil davon, aber du hast dich auf einer tiefen Ebene entschieden, ein bewusster Teil davon zu sein.

Das darf man nicht unterschätzen. Denn wenn du nur ein Teil eines größeren Ganzen bist, in das du integriert bist, kannst du dir dessen noch nicht bewusst sein. Gerade dieser zusätzliche Bewusstseinsraum, der Dualität und Unterscheidungsfähigkeit schafft, gibt dir die Möglichkeit, dir bewusst zu werden, ob du Teil von etwas Größerem bist oder davon getrennt. In einer Welt der Einheit, in der alles eins ist, kannst du dir nichts bewusst sein, weil es dann keine Unterschiede gibt, die auffallen und dir etwas bewusstmachen. Durch deine Geburt und die innere Präsenz, die mit dem Menschsein einhergeht, entsteht die Möglichkeit, das Wunder des Lebens bewusst zu erfahren und bewusst daran teilzuhaben. Diese ganze Welt, dieser ganze Kosmos wurde geschaffen, um Menschen wie dir die Möglichkeit zu geben, bewusst zu spüren, dass du beseelt bist und dass dieses Bewusstsein der Ursprung von allem ist.

In der *Cittayam Puja* bittest du deine Seele (*Atman*), dein Bewusstsein (*Cittayam*) mit ihrer Sphäre zu beeinflussen und dir dadurch mehr Raum für Einsicht zu geben. Wenn die Seele das Bewusstsein beeinflusst, entsteht ein Frieden, durch den alle kampforientierten Gedanken verschwinden und die Pole der Dualität sich wieder liebevoll ergänzen. Die Polaritäten in dir kommen dann zusammen, wie deine Hände in der Freundschaftsgeste des Namaskar oder wie du aus Liebe friedvoll in ein Zusammensein mit anderen Menschen kommst. Wenn du dies zulässt, spürst du, wie das Leben mit dir selbst und mit anderen zugänglicher wird für die Glückseligkeit der Beseelung, Ananda, den Nektar deiner Seele. Diese Puja lässt dich erkennen, dass du geboren wurdest, um dir des göttlichen Hintergrunds von allem bewusst zu sein. Wenn du dir dessen in dir selbst, in anderen, in allem, was existiert, bewusst bist, öffnet sich der Weg zu einer friedvollen und fruchtbaren Gemeinsamkeit.

Das Mantra *Atman Cittayam, Cittayam Anandam* besteht aus vier Teilen und Gesten. Der erste Teil dieses Mantras ist der Sanskrit-Begriff *Atman*, was „allumfassende Seele oder Beseelung von allem“ bedeutet. Oft wird der Begriff *Atman* als Mutterseele verwendet,

um den Unterschied zu *Jivatman*, der individuellen Seele in jedem Menschen, zu verdeutlichen (siehe auch *Jivatman Puja*). Der erste Teil des Mantras bedeutet also: Ich fühle meine Beseelung.

Der zweite Teil des Mantras ist das Sanskrit-Wort *Cittayam*. *Cit* ist ein Schlüsselbegriff aus der hinduistischen Literatur und bedeutet „Bewusstsein“, und das Wort *Citta* lässt sich am besten mit dem deutschen Wort „Geist“ oder der Kombination „Herz und Geist“ übersetzen. *Ayam* bedeutet dann „dies“. Beides zusammen bedeutet, dass es um das begrenzte menschliche Bewusstsein geht. In diesem Mantra öffnest du dein Bewusstsein, das normalerweise durch Zielstrebigkeit verengt und damit begrenzt ist, um es für den Einfluss der Seele empfänglich zu machen. Der zweite Teil des Mantras bedeutet also: Ich lasse mein Bewusstsein dafür empfänglich sein.

Der dritte Teil dieses Mantras ist wieder der Sanskrit-Begriff *Cittayam*. Bei diesem Mantra lässt du das nun vollständig empfängliche Bewusstsein mit dem Einfluss der Seele füllen. Während du mit den Armen durch deine Aura gehst, lässt du diesen Einfluss auf alle Chakren von deiner Mitte bis über deinen Scheitel wirken und vereinigst alles durch die harmonisierende Geste der Namaskar-Position über deinem Kopf. Der dritte Teil des Mantras bedeutet also: Hierdurch entsteht Frieden in meinem Bewusstsein.

Der vierte Teil des Mantras ist das Sanskrit-Wort *Anandam*, was „mit Glückseligkeit verbunden sein“ bedeutet. Glückseligkeit ist, wenn man ganz vom Gefühl des Glücks durchdrungen ist, sodass das Ego sanft wird und der wahre Wert des Glücks alles durchdringt. Der vierte Teil des Mantras bedeutet also: Frieden, der es mir ermöglicht, den liebevollen Wert der Glückseligkeit zu erfahren.

### Übersicht der Gesten bei der *Cittayam Puja*



*Atman* - Ich fühle meine Beseelung.

Bei *Atman* bringst du die Fingerspitzen auf den Punkt unter deinem Brustbein. Diese Haltung symbolisiert deine Bereitschaft, um dich, da wo Kraft und Liebe zusammen kommen, zu öffnen für die Beseelung, die in dir wohnt.



*Cittayam* - Ich lasse mein Bewusstsein dafür empfänglich sein.

Bei *Cittayam* öffnest du von da aus die Arme, bringst die Ellenbogen gegen die Körperseiten und lässt die Innenseiten deiner Hände auf Brusthöhe offen nach vorne weisen. Diese Haltung symbolisiert deine Bereitschaft, zu öffnen und die Seele nicht mehr verdeckt zu halten und Einsicht deine Unwissenheit erhellen zu lassen.



*Cittayam* - Das schafft Frieden in meinem Bewusstsein.

Bei der zweiten *Cittayam* bringst du die Hände von der Seite aus über dem Kopf in Namaskar. Diese Haltung symbolisiert deine Bereitschaft, um das Bewusstsein eine friedvolle Offenheit, statt eine suchende Dualität sein zu lassen.



*Anandam* - Frieden, der mich den liebevollen Wert der Glückseligkeit erfahren lässt.

Bei *Anandam* bringst du deine Hände in Namaskar vor dein Herzchakra. Diese Haltung symbolisiert deine Bereitschaft, um deiner inneren Stimme der Glückseligkeit zu folgen.

Während des Intermezzos legst du deine Hände nach oben gedreht in deinen Schoß oder auf deine Leisten.

## Sravana & Pranidhana Puja



Pujas for the vishuddhi chakra  
Anandajay

## Sravana & Pranidhana Puja

– Pujas für das Vishuddhi-Chakra  
(reinigend)

Dauer Sravana Puja: 31.12 Minuten.

Dauer Pranidhana Puja: 27.03 Minuten.

[www.anandajay.org/de/albums/sravana-en-pranidhana-puja](http://www.anandajay.org/de/albums/sravana-en-pranidhana-puja)

## Sravana Puja



Prayer of  
Spiritual Listening

### Track 1: Sravana Puja

– Dankgebet für spirituelles Erwachen

Mantra: *Sravanam Akasha, Sravanam Anandaveda*

Freie Übersetzung: „Höre auf das Licht, höre auf die Weisheit deines Herzens.“

In der Sravana Puja zeigst du, dass du offen bist für das kosmische Licht und dein inneres Licht, die beide dasselbe sind. Du bist bereit, dich davon nähren zu lassen, in eine andere Schwingung zu kommen und dadurch mit deinem wahren Wesen verbunden zu sein. Indem du sowohl auf dich selbst als auch auf andere und auf das große Unbekannte (*Akasha*) – das Unsichtbare, Unhörbare und Undefinierbare – hörst (*Sravanam*), es zulässt, aufnimmst und empfänglich bist, löst du dich von deiner Ich-Bezogenheit und erweckst die Glückseligkeit deines Herzens (*Anandaveda*). Wenn du dich für das unsichtbare Licht öffnest, für den unhörbaren Klang hinter allen Klängen, für das Undefinierbare, das dein Ursprung und deine tiefste Natur ist, gibst du dir den Raum, dich von diesem Unbekannten bereichern zu lassen und in eine neue Entwicklung zu kommen.

## Übersicht der Gesten bei der Sravana Puja



*Sravanam Akasha* - Ich höre auf das kosmische Licht.

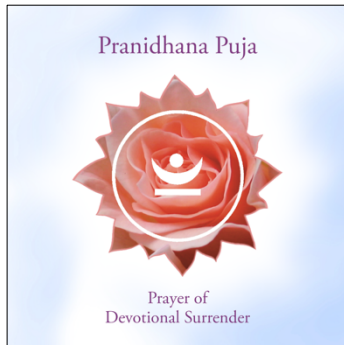
Während *Sravanam Akasha*: Höre auf das Licht, bringst du deine Hände in Namaskar auf das Stirnchakra und öffnest dich für das sichtbare und das spirituelle Licht von außen.



*Sravanam Anandaveda* - Ich höre auf das Licht meiner Seele.

Während *Sravanam Anandaveda*: Höre auf die Weisheit deines Herzens, legst du die Hände gekreuzt übereinander auf die Mitte des Brustbeins und öffnest dich für das erfahrbare und spirituelle Licht von innen. Dein Kopf beugt während dem Fühlen etwas nach unten und wenn die nächste Mantra beginnt, dann hebst du den Kopf wieder hoch und machst die Bewegung die die Hände in Namaskar auf die Stirn bringt für die erste Mantra.

Während des Intermezzos legst du deine Hände nach oben gedreht in deinen Schoß oder auf deine Leisten.



## Track 2: Pranidhana Puja

– Dankgebet für andächtige Hingabe

Mantra: *Brahman Shaucam Pranidhanam*

Freie Übersetzung: „Die schöpferische Kraft inspiriert mich, ihre Reinheit säubert mich und die völlige Hingabe daran entlastet mich und macht mich frei.“

In der *Pranidhana Puja* öffnest du dich für die kosmische, inspirierende Energie (*Brahman*), du lässt dich von ihrer Reinheit säubern (*Shaucam*) und du erfährst die Schönheit der Hingabe (*Pranidhanam*). Die Puja öffnet dich für dein Verlangen, zu erfahren, was du wirklich bist und worum es im Leben wirklich geht. Du lernst, dass du nicht so sehr lernen musst, mit dem Leben umzugehen, sondern dass du lernen darfst, das Leben durch dich hindurchfließen zu lassen und etwas mit dir machen zu lassen, um so zu spüren, was immer wieder in dir als liebevolle Essenz übrigbleibt. Das Erfahren der Hingabe lässt dich spüren, dass du geliebt wirst, und das sorgt dafür, dass sich deine Zuneigung zu allem was lebt, weiterentwickeln kann.

Der erste Teil dieses Mantras ist das Sanskrit-Wort *Brahman*, was wörtlich „ständige Ausdehnung oder Heilung“ bedeutet. *Brahman* steht für alles Erfahrbare und nicht Erfahrbare, für das Absolute, für das lebendige Ganze. Der zweite Teil dieses Mantras ist das Sanskrit-Wort *Shaucam*, was Reinheit bedeutet, was darauf hinweist, dass die *Brahman*-Energie alles in dir, vom Körper bis zur Seele, reinigt und säubert. Der dritte Teil dieses Mantras besteht aus dem Sanskrit-Begriff *Pranidhanam*, was Hingabe bedeutet. Hingabe bedeutet, das zu geben, was übrigbleibt, wenn du deine Essenz fühlst. Reinigung kann nur in Offenheit stattfinden, und alles loszulassen, was du nicht wirklich brauchst, kann nur in einer solchen Hingabe geschehen.

### Übersicht der Gesten bei der Pranidhana Puja



*Brahman* - Ich öffne mich für die kosmische, inspirierende Energie.

Während dem ersten Wort *Brahman* hältst du die Hände wie einen Kelch über das Stirnchakra auf der Stirn. Mit dieser Gebärde lässt du kosmische Energie über den Kelch von deinen Händen in deinen Kopf und deine Stirn strömen.



*Shaucam* - Ich lasse mich von ihrer Reinheit säubern.

Während dem zweiten Wort *Shaucam* bringst du die Hände in Namaskar (Gebetshaltung) vor das Herzchakra. Mit dieser Gebärde bestätigst du ein harmonisches Zusammensein mit deinem Herzen und lässt die Reinheit der Energie, die du über den Kopf empfangen hast, durch deinen ganzen Körper und das Herz nach unten strömen.



*Pranidhanam* - Frei erlebe ich die Schönheit der Hingabe.

Während dem dritten Wort *Pranidhanam* lässt du die Hände nach unten gehen und drehst die Handflächen nach oben. Du lässt die Arme weiter nach unten hin sich öffnen und bringst sie in eine Gebärde, als ob du Wasser aus deinen Armen und Händen zur Erde strömen lässt. Diese Gebärde, wobei du die Energie auch aus deinem Unterkörper strömen lässt, ist eine Fortsetzung der vorigen Gebärde.

Während des Intermezzos legst du deine Hände nach oben gedreht in deinen Schoß oder auf deine Leisten.

## Mahadevata & Chakra Puja



Pujas for the ajna chakra  
Anandajay

## Mahadevata & Chakra Puja

– Pujas für das Ajna-Chakra (ausweitend)

Dauer Mahadevata Puja: 28.48 Minuten.

Dauer Chakra Puja: 34.39 Minuten.

[www.anandajay.org/de/albums/mahadevata-en-chakra-puja](http://www.anandajay.org/de/albums/mahadevata-en-chakra-puja)

## Mahadevata Puja



Prayer to  
the Four Lights of Creation

### Track 1: Mahadevata Puja

– Dankgebet für die vier Lichter der Schöpfung

Mantra:

*Aum Shanti Aum Brahma*

*Aum Shanti Aum Shiva*

*Aum Shanti Aum Vishnu*

*Aum jaya Krishna namaha namaha*

Freie Übersetzung: „Oh Leben, indem ich dich in mir aufnehme, dich deine Arbeit tun lasse und dabei deine Unterstützung zulasse, fließt die Liebe, die ich dann als mein Wesen erkenne, ganz von selbst in all mein Handeln ein.“

Diese Puja öffnet dich für die vier Basiskräfte deiner Existenz: Inspiration, Entspannung, Unterstützung und Ausdruck. Das Sanskrit-Wort *Mahadevata* bedeutet wörtlich „die wichtigsten oder größten Götter“, aber *Mahadevata* ist auch eine Bezeichnung für Krishna, um anzudeuten, dass Krishna als der wichtigste Aspekt dieser vier angesehen werden kann. Der Gedanke dahinter ist, dass die hinduistischen Gottheiten *Brahma*, *Shiva* und *Vishnu* (der Schöpfer, Vernichter und Erhalter) zusammen das Leben bilden, aber auch, dass *Krishna* das Leben im Sinne der Vereinigung von Lebensweise und Seele in der Praxis symbolisiert.

Die *Mahadevata Puja* lässt dich diese vier kosmischen Windrichtungen, wie Anandajay sie gerne nennt, erfahren. *Brahma*, *Shiva*, *Vishnu* und *Krishna* sind als spirituelle Energien vier Orientierungspunkte, die wie eine Art Thermometer genutzt werden können, um abzulesen, wo du dich gerade zwischen Himmel und Erde, zwischen Unterstützung (*Shiva* und *Vishnu*: Loslassen und Empfangen) und Gemeinschaft (*Brahma* und *Krishna*: Inspiration und Liebe) befindest. Diese Energien beeinflussen, wie du lebst, handelst, meditierst und Beziehungen eingehst. Anhand dieses Mantra-Gebets und der dazugehörigen Bewegungen kannst du fühlen, ob diese Energien den Raum bekommen, durch dich hindurchzufließen und deine Lebensweise zu beeinflussen.

Ein besonderer Platz in dieser Puja ist dem Moment der *Krishna*-Energie vorbehalten. In dieser Puja lässt du zuerst die Energie von *Brahma* von oben durch dich hindurchfließen, wodurch du mehr Freiheit bekommst, um Hier zu sein. Dann lässt du die Energie von Shiva aus deinen Leisten zur Erde fließen, was dir mehr Freiheit gibt, unbelastet im Jetzt zu sein. Danach lässt du die Energie von *Vishnu* aus dem Raum hinter dir durch dich hindurchfließen, sodass diese Unterstützung dir mehr Freiheit gibt, das zu sein, was du hier auf der Erde bist. Wenn du diese Energien durch dich hindurchfließen lässt und all diese Freiheiten erfahren hast, öffnest du dich für die *Krishna*-Energie. Wenn du die *Krishna*-Energie frei fließen lässt, macht dich das immer glücklich. Du öffnest dich dann für die liebevolle Lebensenergie deines Herzens. Du spürst den Wunsch, diese freudige Energie an die Welt weiterzugeben, weil du spürst, dass du das Leben und deine Mitmenschen liebst und ihnen alles Gute und aufrichtigen Frieden wünschst.

Die *Brahma*- und *Shiva*-Energie in dieser Puja sind gar nicht so unterschiedlich. Es sind zwei Aspekte ein und derselben Bewegung. Du kannst nicht den nächsten Moment annehmen, ohne zuerst den vorherigen hinter dir zu lassen. Du kannst nichts erschaffen, bevor du die bestehende Form verlässt. Neben diesem Fluss von oben nach unten, vom Empfangen und Loslassen, gibt es auch den Fluss von hinten nach vorne, vom unterstützt werden und Geben. Das Schöne daran ist, dass diese beiden Bewegungen die Form eines Kreuzes bilden, eines Kreuzes mit deinem spirituellen Herzen als Mittelpunkt, das auch ein christliches Symbol ist. Die *Brahma*- und *Shiva*-Energie machen das Ego sanft und halten es sanft, sodass Offenheit entsteht, um die Unterstützung (*Vishnu*) zuzulassen und Werte an die Welt weiterzugeben (*Krishna*), und so ist die *Mahadevata Puja* vollständig.

### Übersicht der Gesten bei der Mahadevata Puja



*Aum Shanti Aum Brahma* - Oh heiliges Leben, komm zu mir. Das 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.



*Aum Shanti Aum Shiva* - Oh heiliges Leben, fließe durch mich hindurch zur Erde hin. Bringe die Hände nach unten auf die Beine, die Daumen bei den Leisten. Shiva ist der Vernichter, 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.

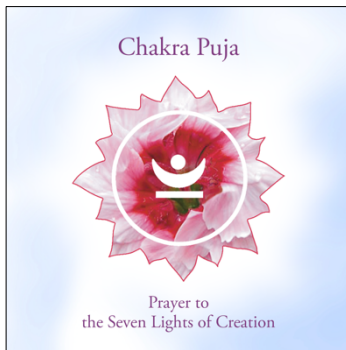


*Aum Shanti Aum Vishnu* - Oh heiliges Leben, fließe unterstützend in mich hinein. Der Vishnu-Aspekt ist das Nährende, Bedeckende, Umhüllende, das, was dich in Stand hält und unterstützt. Lege die Handflächen etwas oberhalb der Brust auf den Körper und fühle den Raum der hinter dir ist. Die sieben Empfangspunkte an der Rückseite sind hier: das Steißbein, das Kreuzbein, unten am Anfang des Hohlkreuzes, oben am Hohlkreuz, mitten auf der Rundung des Oberrückens, dem Nacken und dem Hinterkopf.



*Aum jaya Krishna namaha namaha* - Oh heiliges Leben, mit Freude gebe ich das Wertvolle, das ich durch dich erfahre, an die Welt weiter. Der Krishna/Christus-Aspekt ist das Durchgeben an den andern, den Liebesaspekt, den sozialen Aspekt, das Gebende. Bringe die Hände mit den Handflächen nach oben etwas nach vorne und lasse sie nach unten weisen, mit Ellenbogen an der Seite. Die sieben Punkte sind hier: Nabel, Magen, Brustwarzen, Herz, Kehle und Zunge.

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



## Track 2: Chakra puja

– Dankgebet an die sieben Ebenen deines Daseins

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*

Freie Übersetzung: „Oh Lotus der ewigen Existenz, Verlangen, Kraft, Liebe, Verfeinerung, Weisheit, Inspiration, ich nehme dich dankbar an.“

Die *Chakra Puja* ist eine Puja, um mit deiner Geburt als Mensch in Frieden zu kommen. Sie besingt die wichtigsten Energien, die dir als Mensch zur Verfügung stehen, um dein Bestehen zu erleben. Die Puja lädt dich ein, anhand dieser Energien deine Geburt dankbar anzunehmen und dich mit deinen menschlichen Potenzialen und dem Wert deiner Existenz auseinanderzusetzen. Fühle sie, grüße sie, ehre sie durch die Mantras und die dazugehörigen Gesten, und sie werden dir mit ihrer Offenheit und ihren Werten dienen, sodass sie gemeinsam deinem Seins-Raum mehr Freiheit geben.

In diesem Gebet richtest du dich an die sieben wichtigsten und bekanntesten Chakren, beginnend vom Beckenboden, die du durch die Mantras und die dazugehörigen Gesten immer wieder ehrerbietig grüßt. Mit dem ersten Mantra grüßt du das *Muladhara-Chakra* oder Basis-Chakra, den wesentlichen Wert dessen, was dir während deiner Existenz auf der Erde Stabilität, Grundlage und Raum zum Sein gibt. Das zweite Mantra begrüßt das *Svadhisthana-Chakra*, deine „eigene Bleibe oder eigenen Wohnort“, den Ort in dir, an dem du immer wieder das Eigenste von dir selbst erfährst und wiederfindest, an dem du dich wirklich zu Hause fühlst. Das Mantra dieses Chakras ist ein ehrerbietiger Gruß an den wesentlichen Wert dessen, was dir während deiner Existenz auf der Erde Eigenheit, Essenz und Lebenskraft gibt. Das dritte Mantra begrüßt das *Manipura-Chakra*, die Juwelenstadt, das Magen- oder Manifestationschakra und bezieht sich auf deine Art der Manifestation, deine Emotionalität und deine Anwesenheit. Hier begrüßt du den wesentlichen Wert dessen, was dir während deiner Existenz auf der Erde Tatkraft, Mut und Ausstrahlung gibt. Im vierten Mantra grüßt du das *Anahata-Chakra* oder Herzchakra, eine Qualität von reinem, unberührtem und unverfälschtem Wert. Das Mantra dieses Chakras ist ein ehrerbietiger Gruß an den wesentlichen Wert dessen, was dich während deiner Existenz auf der Erde am meisten berührt, bewegt und dir das Gefühl der Harmonie gibt. Das fünfte Mantra ist ein Gruß an das *Vishuddhi-Chakra* oder Kehlochakra, die Reinheit, die du erfährst, wenn du nicht mehr vergleichst und dein Geist zur Ruhe gekommen ist. Das Mantra dieses Chakras ist ein ehrerbietiger Gruß an den wesentlichen Wert dessen, was dir während deiner Existenz auf der Erde Aufrichtigkeit, Ehrlichkeit und das Gefühl der Reinheit schenkt. Das sechste Mantra grüßt das *Ajna-Chakra* oder

Stirnchakra, die wesentliche Einsicht, die über dein persönliches Denken und Wissen hinausgeht. Das Mantra dieses Chakras ist ein ehrerbietiger Gruß an den wesentlichen Wert dessen, was dir während deiner Existenz auf der Erde transformierende Einsicht, Weisheit und Versöhnung schenkt. Das letzte Mantra ist ein Gruß an das *Sahasrara-Chakra*, das Kronen- oder Ganzheits-Chakra, die Krone der Chakren, symbolisiert durch eine tausendblättrige Lotusblume. Das Mantra dieses Chakras ist ein ehrerbietiger Gruß an den wesentlichen Wert dessen, was dir während deiner Existenz auf der Erde Umhüllung, Ganzheit und Gottes- oder All-Bewusstsein schenkt.

Weitere Infos über den Wert und die Wirkung der Chakren findest du in den Chakra-Energiebeschreibungen bei den Chakra-Resonance-Ragas ab Seite 187.

### Übersicht der Gesten bei der Chakra Puja



*Aum namah Muladhara Aum namaha* - Oh sei begrüßt, Quelle der Stabilität. Bring die Hände hinten auf deine Sitzfläche mit den Fingerspitzen nach unten und die Spitzen der kleinen Finger und der Ringfinger gegeneinander, und öffne dich für die Verbindung des Perineums mit dem Untergrund. Fühle den Temperatur-Austausch mit dem Untergrund, wodurch sich das Perineum weiter öffnen kann.



*Aum namah Svadhisthana Aum namaha* - Oh sei begrüßt, Quelle der Fruchtbarkeit. Bring die Hände auf den Unterbauch mit den Fingerspitzen der Mittel- und Zeigefinger gegeneinander beim Schambein und öffne dich für die Verbindung deiner Hände mit deinem Gefühl in diesem Teil deines Bauches. Fühle den Temperatur-Austausch mit diesem Gebiet, sodass es Raum bekommt, um sich weiter zu öffnen.



*Aum namah Manipura Aum namaha* - Oh sei begrüßt, Quelle der Kraft. Bring die Hände mit den Daumen auf deinen Brustland und die Fingerspitzen der Mittelfinger gegeneinander auf das Magengebiet und öffne dich für die Verbindung deiner Hände mit dem Gefühl in deinem Magen. Fühle auch jetzt den Temperatur-Austausch mit diesem Gebiet.



*Aum namah Anahata Aum namaha* - Oh sei begrüßt, Quelle der Zuneigung. Bring die Hände mit den Handchakren auf die Brust, sodass die Spitzen der Mittel- und Ringfinger einander berühren unter der Mitte des Brustbeins und öffne dich für die Verbindung deiner Hände mit dem Gefühl in diesem Teil deines Brustbeins. Fühle auch immer den Temperaturexaustausch im jeweiligen Gebiet.



*Aum namah Vishuddhi Aum namaha* - Oh sei begrüßt, Quelle der Ehrlichkeit. Bring 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 Kehlgelbiet.



*Aum namah Ajna Aum namaha* - Oh sei begrüßt, Quelle der Weisheit. Bring 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 deiner Stirn.



*Aum namah Sahasrara Aum namaha* - Oh sei begrüßt, Quelle der Ganzheit. Deine Hände, ruhend auf den Innenseiten deiner Pulse, in einer Kelchform geöffnet, an beiden 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 der Energie im Raum über deinem Scheitelpunkt und deinen empfangenden Händen.

Während des Intermezzos legst du deine Hände nach oben gedreht in deinen Schoß oder auf deine Leisten.

## Anandajayah Sat-Ananda Mantra



Mantra to  
unfold the sahasrara chakra

## Anandajayah Sat-Ananda

– Mantra zur Entfaltung des Sahasrara-  
Chakras (befreiend)

Das Sat Ananda Mantra drückt die Erfahrung aus, dass das Licht deiner Seele, wenn du es frei erstrahlen lässt, alles in dir erleuchtet und dich klar erfahren lässt, dass dies das „Sein“ ist, die Quelle wahrer und erleuchtender Glückseligkeit.

Mantra:

*Atmajyoti Prakasha  
Prasada Antardhana  
Brahmajyoti Bhasvara  
Sat-Ananda*

Freie Übersetzung:

„Wenn das Licht der Seele (frei) leuchtet,  
empfängst du von deinem Wesen  
einen Segen von großem Wert,  
aus dem die strahlende Essenz  
freudig alles in deinem Leben erhellt.  
Dann weißt du,  
das ist das Sein,  
die Quelle des wahren Glücks.“

Bedeutung Sanskrit-Wörter:

*Atmajyoti*: das Licht der Seele, geistiges Wissen und spirituelle Einsicht.

*Prakasha*: Licht, strahlend, leuchtend.

*Prasada*: Opfertgabe, Gunst, Segen, gesegnete Nahrung.

*Antardhana*: innerer Reichtum, Wert oder Schatz.

*Brahmajyoti*: blendender Glanz des Wesentlichen.

*Bhasvara*: das, was alles erleuchtet.

*Sat*: Sein, Existieren, Geschehen, Stattfinden, Anwesendsein, das Wahre, das Echte, das Gute, das Richtige, das Schöne, das Weise und das Ehrliche.

*Ananda*: wahres Glück.

## Über das Sat-Ananda Mantra

Der tiefste Hintergrund von Anandajay's Teachings ist sein Erleben des Wertes und der Weisheit des „Licht des Seins“, und diese Essenz wird durch das Sat-Ananda-Mantra ausgedrückt. Durch vier Strophen erinnert dich das Mantra an dein inneres Seinslicht, deine Essenz und deinen wahren Ursprung. Sein Rhythmus, seine Klänge und seine Bedeutung bringen dich mit dem Licht deines eigenen Seins in Kontakt und begleiten dich still nach Hause.

Das Mantra ist in seiner Essenz sehr einfach gehalten. Im Hintergrund erklingen leise Celli und Violinen, um den gefühlvollen Charakter des Mantras zu unterstreichen. Die Hintergrundmusik dieser Streichinstrumente wird nur durch eine einfache indische Trommel (*Pakawaj*) ergänzt, die die Erde und das physische Menschsein symbolisiert. Schließlich gibt uns das Menschsein die Möglichkeit, den Inhalt des Seins zu erfahren. Später im Mantra wird die Trommel kurz durch den Klang einer indischen Handglocke (*Manjeera*) ergänzt, um noch mehr geistige Offenheit zu schaffen. Vor dem Hintergrund dieser ruhigen Klänge erklingt dann der direkte Gesang, der das wichtigste „Instrument“ in diesem Mantra ist. Ein Mantra, das dich tiefer mit dem Licht deines eigenen Seins verbinden möchte.

### Die Sanskrit-Begriffe *Atmajyoti*, *Brahmajyoti* und *Sat Ananda*

Im Sanskrit-Mantra wird derselbe Inhalt anders interpretiert und, wie es für das Sanskrit typisch ist, auf seine Kraft reduziert. Anandajay benutzt drei verschiedene Wortkombinationen, um den weitreichenden Wert des Seinslichts zu benennen.

Zuallererst verwendet er den Begriff *Atmajyoti*, was das Licht der Beseelung bedeutet und wo die Seele für die gefühlsmäßige Erfahrung deiner Essenz steht. Von deiner Seele aus wird das Licht des Seins gewöhnlich als tiefe Weisheit, Liebe und Wahrheit erfahren.

Zweitens benutzt er den Begriff *Brahmajyoti*. Hiermit ist das Licht gemeint, das mit *Brahma*, mit dem Ursprung und der Quelle des Lichts verbunden ist. Die Seele ist ein Gefühlswert innerhalb deines Menschseins, aber *Brahma* reicht viel weiter und umfasst die gesamte Schöpfung bis hin zu ihrem Ursprung. Wenn du dich mit dem Ursprung der Schöpfung verbunden fühlst, mit dem, aus dem alles entstanden ist und durch den alles Leben miteinander verbunden ist, öffnest du dich weiter als nur für deine persönliche Existenz. Aus dieser größeren Perspektive erfährst du das Licht des Seins normalerweise als deine Verwandtschaft mit allem anderen Leben um dich herum oder als das Gefühl, Teil eines größeren Ganzen zu sein.

Als drittes verwendet Anandajay den Begriff *Sat*, der wörtlich „Sein“ oder Sein sowohl im Sinne von „stattfinden“, „alle Existenz umfassend“ als auch „anwesend“ bedeutet. Er verbindet das Wort *Sat* hier mit dem Begriff *Ananda*, was Freude und Glück bedeutet. Für ihn ist das Licht des Seins und sein Glanz, seine Lebendigkeit, sein Funkeln, ein Ausdruck des freudigen, essentiellen Glücks von *Ananda*. Er erfährt das Licht des Seins als Bewegungen des Lichts mit verschiedenen Strahlungsformen als Ergebnis der strahlenden Freude aus der Quelle des Seins. Der Titel dieses Mantras ist daher *Sat-Ananda Mantra*.

## **Die Sanskrit-Begriffe Prakasha, Antardhana und Bhasvara**

Um den Wert des Lichts, den er meint, noch genauer zu verdeutlichen, verwendet er auch drei Begriffe, die sich auf die Kraft des Lichts und dem Wert des Leuchtens beziehen. Erstens verwendet er mit dem Wort *Atmajyoti* den Begriff *Prakasha*, bei dem es um die unendliche Räumlichkeit der Kraft des Lichts geht. Schließlich will das Licht des Seins über deine Seele in alles durchscheinen. Neben dem Wort *Prasada* erwähnt er den Begriff *Antardhana*, bei dem es um das strahlende Licht des inneren Wertes geht, denn nur schön geschliffene Juwelen können im Licht erstrahlen. Drittens verwendet er mit dem Wort *Brahmajyoti* den Begriff *Bhasvara*, der mit dem Ursprung des Lichts zu tun hat. Licht kommt immer aus einer Quelle, und *Brahma* ist die Quelle aller Quellen, das ursprüngliche Licht.

## **Der Begriff Prasada**

Diese sechs Begriffe, die drei Werte des Seinslichts und die drei Qualitäten der Lichtausstrahlung, kommen in der zweiten Zeile des Mantras in dem Begriff *Prasada* zusammen. Der Begriff *Prasada* steht in Indien traditionell für Früchte oder andere wertvolle und liebevoll zubereitete Speisen, die man als Zeichen des Respekts vor einem spirituellen Aspekt des Lebens anbietet. Laut Anandajay ist es spirituell gesehen umgekehrt und das Licht des Seins wird dir dauerhaft als *Prasada* vom Leben angeboten. Dieses angebotene Licht, das dich immer wieder segnet, wenn du es aufnimmst, zeigt dir den Reichtum, die Liebe und die Güte der Existenz. Du erfährst wie es ist, von dieser Tiefe erfüllt, geborgen und getragen zu sein. Indem du dich immer wieder für die Einbettung des Seins öffnest, fühlst du dich frei, dich immer weiter dem Leben zu öffnen, sodass sich der Wert deines Lebens weiter ausbreitet.

Lass diesen Inhalt, zusammen mit den Klängen und Worten tief in dir durchwirken, sodass dieses Mantra und evtl. dein Mitsingen, dich dabei unterstützen dürfen, öfter und tiefer spirituell genährt und berührt zu werden von diesem *Prasada*. Dann können diese Segnungen dich dabei unterstützen, aus deinem Herzen, deiner Seele und deiner menschlichen Existenz heraus offen im Leben zu sein. Eine Offenheit, die den Weg ebnet, um auch mit anderen Menschen würdig zusammenzuleben und mit ihnen und allem anderen Leben gemeinsam im Licht des Seins verbunden zu sein. Dann wirst du erfahren, was wahrer Frieden ist.

---

[www.anandajay.org/de/albums/anandajayah-sat-ananda](http://www.anandajay.org/de/albums/anandajayah-sat-ananda)

Dauer Anandajayah Sat-Ananda Mantra: 59.52 Minuten.

## Anandajayah Darshan Mantra



Mantra for  
harmonizing the seven chakras

## Anandajayah Darshan

– Mantra zur Harmonisierung der sieben  
Chakren (harmonisierend)

Das Darshan Mantra (1-Stunden-Version) öffnet dich für den intimen Seelenkontakt mit dem Anandajaya in deinem Inneren, mit dem Inhalt deines spirituellen Herzens, um als Ganzes mit den Energien und Schwingungen von Liebe, Licht, Frieden und Freiheit gesegnet zu werden.

### 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.*

### Freie Übersetzung:

(Schreib deinen Namen in die gepunkteten Linien)

Oh meine liebe beseelte .....,  
aus der Tiefe meines Herzens umhülle ich dich mit Liebe.  
Oh meine liebe beseelte .....,  
aus würdiger Verbundenheit verneige ich mich tief vor dir.  
Oh meine liebe beseelte ....., aus der Tiefe meines Seins  
lasse ich die in mir vorhandene Essenz zu dir strömen.  
Oh meine liebe beseelte....., oh meine liebe, beseelte.....

Um so deine Ängste und den Körper, in dem sie sich verstecken, zu besänftigen.  
Um so deinen Widerstand und deine Gewohnheit zu kämpfen, schmelzen zu lassen.  
Damit du erwachst, für dein „Selbst“ und die Wahrheit, zu der wir gemeinsam gehören.  
Oh meine liebe beseelte....., oh meine liebe beseelte.....

---

[www.anandajay.org/de/albums/anandajayah-darshan](http://www.anandajay.org/de/albums/anandajayah-darshan)

Dauer Anandajayah Darshan Mantra: 57.54 Minuten.

## 4. Surya Namaskar Album:

3 Surya-Rituale  
1 -Pranayama & 1 -Puja Mantra



1. Surya Namaskar-Mantras:  
Ein Tribut an deine innere Sonne, deine Seele.

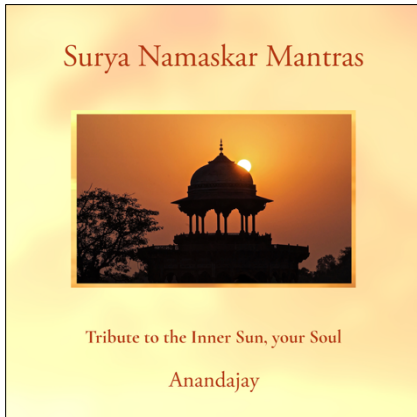
## Surya, deine innere Sonne

*Surya Namaskar*, der „Gruß an die Sonne“, ist ein Gruß an den wichtigsten Himmelskörper, der das Leben hier auf der Erde ermöglicht: die Sonne. Dieser Gruß ist ein Symbol für den Gruß an den innersten, wertvollsten Aspekt von dir als Mensch, der dein Leben wertvoll macht, deine innere Sonne, deine Seele. *Surya Namaskar* ist also ein heiliger Gruß, eine tiefe Verbeugung deiner Persönlichkeit vor den zwölf Aspekten deiner Seele, um mit ihnen Freundschaft zu schließen, mit ihnen wiedervereint zu werden, mit ihnen eins zu werden, geheilt und geheiligt zu werden. Dann bekommt Menschsein plötzlich eine ganz andere Bedeutung, und die daraus hervorgehenden Taten und Früchte dienen dem Leben in seinem ganzen Wert, seiner kostbaren Bedeutung.

Wenn du die Seele kennenlernen möchtest, dann möchtest du etwas kennenlernen, das größer ist als der Rahmen deiner Orientierung, das größer ist als dein Sehnen und der damit verbundene Fokus. Aber der einzige Weg, sie kennenzulernen und zu erfahren, besteht darin, sie ganz in dir zuzulassen, sie freudig zu empfangen, sodass sie in dir, in deinem „Seinsraum“ verstanden wird. Das „Ich“ kann die Seele nicht als Ganzes überblicken und sollte sie auch besser nicht direkt anschauen, so wie es auch die Sonne nicht als Ganzes überblicken kann und besser nicht direkt in die Sonne schauen sollte, aber das „Ich“ kann die Sonne, die Seele empfangen, kann offen sein für den Einfluss der Seele, offen für die Wärme, das Licht und die Strahlung der Sonne, der Seele.

Deshalb ist die größte spirituelle Einladung an den Menschen, überzeugt, dass er sich im Leben konzentrieren muss, um etwas zu erreichen, sich empfänglich werden zu lassen, um zu fühlen, was das Leben als Ganzes ist und wie es gemeint ist. Dann erfährst du die Ganzheit und wie sie dich erfüllt, denn nur in der Vollkommenheit der Ganzheit hat die Seele Raum, fühlt sie sich zu Hause und kann sie sich entfalten.

Der *Surya Namaskar* beginnt mit dem Aspekt *Mitraya*, weil dadurch der Wert der Freundschaft und damit der Seele als dein Freund oder Geliebter zum Vorschein kommt. Dies ist die Grundlage, von der aus der *Surya Namaskar* ausgeht, und ein guter Kontakt zu dieser Eigenschaft wirkt sich positiv auf die anderen elf Bewegungen und Werte aus. Freundschaft ist schließlich der Gefühlsraum, in dem du dich geliebt fühlst, und das ist eine Voraussetzung für Entwicklung. Du traust dich dann viel mehr, du selbst zu sein (2. Aspekt: *Ravaye*) und erkennst dein Verlangen als deine Lebenskraft (3. Aspekt: *Suryaya*). Um dich dann weiterzuentwickeln, hast du als Mensch die Fähigkeit, wahrzunehmen (4. Aspekt: *Bhanave*), und damit diese Wahrnehmung aufrichtig sein kann, ist es wichtig, dass du dich frei (5. Aspekt: *Khagaya*) und gesund (6. Aspekt: *Pushne*) fühlst. Aus diesem Zustand heraus wirst du dich leichter an deinen Ursprung (7. Aspekt: *Hiranyagarbhaya*) erinnern und dich als Ganzheit (8. Aspekt: *Maricaye*) erfahren, und in dieser Offenheit wirst du dich öfter umhüllt (9. Aspekt: *Adityaya*) und inspiriert (10. Aspekt: *Savitre*) fühlen. Diese gefühlsmäßige und intuitive Leichtigkeit wird dir eine spirituelle Ausstrahlung (11. Aspekt: *Arkaya*) verleihen, sodass du deren Quelle wieder als dein liebevolles Wesen (12. Aspekt: *Bhaskaraya*) und liebsten Freund erkennst. Alle *Surya*-Übungen werden also ständig von dem Wert der Freundschaft begleitet, beginnend mit der Freundschaft zu dir selbst als Mensch und sich ausweitend bis zur Freundschaft mit deinem Wesen.



## Surya Namaskar Mantra

– Hommage an die innere Sonne, deine Seele

1. Surya Namaskar Mantra - 1 Zyklus von drei Mantras
2. Surya Namaskar Mantra - 7 Zyklen von einem Mantra
3. Surya Namaskar Mantra - 5 Zyklen von zwei Mantras
4. Surya Prabhana Pranayama-Mantra
5. Surya Puja

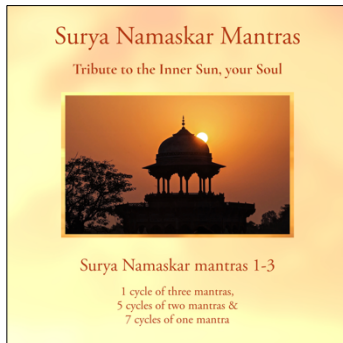
[www.anandajay.org/de/albums/surya-namaskar-mantras](http://www.anandajay.org/de/albums/surya-namaskar-mantras)

Die 5 Mantras auf diesem Album werden in drei großen Surya-Übungen verwendet: *Surya Namaskar*, *Surya Prabhana Pranayama* und *Surya Puja*. *Surya Namaskar* ist eine Übung, die den ganzen Körper beansprucht. Die Absicht von *Surya Namaskar* ist es, *Surya*, die Sonne, die innere Sonne, die Seele mit allen Zellen des Körpers zu begrüßen. Weil du spürst, dass es mehr gibt als deine Persönlichkeit und deinen Körper, möchtest du mit deiner Beseelung in Kontakt kommen. Als Persönlichkeit, die sich nach spiritueller Tiefe sehnt, gehst du durch das *Surya Namaskar*, durch die 12 *Surya Mantras* und die dazugehörigen Haltungen in Beziehung mit deiner Beseelung, und das beginnt mit der Begrüßung und Begegnung (*Namaskar*).

*Surya Puja* ist eine Übung, die du im Sitzen ausführst und bei der du mit deinen Armen, Händen und deinem Kopf Gesten machst, um deine Dankbarkeit für alles auszudrücken, was du aus der Erfahrung deiner Seele schöpfst. Du bist dir deiner Seele bewusst und dankst auf diese Weise der großen Mutterseele, zu der alle Seelen gehören.

*Surya Prabhana Pranayama* ist dann eine *Pranayama* (energetische Atemübung), die du im Stehen ausführst, wobei der gesamte Atemraum und der Raum für den Energiefluss angesprochen werden. Dieses Pranayama vereint fast alle wichtigen Aspekte der *Pranayama*-Praxis. In Bezug auf die körperliche Bewegung werden vor allem die Arme und Handchakren angesprochen, um sowohl den Atemraum als auch die energetische Freiheit bei der weiteren Öffnung zu unterstützen.

Alle drei Übungen zusammen zeigen, wie jede Beziehung, also auch diese spirituelle Beziehung zur Seele, abläuft. Sie beginnt mit einer Begrüßung aus Respekt und Interesse. Dann kommen Momente, in denen man sich dem anderen tiefer öffnet und näher kommt. Dieser Austausch wird immer tiefer und es entsteht eine Dankbarkeit für das Miteinander und das Zusammensein. Diese Dankbarkeit füreinander wird mit der Zeit so groß, dass man Ego-Raum freigibt, den der andere nutzen kann. Wenn beide ihren Ego-Raum füreinander freigeben, kommt man immer mehr in Einklang mit dem tiefen Wunsch, in der Energie und Ausstrahlung des anderen zu leben. Mögen *Namaskar*, *Puja* und *Pranayama* dir auf diese Weise dabei helfen, eine aufrichtige und tiefe Beziehung zu deiner Seele aufzubauen, nach der du dich schon so lange sehnst.



## Track 1-3: Surya Namaskar-Mantra

- Ode an deine Seele

1. Surya Namaskar-Mantra - 1 Zyklus (14.35 Minuten)
2. Surya Namaskar-Mantra - 7 Zyklen (34.39 Minuten)
3. Surya Namaskar-Mantra - 5 Zyklen (43.01 Minuten)

Dieses Album enthält drei Mantra-Begleitungen für das *Surya Namaskar Ritual*. Alle drei haben ihre eigene Stimmung und helfen dir, die Serie der Surya Namaskar-Haltungen mehr oder weniger langsam auszuführen.

Das Mantra beginnt mit einer musikalischen, meditativen Einleitung, in der das Aum gesungen wird, das den Urklang, das Wesentliche, das Absolute symbolisiert, das die Essenz von allem enthält. Das Mantra geht dann weiter mit dem Singen des Surya-Mantras in einem langen Zyklus von ca. 15 Minuten, 7 kurzen Zyklen von ca. 30 Minuten und 5 mittleren Zyklen von ca. 45 Minuten. Die Sanskrit-Mantras sind:

*Aum Mitraya namaha*

Ich grüße dich, Sonne, Seele, Licht meines liebevoller Freundes.

*Aum Ravaye namaha*

Ich grüße dich, Sonne, Seele, Licht, aus dem alles entstanden ist.

*Aum Suryaya namaha*

Ich grüße dich, Sonne, Seele, Licht, das mich am Leben hält.

*Aum Bhanave namaha*

Ich grüße dich, Sonne, Seele, Licht, das alles sichtbar macht.

*Aum Khagaya namaha*

Ich grüße dich, Sonne, Seele, Licht, das mich erfahren lässt, was ungebundene Freiheit ist.

*Aum Pushne namaha*

Ich grüße dich, Sonne, Seele, Licht, das meine wichtigste Nahrung ist.

*Aum Hiranyagarbhaya namaha*

Ich grüße dich, Sonne, Seele, Licht, das der erste Aspekt der gesamten Schöpfung ist.

*Aum Maricaye namaha*

Ich grüße dich, Sonne, Seele, Licht, das heilt.

*Aum Adityaya namaha*

Ich grüße dich, Sonne, Seele, Licht, das wie eine Mutter Licht weitergibt.

*Aum Savitre namaha*

Ich grüße dich, Sonne, Seele, Licht der geistigen Inspiration.

*Aum Arkaya namaha*

Ich grüße dich, Sonne, Seele, Licht, das mit seiner Strahlung alles erreicht und öffnet.

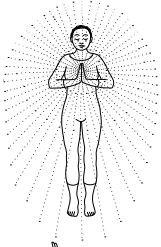
*Aum Bhaskaraya namaha*

Ich grüße dich, Sonne, Seele, Licht, das sowohl Quelle als auch Schöpfer ist.

*Aum Shanti Aum*

Dein Frieden ist die wahre Natur von allem, also auch von mir.

## Surya Namaskar-Haltungsreihe



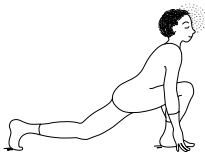
Stehe mit Namaskar + *Aum Mitraya namaha*.  
Die Sonne, das Sein, das Licht als freudvolle Quelle der Liebe und Freundschaft.  
Ich grüße dich von Herzen, liebevoller Freund, denn du bist meine Seele.



Nach der Rückwärtssichel stehst du gerade + *Aum Ravaye namaha*.  
Die Sonne, das Sein, das Licht als wichtigster und stabiler Brennpunkt inmitten aller Veränderungen.  
Ich öffne mich dir und vertraue dir als meinem stabilen Kern.



Hand-Fuß-Stellung + *Aum Suryaya namaha*.  
Die Sonne, das Wesen, leuchtet als das Feuer des Verlangens, das die Suche nach Ganzheit anregt.  
Ich verneige mich vor deiner kraftvollen Energie, die das Feuer meines Verlangens nach Ganzheit wach hält.



Halbe Kobra links + *Aum Bhanave namaha*.  
Die Sonne, das Wesen, das Licht als Spenderin der Sicht und Wahrnehmung.  
Ich knie vor dir nieder und erkenne, dass du mir das Licht für mein Sehen und meine Wahrnehmung gibst.



Gerade Brücke + *Aum Khagaya namaha*.  
Die Sonne, das Sein, das Licht als ungebundene und freie Energie in einem räumlichen Bewusstsein.  
Ich erkenne, dass mein Wesen so ungebunden und frei ist wie dein Licht.

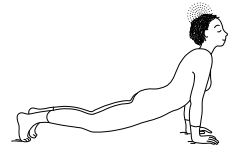


Die Acht-Punkte-Haltung + *Aum Pushne namaha*.  
Die Sonne, das Wesen, das Licht als elementarer Bestandteil der Nahrung für jede Art von Wachstum.  
Ich öffne mich für die Erde und die Sonne als meine grundlegende materielle Nahrung und für meine Seele als spirituelle Nahrung.

Der Schwan + *Aum Hiranyagarbhaya namaha.*

Die Sonne, das Sein, das Licht als ursprüngliche Reinheit.

Ich nehme für dich die Form eines Schwans an, das Symbol der Reinheit und Unverfälschtheit, und bestätige damit mein Bewusstsein für deine Reinheit und Ursprünglichkeit.



Der Hund + *Aum Maricaye namaha.*

Die Sonne, das Wesen, das Licht als der Heiler, der strahlen lässt.

Ich bin mir bewusst, dass es deine strahlende Kraft ist, die mich gesund hält, wenn ich sie auf mich einwirken lasse.



Halbe Kobra rechts + *Aum Adityaya namaha.*

Die Sonne, das Wesen, das Licht als mütterliche Umhüllung.

Ich knie vor dir nieder, weil ich dich als die Mutter allen Lichts erkenne, die mich weiterhin mit ihrem Licht umhüllt, wie die Sonne die Planeten.



Hand-Fuß-Stellung + *Aum Savitre namaha.*

Die Sonne, das Sein, das Licht als Quelle der Inspiration und spirituellen Begleitung.

Oh spirituelle Inspiration, ich verneige mich vor dir, denn ich möchte von deinem Licht zu meinem wahren Selbst begleitet werden.



Sichel nach hinten, gerade stehen + *Aum Arkaya namaha.*

Die Sonne, das Sein, das Licht als die Strahlung, die bis zum Kern von allem reicht.

Ich öffne mich für deine Ausstrahlung, mit der du mich durch alle Unklarheiten hindurch immer bis in mein tiefstes Wesen erreichst.

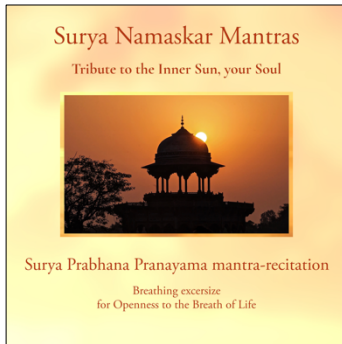


Stehen + namaskar + *Aum Bhaskaraya namaha.*

Die Sonne, das Sein, das Licht als der allumfassende Hintergrund der Schöpfung.

Aus meiner tiefsten Berührbarkeit grüße ich dich liebevoll, Quelle des schöpferischen Lichts.





## Track 4: *Surya Prabhana Pranayama Mantra*

- Der leuchtende Sonnenatem

Das *Surya Prabhana Pranayama*, auch „strahlende Seelenatmung“ genannt, hilft dir, deinen Atem besser zu nutzen und dein Bewusstsein zu erweitern.

Dauer: 30.19 Minuten.

### Die Bewegung des Atems, der Arme und Hände

Mit einem langen, gleichmäßigen Einatmen berührst du während der *Surya-Mantras* die zwölf Qualitäten und beim Ausatmen richtest du während des folgenden Mantras deine innere Aufmerksamkeit auf deine Dankbarkeit (in Sanskrit *dhanyavadah*) für das Erfahren der Qualitäten deines Wesens. Siehe die Übersicht über die Surya-Qualitäten, ihre Bedeutung, den entsprechenden Chakra-Bereich und die dazugehörige Hand- und Armposition. Diese werden hier separat aufgeführt, aber du machst sowohl beim Einatmen als auch beim Ausatmen eine fließende Bewegung.

Der Atem verläuft, wie gesagt, während der gesamten Übung gleichmäßig. Alle Namen hintereinander sind ein Einatmen und alle Dankbarkeitsmantras hintereinander sind ein Ausatmen. Du lässt also während des Einatmens die Luft ganz langsam hereinströmen. Du schaffst physisch Raum, indem du die Arme öffnest, und energetisch, indem du die Verbindungen spürst und den Atem ganz langsam einströmen lässt. Du musst dafür die richtige Einstellung finden, und die Begleitmusik gibt dir das richtige Timing für das Ein- und Ausatmen vor.

#### Vor dem Mantra

Das *Surya Prabhana Pranayama Mantra* wird wegen des Platzbedarfs für den Atem und die Arme im Stehen ausgeführt. Stell dich mit etwa fünfzehn Zentimeter Abstand zwischen den Füßen und den Innenseiten parallel zueinander hin. Halte deine Hände in Namaskar vor deinem Herzchakra und lass die Klänge der musikalischen Begleitung dich in die richtige Stimmung versetzen, bevor du mit dem ersten *Pranayama* beginnst.

Leg kurz vor Beginn des *Surya-Mantras* und der Einatmung deine Hände übereinander, zuerst die linke Hand (die mit deiner Gefühlsseite korrespondiert) und darüber die rechte Hand (die mit deiner rationaleren Seite korrespondiert), im Bereich deines Herzchakras, und atme vollständig aus.

#### Die Einatmungsbewegung

Wenn das *Surya-Mantra* beginnt, beginnt die Einatmung und du schiebst deine Hände, die aufeinander liegen bleiben, sanft über den Körper nach unten über den *exciting love-point* (direkt unter dem Brustbein) zum Magenchakra (dem stärksten energetischen Zentrum in deinem Bauchbereich) und von dort weiter zum Identitätschakra (dem

stärksten energetischen Zentrum in deinem Unterbauchbereich und der Basis des Lebenswillens). Dann gleiten sie weiter entlang des Geschlechts zum Basis-Chakra (dem stärksten energetischen Zentrum im Perineum, das dich mit deinem Steißbein, deinen Füßen und der Erde verbindet). Dann lassen die Hände den Körper und einander los und du streckst deine Arme mit den Handflächen zu dir, gestreckt und parallel zueinander zum Boden, sozusagen in der 5.30-Uhr- und 6.30-Uhr-Position.

Von hier aus lässt du beim weiteren Einatmen deine Hände nach außen drehen und deine Arme, immer noch gestreckt, an den Seiten des Körpers nach oben gehen, bis die Arme ganz über dem Kopf ausgestreckt sind. Um die Armpositionen der verschiedenen Namens-Mantras anzuzeigen, benutzt du die Zahlen der Uhr. Jedes Mal, wenn du mit den Armen auf Höhe einer bestimmten Zahl kommst, gehört dazu ein bestimmtes Chakra und du hältst kurz inne, um die Bedeutung dieses Chakras und den Sonnen- oder Seelenaspekt, der energetisch damit verbunden ist, zu spüren, damit dieser Wert kurz auf dich einwirken kann. Die Bewegungen der Arme und der Atem gehen dabei ganz fließend weiter.

Wenn die Arme ganz gestreckt über dem Kopf sind, hakst du die Daumen ineinander, sodass die Handflächen nach vorne zeigen. Bring die Arme aus dieser Position noch etwas weiter nach oben und nach hinten, um noch mehr Platz im oberen Brustbereich zu schaffen, damit die Einatmung noch vollständiger werden und länger dauern kann.

### **Die Ausatmungsbewegung**

Beim anschließenden Ausatmen kommen deine Arme dann in entgegengesetzter Richtung gestreckt zurück. Sie bewegen sich deutlich an den Seiten des Körpers, sodass die Breite in den Flanken gut spürbar ist und die Flanken besonders weit geöffnet werden. Wenn deine Arme zum Boden zeigen, sozusagen in der 5.30-Uhr- und 6.30-Uhr-Position, bringst du deine Arme nach oben, indem du sie leicht beugst, und legst deine Hände auf den Unterbauch, die rechte Hand auf die linke.

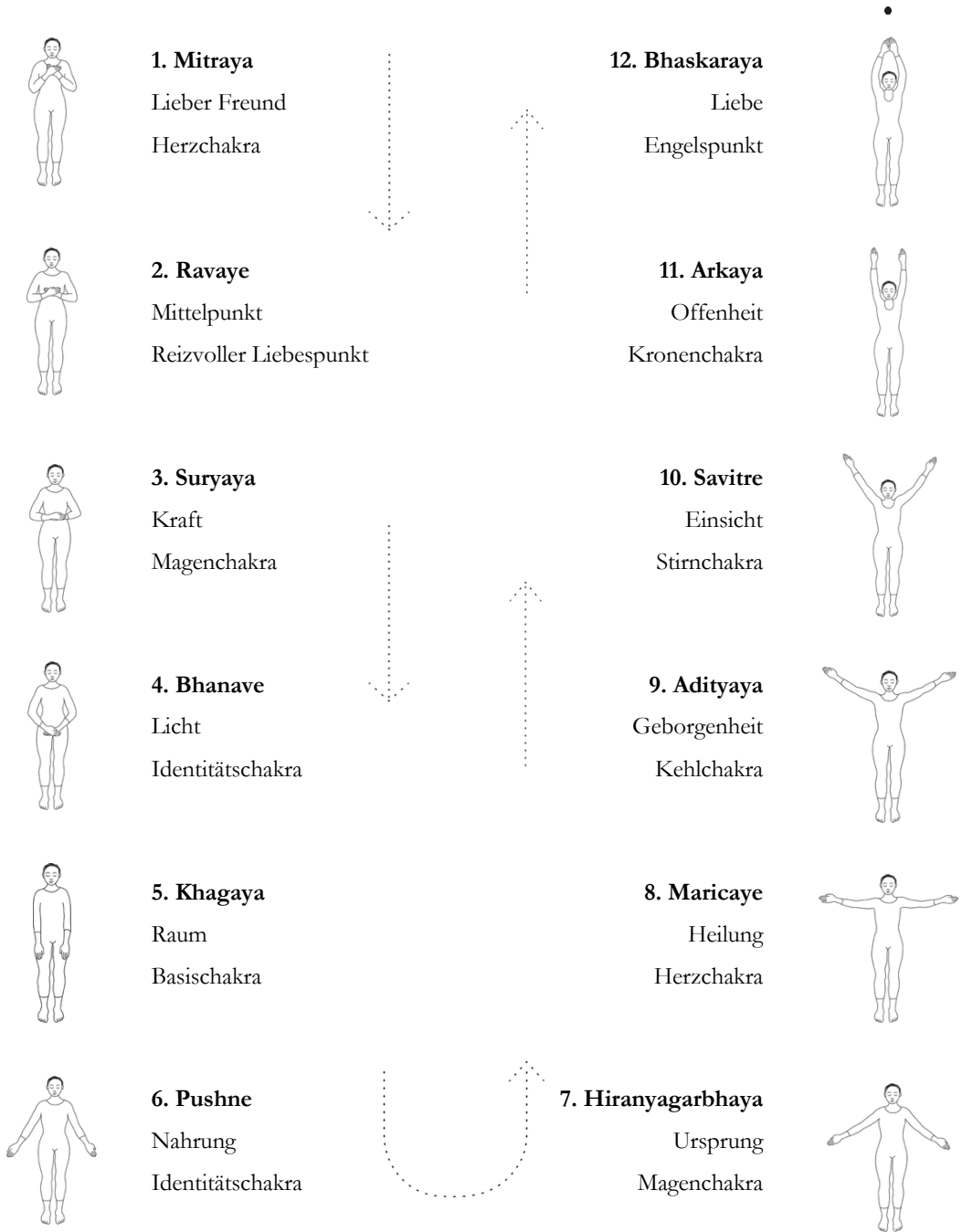
Schieb deine Hände sanft über dein Basis-Chakra, Identitäts-Chakra, Magen-chakra und den *exciting love-point* zu deinem Herzchakra, wo ihre Bewegung dann am Ende dieser langen Ausatmung endet. Nachdem du kurz die Verbindung zum Herzchakra und den Wert von *Bhaskaraya* gespürt hast, kannst du die Hände so liegen lassen oder sie in Namaskar bringen, um die energetischen Auswirkungen dieser *Pranayama*-Übung zu spüren, während du deiner Energie die Freiheit gibst, in alle Richtungen zu strömen.

Die Geschwindigkeit oder der Fluss der gesamten Bewegung hängt natürlich davon ab, wie offen dein Atemraum ist und wie ruhig der Atem dadurch fließen kann. Am Anfang kann das schneller sein als mit der Zeit, und schließlich wird es sehr angenehm, fließend und friedvoll.

### **Nach dem Surya Prabhana Pranayama**

Wenn das Mantra beendet ist, kannst du dich in einer gekreuzten Beinhaltung auf den Boden oder einfach auf einen geraden Stuhl oder eine Meditationsbank setzen und die Wirkung des *Pranayama* weiter auf dich wirken lassen. Du bist jetzt sozusagen gereinigt durch das Fühlen der essentiellen Werte der Seele, der energetischen Werte der Chakren und der beruhigenden Werte deiner Dankbarkeit. Bleib einen Moment damit zusammen.

## Die einatmende, fließende Bewegung während der Surya-Mantras



# Die ausatmende, fließende Bewegung während des Dhanyavadah-Mantras



**1. Dhanyavadah**  
Erster Teil



**8. Dhanyavadah**



**2. Bahavah**



**7. Bahavah**



**3. Dhanyavadah**



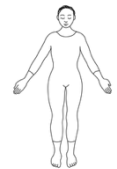
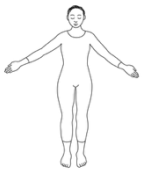
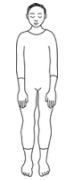
**6. Dhanyavadah**  
Zweiter Teil

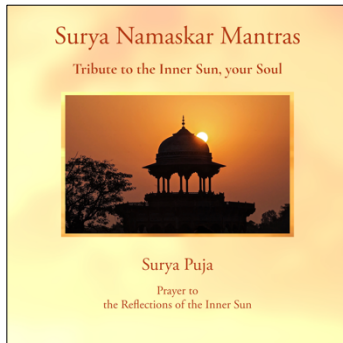


**4. Bahavah**



**5. Dhanyavadah**





## *Track 5: Surya Puja*

– Dankgebet an die zwölf Qualitäten deiner Seele

Die *Surya Puja* ist ein Gebet zu den Reflexionen der inneren Sonne, der Seele.

Dauer: 32.54 Minuten

Eröffnungsgebet:

*Aum Shanti Shanti Aum*

*Aum Atma*

*Aum purna absritba*

*Aum purusha*

Mantra:

*Aum Atma Mitraya namaha*

*Aum Atma Ravaye namaha*

*Aum Atma Suryaya namaha*

*Vabe Atma Shanti saranagati*

*Aum Atma Bhanave namaha*

*Aum Atma Khagaya namaha*

*Aum Atma Pushne namaha*

*Vabe Atma Shanti saranagati*

*Aum Atma Hiranyagarbhaya namaha*

*Aum Atma Maricaye namaha*

*Aum Atma Adityaya namaha*

*Vabe Atma Shanti saranagati*

*Aum Atma Savitre namaha*

*Aum Atma Arkaya namaha*

*Aum Atma Bhaskaraya namaha*

*Vabe Atma Shanti saranagati*

*Aum Shanti Shanti Aum*

Freie Übersetzung des Eröffnungsgebets: „Frieden ist die wahre Natur von allem. Oh unsterbliche Mutter-Seele. Oh Seele, du bist die Ganzheit, die alles trägt. Oh meine ehrwürdige Seele, du bist das ewige Prinzip des Friedens und so bist du auch in mir.“

Freie Übersetzung *Surya Puja*: „Oh meine strahlende Seele, du bist mein Freund, mein Mittelpunkt und meine Kraft (zentrierende Werte). Du gibst mir Sicht, Raum und Energie (öffnende Werte). Du bist mein Ursprung, meine Heilung und meine schützende Aura (energetische Werte). Du gibst mir Einsicht, Ausstrahlung und die Verbindung zum wesentlichen Licht (wesentliche Werte). Oh glorreiche Seele, immer wenn ich dich erfahre und mich vor dir verneige, komme ich in eine friedvolle, bereichernde und glückbringende Offenheit. Frieden ist die wahre Natur von allem, also auch von mir.“

Die *Surya Puja* handelt von deiner Dankbarkeit für das Licht, sowohl von der äußeren Sonne als auch von deiner inneren Seele. Die Puja erinnert dich an die verschiedenen Formen des Lichts, die dir dienen und dich öffnen, klarer und freier werden lassen, dich entwickeln lassen.

Die *Surya Puja* geht speziell um die Werte des Lichts, die du durch die Verbindung mit deiner Seele bekommst. Durch die Puja zeigst du deine Dankbarkeit für *Atman*, die Mutter-Seele, von der jedes Lebewesen durch individuelle Beseelung sozusagen ein Kind ist. Mit dieser Puja bedankst du dich bei der Mutter-Seele für alles Licht, das du von ihr empfangen darfst und darfst, und für alles, was das für dich als immer tiefer bewusstwerdender Mensch bedeutet. Es ist, als würdest du deiner Mutter für alles danken, was sie für dich bedeutet, oder als würdest du der Natur für alles danken, was sie dir gibt, oder als würdest du deiner persönlichen Innerlichkeit für alles danken, was du ihr zu verdanken hast. Du als Mensch mit deiner persönlichen Seele, *Jivatman*, drückst deine Dankbarkeit gegenüber *Atman* aus, der großen, alle Seelen umfassenden Mutter-Seele. Es ist wie wenn ein Stern der Sonne für das Licht und alles, was er dadurch erhält, dankt. Jeder fühlt sich in gewisser Weise mit etwas Größerem verbunden, und diesem Größeren wird hier auf hingebungsvolle Weise aus dem Herzen heraus, berührt, gedankt.

Die *Surya Puja* beginnt mit einem kurzen einleitenden Gebet, das die Stimmung und den Wert angibt, in dem die restlichen Mantras zum Ausdruck kommen. Dabei geht es vor allem um den tiefen, ehrfürchtigen Wert des Begriffs Seele, *Atma*, der auch im weiteren Verlauf dieser Puja noch oft vorkommt.

Die zwölf Aspekte des *Surya Mantras*, die dann in dieser Puja angereicht werden, können in vier Teile unterteilt werden, die die vier Phasen der Beziehung zwischen dir und deiner Seele vertiefen. Die ersten drei Aspekte des Lichts, von *Surya*, befassen sich mit deinem Wunsch, mit deiner Seele in Kontakt zu kommen und dich dabei von deinen tiefsten Verlangens leiten zu lassen. Die nächsten drei Aspekte des Lichts, von *Surya*, handeln von der „Antwort der Seele“ auf die Beziehung, die du eingegangen bist. Die nächsten drei Aspekte des Lichts, von *Surya*, handeln von der Tiefe dieses vollkommen gegenseitig zugelassenen „intimen Zusammenseins“ zwischen dir und deiner Seele. Die letzten drei Aspekte des Lichtes, von *Surya*, handeln von der „spirituellen Erfüllung“, die dieses innige Zusammensein von dir und deiner Seele mit sich bringt.

## Übersicht der Gesten bei der Surya Puja



*Aum Shanti Shanti Aum* - Frieden ist die wahre Art von allem. Mit *Aum Shanti Shanti Shanti Aum* legst du deine Hände übereinander (gekreuzt) in der Mitte deines Brustbeins und du beugst leicht deinen Kopf.



Das einleitende Gebet (dieses wird dreimal wiederholt)

*Aum Atma Amrithavvam* - Oh unsterbliche Mutter Seele. Mit *Aum Atma Amrithavvam* platzierst du deine Hände in Namaskar gegen dein Herzchakra.



*Aum Purna Asritha* - Oh Seele, du bist die Ganzheit, die alles trägt. Mit *Aum Purna Asritha* platzierst du deine Ellebogen an die Seite deines Körpers mit den Armen nach vorne gestreckt und mit den Handflächen nach oben gedreht um zu empfangen.



*Aum Purusha Tattvamasi* - Oh meine ehrwürdige Seele, du bist das ewige friedvolle Prinzip und als solche bist du auch in mir als Seele. Mit *Aum Purusha Tattvamasi* platzierst du deine Hände in Namaskar gegen dein Stirnchakra und hältst diese auch noch während der Glocke (wiederhole diese Bewegungen dreimal).



*Aum Shanti Shanti Aum* - Dein Frieden ist die wahre Art von allem, auch von mir. Danke für all den tiefen Reichtum, den ich dadurch erfahre und bin. Mit *Aum Shanti Shanti Shanti Aum* legst du deine Hände übereinander (gekreuzt) in der Mitte deines Brustbeins und beugst deinen Kopf leicht.



*Aum Atma Mitraya namaha* - Oh meine Seele, ich danke dir, dass durch deine Anwesenheit, der Wert von Freundschaft und Zuneigung mein Leben bereichert. Mit jedem *Aum Atma* (Oh meine Seele, meine innere Sonne) platzierst du deine Hände in Namaskar gegen dein Stirnchakra. Anschließend machst du die Gesten die jeden Aspekt begleiten. Während *Mitraya* bringst du die Hände in Namaskar gegen das Brustbein.



*Aum Atma Ravaye namaha* - Oh meine Seele, ich danke dir, dass durch deine Anwesenheit, der Wert von dir als mein spirituelles Zentrum mein Leben bereichert. Während *Aum Atma* bringst du die Hände gegen dein Stirnchakra und während *Ravaye* legst du deine Fingerspitzen über deinem Magen, direkt unter das Brustbein.



*Aum Atma Suryaya namaha* - Oh meine Seele, ich danke dir, dass durch deine Anwesenheit, der Wert meines tiefsten Verlangens mein Leben bereichert. Nach *Aum Atma* bringst du während *Suryaya* die Hände mit deinen Fingerspitzen auf die Mitte des Magens.



*Vabe Atma Shanti Saranagati* - Oh glorreiche Seele, indem ich dich erfahre und dir danke, komme ich in eine friedvolle, bereichernde und glückliche Offenheit. Bring die Hände in Namaskar vor dein Gesicht mit den Daumen auf deiner Lippe, Fingerspitzen von Mittel- und Zeigefinger auf das Stirnchakra und deutlich deinen Kopf beugen.



*Aum Atma Bhanave namaha* - Oh meine Seele, ich danke dir, dass durch deine Anwesenheit, der Wert von hellem Licht und Sicht mein Leben bereichert. Nach *Aum Atma* bringst du während *Bhanave* die Handgelenke auf die Wangenknochen, die Handflächen offen und vor die Augen.



*Aum Atma Khagaya namaha* - Oh meine Seele, ich danke dir, dass durch deine Anwesenheit, der Wert von Ungebundenheit und Freiheit mein Leben erhellt. Nach *Aum Atma* bringst du während *Khagaya* die Arme seitlich ausgestreckt, horizontal, wie Flügel, und mit den Handflächen nach oben.

*Aum Atma Pushne namaha* - Oh meine Seele, ich danke dir, dass durch deine Anwesenheit, der Wert des Wachsens und Erblühens mein Leben bereichert. Nach *Aum Atma* bringst du während *Pushne* die Arme seitlich ausgestreckt und in einem 45 Grad Winkel, mit den Händen horizontal und die Handflächen nach oben um zu empfangen.



*Vabe Atma Shanti Saranagati* - Oh glorreiche Seele, indem ich dich erfahre und dir danke, komme ich in eine friedvolle, bereichernde und glückliche Offenheit. Bring die Hände in Namaskar vor dein Gesicht mit den Daumen auf deiner Lippe, Fingerspitzen von Mittel- und Zeigefinger auf das Stirnchakra und deutlich deinen Kopf beugen.



*Aum Atma Hiranyagarbhaya namaha* - Oh meine Seele, ich danke dir, das durch deine Anwesenheit, der Wert von Reinheit und Ursprünglichkeit mein Leben bereichert. Nach *Aum Atma* bringst du während *Hiranyagarbhaya* die Hände in eine Schalenform mit allen Fingerspitzen etwas über dem Gebiet des Schambeins und den Handflächen zu dir gedreht, etwas nach oben zugewandt.



*Aum Atma Maricaye namaha* - Oh meine Seele, ich danke dir, dass durch deine Anwesenheit, der Wert der Heilung mein Leben bereichert. Nach *Aum Atma* platzierst du während *Maricaye* die Hände in eine Schalenform mit allen Fingerspitzen auf dem Bauch (5 cm unter Bauchnabel) und den Handflächen zu dir gedreht, nach oben zugewandt.



*Aum Atma Adityaya namaha* - Oh meine Seele, ich danke dir, dass durch deine Anwesenheit, der Wert von Umhüllung und Verbindung mein Leben bereichert. Nach *Aum Atma* öffnest du während *Adityaya* die Hände übereinander liegend (linke Hand unten) vor dem Herzchakra.



*Vabe Atma Shanti Saranagati* - Oh glorreiche Seele, indem ich dich erfahre und dir danke, komme ich in eine friedvolle, bereichernde und glückliche Offenheit. Bring die Hände in Namaskar vor dein Gesicht mit den Daumen auf deiner Lippe, Fingerspitzen von Mittel- und Zeigefinger auf das Stirnchakra und deutlich deinen Kopf beugen.



*Aum Atma Savitre namaha* - Oh meine Seele, ich danke dir, dass durch deine Anwesenheit, der Wert von Inspiration und innerer Führung mein Leben bereichert. Nach *Aum Atma* machst du während *Savitre* mit deinen Händen eine Schalenform und halte sie auf der Höhe deines Herzens (rechte Hand) und des Bauchs (linke Hand).



*Aum Atma Arkaya namaha* - Oh meine Seele, ich danke dir, dass durch deine Anwesenheit, der Wert von Strahlung und Ausstrahlung mein Leben bereichert. Nach *Aum Atma* legst du während *Arkaya* die Innenseite deiner Handgelenke gegen deine unteren Rippen. Vor deinem Brustkorb streckst du deine Hände nach vorne mit den Innenseiten einander zugewandt.



*Aum Atma Bhaskaraya namaha* - Oh meine Seele, ich danke dir dafür, dass durch deine Anwesenheit der Wert, bewusst Teil dieser Schöpfung sein zu dürfen, mein Leben bereichert. Nach *Aum Atma* platzierst du während *Bhaskaraya* die Hände in Namaskar vor (aber nicht auf) dein Stirn-Chakra.



*Vabe Atma Shanti Saranagati* - Oh glorreiche Seele, indem ich dich erfahre und dir danke, komme ich in eine friedvolle, bereichernde und glückliche Offenheit. Bring die Hände in Namaskar vor dein Gesicht mit den Daumen auf deiner Lippe, Fingerspitzen von Mittel- und Zeigefinger auf die Stirnchakra und deutlich deinen Kopf beugen.



*Aum Shanti Shanti Aum* - Dein Frieden ist die wahre Art von allem, auch von mir. Und dir danke ich für all den tiefen Reichtum, den ich dadurch erfahre und bin. Dieses Mantra wird dreimal wiederholt. Leg deine Hände über dein Herz und beug deinen Kopf leicht nach unten. Am Ende bringst du deinen Kopf in eine aufrechte Position und legst deine Hände in deinen Schoß.



## 5. Sri Ananda Rasa Album:

Sri Ananda Arati & Sacred Dance Mantra



1. „Sri Ananda Rasa“ Sacred Dance Mantra:  
Sakraler Tanz

## Sri Ananda Rasa

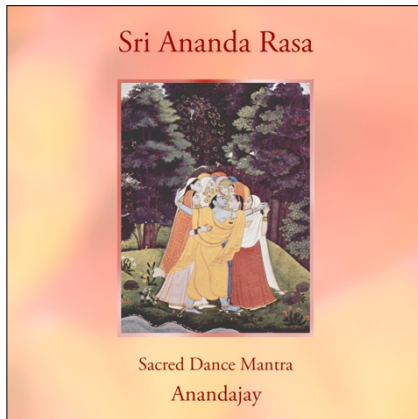
Der *Sri Ananda Rasa* ist ein sakraler Tanz (das Sanskrit-Wort *rasa* bedeutet Tanz), der entstanden ist, um das *Sri Ananda Mantra* zu bereichern. Dieses Mantra und der Tanz sind dem Wert *Ananda* gewidmet, einem Wert, der viele Bedeutungen hat, aber meist mit Gnade, Segen oder dem Erfahren von innerer Freude und Liebe übersetzt wird. Mit dem Begriff *Ananda* können viele Bedeutungen verbunden werden, solange sie irgendwie zum Ausdruck bringen, dass sie dich der Erfahrung von gesegnetem, innerem Glück näher bringen. Es hat damit zu tun, dass du dir deines inneren Reichtums bewusst bist. *Ananda* umfasst einen inneren Reichtum, der zum Menschsein eines jeden Menschen gehört. Ein innerer Reichtum, den jeder in sich trägt, weil er Teil der Schöpfung und des Reichtums ist, aus dem diese Schöpfung entspringt.

Die einfühlsamen Klänge der Musik und die hingebungsvollen Bewegungen des Tanzes lassen dich das Schönste, was du als Mensch kennst, *Ananda*, ehren und entdecken, damit du das Glück, das es in sich trägt, wirklich feiern kannst. *Ananda* ist der Sitz deines inneren Glücks und steht in Verbindung mit der Liebe deines Herzens und der Hingabe zum Leben, die daraus entsteht. Das *Sri Ananda Mantra* ist eine Ode an diese glückseligen Segnungen des spirituellen Herzens des Lebens, wie es auch in dieser Aussage zum Ausdruck kommt: „Das Leben ist der natürliche Fluss des Verlangens, das Licht, das dich nährt und heilt, in dich hineinzulassen, sodass es dich wahrhaftig beantwortet, dich segnet, dich glücklich macht und dich von der Dunkelheit befreit, und du dann sowohl mit der entstandenen Offenheit als auch mit deiner wahren Natur, die dann leuchtet, zusammen sein darfst, zusammen leben darfst, zusammen glücklich sein darfst.“

Das *Sri Ananda Mantra* ist nicht dazu gedacht, dein Bedürfnis nach Glück von außen her zu befriedigen, sondern gibt dir eine Handhabe, mit der du von innen heraus angeben kannst, dass du dich danach sehnst, die wertvolle und glückliche Ganzheit dessen, was du bist, frei erfahren zu dürfen. Indem du das Mantra wiederholst, zeigst du deinen Wunsch und deine Bereitschaft, dich für den Wert von *Ananda* zu öffnen, jenseits deiner Ich-Bedürfnisse und deiner Tendenz, Glück als eine Form von Erfolg und Erfolgreichsein haben zu wollen.

Mit diesem Mantra grüßt du zunächst ehrerbietig diese Tiefe in dir und lässt dann Licht in sie hinein, wodurch du dieser Tiefe einen mehr erfahrbaren Existenzraum gibst. Die freie Übersetzung des *Sri Ananda Mantras* lautet: „Oh meine liebe Seele, Quelle der essentiellen Freude, deinen Glanz bewusst zu spüren und zuzulassen, erfüllt mich überall mit innerem Frieden.“

Wenn du für deine Seele empfänglich bist, fühlst du dich viel reicher. Das Leben und du, kurz gesagt, alles, ist dann schöner, weil du dann von dem inneren Reichtum des Friedens, der Harmonie und der Liebe erfüllt bist. Du hast dann nicht mehr so viel Angst, sondern möchtest, dass der unendliche Reichtum dieser Liebe, des Friedens und der Freude alle deine Zellen beeinflusst. Innerer Reichtum bedeutet, dass du dich mit den Werten des tiefsten Schatzes oder des süßesten Nektars aus deinem Inneren erfüllt fühlst: *Ananda*.

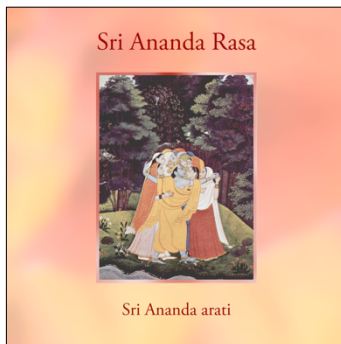


## „Sri Ananda Rasa“ Sacred Dance Mantra

Ein Musikstück, das den Sakralen Tanz „Sri Ananda Rasa“ inspiriert hat, in welchem dein Wunsch nach spiritueller Tiefe und einem Leben voller Liebe durch Mantra, anmutige Bewegungen und Worte ausgedrückt wird.

1. Sri Ananda Rasa arati (19,29 Minuten).
2. Sri Ananda Rasa Mantra (90,58 Minuten).

[www.anandajay.org/de/albums/sri-ananda-rasa](http://www.anandajay.org/de/albums/sri-ananda-rasa)



### Track 1: Sri Ananda arati

– Dein Inneres lieben

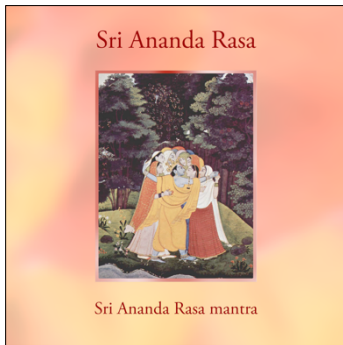
Mantra: *Sri Ananda*

Freie Übersetzung: „Oh mein tiefstes Wesen, Ozean von Ananda, Quelle des Glücks, für dich öffne ich mich.“

Das ganze Musikstück, das den Tanz unterstützt, dauert 1 ½ Stunden und beginnt mit der stillen Hingabe an den Bereich von *Ananda* in dir während des Arati-Teils.

Beim Arati bist du eingeladen, darauf zu achten, dass jegliche Dunkelheit, Finsternis oder Dichte in deinem Bewusstsein aufweicht und verdunstet. Öffne dein Bewusstsein und erlaube seinem Licht, in deine Tiefen vorzudringen, sodass du auf meditative, auftauende und erwachende Weise fühlend in der auf *Ananda* hinweisende Bedeutung des Mantras verweilen kannst. Das Arati leitet dich als eine Art Meditation vor den Bewegungen des Tanzes dazu an, alles, was in deinem Erleben eingeengt ist, freizugeben und zu öffnen. Das Arati ist der Teil der Musik, der auf der Essenz des Mantras und des Tanzes basiert und der in traditionellen hinduistischen Zeremonien immer von Feuer und Licht begleitet wird. Indem du dem Licht durch eine Kerze oder der Sonne, die in diesem Moment in deinen Raum scheint, deine Aufmerksamkeit schenkst, signalisierst du symbolisch dein Verlangen nach Licht und öffnest dein Bewusstsein und deine Wahrnehmung für seine heilende Wirkung.

Das Arati, der eröffnende, erste Teil der Musik, ist sehr einfach und ruhig und daher geeignet, genau diesen verinnerlichenden Bewusstseinsprozess zu unterstützen. Im *Sri Ananda Arati* wird der meditative Gesang nur von dem Geräusch eines fließenden Baches aus der belgischen Eifel und einigen nachhallenden Tönen einer spanischen Gitarre begleitet. Das Plätschern des Baches zieht sich durch das ganze Musikstück und steht für den grundlegenden, natürlichen und fließenden Wunsch, den jeder Mensch hat, wieder vollständig, glücklich, voll und leicht sein zu dürfen. Das Arati endet mit den Klängen des fließenden Baches und das *Sri Ananda Mantra* beginnt mit diesen Bachklängen.



## Track 2: Sri Ananda Rasa Mantra

- Die glückseligen Segnungen des Herzens

Mantra: *Sri Ananda jay Ananda jay jay Shanti Aum*

Freie Übersetzung: „Oh kostbare essentielle Freude, dich in mir zuzulassen, erfüllt mich mit innerem Frieden.“

Mit diesem Mantra wird die Freude der spirituellen Glückseligkeit (Seelenglück) aus der Tiefe deiner Quelle, durch die fließende Lebenskraft deines „Seins“ bis in die Einheit der Hingabe ausgedrückt. Das Sanskrit-Wort *Sri* steht für eine respektvolle Begrüßung und zeigt an, dass der Name oder der Begriff, der darauf folgt, glänzt, Würde in sich trägt und eine ehrenvolle Qualität umfasst. Der Begriff *Ananda* steht im Sanskrit für die Essenz des Glücks, das Glück des Seins oder das Glück des Wesentlichen. Das Wort *jaya* bedeutet u.a. Erlösung, Sieg oder Segen. Es bekräftigt deinen Respekt für das, was danach kommt, und zeigt noch deutlicher, dass es sich um eine Ode handelt. Das Wort *Shanti* bedeutet innerer Frieden oder ein harmonisierter Zustand des Seins und weist auf eine tiefe Erfahrung von Fülle, Gewaltlosigkeit und Liebe hin. Der Begriff *Aum* weist darauf hin, dass das Gesagte allumfassend und spirituell gemeint ist. Es weist auf die zugrunde liegende Ganzheit hin, in die dieses Mantra eingebettet ist. Lies beim Zuhören die Erfahrungsgeschichte, auf dem das *Sri Ananda Mantra* basiert, um diesen Wert tiefer in dich einwirken zu lassen.

### Die Kraft und der Einfluss dieses Mantra

- Hilft dir, mit deinem Verlangen vertraut zu werden und den damit verbundenen Mangel zu durchfühlen.
- Befreit dich, wenn du dein Verlangen, deine Seele, dein Wesen verloren hast und sie hinter Schmerz versteckt hast.
- Begleitet dich von der Fixierung und schmerzhaften Gefühlen zur Freiheit des Gefühls.
- Hilft dir, gefühlsmäßig zu leben und sein zu dürfen.
- Hilft dir, Blockaden, Selbstablehnung und Schwere zu verarbeiten.

Dauer: 21.43 Minuten

---

## Erlebnisgeschichte Sri Ananda Mantra

Das Wasser des Baches gibt immer wieder den kontinuierlichen und nie endenden Fluss meines Verlangens und dadurch auch die Verbindung mit meiner Seele an. Es fließt, sprudelt, brodeln, strömt und bewegt sich ganz natürlich zum tiefsten Punkt, so wie auch ich mein Verlangen zum tiefsten Punkt meiner Existenz gebracht haben möchte, um dort, von meiner Existenz und meinem Sein aus, mit meiner Seele zusammenzusein.

Die Geigen interpretieren mein Verlangen und meine tiefen Gefühle gegenüber meiner Seele. Ihre Heimwehklänge wecken meine Sehnsucht. Sie fühlt sich süß und warm an. Ich fühle immer diese Verbindung und genau deshalb verspüre ich immer den Wunsch, ihr so nah sein zu wollen. Die Sehnsucht, zusammen zu sein, hält mich liebevoll, sensitiv und offen. Sie lässt mich nach meinem Geliebten, meiner Seele sehnen.

Wenn ich all das fühle, öffnet sich meine Herzgegend und diese Offenheit dehnt sich bis in mein Becken aus. Dem Liebsten, das ich in meinem Leben kenne, mache ich gerne eine Liebeserklärung. Eine Liebeserklärung an das, wonach ich mich so sehr sehne, an das, was so tief und klar in mir ist und dem ich so nah wie möglich sein möchte. Ich beginne meine Liebeserklärung, indem ich singe: *Sri Ananda jay Ananda jay jay Shanti Aum*.

Ich singe: Oh meine innere Geliebte, du bist das Süßeste und Prächtigeste, du bist die seligste, friedvollste Wahrheit und Echtheit, die ich kenne. Nach dir sehne ich mich mit allem, was ich bin. Auch wenn du immer da bist, auch wenn ich dich immer spüre, die Sehnsucht verbindet uns und wird nie verschwinden, sondern unsere Verbindung immer erfahrbar halten. Oh meine liebste Geliebte, alles in mir sehnt sich danach, mit dir zusammenzukommen. Deshalb gebe ich dir diese Liebeserklärung. Und sie, meine Seele, antwortet mit *Aum Shanti Aum*: Möge Frieden darauf ruhen.

Ich singe: Oh meine geliebte Seele, meine geliebte Blume der Glückseligkeit, ich fühle, wie die Verbindung des Verlangens mich so sehr nach deinem Sein und deinem Ursprung sehnen lässt. Ich fühle, was du bist und verspüre das Verlangen, das mit dir zu teilen Oh meine geliebte Seele, ich bin zutiefst offen für dich in allem, was ich tue, denke und fühle. Mein Verlangen lässt mich von deiner Schönheit singen, die ich in mir spüre, und von deiner Tiefe und deinem Wert, den ich in mir spüre. Ich singe von unserer Verbindung, ich singe von meiner Erfahrung, dass ich von dir herkomme. Dieses Gefühl ist so zart und weise. Und sie, meine Seele, sie antwortet mir mit einem noch reicheren *Aum Shanti Aum*: Möge Frieden darauf ruhen.

Ich singe: Oh meine geliebte Seele, ich werde so leidenschaftlich, wenn ich meine Sehnsucht nach dir fühle. Ich fühle mich so warm, wenn ich diese Sehnsucht ganz in mich zulasse, und sie durch meinen ganzen Körper und mein ganzes Gefühl fließt, und mich für dich öffnet. Ich fühle die Ganzheit, in der wir zusammengehören und in der ich, wenn ich sterbe, wieder zu dir zurückkehre. Oh liebste Ananda, du bist meine schönste Blume, mein reinster Nektar, meine kostbarste Wahrheit, mein himmlischer Vater, meine Urquelle. Meine Sehnsucht nach dir macht das Leben so wertvoll, wegen all des inneren Friedens, den ich durch die Sehnsucht nach dir in mir und in uns erfahre. Und sie, meine Seele, sie gibt mir ein noch deutlicheres *Aum Shanti Aum*: Möge Frieden darauf ruhen.

Ich singe: Oh mein geliebtes Ananda, meine geliebte glückselige Seele, unsere Verbindung fließt durch das Erfahren der Sehnsucht nacheinander immer stärker durch meinen Körper und mein Gefühl. Auch mein Bewusstsein wird durch die Sehnsucht immer sanfter und verflüssigt. Ich singe über dich, ich rufe dich an, ich spreche über dich, ich erlebe dich. Alles in mir wird immer offener. Von meinem Herzen bis zu meinem Becken und meiner Krone, liebe Seele, ich bin bei dir. Und sie, meine Seele, antwortet mir mit einem noch deutlicheren *Aum Shanti Aum*: Möge Frieden darauf ruhen.

Ich singe: Oh meine geliebte Seele, alles wird noch offener für die Liebesenergie meines Verlangens, für unsere Verbindung. Das wird von einem intensiven Frieden begleitet, der bis in alle meine Zellen hinein prickelt. Die Offenheit dieses Verlangens lässt mich näher an dich heranrücken, deine Glückseligkeit kann nun in mich hineinfließen und wir sind durch das Verlangen unserer Liebe noch intensiver miteinander verbunden. Oh meine geliebte Seele, du beruhigst mich mit deiner Glückseligkeit, du erfüllst alle meine Wünsche, wenn du in mich hineinfließt. Oh Geliebte, danke, fließe in mich hinein und fülle mich aus. Und sie, meine Seele, antwortet mir, indem sie mit mir *Sri Ananda, jay Ananda jay jay Shanti Aum* singt: Möge glückseliger Friede darauf ruhen.

Die Gitarre, die jetzt deutlicher dazu kommt, gibt an, welche Berührungen und welche tiefere Sanftheit ich erfahre, wenn ich den Nektar der Seele in mich hineinfließen lasse. Die Glückseligkeit von Ananda fließt durch das Flußbett meines Verlangens in mich hinein und berührt mich. Sie lässt alles in mir aufspringen und lässt zu, dass alles in mir berührt und losgelassen wird. Ich danke dir für alles, was du mir durch mein Verlangen in diesem Moment gibst. Ich bin offen für dich und empfang dich mit Ehrerbietung. Ich bete, während ich dich zulasse, deine Früchte erfahre und mich an unsere Gleichheit erinnere. Oh meine geliebte Ananda, du bist bei mir, und jetzt durch mein Verlangen im Austausch mit mir. Und sie, meine Seele, antwortet mir, indem sie abwechselnd mit mir singt *Sri Ananda, jay Ananda jay jay Shanti Aum*: Möge glückseliger Frieden darauf ruhen.

Auch im letzten Mantra, das ich singe, wiederhole ich: Oh Geliebte, nimm meine Hingabe von mir an und erfülle meine menschliche Gestalt, die diese Vereinigung mit dir erfahrbar macht. Oh meine Geliebte, ich weiß nicht, wie ich es sagen soll, aber ich liebe dich innig. Ich liebe dich so sehr, dass ich das nur wiederholen und singen kann. Ich liebe dich und das Verlangen, das uns so tief miteinander verbindet. Ich höre in dieser Offenheit und Erfüllung meinen inneren Wert und meine Echtheit vor Freude jublieren. Und auch sie, meine Seele, jubelt vor Vollkommenheit, die sie mit Ananda und ihrer vollen Erfahrung des Einsseins zum Ausdruck bringt. Sie gibt sich ganz diesem Ausdruck ihres inneren Glücks hin, sie ist vollkommen glücklich.

Langsam geht die Hingabe in tiefe, geheilte Harmonie und beruhigende, aber wache Ruhe über, in der meine Sehnsucht nach der Seele als erfüllte Wahrheit bleibt und meine Seele und ich in stiller Freude und innerem Glück zusammen sind. In dieser Stille verweile ich, gesegnet von, mit und in Ananda, in Verbindung mit meiner Seele, in Beziehung mit meinem Ursprung.

In dieser erfüllten Stille öffne ich mich wieder für das fließende, lebendige Wasser, das an allem vorbei bis zum tiefsten Punkt fließt. Das Wasser nimmt alle Vergänglichkeit mit, lässt aber die Wahrheit des „Da-Seins“ in ihrer Reinheit als das Murmeln des fließenden Wassers zurück. Der Fluss des Wassers verändert sich jeden Moment, so wie die Zeit und das Leben, und so öffne ich mich für das verbleibende Geräusch des Wassers, für das „Da-Sein“. Erfüllt von der Freude und dem Licht der Beseelung, lasse ich mich an den tiefsten Punkt in mir tragen, wo ich bin und mit meiner beseelten Anwesenheit zusammen sein kann. Und sie, meine Seele, sie ist in mir, mit mir und bei mir. Sie ist ich und ich bin sie, Ananda.

## 6. Chakra Resonance Alben:

### 14 Chakra-Energie-verstärkende Ragas



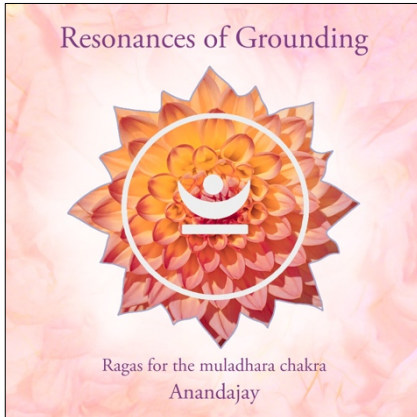
1. Resonances of Grounding:  
Ragas für das Muladhara-Chakra – das Wurzelchakra
2. Resonances of Being:  
Ragas für das Svadhisthana-Chakra – das Sakralchakra
3. Resonances of Living:  
Ragas für das Manipura-Chakra – das Magenchakra
4. Resonances of Love:  
Ragas für das Anahata-Chakra – das Herzchakra
5. Resonances of Joy:  
Ragas für das Vishuddhi-Chakra – das Kehlkopfchakra
6. Resonances of Light:  
Ragas für das Ajna-Chakra – das Stirnchakra
7. Resonances of Peace:  
Ragas für das Sahasrara-Chakra – das Kronenchakra

## Chakra Resonance Ragas

Die Chakra Resonance Ragas sind eine Form des Nada Yoga (Nada bedeutet Klang oder Ton), die dich durch Töne und Klänge mit deiner Essenz (*Yoga*) verbinden. Diese voll instrumentalen Musikstücke mit Tanpura, Swaramandala und Nadatarangini unterstützen dich dabei, für ein meditatives, offenes Bewusstsein empfänglich zu werden. Durch ihre Frequenzen und Obertöne, die du teilweise nicht einmal hören kannst, haben die Musikstücke eine spezifische, heilende Wirkung auf deine Chakren und von dort aus auf die energetischen, emotionalen, mentalen und physischen Ebenen deines Menschseins. Diese Musikstücke eignen sich daher gut, um eine meditative Atmosphäre zu erzeugen und können deine Meditation unterstützen, indem du vor der Meditation ein paar Minuten lang Tanpura-Klänge hörst, um die Spuren dessen, was du vorher getan hast, abfließen zu lassen und empfänglicher für die emotionalen Werte und Tiefen zu werden, die durch die Meditation in dir erwachen können.

Das Sanskrit-Wort Raga bedeutet wörtlich übersetzt Stimmung, Atmosphäre, Gefühl und Tonhöhe. Raga steht also für Stimmung und Tonlage. Als Hintergrund und musikalische Einbettung verwenden diese Ragas immer eine Tanpura in einem speziellen Tonbereich (Raga). Es gibt verschiedene Arten von Tanpuras, u.a. männliche, weibliche und Bass-Tanpuras. Ihr Klang wird auch dadurch bestimmt, wo sie in Indien hergestellt werden und wie viele Saiten sie haben. Normalerweise haben sie vier Saiten, aber es gibt auch Tanpuras mit fünf oder sechs Saiten. All diese Aspekte beeinflussen die Atmosphäre, die von den Tanpuras mit ihrer verfeinerten Wiedergabe ausgedrückt wird. In zwei Ragas wird statt der Tanpura die Nadatarangini (Sanskrit für Klangwellen) verwendet, die mit ihren vielen Saiten ein umfassendes Resonanzspiel erzeugt. Oft wird im Hintergrund der Tanpura ein Shruti (Sanskrit für Klang, das Gehörte) verwendet, das als Träger für die bewegten Töne und Obertöne der Tanpura dient. Wenn das Swaramandala zusammen mit der Tanpura verwendet wird, entsteht eine tiefere energetische Bandbreite an Klängen.

Die Chakra Resonance Ragas sind eine Reihe von 14 Musikstücken, von denen jedes eine bestimmte „Stimmung“ oder auf Sanskrit „Raga“, eine Stimmung oder Berührung, interpretiert. Ihre tieferen Wirkungen werden im Folgenden in die sieben wichtigsten und bekanntesten Chakren (Speicher-, Sammel- und Verteilungsorte deiner Lebensenergie) eingeteilt, beginnend mit deinem Beckenboden in einer Linie mit der Wirbelsäule. Jedes Chakra beherbergt eine eigene Art von Energie, die sich besonders auf deine Wahrnehmung und dein Handeln auswirkt, sowohl körperlich und emotional als auch mental und spirituell. Die Ragas stimmen dich auf diese kraftvollen Energien ein, die in dir wirken, wobei deine Dankbarkeit und Liebe für diese wesentlichen Werte deines Daseins, die nachfolgend für jedes Chakra beschrieben werden, ihre Energien noch deutlicher zum Fließen bringen. Für alle Stücke wird anschließend angegeben, auf was sie heilend einwirken.



## Resonances of Grounding

– Ragas für das Muladhara-Chakra – das Wurzelchakra

1. Tanpura male in A-low (29.09 Minuten)
2. Tanpura male 5-string in F# (37.37 Minuten)

Album-Info:

[www.anandajay.org/de/albums/resonances-of-grounding](http://www.anandajay.org/de/albums/resonances-of-grounding)

### Das Wurzelchakra

Das Wurzelchakra wird im Sanskrit *Muladhara-Chakra* genannt. Das Sanskritwort *mula* bedeutet Wurzel und das Wort *adhara* bedeutet Stütze, also wörtlich übersetzt: die Wurzel, die dich stützt. Dieses Chakra steht für das Überleben, die Erdung, die Konkretheit und den Frieden der irdischen Stille und zeigt sich in starkem Lebenstrieb und körperlicher Präsenz, umfasst aber auch die Kraft des unbewussten und materialistisch orientierten Funktionierens. Es trägt die Energie in sich, die als Inkarnation und von dort aus als Ausgangspunkt für deine weitere Entwicklung dient. Hier bewegst du dich noch nicht wirklich bewusst, sondern ruhest im Sein. Indem du diesem Chakra erlaubst, sich zu öffnen, nutzt du dankbar Ruhe, Stille, Stabilität, Getragenheit, Erdverbundenheit, Erfahrungstiefe, Existenzwert und Ursprünglichkeit.

Die Resonanzen der beiden Ragas auf diesem Album dienen dazu, deine Verbindung mit diesen Energien und dem *Muladhara-Chakra* als Energiequelle zu vertiefen und zu verfeinern, damit du ihren unterstützenden, nährenden und heilenden Wert wieder stärker in deinem Erleben erfahren kannst, und sie eine Rolle in deiner Lebensweise spielen können.

#### *Track 1: Tanpura male in A-low*

- Hilft dir, eine Beziehung zur Erde, zu deinem Menschsein und zur Welt einzugehen.
- Hilft dir zu lernen, dein Ego, deinen Willen und dein Machtbedürfnis loszulassen.
- Hilft dir, bei dir zu bleiben und die Freude der Demut kennenzulernen.

#### *Track 2: Tanpura male 5-string in F#*

- Hilft dir, zu lernen, im Bauch zu atmen und mehr zu dir selbst zu kommen.
- Hilft dir, die Erde tiefer zu lieben und auch die Unterstützung, die sie dir gibt.
- Befreit den Steißbeinpunkt von Spannungen und hilft dir, befreiend zu weinen.



## Resonances of Being

– Ragas für das Svadhsthana-Chakra – das Sakralchakra

1. Tanpura male & female duet in A-low (30.33 Minuten)
2. Nadatarangini duet in E (26.44 Minuten)

Album-Info:

[www.anandajay.org/de/albums/resonances-of-being](http://www.anandajay.org/de/albums/resonances-of-being)

### Das Sakralchakra

Das Sakralchakra, auch Identitäts-, Geschlechts- oder Sakralchakra genannt, hat den Sanskrit-Namen *Svadhsthana-Chakra*. *Sva* bedeutet „das, was zu ihm gehört“ oder ihm eigen ist, und das Wort *adhsthana* bedeutet Wohnsitz, also wörtlich übersetzt: Wohnsitz des Eigensten, des Wesentlichsten. Dieses Chakra trägt die Energie deiner Individualität, Identität und Sexualität und befindet sich im Bereich der Geschlechtsorgane und des Unterbauchs. Indem du dem *Svadhsthana-Chakra* erlaubst, sich mehr zu öffnen, nutzt du dankbar seine anregende Lebendigkeit, eine sinnlichere Sexualität, den heilenden Einfluss des „Da-Seins“, die ungeahnte Bandbreite des Schönen wie des Hässlichen, das unvergleichliche Gefühl, wirklich nach Hause zu kommen, und die Selbstliebe und die Liebe zum Leben.

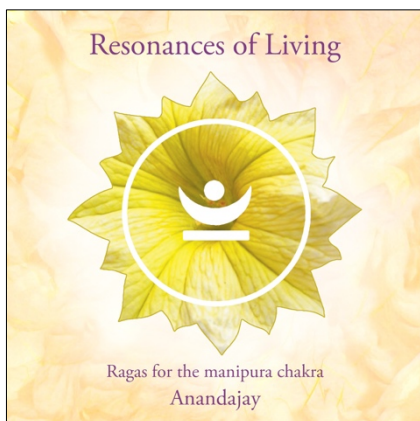
Die Resonanzen der beiden Ragas auf diesem Album dienen dazu, deine Verbindung mit diesen Energien und dem *Svadhsthana-Chakra* als Energiequelle zu vertiefen und zu verfeinern, damit du ihren kraftgebenden, nährenden und heilenden Wert wieder stärker in deiner Erfahrung erleben und in deiner Lebensweise eine Rolle spielen lassen kannst. Die folgenden Musikstücke haben in dieser Hinsicht ihre ganz eigene Wirkung:

#### *Track 1: Tanpura male & female duet in A-low*

- Bringt deine Identität in Kontakt mit deiner Kraft und Liebe.
- Hilft dabei, Liebeskummer zu verarbeiten und zu lernen, Kämpfe aufzugeben.
- Verbindet deine Sexualität mit deinem Steißbein und deinem Basischakra, sodass Frieden entsteht.

#### *Track 2: Nadatarangini duet in E*

- Hilft bei einem Bedürfnis nach Bestätigung und Geborgenheit.
- Heilt deine Sexualität von unnatürlichen Spannungsfeldern.
- Lässt dich die Besonderheit deiner Identität mit mehr Schönheit betrachten.



## Resonances of Living

– Ragas für das Manipura-Chakra – das Magenchakra

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/de/albums/resonances-of-living](http://www.anandajay.org/de/albums/resonances-of-living)

### Das Magenchakra

Das Magenchakra, auch bekannt als Solarplexus-Chakra, wird im Sanskrit *Manipura-Chakra* genannt. *Mani* bedeutet Juwel und das Wort *pura* bedeutet Stadt oder großes Gebiet, also wörtlich übersetzt: „Juwelenstadt“. Seine Energie ist als das Ego mit seiner Kampfkraft und als die Kraft deiner Anwesenheit zu erkennen. Die Entfaltung des *Manipura-Chakras* gibt dir die Kraft, dem Leben zu begegnen, es auf dich zukommen zu lassen, und entdeckend mit ihm umzugehen. Seine heilende Ausstrahlung hält dich geschützt und gesund, und sein wunderbares Ich-Bewusstsein gibt dir Entwicklungsraum, Ausdauer und den Raum, die Dinge so lange zu durchfühlen, bis du sie verstehst, es wirkt heilend auf deine Ängste und Unsicherheiten und gibt dir den Mut, deinen individuellen spirituellen Lebensweg zu gehen.

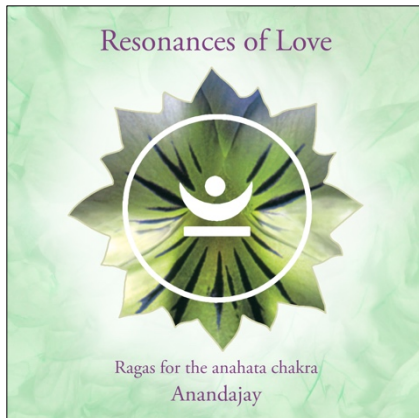
Die Resonanzen der beiden Ragas auf diesem Album dienen dazu, deine Verbindung mit diesen Energien und dem *Manipura-Chakra* als Energiequelle zu vertiefen und zu verfeinern, damit du ihren lebensspendenden und heilenden Wert wieder stärker in deiner Erfahrung erlebst und sie in deinem Lebensstil eine Rolle spielen lassen kannst.

#### *Track 1: Tanpura male & shruti in B*

- Verbindet dich mit der Kraft deiner Vorfahren, der Evolution und dem Ganzen.
- Befreit dich von der „kraftverschließenden“ Wirkung der Selbstablehnung.
- Befreit deine Tatkraft von Hemmungen und Unsicherheiten und entspannt deinen Magen, deinen Bauch, deinen Atem, sowie dein Handeln von Schmerzblockaden.

#### *Track 2: Tanpura duet male 5-strings & male 4-strings in C#*

- Reinigt deine Wirbelsäule von Verspannungen und Energiestagnation und ermöglicht es dir, aus deiner Mitte heraus zu leben.
- Entspannt und erweitert deine Aura und bringt dein Magenchakra zum Strahlen.
- Befreit dein Handeln von subtilen Schmerzblockaden.



## Resonances of Love

– Ragas für das Anahata-Chakra – das Herzchakra

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/de/albums/resonances-of-love](http://www.anandajay.org/de/albums/resonances-of-love)

### Das Herzchakra

Das Herzchakra wird im Sanskrit *Anahata-Chakra* genannt. Das Wort *ana* bedeutet nicht und das Wort *abatha* bedeutet geschlagen, also wörtlich übersetzt: unberührbar, ein Bereich, der nicht vom persönlichen Wettstreit berührt wird. Dies ist die Energie der Empathie, die die gefühlsmäßige Erfahrung über das Persönliche des Egos erhebt. Das Herzchakra hat mit Liebe zu tun, mit Beziehungen, mit Zuneigung und Mitgefühl und mit dem Glück, das du empfindest, wenn du aus, mit und in der Liebe lebst. Die Entfaltung deines *Anahata-Chakras* erweicht dein Ego und seine Handlungen, gibt allem, was du bist, Raum, lässt ein Glücksgefühl entstehen, weil du dich geliebt fühlst, und lässt dich spüren, wie schön es ist, andere so respektvoll lieben zu können.

Die Resonanzen der beiden Ragas auf diesem Album dienen dazu, deine Verbindung mit diesen Energien und dem *Anahata-Chakra* als Energiequelle zu vertiefen und zu verfeinern, damit du ihren liebevollen, nährenden und heilenden Wert wieder stärker in deinem Erleben erfahren kannst, und sie eine Rolle in deiner Lebensweise spielen lässt.

#### *Track 1: Tanpura male 5-string & swaramandala in F#*

- Verbindet dich mit dem Zentrum des Chakrensystems und lässt dich darauf vertrauen, dass das Leben gutartig ist.
- Entspannt dein Herzchakra und von dort aus die Verbindung zwischen deinem Herz- und Magenchakra, zwischen Liebe und Handlung.
- Entlastet das Herz von Herzschmerz und lässt dich die Liebe wiederentdecken.

#### *Track 2: Tanpura male & female & shruti in D*

- Hat eine heilende Wirkung auf das Anahata Chakra <sup>(4)</sup> am Rücken.
- Verringert die Auswirkungen deiner Konditionierung auf die Liebe und fördert den Wert der Toleranz.
- Öffnet Blatt für Blatt den Lotos deines Herzens.



## Resonances of Joy

– Ragas für das Vishuddhi-Chakra – das Kehlkopfchakra

1. Tanpura female & shruti in G (34.54 Minuten)
2. Nadatarangini solo in E (28.11 Minuten)

Album-Info:

[www.anandajay.org/de/albums/resonances-of-joy](http://www.anandajay.org/de/albums/resonances-of-joy)

### Das Kehlkopfchakra

Das Kehlchakra wird im Sanskrit *Vishuddhi-Chakra* genannt. Das Sanskrit-Wort *vi* bedeutet „hinter allen Vergleichen“ und das Wort *shuddhi* bedeutet Reinigung, also wörtlich übersetzt: tiefe Reinigung. Da es sich hierbei um spirituelle Werte handelt, bezieht sich diese Reinigung auf eine Form der Reinheit, die jenseits der Dualität (Vergleiche) liegt, und wenn du über die Dualität hinauskommst, fühlst du dich nicht mehr geteilt, sondern ganz. Es geht also um Heilung, und da es um den Halsbereich geht, hat diese Heilung mit Kommunikation, Ausdruck und einer richtigen Verbindung zwischen dem Kopf und dem Rest des Körpers zu tun.

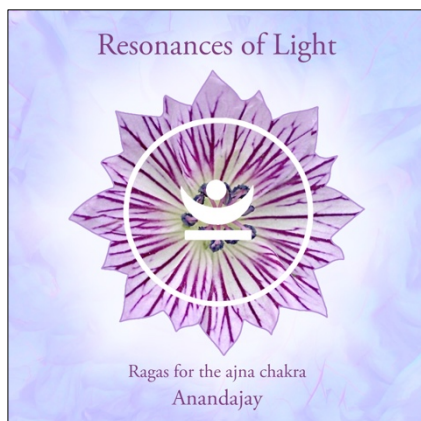
Die Resonanzen der beiden Ragas auf diesem Album dienen dazu, deine Verbindung mit diesen Energien und dem *Vishuddhi-Chakra* als Energiequelle zu vertiefen und zu verfeinern, damit du ihren freudigen, nährenden und heilenden Wert wieder stärker in deinem Erleben erfahren und in deinem Lebensstil eine Rolle spielen kannst.

#### *Track 1: Tanpura female & shruti in G*

- Hat eine heilende Wirkung auf die Freiheit des Vishuddhi-Chakras (5.) am Rücken und fördert die Kreativität.
- Macht den Beckenbereich sanfter und fördert das Äußern von Zärtlichkeit und sensitiven Gefühlen.
- Ermöglicht eine flüssigere Kommunikation, die der Tiefe deiner Sexualität entspricht.

#### *Track 2: Nadatarangini solo in E*

- Befreit das Kehlchakra von Spannungen und Hartnäckigkeit.
- Bringt Vertrauen in den kontinuierlichen Fluss des Lebens und in den Gebrauch deiner inneren Stimme.
- Erweitert deine Aura um den Halsbereich, die Schultern und den Kopf.



## Resonances of Light

– Ragas für das Ajna-Chakra – das Stirnchakra

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/de/albums/resonances-of-light](http://www.anandajay.org/de/albums/resonances-of-light)

### Das Stirnchakra

Das Stirnchakra, auch als drittes Auge bekannt, wird im Sanskrit *Ajna-Chakra* genannt. Das Sanskrit-Wort *ajna* bedeutet wahrnehmen oder kontrollieren. Schließlich bestimmt deine Wahrnehmung deine Sichtweise und deine Sichtweise steuert dein Denken und Handeln. Diese Energie erkennt man an der Klarheit der Weisheit und des Respekts in deinem Verhalten und an den Einsichten über das Wahre hinter dem Unwahren, die du auch durch deine Intuition erhältst. Wenn sich das *Ajna-Chakra* weiter öffnet, nutzt du dankbar das immer klarere Verständnis aller Zusammenhänge im Leben, das kosmische Licht, das dich auf vielfältige Weise bereichert und erleuchtet, die Weisheit, die dein Handeln einfühlsamer und harmonischer macht, den befreienden Charakter dieser Klarheit und die erhellende Erkenntnis der Beseelung, die du dann erfährst.

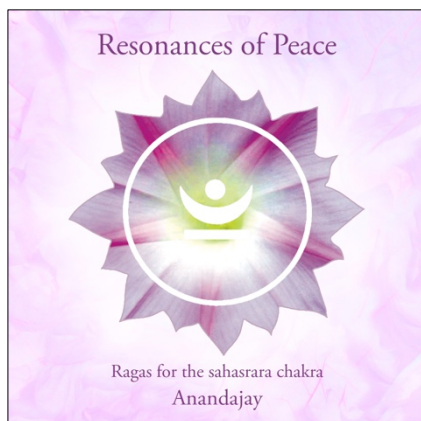
Die Ragas auf diesem Album dienen dazu, deine Verbindung mit dem *Ajna-Chakra* als Energiequelle zu vertiefen, damit du ihren erleuchtenden und heilenden Wert wieder stärker in deinem Erleben erfährst und in deiner Lebensweise eine Rolle spielen lässt.

#### *Track 1: Tanpura male & female duet & shruti in B*

- Öffnet und entspannt die Verbindung zwischen der Rückseite deines Kopfes und der Vorderseite deines Herzens.
- Macht dich milde gegenüber deiner Vergangenheit und bietet neue Einsichten.
- Entspannt die Ohren, den Hals, die Kehle und die Schulter-Nacken-Verbindung und wirkt freigebend über die Schultern in deine Hände.

#### *Track 2: Tanpura male 5-string in C#*

- Reinigt und heilt das Stirnchakra und schenkt dir Vertrauen in deine Wahrnehmung.
- Bringt Frieden und hilft dir dadurch, dich mehr so zu akzeptieren, wie du bist.
- Befreit dich von deinen persönlichen Interpretationen und gibt dir eine umfassendere Selbstwahrnehmung.



## Resonances of Peace

– Ragas für das Sahasrara-Chakra – das Kronenchakra

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/de/albums/resonances-of-peace](http://www.anandajay.org/de/albums/resonances-of-peace)

### Das Kronenchakra

Das Kronenchakra oder Scheitelchakra wird im Sanskrit *Sahasrara-Chakra* genannt. *Sahasrara* bedeutet tausend und weist auf die Unendlichkeit, den unbegrenzten, kosmischen Wert und die Weite dieses Chakras hin. Die Energie dieses Chakras besteht nur aus reinem Bewusstsein und bringt dich in Kontakt mit der reinsten Weisheit deines Menschseins, sie ist unbegrenzt wie eine Art kosmisches Bewusstsein. Diese Energie hat nichts mehr mit persönlicher Entwicklung zu tun, sie lässt das hinter sich und erleuchtet nur noch das Ganze als Inspirationsquelle für deinen spirituellen Weg und für die Erleuchtung des Beseelten in dir. Das *Sahasrara-Chakra* öffnet dich für den Einfluss des wahren Friedens, der dich jenseits jeder Dualität die Ganzheit der Existenz erfahren lässt, des alles erhellenden Lichts, das dich wacher und seelenbewusster macht, und des Friedens, der als ultimative spirituelle Begleitung angenommen werden kann.

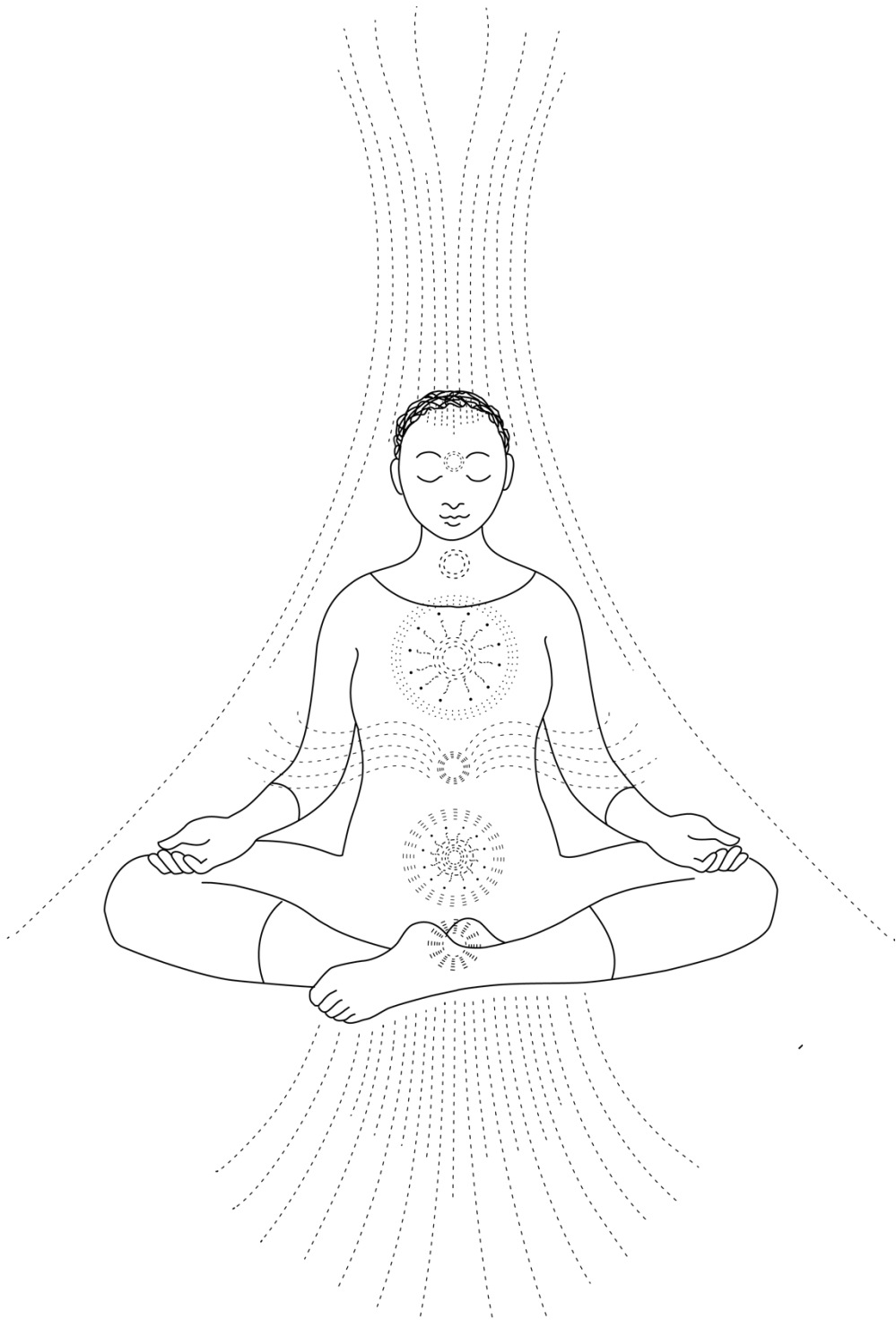
Die Resonanzen der beiden Ragas auf diesem Album dienen dazu, deine Verbindung mit diesen Energien und dem *Ajna-Chakra* als Energiequelle zu vertiefen und zu verfeinern, damit du ihren erleuchtenden, nährenden und heilenden Wert wieder stärker in deinem Erleben erfahren und in deiner Lebensweise eine Rolle spielen lassen kannst.

#### *Track 1: Tanpura male & swaramandala in C#*

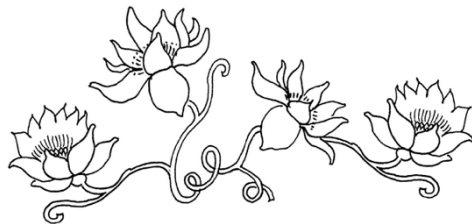
- Entspannt das Kronenchakra und beruhigt erhöhte geistige Aktivität.
- Lässt dich mehr in Frieden kommen mit dem, was du bist.
- Hilft dir, aus einer inneren Tiefe heraus mit allem um dich herum verbunden zu sein.

#### *Track 2: Tanpura duet male 5-strings & male 4-strings in F#*

- Öffnet dein Nervensystem, verbindet alle Chakras mit einer spirituellen Dimension und ermöglicht es dem Basis-Chakra, alle anderen Chakras zu unterstützen.
- Öffnet die Chakren für unbekannte Energien und dehnt die Grenzen deiner Aura aus.
- Schenkt Frieden durch Hingabe an das unbekannte, volle Leben.



# Anandajays Bücher



# 1. Deutschsprachiges Buch



1. Erwachendes Bewusst-Sein: Selbsterkenntnis durch Jnana-Yoga  
Ein liebevoller Weg zu deinem inneren Selbst





## Erwachendes Bewusst-Sein - Selbsterkenntnis durch Jnana-Yoga

Dieses Buch ist ein Handbuch für alle, die durch Selbstprüfung und Selbsterkenntnis das Wesentliche in sich und im Leben suchen.

133 Seiten

[www.anandajay.org/de/erwachendes-bewusstsein](http://www.anandajay.org/de/erwachendes-bewusstsein)

Mit diesem Buch macht Anandajay jedem, der sich mit Yoga befassen möchte, Yoga unterrichtet oder sich spirituell entwickeln möchte, ein großes Geschenk. Er lässt die tiefe Weisheit aus welcher Yoga entstanden ist, spürbar werden und begleitet uns mit seinen klaren und liebevollen Worten von der Oberfläche bis in die unendliche Tiefe unseres Menschseins. In diesem Buch lässt Anandajay uns anhand von ganz alltäglichen Beispielen erfahren, was Jnana-Yoga bedeutet: Erkenntnis des Wesentlichen. Dieser Yoga möchte uns wieder in Verbindung mit unserer Seele bringen.

Im ersten Teil wird gekürzt der traditionelle Jnana-Yoga besprochen und in verständliche Begriffe übersetzt. Im zweiten Teil bespricht Anandajay verschiedene erkennbare Themen und Lebensfragen, denen ein Mensch auf der Suche nach seiner wahren Identität begegnet. Nach jedem Thema wird die Parallele zwischen Jnana-Yoga und Hatha-Yoga erklärt. Die Asanas (Yogahaltungen) sind dabei das Mittel, um bewusst zu werden von unseren Gewohnheiten und Überzeugungen die uns gefangen halten. Hierin wach werden und liebevoll damit umgehen, öffnet den Weg zum inneren Selbst.

Er lenkt unsere Aufmerksamkeit auf jene Gebiete und Gedankengänge, die wir normalerweise nicht beachten, die uns jedoch in unseren Gewohnheiten und Überzeugungen gefangen halten. Und wenn wir uns davon bewusst werden, ist unsere erste Neigung, dies als unerwünscht zu erfahren und es abzuweisen. Deshalb beginnt Yoga von seinem Ursprung her mit Meditation, mit unserer Bereitschaft, uns wieder zu verbinden mit unserer inneren Mitte. Von da aus weitet sich das Herz, öffnet sich das Bewusstsein und entsteht ein geduldiges Fühlen. Wir nehmen wieder alles als neu wahr. Dann können wir unserer Realität begegnen und sie in uns zulassen. Auch verschwindet dann jegliche Abweisung oder Verurteilung und sind wir bis in unser Innerstes empfänglich und nach außen hin voll Mitgefühl offen.

### Jnana Yoga

Jnana-Yoga wird im Westen nicht so oft unterrichtet. Meistens kennt man den Hatha-Yoga und dieser wird eventuell auch ausgeübt. Anandajay hat deshalb zu jedem Thema am Ende eine Parallele zum Hatha-Yoga gezogen, damit wir die Erkenntnisse des Jnana-

Yoga auch hier gewahrt werden können. Hoffentlich wird dadurch die Spiritualität des Hatha-Yoga wieder richtig und besser verstanden.

Es ist typisch westlich, sich nur mit dem Hatha-Yoga zu befassen, ohne die anderen Formen des Yoga zu kennen oder zu integrieren. Indem Anandajay immer wieder eine Parallele zieht, möchte er aufzeigen, dass die verschiedenen Formen des Yoga eigentlich übereinstimmen, auch wenn sie einen unterschiedlichen Blickwinkel haben. Es geht dabei um das Loslassen auf unterschiedlichem Niveau von dem, was nicht notwendig ist. In wirklicher Ruhe erfahren wir Entspannung und in der Entspannung lernen wir unseren wahren Wesenskern kennen.

Jnana-Yoga ist das Yoga der Erkenntnis des Wesentlichen. Jnana-Yoga verlangt Klarheit des Bewusstseins, so wie Hatha-Yoga die bewusste Entspannung und Klarheit des Körpers verlangt. Jnana-Yoga wird oft nur im Zusammenhang mit indischen religiösen Schriften oder philosophischen Kommentaren gelehrt. Obwohl man anhand der Texte zu den gleichen Wahrheiten gelangen kann, ist Anandajay vom Alltag ausgegangen.

Er lenkt die Aufmerksamkeit auf jene Gebiete, die wir normalerweise nicht beachten und hofft, dass neue Horizonte zu neuen Erkenntnissen und neuen Tiefenbereichen des Menschen führen werden.

Die Erkenntnisse, die er beschreibt, sind eigentlich Bewusstseinsblitze, in denen Denkweisen und Unwahrheiten zur gleichen Zeit vollständig durchleuchtet werden. Diese Wahrnehmungen finden in den Momenten statt, wo das Persönliche, das Ich abwesend ist. Wahrheit ist nun mal nichts Persönliches. Das bedeutet übrigens nicht, dass Jnana-Yoga unpersönlich ist. Er richtet sich gerade an die Persönlichkeit mit dem Ziel, Klarheit über die dahinter verborgenen persönlichen Neigungen und Motivationen zu verschaffen und so die persönlichen Beschränkungen durchlässig zu machen.

Jnana-Yoga ist nicht die Kunst des Rationalisierens. Wahrheit ist Weisheit und es kann keine Weisheit entstehen, wenn das Licht des Bewusstseins nur bis in den Kopf zurückgedrängt wird. Reine Vernunft oder Rationalität lässt den Menschen verarmen. Im Jnana-Yoga ist der Intellekt nur der Übersetzer tieferer Wahrnehmung.

Um uns mit Jnana-Yoga beschäftigen zu können, werden wir unser Bewusstsein, unsere Sensitivität und Empfindsamkeit öffnen müssen, damit wir uns mit Gefühlswärme untersuchen können. Ohne die Wärme des Herzens und der Sensitivität des Gefühls ist das Bewusstsein zu sehr auf das Persönliche bezogen. Das Wahre kann dann einfach nicht erkannt werden.

Anhand dieses Buches möchte Anandajay in dieser Offenheit uns zeigen, dass unsere Wahrnehmungswelt durch oft falsche Werte und Bilder bestimmt wird, und dass diese nur mit Hilfe der Erkenntnis losgelassen werden können. Es ist deshalb sinnvoll, die Fragen und Themen, die behandelt werden, erst selbst mit dem Herzen zu empfinden und zu überdenken. Während der Selbstbesinnung müssen wir den Mut haben, alles was wir empfinden und denken in Augenschein nehmen zu dürfen. Denn wenn wir von vornherein bestimmte Aspekte von uns selbst abweisen, können wir sie nie richtig prüfen.

Jeder Mensch hat seine eigene Bürde und seine eigenen Probleme. Während der Selbsterforschung lenken wir unsere Aufmerksamkeit nicht so sehr auf die Vergangenheit und auf die Frage, warum wir diese Probleme haben, sondern wir gehen von unserer Gegenwart aus weiter auf die Suche nach unserem Inneren. Erst dann gibt es ein spirituelles Wachsen oder Jnana-Yoga.

Zum Schluss möchte Anandajay auf eine Gefahr hinweisen, die bei Jnana-Yoga entstehen kann. Wenn wir Erkenntnisse über eine bestimmte Situation gewonnen haben, neigen wir dazu, diese wiederum bei ähnlichen Situationen anzuwenden. Ein Automatismus wird dann losgelöst um von dem Nächsten ersetzt zu werden.

Der Bedarf an fix und fertigen Lösungen ist groß, weil wir uns lieber nicht mit jeder neuen Situation wieder auseinandersetzen wollen. In der Jnana-Yoga geht es aber nicht darum, Situationen zu lösen oder zu entfernen, sondern es geht darum, sie zu verstehen und zu erkennen. Selbsterforschung darf nicht in Schlussfolgerungen münden, denn das werden wiederum neue Automatismen. Untersuche mit einem ständig offenen Bewusstsein.

Jnana-Yoga als Selbsterforschung ist auf das verschleierte Gebiet zwischen Persönlichkeit und das Innere gerichtet. Dieses Buch ist gedacht als ein Prüfstein, in dem der Leser Bestätigung, Unterstützung und Anregung finden kann, um sich in seiner Essenz kennenzulernen.

## **Was kann Jnana-Yoga für uns bedeuten?**

Jnana-Yoga ist die Verbindung mit uns selbst über die Selbstreflexion, Selbsterforschung. Wir lernen das Wahre vom Unwahren zu trennen, das Bleibende vom Vergänglichen und das Wesentliche vom Persönlichen. Mit Hilfe dieses Unterscheidungsvermögens entstehen Einsichten und Selbsterkenntnis.

Jnana-Yoga stellt die Frage: „Wer bin ich“? Während wir diese Frage stellen, wird die Aufmerksamkeit nach innen gelenkt, wodurch wir dann immer mehr das fallen lassen, wovon wir einsehen, dass wir das nicht wirklich sind.

Die Frage selbst und die Auseinandersetzung damit zeigen uns den Weg unserer Selbsterforschung, wodurch wir mehr in eine Beziehung kommen können mit dem, was wir wirklich sind.

In der Selbsterforschung wird Ajnana, das bedeutet Nichtwissen, immer deutlicher werden. Wir halten uns meist sehr an Meinungen und Bedingungen fest, aber wir werden feststellen, dass gerade diese der Verbindung mit dem Wesentlichen im Wege stehen.

Durch das Unterscheidungsvermögen und die daraus entstehenden Einsichten wird die Unwissenheit und Verschlossenheit abnehmen. Wenn wir dasjenige, was uns von uns selbst wegholt, loslassen können, entsteht mehr innere Ruhe und können wir von da aus die Beziehung mit dem Wesentlichen eingehen. Und das ist Yoga. Dieses Buch kann als Anleitung benutzt werden von denjenigen, die Selbst-Erforschung ernst nehmen und auf der Suche nach Wahrheit sind.

## Was ist Jnana-Yoga?

Das Wort Jnana kommt aus dem Sanskrit. Es ist verwandt mit dem lateinischen gno (-scere) und dem griechischen gno (-stikos) und bedeutet: tiefgehendes und intuitives Wissen, Einsicht, Erkenntnis, Lebensweisheit. Auch die endgültige Realität wird Jnana genannt.

Jnana ist die tiefere Kenntnis. Sie hat nichts zu tun mit Bücherkenntnissen, aber bezieht sich auf Lebensweisheit und Einsicht in die tieferen, fast verborgenen Lebensgesetze. Es ist die Kenntnis der Wahrheit, frei von persönlicher Vorliebe oder Abneigung. Es ist Kenntnis von dem, was schon da ist, aber noch nicht immer so klar gesehen wird. Jnana steht auch für die Fähigkeit, die Wahrheit von Unwahrheit unterscheiden zu können.

Yoga bedeutet verbinden, eins-werden mit dem, was du wirklich bist. Wir können dies unseren Wesenskern, das Wesentliche, das Selbst oder das Göttliche in uns nennen. Yoga bedeutet auch Aufmerksamkeit. Aufmerksamkeit kann uns verbinden mit dem, was uns Zugang zu Gebieten gewährt, die uns vorher verschlossen waren. Mit Hilfe der Aufmerksamkeit kann der Mensch sich öffnen und sich immer deutlicher mit dem Wesentlichen verbinden. Das führt letztendlich zu einer Verschmelzung mit dem Wesentlichen, mit dem Göttlichen.

Der Begriff Jnana-Yoga wurde zum ersten Mal im Buch der Bhagavad Gita (Gottes Lied) verwendet, das ungefähr um 300 vor Christus geschrieben wurde.

Jnana-Yoga bildet zusammen mit der Karma-Yoga (selbstloses, uneigennütziges Handeln) und Bhakti-Yoga (grenzenlose Hingabe an das Wesentliche) die Grundströmung des Yoga. Es gibt aber auch Kommentare, die besagen, dass Jnana-Yoga die erste Form des Yoga ist. In der Bhagavad Gita wird der Jnana-Yoga zur Karma- und Bhakti-Yoga, um so den Yoga einfacher in den Alltag integrieren zu können.

Die Oepanishaden, der zusammengefasste philosophische Teil der Vedas, wurden seit dem fünften Jahrhundert vor Christus aufgezeichnet und bergen die Weisheit in sich, die später in der Bhagavad Gita Jnana-Yoga genannt wird.

Die wortwörtliche Bedeutung des Wortes Oepanishad ist: ‚sitzt nahe dran‘, und bezieht sich auf die traditionelle mündliche Weitergabe von geheimen Kenntnissen vom Lehrer zum Schüler. Es ist eine Weisheit, die wie der Text selbst aussagt, aus dem Raum des Herzens stammt. Dies zeigt die Verbindung zur Bhakti-Yoga.

Jnana-Yoga ist fest verbunden mit Meditation, weil das offene Bewusstsein der Meditation eine Voraussetzung für die Einsichten der Jnana-Yoga ist. Jnana-Yoga ist bestimmt für Menschen, die meditativ und philosophisch eingestellt sind und sich nach der unmittelbaren Wahrheit sehnen.

## 2. Niederländischsprachige Bücher

– Gebundene Ausgaben und E-Book-Ausgaben



### Bezieling door Inzicht

– 200 levensthema's voor innerlijke groei

Dieses Buch enthält zweihundert Lebensthemen, um die Essenz des Bestehens zu entdecken, zu lernen, mit deiner Anwesenheit zusammen zu sein und die spirituellen Segnungen als Begleitung auf deiner Lebensreise anzunehmen.

387 Seiten | Für weitere Informationen, siehe:  
[www.anandajay.org/boeken/bezieling-door-inzicht](http://www.anandajay.org/boeken/bezieling-door-inzicht)



### Yoga beleven en geven vanuit zijn Spirituele Diepgang

Anandajay bündelt in diesem Buch mehr als 50 Jahre Erfahrung in der Integration von Spiritualität in Yoga und spricht durch eine Vielzahl von Fühl- und Atemübungen, Meditationen und Yogastellungen die subtilen und doch immensen Unterschiede zwischen Yoga-, 'Tun' und Yoga-, 'Sein' an.

393 Seiten | Für weitere Informationen, siehe:  
[www.anandajay.org/boeken/yoga-beleven-en-geven-vanuit-zijn-spirituele-diepgang](http://www.anandajay.org/boeken/yoga-beleven-en-geven-vanuit-zijn-spirituele-diepgang)



### Zegeningen van het Hart

– 365 spreuken voor dag en nacht

Ein Jahrbuch mit meditativen Sprüchen mit zwei Sprüchen für jeden Tag, einen für den Morgen und einen für den Abend. Diese Segenssprüche bringen dich in Kontakt mit der liebevollen Stimme deines Herzens und möchten jenseits der Dualität die Seele berühren.

201 Seiten | Für weitere Informationen, siehe:  
[www.anandajay.org/boeken/zegeningen-van-het-hart](http://www.anandajay.org/boeken/zegeningen-van-het-hart)



## Ontdek de helende kracht van Meditatie

– Thuiskomen in je Zelf deel 1

Dieses umfassende Werk über Meditation, das in zwei Bänden veröffentlicht wurde, befasst sich in Teil 1 eingehend mit den Prinzipien, der Tiefe und dem Wert der Meditation, sowohl philosophisch, traditionell und spirituell als auch erfahrungsorientiert durch eine Vielzahl von empathischen Meditationen und in Teil 2 eingehend mit einer strukturierteren Form der Meditation, der *Light of Being-Meditation*.

291 Seiten | Für weitere Informationen, siehe:  
[www.anandajay.org/boeken/ontdek-de-helende-kracht-van-meditatie](http://www.anandajay.org/boeken/ontdek-de-helende-kracht-van-meditatie)

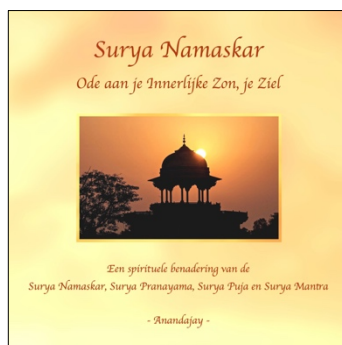


## Vrede van lichaam tot ziel door Meditatie

– Thuiskomen in je Zelf deel 2

In diesem zweiten Teil ‚Vrede van lichaam tot ziel door Meditatie‘ führt dich Anandajay auf vielfältige Weise durch die vier Werte der *Light of Being-Meditation*: Befreiung, Beziehung, Inkarnation und Verwirklichung.

307 Seiten | Für weitere Informationen, siehe:  
[www.anandajay.org/boeken/vrede-van-lichaam-tot-ziel-door-meditatie](http://www.anandajay.org/boeken/vrede-van-lichaam-tot-ziel-door-meditatie)



## Surya Namaskar

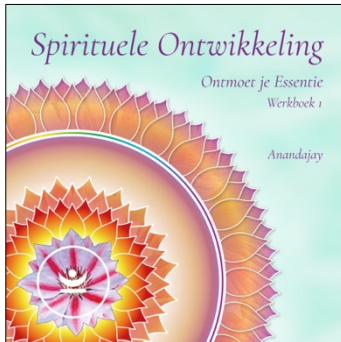
– Ode aan je Innerlijke Zon, je Ziel

Dieses Buch taucht tief in den spirituellen Wert des Surya Namaskar (der Gruß an die Sonne durch 12 Yogastellungen), des Surya Prabhana Pranayama (energetische Atemübung), der Surya Puja (Mantragebet mit hingebungsvollen Gesten) und ihrer Mantras ein.

331 Seiten | Für weitere Informationen, siehe:  
[www.anandajay.org/boeken/surya-namaskar](http://www.anandajay.org/boeken/surya-namaskar)

# Arbeitsbücher und E-Books „Ontmoet je Essentie“

Diese Reihe von Arbeitsbüchern mit dem gemeinsamen Titel „Ontmoet je Essentie“ bringt dich durch zwölf von Anandajay entwickelte Arbeitsmethoden in Kontakt mit dem „Licht des Seins“, dem Seins-Licht in dir selbst. Die Reihe besteht aus drei Teilen und jeder Teil befasst sich mit sieben grundlegenden Lebensthemen, die dich in deiner spirituellen Entwicklung unterstützen, dir helfen, deinen eigenen spirituellen Lebensstil zu finden und dir die Tiefe deiner spirituellen Freiheit zeigen. Die drei Teile sind:

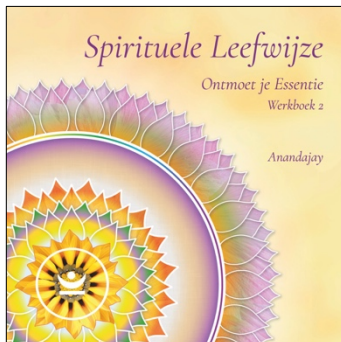


## Spirituele Ontwikkeling

– Ontmoet je Essentie deel 1

Die sieben elementaren Lebensthemen - energetisches Fühlen, Verlangen, Verletzlichkeit, Zusammengehörigkeit, Freiheit, das Licht des Seins und spirituelle Offenheit - unterstützen dich bei deiner spirituellen Entwicklung.

347 Seiten | Für weitere Informationen, siehe [www.anandajay.org/boeken/spirituele-ontwikkeling](http://www.anandajay.org/boeken/spirituele-ontwikkeling)

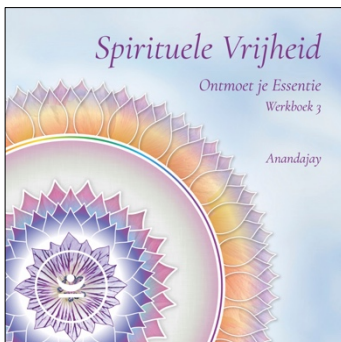


## Spirituele Leefwijze

– Ontmoet je Essentie deel 2

Die sieben elementaren Lebensthemen - Erwachen, Leben, Ganzheit, Stille, Liebe, Kraft und Beziehung - helfen dir, zu deinem eigenen spirituellen Lebensstil zurückzufinden.

333 Seiten | Für weitere Informationen, siehe: [www.anandajay.org/boeken/spirituele-leefwijze](http://www.anandajay.org/boeken/spirituele-leefwijze)



## Spirituele Vrijheid

– Ontmoet je Essentie deel 3

Mit den sieben elementaren Lebensthemen - Hatha, Tantra, Karma, Bhakti, Mantra, Jnana und Raja - die dir die Tiefe deiner spirituellen Freiheit zeigen, mit einem zusätzlichen Kapitel über die Tiefe des energetischen Fühlens.

381 Seiten | Für weitere Informationen, siehe: [www.anandajay.org/boeken/spirituele-vrijheid](http://www.anandajay.org/boeken/spirituele-vrijheid)

## E-Book-Reihe „Ontmoet je Essentie“ – 21 Levensthemen

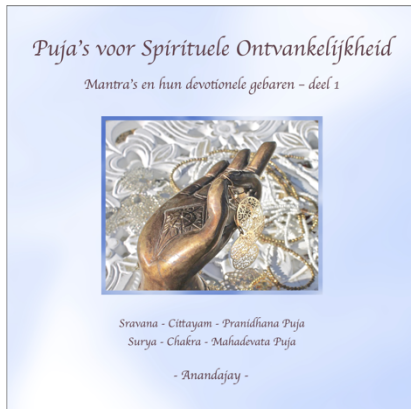
Die 21 Levensthemen aus der oben genannten Arbeitsbuch-Trilogie sind als 21 niederländischsprachige E-Books mit den folgenden neuen Titeln erschienen.

1. **Energie:** Je energetische gevoeligheid en waarneming verfijnen
2. **Verlangen:** Je spirituele verlangen naar heelheid beantwoorden
3. **Echtheid:** Vanuit kwetsbaarheid diepgang ervaren
4. **Vrijheid:** De waarde van je spirituele echtheid ontdekken
5. **Samenzijn:** Met alles in een omhullende gezamenlijkheid leven
6. **Essentie:** Vanuit je liefdevolle, innerlijke licht leven
7. **Openheid:** Bereid zijn om spirituele waarden toe te laten
8. **Ontwaken:** Dat wat voorbij het bekende ligt, gaan waarnemen
9. **Leven:** Je bestaan als een stroom van -er zijn- ervaren
10. **Heelheid:** Alles wat je bent een volledigheid laten zijn
11. **Stilte:** Alles tegelijkertijd in vrijheid laten bestaan
12. **Liefde:** Iets vanuit betrokkenheid volledig de ruimte geven
13. **Kracht:** Je energieën organisch samen laten gaan
14. **Relatie:** Een verbinding door haar waarde gedragen laten worden
15. **Balans:** De verbindende heelheid achter alle polariteiten ontmoeten – Hatha
16. **Harmonie:** De uitstraling van alles bij je werkelijkheid betrekken – Tantra
17. **Vrede:** Je handelen laten resoneren met wat het leven vraagt – Karma
18. **Vervulling:** Vanuit toewijding aan heelheid met liefde gevuld raken – Bhakti
19. **Wijsheid:** Vanuit je bezieling communiceren – Mantra
20. **Inzicht:** Licht in je bewustzijn toelaten – Jnana
21. **Bevrijding:** De heelheid die je bent eren – Raja

## Puja-Bücher & E-Book-Reihe

### Physische zweiteilige Ausgabe „Mantra's en hun devotionele gebaren“

In dieser zweiteiligen Buchreihe „Mantra's en hun devotionele gebaren“ (übersetzt: Mantras und ihre hingabevollen Gebärden) bringt Anandajay den Wert des Gebets zurück zu seiner ursprünglichen Bedeutung und Absicht, sodass es ein Zugang zur spirituellen Tiefe deiner menschlichen Existenz wird. Jedes Buch behandelt sechs Pujas, wobei Anandajay ausführlich auf die Bedeutung, den Wert und die zugrunde liegenden spirituellen Erkenntnisse der Pujas und ihrer Mantras eingeht. Alle Gebärden und die damit verbundene energetische Wirkung sind in dem Buch mit verdeutlichenden Zeichnungen illustriert. Auch auf die spezifische Musik- und Gebetserfahrung jeder Puja wird eingegangen.



Teil 1 – Pujas für spirituelle Empfänglichkeit – geht näher auf Themen wie Empfänglichkeit, Hingabe, Sehnsucht, Liebe, Wert, Verankerung und deine spirituelle Entwicklung ein und beschäftigt sich ausführlich mit der ersten Serie von sechs Pujas: Mahadevata, Chakra, Sravana, Prantidhana, Surya und Cittayam Puja. Mehr Infos: [www.anandajay.org/boeken/pujas-voor-spirituele-ontvankelijkheid](http://www.anandajay.org/boeken/pujas-voor-spirituele-ontvankelijkheid)

Teil 2 – Pujas für spirituellen Reichtum – geht tiefer auf den Reichtum deines spirituellen Lebensweges, deine religiöse Erfahrung, das hingebungsvolle Bewusstsein, die Beziehung zur Seele, Reichtum und Dankbarkeit ein und beschäftigt sich ausführlich mit der zweiten Serie von sechs Pujas: Kriya, Kosha, Shiva-Shakti, Jivatman, Yoga und Aum Adhara Puja. Mehr Infos: [www.anandajay.org/boeken/pujas-voor-spirituele-rijkdom](http://www.anandajay.org/boeken/pujas-voor-spirituele-rijkdom)

Zusätzlich zu den Puja-Büchern gibt es die Puja-Musikstücke, die die Intention, den Fluss, die Stille und die mentale Offenheit der Pujas vermitteln und den Ausdruck und das Erleben der Gesten vertiefen können. Schau dir dazu die dazugehörigen Puja-Alben an, die oben bei den Musikalben angegeben sind.

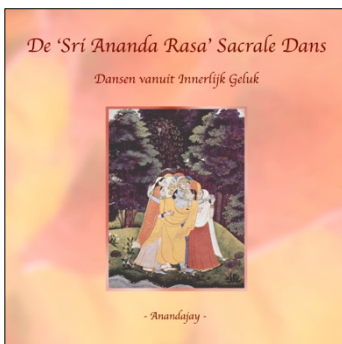
## E-Book-Reihe „Puja’s – Mantra’s en hun devotionele gebaren“

Das oben erwähnte komplette Puja-Werk hat zwölf Pujas und ergänzende und vertiefende Texte. Es ist als E-Book-Reihe in sechs Teilen veröffentlicht worden, in Zusammenhang mit den sechs dazugehörigen Puja-Musikalben. Die E-Books sind:

1. **Yoga Puja & Aum Adhara Puja** – Puja 1 & 2 uit de werkboeken ‘Puja’s – Mantra’s en hun devotionele gebaren’
2. **Shiva-Shakti Puja & Jivatman Puja** – Puja 3 & 4 uit de werkboeken ‘Puja’s – Mantra’s en hun devotionele gebaren’
3. **Kosha Puja & Kriya Puja** – Puja 5 & 6 uit de werkboeken ‘Puja’s – Mantra’s en hun devotionele gebaren’
4. **Surya Puja & Cittayam Puja** – Puja 7 & 8 uit de werkboeken ‘Puja’s – Mantra’s en hun devotionele gebaren’
5. **Sravana Puja & Pranidhana Puja** – Puja 9 & 10 uit de werkboeken ‘Puja’s – Mantra’s en hun devotionele gebaren’
6. **Mahadevata Puja & Chakra Puja** – Puja 11 & 12 uit de werkboeken ‘Puja’s – Mantra’s en hun devotionele gebaren’

Zusätzlich zu den Puja-Büchern gibt es die Puja-Musikstücke, die die Intention, den Fluss, die Stille und die mentale Offenheit der Pujas vermitteln und den Ausdruck und das Erleben der Gesten vertiefen können. Schau dir dazu die dazugehörigen Puja-Alben an, die oben bei den Musikalben angegeben sind.

## Gebundene Ausgabe



### De ‚Sri Ananda Rasa‘ Sacrale Dans – Dansen vanuit Innerlijk Geluk

„Der ‚Sri Ananda Rasa‘ Sacrale Dance“ ist eine Choreographie von innerer Schönheit, voller anmutiger Bewegungen und möchte das Verlangen nach spiritueller Tiefe und einem Leben voller Liebe ausdrücken. (Nur als gebundene Ausgabe verfügbar.)

303 Seiten | Für weitere Informationen, siehe:  
[www.anandajay.org/boeken/sri-ananda-rasa](http://www.anandajay.org/boeken/sri-ananda-rasa)

### 3. Zuvor veröffentlichte Bücher



#### Hatha yoga

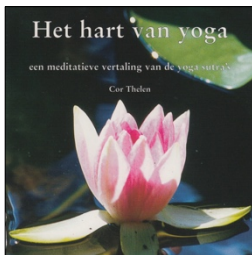
– Praktisch beginnen

„Hatha yoga“ wurde erstmals 1984 veröffentlicht und ist nicht mehr erhältlich.



#### Als de bloem zich opent

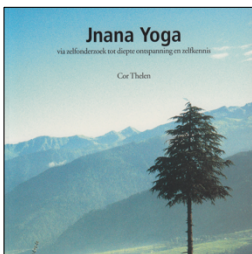
Das Spruchbuch „Als de bloem zich opent“ erschien 1992 und wurde vollständig in das Buch „Jnana yoga - De kracht van ontwakend bewustzijn“ aufgenommen. Teile davon wurden später in das Buch „Bezieling door Inzicht“ aufgenommen und es gibt ein neues Spruchbuch „Zegeningen van het Hart“.



#### Het hart van yoga

– Een meditatieve vertaling van de yoga sutra's

„Het hart van yoga“ wurde 1999 veröffentlicht und ist als Teil des Meditationsbuchs „Ontdek de helende kracht van Meditatie“ neu aufgelegt worden.



#### Jnana yoga

– De kracht van ontwakend bewustzijn

„Jnana yoga“ wurde erstmals 1993 veröffentlicht und in dem Buch „Yoga beleven en geven vanuit zijn Spirituele Diepgang“ neu aufgelegt.



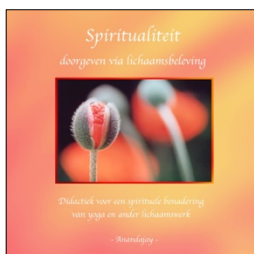
## Ontmoetingen met Anandajay

„Ontmoetingen met Anandajay“ wurde 2003 veröffentlicht und Teile davon wurden in das Buch „Bezieling door Inzicht“ aufgenommen.



## Yoga filosofie in ervaarbare eenvoud

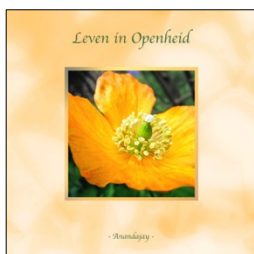
„Yogafilosofie in ervaarbare eenvoud“ wurde erstmals 1999 veröffentlicht und ist teilweise in das Buch „Yoga beleven en geven vanuit zijn Spirituele Diepgang“ eingeflossen.



## Spiritualiteit doorgeven via lichaamsbeleving

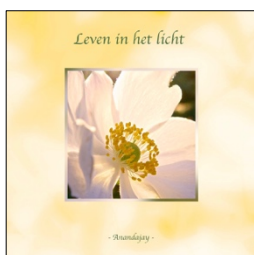
– Didactiek voor een spirituele benadering van yoga en ander lichaamswerk

Das Buch „Spiritualiteit doorgeven via lichaamsbeleving“ erschien erstmals 2003 und ist teilweise in das Buch „Yoga beleven en geven vanuit zijn Spirituele Diepgang“ eingeflossen.



## Leven in openheid

„Leven in openheid“ wurde erstmals 2006 veröffentlicht und ist vollständig in das Buch „Bezieling door Inzicht“ aufgenommen.



## Leven in het licht

„Leven in het licht“ wurde erstmals 2006 veröffentlicht und ist vollständig in das Buch „Bezieling door Inzicht“ aufgenommen

# Anhang

# Anhang I

## – Hintergründe –



# Eine Botschaft des Friedens

Anandajay (frei übersetzt: „Segen aus dem Herzen“) widmet sich seit mehr als 50 Jahren der Integration der spirituellen Essenz in das tägliche Leben. Er hat 12 Arbeitsformen entwickelt, die dir den sinnvollen und glücklichen Wert der natürlichen Grundlage deines Bestehens, deiner spirituellen Echtheit, näher bringen, damit sie auch dein leuchtender, spiritueller Wegweiser in deinem Leben sein kann.

Den Kernwert seiner Arbeit fasst er unter dem Namen *The Light of Being* zusammen. Der Name *The Light of Being* weist auf die Kraft des inneren Lebenslichts hin, das Anandajay mit Menschen teilen möchte, die sich ebenfalls nach Kontakt mit diesem, bereits in ihnen vorhandenen, heilenden Wert von sich selbst und dem Leben sehnen.

Diese Einladung basiert auf keiner Philosophie, Religion, keinem Dogma, keiner Methode und keiner Überzeugung. Sie begleitet dich lediglich dabei, auf offene und empfängliche Weise mit dem erleuchtenden Wert der Essenz, die du in dir trägst, in Kontakt zu treten, damit du diesen Wert liebevoll annehmen und aus dieser Vollkommenheit und Freiheit heraus leben kannst.

Wenn die Gewohnheit, sich verändern oder verbessern zu wollen, für einen Moment verstummen darf, entsteht ein Frieden, der dich in Kontakt mit deiner Existenzkraft (Sein) und der damit verbundenen Lebensfreude, Harmonie, Glück und Liebe (Licht) bringt. Entdecke, wie es sich anfühlt, wenn du diese Lebensquelle und ihre Reinheit deine Anwesenheit und deine Lebensweise bereichern lässt.

Die Botschaft, die Anandajay uns bringt, basiert auf dem Frieden, nach dem sich nicht nur die Welt als Ganzes, sondern auch jedes einzelne Herz sehnt. Er begleitet dich deshalb dabei, einfühlsam und aus Offenheit heraus zu leben, damit dein Bewusstsein immer friedvoller und freier wird. Du kommst dann in Kontakt mit deiner Existenz, mit deinem „Da-Sein“, mit deiner Authentizität, anstatt etwas werden oder repräsentieren zu wollen, und du erfährst dadurch, wie es ist, aus deinem inneren Grund und deiner Anwesenheit heraus zu leben und liebevolle Verbindungen mit anderen einzugehen.

Wenn du dich auf diese Weise für dein „Da-Sein“ öffnest, erfährst du eine berührende Weite und Leichtigkeit, die sich von dort aus auf alles, was du bist, ausbreiten möchte. Erlaube das, und lass dich von diesem „Licht des Seins“ bereichern. Dann lebst du aus dem „Light of Being“, aus dem Licht des „Seins“, das bereits in dir anwesend ist und dem du dich jeden Moment aufs Neue öffnen kannst.

Um diese Öffnung für dein Seinslicht zu unterstützen, hat Anandajay 12 Arbeitsformen entwickelt, sodass für jeden und für jede Lebensphase ein passender Zugang zu diesem essentiellen Gefühl und Sein offen steht.

## Zwölf Light of Being Teachings (Arbeitsformen)

Alle Arbeitsformen und die Art und Weise, wie Anandajay sie gestaltet hat, geben dir Zugang zu den wesentlichen Wahrheiten deiner Existenz und werfen, wenn du sie spielerisch entdeckst, ein friedvolles Licht auf deine spezifische Art von Sein und das Bewusstwerden davon. Sie helfen dir so, Bewusstwerdungen und Einsichten nicht nur mental zu belassen, sondern sie lebensfähig werden zu lassen. Sie tragen dazu bei, dass Erfahrungen von Liebe, Licht und Frieden, die du in besonderen Momenten der Meditation, bei Musik, beim Liebesspiel oder beim Spaziergehen in der Natur kennst, tiefer in dir verankert werden können. Wenn diese wesentlichen Qualitäten in deinem täglichen Leben einen Platz finden können, wirst du durch deine Anwesenheit und dein Handeln Licht und Frieden weitergeben, auch an die Welt. Nicht esoterisch, nicht als Ideal oder Bild, sondern ganz konkret und greifbar durch die Dinge, die du tust und sagst und von wo aus du sie tust und sagst.

Die Arbeitsformen sind als spirituell orientierte Lebensbegleitung gedacht. Ausgehend von einer realistischen Einstellung zu all deinen Möglichkeiten und Konditionierungen unterstützen dich die Arbeitsformen dabei, freier und freudiger zu leben. Wenn du das „Lebenslicht“ von innen und außen wieder in dich hineinlässt, erfährst du wieder, wie wertvoll deine Existenz ist und wie sich dieser Reichtum auf allen Ebenen heilend auf dich auswirkt. Du bist eingeladen, deine Beseelung als deinen natürlichen Zustand zu erfahren, der mühelos und ganz normal ist, dein ganz eigenes Zuhause bildet und dein tägliches Leben bereichert und unterstützt.

Die zwölf Arbeitsformen sind liebevolle und die Schöpfung ehrende Eingänge zu Selbsterkenntnis und Frieden. Sie machen den wesentlichen Seins-Wert, der in jedem Menschen von Natur aus anwesend ist, deutlicher erfahrbar und öffnen die Verbindung zwischen deiner inneren Essenz und deinem äußeren Funktionieren. Die Arbeitsformen geben dir Vertrauen in den besonderen und bereichernden Wert deines Menschseins.

Aus dem Frieden, den das hervorbringt, entsteht erst wirklich Raum für Beziehungen, Austausch und Begegnung, sodass sich die Werte, die jetzt in dir zusammenkommen, miteinander verflechten können. Indem du deinen beseelten Inhalt mit deinem Alltag verschmelzen lässt, bekommt dein Lebensweg eine ganz andere, wertvolle Qualität, so wie gewebte Fäden zusammen einen Stoff bilden. Wenn du dich wieder als Ganzes erfährst, bist du offen für ein harmonisches Miteinander von allem, was du bist, und erfährst, losgelöst von Reibungen oder Kämpfen, die Qualität des Friedens und der spirituellen Geborgenheit. Die innere Stille und Ruhe, die aus diesem friedvollen Miteinander entstehen, geben dir den Raum, tiefer mit den Werten der aufrichtigen Liebe und Beseelung in Kontakt zu kommen, nach denen du dich so sehr sehnst.

Für Anandajay steht Spiritualität nicht für eine idealistische Bewusstseinsebene, die vom sogenannten täglichen Leben abgekoppelt ist. Deshalb lädt er dich auf so viele verschiedene Arten ein, von dem ausgehend, was du bist, dich zu öffnen für den Tiefgang, die Liebe und die Klarheit deiner Beseelung. Du lebst dann wieder in Beziehung mit dem tiefsten Wert deiner selbst und dem zuverlässigsten Partner, der dich in deinem täglichen Leben (an)leitet.

## Die kraniosakrale Basis der zwölf Arbeitsformen

Die zwölf Arbeitsformen sprechen auch die physische Äquivalenz der spirituellen Entwicklung an, die kraniosakrale Verbindung, das Zusammenspiel zwischen deinem „Kopf- und Bauchhirn“. Diese elementare Verbindung zwischen deinem Scheitel (cranio: Schädel) und deinem Kreuzbein (sacrum: Kreuzbein), entwickelt sich zellulär bereits in den ersten Wochen nach der Empfängnis und legt auf der physischen Ebene eine äußerst subtile Grundlage für die Integration der Spiritualität in deine menschliche Erfahrung.

Der wunderbare Prozess deiner Geburt zeugt von einem unglaublichen Maß an Perfektion und fand organisch in der natürlichen und warmen Geborgenheit des mütterlichen Körpers statt. Spirituell gesehen haben dir diese greifbaren Tatsachen deine ersten spirituellen Erfahrungen beschert, nämlich die einer tiefgehenden, friedvollen Harmonie und allumfassenden Umhüllung.

Die kraniosakrale Verbindung in deinem Körper ist die elementarste Verbindung, die sich im Mutterleib entwickelt und von da an als Embryo (griechisch für „ungeborene Frucht“) bezeichnet wird. Zwischen dem 21. und 28. Tag der Schwangerschaft entstehen nach verschiedenen Zellteilungen eine Art Kopf, ein Rücken und ein Schwanz. Aus der Mitte dieses sogenannten Neuralkanal entstehen dann Verbindungen zu beiden Enden, wobei zuerst der Kopf (Tag 29) und einen Tag später das Steißbein (Tag 30) Anschluss finden. Der Neuralkanal entwickelt sich dann weiter zum Rückenmark, von dem aus alle Nerven, auch zu allen anderen Bereichen und Organen, außer dem Kopf und dem Becken, entspringen. Der Kanal, der sich darum herum bildet, entwickelt sich später zur Wirbelsäule.

Ab der achten Woche ist in dieser elementaren kraniosakralen Basis alles vorhanden und der Fötus (lateinisch für „das, was geboren werden wird“) wächst bis zu seiner Geburt. Auch nach der Geburt geht die Entwicklung dieses kraniosakralen Bereichs, also des Gehirns, des Nervensystems und der Hormonproduktion, noch eine ganze Weile weiter. Während der Entwicklung sowohl des Babys als auch des Kindes spielt das Erleben von Geborgenheit in der unmittelbaren Umgebung, das Gefühl, von einem größeren, nährenden, pflegenden und umhüllenden Ganzen umgeben zu sein, eine sehr wichtige Rolle, denn der Mensch ist das einzige Säugetier, das in den ersten Lebensjahren vollständig auf Pflege angewiesen ist. Diese Geborgenheit ersetzt sozusagen die Funktion, die der Mutterkörper während der Schwangerschaft erfüllt hat. Im späteren Leben kommen die Wahrnehmung deiner Aura und das bewusste Erleben der umhüllenden Ganzheit des Ganzen, zu dem du gehörst, hinzu, und zusammen erfüllen sie im konkreten spirituellen Bereich die Rolle dieses elementaren Prinzips.

Das kraniosakral-System verbindet dich mit den unbewussten Erinnerungen daran, dass du aufgrund des tiefsten, natürlichen Verlangens deines Vaters und deiner Mutter sowohl der kraftvolle Anfang (Befruchtung und Embryo) als auch die in ihr gereifte Frucht (Fötus) gewesen bist.

Du erkennst diese spirituellen Erfahrungen jetzt in dem harmonischen Frieden deiner Essenz und deiner meditativen Erfahrung von Ganzheit, Gott oder allgegenwärtigem

Bewusstsein. Deine unermüdliche Suche nach Glück, nach menschlicher und spiritueller Erfüllung, ist eigentlich eine Suche danach, wieder aufs Neue Teil einer friedvollen und natürlichen Harmonie und einer großen, allgegenwärtigen Ganzheit sein zu dürfen.

Innerhalb des kraniosakralen Systems sorgen die wichtigsten neurologischen Verbindungen in deinem Körper für die Zusammenarbeit zwischen den wesentlichen Energien deines Kopfes und deines Beckens. Ein harmonischer cranio-sacraler Austausch schafft also ein Gleichgewicht zwischen deinen spirituellen und menschlichen Bedürfnissen. Die kraniosakrale Verbindung geht um die besonderen Auswirkungen der Verbindung zwischen deinem Kopf (Scheitel) und deinem Becken (Kreuzbein), zwischen dem Bereich deines Scheitel- und Stirnchakras und dem Bereich deines Identitäts- und Wurzelchakras, zwischen deinen Einsichten (Licht) und deinem Sein (Sein), zwischen deinem aktuellen Bewusstsein und deinem embryonalen und/oder fötalen Zellbewusstsein (unbewusste Erinnerungen), zwischen deinem menschlichen Bewusstsein und deinem natürlichen Ursprung, zwischen dem unbegrenzten Kosmischen und dem greifbaren Irdischen, zwischen dem Göttlichen und dem Menschlichen, zwischen dem Ewigen und dem Vergänglichen, zwischen der Seele und dem Körper.

Die Arbeitsformen sind daher tiefgreifend physisch geerdet, energetisch feinfühlig erfahrbar und wirken spirituell befreiend. Sie alle haben ihre eigene Resonanz, Farbe, Klang, Raum und von dort aus eine tiefgreifende Wirkung auf deinen physischen, energetischen, emotionalen, mentalen, einsichtsvollen und spirituellen Lebensraum. Im Folgenden erfährst du, wie sie dir alle einen Zugang zu deinem inneren Reichtum öffnen können.

# 1. LightMessenger – Einsicht

Offen sein für deine spirituellen Botschaften und Einsichten

Ein LightMessenger bringt dir auf verschiedene Weise spirituelle Botschaften und wertvolle Erkenntnisse, die das Bewusstsein erhellen und dein Herz für ein friedvolles und liebevolles Dasein befreien. Ein LightMessenger reicht dir, aus tiefem Respekt vor deinem beseelten, menschlichen Verlangen nach Entwicklung und Freiheit, Einsichten an über eine alle und alles tragende Wahrheit. Er oder sie bietet diese Einsichten an, wenn Menschen tiefer mit ihrem Wesen in Verbindung kommen möchten. Diese Einsichten gehen um Authentizität, um das Verlangen nach Liebe, um die Kraft des Lebens, um das Herz, das in jedem Menschen die Quelle der Liebe ist, und um den Frieden, der in jedem Menschen und in allem die Quelle seines Wesens ist.

Über spirituelle und religiöse Überzeugungen hinaus möchte der LightMessenger dich vor allem tiefer mit deinem eigenen Seinsgrund in Kontakt bringen. Denn von diesem Grund aus spürst du selbst, dass alles Leben dieselbe Grundlage hat.

Nur wenn wir alles von uns selbst und voneinander über dieses zugrunde liegende und gemeinsame Fundament erkennen und begegnen, werden wir Frieden als unsere wahre Grundlage und unseren Ursprung erkennen und erfahren, dass erleuchtende Liebe darin der wichtigste Botschafter ist. Ein LightMessenger lädt dich ein, dich für jene Einsichten zu öffnen, die dir Raum und Freiheit (Licht) geben. LichtBotschaften sind Einsichten, die dich in Empfänglichkeit erfahren lassen, dass Frieden die Grundlage allen Lebens ist, und sich deshalb über die Begrenzung von Meinungen, Ideen oder Überzeugungen erheben, um deine tiefe Sehnsucht nach Freiheit, Liebe und Authentizität zu beantworten.

LichtBotschaften brauchen die spezielle, kraniosakrale Verbindung in deinem Körper, damit das Licht deiner Erkenntnisse frei zu deiner fruchtbaren und kreativen Basis deines „Da-Seins“ fließen kann, so wie es natürlicherweise während deiner fötalen Phase im Mutterleib geschah.

## **Der LightMessenger:**

- geht vorbei an persönlichen Unterschieden, Interessen und Interpretationen
- bringt dich in Kontakt mit deiner Lebenskraft
- lässt dich erfahren, dass das, was mit deiner Seele im Einklang ist, dein Wegweiser sein kann
- gibt dir ein alles tragendes Fundament
- verringert den Abstand zwischen dem, was du bist und dem, was du denkst, dass du sein solltest
- zeigt dir, dass die einzige Friedensbotschaft allumfassende Liebe ist

## 2. BeingMeditation – Beseelung

### Ehre deine Essenz

Die BeingMeditation ist eine Form der Verinnerlichung, die dich in vier ineinander übergehenden Phasen (Freiheit, Liebe, Sein und Ganzheit) dazu einlädt, mit dem in Kontakt zu kommen, was hinter all den Veränderungen wesentlich und wertvoll in dir vorhanden ist, um eine tiefere Beziehung zu deiner Ganzheit aufzubauen.

Aus der Gewohnheit heraus, mit deinem Ego ständig auf alles fokussiert zu sein, tauchst du begleitet in den Frieden des tiefen und allumfassenden Seins ein. Du erfährst dann immer deutlicher eine umhüllende Stille und inneren Frieden, weil du auf natürliche und fließende Weise ganz mit dir selbst, deiner Essenz und der gesamten Existenz eins geworden bist.

Es ist deine Liebe zu deinem inneren Selbst, die dich danach sehnen lässt, die Wohltat der liebevollen Stille, die dadurch entsteht, auch auf dein „Da-Sein“ wirken zu lassen. Du, deine Existenz und alles, was existiert, kommen dann in einer Erfahrung von Ganzheit und Vollkommenheit zusammen.

Die BeingMeditation ist eine Meditationsweise, bei der du von deinem Kopf über dein Herz und dein Becken das Zusammensein mit der Ganzheit von allem was besteht, erfährst. Diese Meditationsweise stellt den freien kraniosakralen Fluss wieder her und verbindet dich mit der Erinnerung an die Ganzheitserfahrung, die du noch aus deiner Fötalzeit in dir trägst, und an das Einssein, das du damals mit dem Körper deiner Mutter erfahren hast.

#### **Das Light of Being-Meditation:**

- ist eine Meditationsweise, bei der du dich von deinem Kopf über dein Herz und dein Becken wieder mit der Ganzheit von allem, was existiert, verbindest.
- verwendet ein Mantra, das dir hilft, eine liebevollere Beziehung zu deinem inneren Selbst aufzubauen
- bringt dich von der Oberfläche zu deinem Inhalt
- interpretiert deine Sehnsucht nach einem tieferen Kontakt mit deiner Essenz und ihrer Weisheit
- lässt deine Seele wieder dein liebster Partner sein
- hat eine verbrüdernde Wirkung auf deinen Kontakt mit anderen

### 3. ShantiYoga – Anwesenheit

Verbinde deine innere Tiefe mit deiner spürbaren Echtheit

ShantiYoga ist eine meditative Form des Körperkontakts, wodurch aus Zuneigung zum Wert deines Menschseins Frieden zwischen dir und deinem inneren Selbst entsteht und Harmonie zwischen den Energien deines Scheitels und deines Steißbeins hergestellt wird. Yoga bedeutet, Verbindung und Shanti bedeutet inneren Frieden.

Das Erleben von ShantiYoga sorgt für eine friedvolle Verbindung von Seele und Körper, von Wissen und Gefühl und von den Energien deines Kronen- und Wurzelchakras.

Jede bewusste Bewegung oder Yogahaltung und die dazugehörige Atembewegung fördert dann sowohl einen größeren Durchfluss der Lebensenergie als auch eine größere Offenheit für deine Essenz. Das verändert dein körperliches, energetisches und spirituelles Bewusstsein und bringt dich in Kontakt mit dem zeitlosen Seins-Grund hinter all deinen Erfahrungen.

Die Haltungen werden mit Elementen aus den anderen elf Arbeitsformen bereichert, wie Meditation, Mantra, Klang und Aura-Bewusstsein.

Die Haltungen, die im ShantiYoga verwendet werden, entsprechen den wichtigsten Entwicklungsstufen, die ein Kind von der Geburt (und sogar schon davor) bis zur Selbstständigkeit durchläuft, und sind wichtig für deine allgemeine Gesundheit, um geschmeidig zu sein und zu bleiben. All diese Haltungen sind kraniosakral ausgerichtet und wirken heilend und befreiend auf deine körperliche, emotionale, mentale, affektive und spirituelle Erlebniswelt.

#### **Das ShantiYoga:**

- wirkt tief auf die kraniosakrale Verbindung im Körper
- ermöglicht es dir, auf einfühlsame und ruhige, fließende Weise mit deinem Körper zusammen zu sein
- reflektiert, wie du mit bestimmten Erfahrungen umgehst und bereichert dadurch deine Selbsterkenntnis
- bringt dich in Kontakt mit dem zeitlosen Seins-Grund hinter all deinen Erfahrungen
- verbindet dich mit deiner Erinnerung daran, wie du als Fötus in der umhüllenden Ganzheit des mütterlichen Körpers warst
- hilft dir, dich zu inkarnieren und ein freudvolles Leben zu führen

## 4. PeaceBreathing – Raum

### Dich selbst als Ganzes in Frieden umarmen

PeaceBreathing ist eine Atembegleitung, die die Begrenzungen deines Atems verblasen lässt, sodass sich dein Atem organisch aus einer Sehnsucht nach Freiheit und Raum tief entfalten und sanft zu seinem Ruhepunkt zurückfließen kann. Der innere Frieden, den du dadurch erfährst, befreit dein Herz, harmonisiert deine gesamte Energie und bringt Klarheit in deine Aura.

Dein Atem sehnt sich, genau wie du, danach, frei zu sein, denn alles, dem Freiheit gegeben wird, fühlt sich geliebt, weil es den Raum bekommt, vollständig bestehen zu dürfen. Wenn du deinem Atem wieder erlaubst, frei und gefühlsmäßig unbegrenzt stattzufinden, fühlst du dich vom Leben wirklich geliebt. Das Leben, von dem du ein Teil bist und in welchem du, zusammen mit allem, was lebt, dein Leben lang atmest.

Dabei ist das Ausatmen so geschaffen, dass es dich wieder ganz zu dir selbst zurückbringt und dich an ein tiefes Gefühl inneren Friedens erinnert, während das Einatmen dir alles gibt, was du zum Leben, zum Bewusstsein und zum Kraftvollsein brauchst, und dich dadurch an die Schönheit des Daseins erinnert. Der Atem bringt dich durch das Erfahren dieser Schönheit und dieses Friedens zur Essenz des Lebens.

PeaceBreathing beruhigt und stärkt sowohl dein inneres Selbst, deinen Körper, deine Haut und deine Aura. Sie gibt dir nicht nur Raum und Offenheit, sondern verbindet dich auch mit der in deinem kraniosakralen Bewusstsein gespeicherten Erinnerung an die Ebbe und Flut des Atems deiner Mutter, wie du sie erlebt hast, als du als Fötus in ihrem umhüllenden Körper zur Geburt herangewachsen bist.

#### **Das PeaceBreathing:**

- bringt die Werte der westlichen Atemtherapie und des östlichen Yoga Pranayama in ein heilendes Atembewusstsein zurück
- lässt dich die natürliche Heilung erfahren, die geschieht, wenn du dich wieder von der Bewegung deines Atems tragen lässt
- verbindet dich mit allem Leben, denn alles Leben trinkt aus der gleichen „Atemquelle“
- bringt dich mit jedem Einatmen in deine Ganzheit und Kraft
- bringt dich mit jedem Ausatmen zurück zu deiner Essenz
- erzeugt Verinnerlichung, Stille und Frieden

## 5. MantraPrayers – Hingabe

Die spirituelle Liebe deiner Hingabe zum Blühen bringen

MantraPrayers sind Ausdruck von spiritueller Tiefe und Berührung. Sie verwenden Mantras, Poesie oder Gebete mit passenden Bewegungen und Gebärden. All das wiederholt sich in zwölf von Anandajay veröffentlichten Musikstücken (Sanskrit-Mantra-Gebete oder Pujas) von etwa dreißig Minuten Länge und gibt dir die Möglichkeit, in einen Austausch mit dem spirituellen Wert des Lebens zu gelangen.

Die MantraPrayers laden dich ein, deine tiefen Gefühle der Ehrerbietung für deine Essenz und für die Dankbarkeit deines Lebens bewusst zu erfahren und auszudrücken. Dadurch kommst du immer tiefer in Kontakt mit der Freude an deiner eigenen Existenz und der Liebe des spirituellen Eingebettet-Seins.

Dankbarkeit ist ein äußerst heilender Gefühlswert, weil er alles bekräftigt, was du tatsächlich erfährst, wahrnimmst und genießt. Dankbarkeit lässt dich noch offener werden für das, was du in deinem Leben als wertvoll empfindest, und regt dich dazu an, diese Berührungen, Stille, Freude, Liebe oder Glückseligkeit zum Ausdruck zu bringen. Die zwölf MantraPrayers, die Anandajay gemacht hat, sind kurze Sanskrit-Mantras, umhüllt von passender Musik und Gesten und bringen dich emotional, körperlich, energetisch und spirituell in Harmonie und in Stille.

Dabei erinnern sie dich anhand der im Unterbewusstsein gespeicherten Erfahrungen an die normalerweise, wenn alles natürlich verläuft, angenehme Atmosphäre, die du empfunden hast, als du als Fötus im Mutterleib die hingebungsvollen, sich ständig wiederholenden, verbalen oder emotionalen Liebkosungen deiner Mutter und möglicherweise auch deines Vaters oder anderer Personen gehört und gespürt hast und diese Aufmerksamkeit als heilend (heilig) empfunden hast. MantraPrayers verbinden dich zusätzlich mit der in deinen Zellen gespeicherten Erinnerung an die Ehrfurcht und Dankbarkeit für die wunderbare Kraft der Natur, die du als Fötus durch den Körper der Mutter erfahren hast.

### **Die MantraPrayers:**

- vertiefen dein Andachtsbewusstsein
- verfeinern die Eigenschaften, die dein Leben bereichern
- ehren deine tiefsten inneren Berührungen
- bestätigen, was du tatsächlich erlebst, erkennst und genießt
- lassen Dankbarkeit dein Gefühlsgleichgewicht wiederherstellen
- bringen dich in eine Kommunikation mit dem Allumfassenden

## 6. HeartSinging – Freiheit

Deinem spirituellen Herzen Raum geben, sich frei auszudrücken

HeartSinging ist das Singen von Worten, Klängen und Mantras aus deinem Herzen und deiner inneren Berührung heraus, die sich auf erfahrbare Werte wie Liebe, Innerlichkeit und Glück beziehen. HeartSinging lädt dich ein, dich liebevoll mit der Tiefe und Essenz deines Herzens zu verbinden, damit dieser Reichtum ganz von selbst zu fließen beginnt.

Indem du die emotionalen Werte dieser Erfahrungsbereiche durch verschiedene Klänge zum Klingen bringst, lässt du hören, wie du deine innere Tiefe in diesem Moment erlebst. Du singst dann sozusagen von deiner Liebesbeziehung zu deiner Essenz und lässt zu, dass die dabei nach außen kommenden hingebungsvollen Gefühle heilend auf dich einwirken dürfen.

Beim HeartSinging nimmst du dir die Zeit, jeden Klang aus der Reinheit deines Herzens entstehen zu lassen und ihn mit deinem Atemstrom nach außen tragen zu lassen. Es ist eine Form der Hingabe an die Schönheit, die du in deinem Inneren erfährst und durch die du hörst, was dein Herz dich hören und fühlen lässt über seine Tiefe, Sensitivität und seinen Inhalt.

Unabhängig davon, ob du bestehende Mantras mitsingst oder einen Klang, eine Puja oder ein Mantra aus dir selbst heraus zum Ausdruck bringst, ist HeartSinging eine Form der Befreiung des tiefen Wertes, den du in dir selbst erfährst. Das Freisetzen von Klängen aus der Tiefe deines Herzens, deiner Seele oder deines Inneren öffnet dich für die Tiefe deines Menschseins und die Freiheit des Seins und erinnert dich auch daran, wie du als Fötus die Stimmnuancen deiner Mutter und die Geräusche ihres dich umgebenden Körpers erfahren hast, als du als Fötus so nah bei ihr warst.

### **Das HeartSinging:**

- bringt dich mit den Schwingungen und Werten deiner Seele in Einklang.
- kann man erfahren, indem man zu bestehenden Mantras oder Pujas mitsingt oder indem man selbst Klänge oder Mantras vorträgt
- bezieht sich auf erfahrene Werte wie Liebe, Innerlichkeit und Glück
- hat eine heilende Wirkung auf dein emotionales Bewusstsein
- passt sehr gut zum Spiel der Tanpura und ihren umhüllenden kosmischen Klängen
- ist eine schöne Ergänzung zu PeaceBreathing

## 7. LovesharingTantra – Liebe

Die heilende Kraft einer Beziehung zulassen

LovesharingTantra lädt dich ein, mit deinem inneren Selbst, dem Anderen oder deiner Realität aus Zuneigung in Beziehung zu treten, damit du das Wesentliche in dir wie eine Blume erblühen lässt und aus diesem Reichtum heraus auch dem Anderen oder deinem Leben begegnen möchtest. Auf diese Weise kommen die tieferen Werte von dir und dem, mit dem du eine Beziehung eingehst, verlangend und freudig aus Liebe zusammen.

LovesharingTantra bietet dir die Möglichkeit, all deine verschiedenen Energien zu einer Einheit verweben zu lassen, wie die Energien deines Verlangens und deines Handelns, deiner Oberfläche und deiner Tiefe oder von dir und deiner Seele. So wie verschiedene Fäden zu einem Stoff verwoben werden, so können auch deine Energien, oder aus der Beziehung heraus eure Energien zu einer neuen Einheit verwoben werden.

LovesharingTantra begleitet dich in deiner Beziehung zu dir selbst bis zu den Ufern des Sees der Liebe, der still in deinem spirituellen Herzen auf dich wartet. In Bezug auf deine Beziehungen zu anderen Menschen begleitet es dich zur Schönheit der Nähe und gibt dir das Vertrauen, platonische, spirituelle und körperliche Intimität einzugehen. Beides sorgt dafür, dass du sensitiver mit dem Leben umgehst und sowohl deine Möglichkeiten als auch deine Unmöglichkeiten dankbar annimmst und damit umgehst.

LovesharingTantra verbindet dich nicht nur mit einer tieferen Beziehung und Intimität mit allem, für das du dich öffnest, sondern auch mit der in den Tiefen deines kraniosakralen Bewusstseins gespeicherten Erinnerung an die Nähe, das Eins-Sein und die Zusammengehörigkeit mit dem Mutterkörper, die jeder Mensch während seiner fötalen Phase erfahren hat.

### **Das LovesharingTantra:**

- vertieft dein Vertrauen in die wahre Schönheit von Nähe und Beziehungen
- lässt dich erfahren, wie du aus gegenseitigem Respekt gemeinsam zur Ganzheit kommst
- bringt dich zum See der Liebe in deinem spirituellen Herzen
- lässt dich erfahren, dass Leben Liebe und Liebe Leben ist
- verbindet dich mit der besonderen, in jedem Menschen vorhandenen Erfahrung der Zusammengehörigkeit der Mutter mit ihrem ungeborenen Kind
- lädt dich ein zu erfahren, wie Teilen dich öffnet, befreit und selbst bereichert

## 8. ChakraHealing – Kraft

Den harmonisierenden Wert reiner Lebensenergie willkommen heißen

Aus tiefem Respekt vor dem heilenden Wert der reinen Lebensenergie bringst du durch ChakraHealing deine Chakren wieder mit deiner Essenz in Übereinstimmung. Damit diese Energiezentren richtig erblühen und ihre Energien harmonisch zusammenfinden, gibt es 75 Berührungspunkte, die du nutzen kannst, um deine Energien wieder frei fließen zu lassen und dich in eine friedvolle Ganzheit zu bringen.

Diese Form der Heilung betrachtet dein Menschsein als einen Kosmos von Lebensenergien, in welchem die sieben Chakren die Hauptplaneten, die wichtigsten elementaren Energiequellen sind. Diese sieben Lebensbereiche dienen dir am besten, wenn sie harmonisch zusammenarbeiten können und du diesen heilenden Einfluss so frei wie möglich in dir zulässt.

ChakraHealing kannst du, wenn du dafür eingeweiht bist, als Behandlungsform an andere weitergeben. In der School of Spiritual Awareness werden auch Selbstheilungskurse angeboten. Bei einer solchen Selbstheilung öffnest du dich zunächst für die friedvolle Basis deiner Essenz. Die reine Lebensenergie, die von dort freigesetzt wird, hat ein natürliches Gleichgewicht und wirkt von dort aus heilend auf deinen Energiehaushalt. Berühre dann die angegebenen Punkte auf sanfte, energiedurchlässige Weise. Öffne dich immer wieder für diese Berührungen, um die angebotene Energie aufzunehmen und von dort aus in diesem Bereich deines Körpers verteilen zu lassen.

Chakra-Heilung hat eine direkte Verbindung zur kraniosakralen Kohärenz in deinem Körper. Es erinnert dich an die unbewusst immer noch in dir vorhandene Freude über die kraftvollen Energieströme, die du als Fötus auf dem Weg durch deine „disponierte Wirbelsäule“ gespürt hast.

### **Die Chakra-Heilung:**

- kann auch als Selbstheilung angewendet werden
- verwendet 75 Chakra-bezogene Heilpunkte
- sendet keine Energie, sondern fordert dich auf, Energie durch Berührung zu empfangen und zuzulassen
- öffnet dich dafür, die verschiedenen subtilen Spannungsfelder und Potenziale in deiner Energie lesen und verstehen zu lernen
- öffnet die Verbindung zwischen dem Kronen- und Stirnchakra auf der einen Seite (Spiritualität) und dem Kreuzbein- und Wurzelchakra auf der anderen Seite (Sexualität)
- nährt die anderen drei dazwischen liegenden Chakren, die hauptsächlich deiner Beziehungsentwicklung dienen: das Kehlkakra (Verfeinerung), das Herzchakra (Liebe) und das Magenchakra (Kraft)

## 9. KoshaMassage – Bewusstsein

### Dein Bewusstsein spürbar liebhaben

Eine KoshaMassage bringt auf subtile Weise Offenheit, Fluss und Freiheit in die Zusammenarbeit zwischen den fünf energetischen Schichten (Kosha=Mantel), die deine Seele umgeben. Jede Kosha, die einem bestimmten Bereich deines Bewusstseins entspricht, wird wieder in Einklang mit deiner Essenz und ihrer Kraft gebracht.

Die Massage bringt deine Bewusstseinsschichten auf fließende Weise in Harmonie, sodass ein Gefühl der Allumfassendheit entsteht, in welchem dein Bewusstsein und deine Aura Frieden finden. Wenn du dafür initiiert bist, kannst du die Kosha-Massage als Behandlungsform an andere weitergeben, aber in den Arbeitsbüchern und E-Books verwenden wir sie als Selbstmassage, immer nur in einem Aspekt der vollständigen Kosha-Massage oder als Vorbereitung darauf, aber die Tiefenwirkung ist dieselbe.

Die äußere Schicht, *Annamaya Kosha*, bezieht sich auf deinen physischen Körper. Die zweite Schicht, *Pranamaya Kosha*, bezieht sich auf die gesamte Energie, die sich in dir bewegt. Die dritte Ebene, *Manomaya Kosha*, bezieht sich auf die Freiheit deines Denkens, Fühlens und Handelns. Die vierte Schicht, *Vijnanamaya Kosha*, bezieht sich auf alles, was mit Einsicht und Intuition zu tun hat, und die Schicht direkt um deine Seele, die *Anandamaya Kosha*, bezieht sich auf deine spirituelle Erfahrung von Liebe, Frieden und Glückseligkeit. Geöffnet und zusammenwirkend, lassen sie dich die unglaubliche Schönheit des holistischen Menschseins erleben.

Eine KoshaMassage wirkt zusätzlich auf das kraniosakrale Netzwerk deines Körpers. Die energetische Erfahrung von Offenheit und Erfüllung, die diese Massage bewirkt, verbindet dich wieder mit der Erinnerung an deine tiefste Erfahrung, dich geliebt, ganz und frei zu fühlen, so wie du es während deiner fötalen Phase inmitten des umhüllenden Mutterkörpers erlebt hast.

#### **Die KoshaMassage:**

- harmonisiert dein Bewusstsein durch haptonomische Berührungen, energetische Streichbewegungen und äußerst subtile Massagen rund um deine Chakren
- hat eine reinigende Wirkung auf deine Aura, die kollektive energetische Ausstrahlung all dieser Schichten
- wirkt tief entspannend, weil deine Energien wieder freier fließen können
- bringt dein Handeln mit deinen Gedanken und Gefühlen in Einklang und lässt dich auf dein tieferes Wissen vertrauen
- bringt dich tiefer in Einklang mit dem Glück der Seele
- ist wie ein spirituelles Bad für deine Inkarnation

## 10. AuraAwakening – Intuition

### Entdecke die Sprache deiner energetischen Erfahrungen

Mit AuraAwakening kannst du dein Selbstbewusstsein stärken, indem du dich für die aussagekräftigen Energien deiner Aura öffnest. Indem du die Stimmungen und Werte deiner Aura erkennst und, wenn es dir angezeigt wird, in Zeichnungen spiritueller Erfahrungen ausmalst, verstehst du ihre empfindsame Weisheit besser und wirst immer mehr für den heilenden Frieden deiner offenen Anwesenheit erwachen.

Im AuraAwakening lernst du zu erkennen, wie frei das Licht deiner Seele durch dein Menschsein hindurchgehen darf, um sich als seine Widerspiegelung, als deine Aura, um dich herum auszukristallisieren.

Wenn du dich sensitiv für das öffnest, was du in deiner Aura fühlst oder siehst, wirst du feinfühler für diese Schwingungen, Farben, Sphären und Energieströme und lernst zu verstehen, was diese verfeinerten Spiegelungen deiner Existenz dir über deinen spirituellen Stand sagen wollen.

Indem du diese Energien, Farben und Ströme in Zeichnungen einfärbst, die menschliche, spirituelle Erfahrungen darstellen, entsteht spontan eine energetische Wiedergabe deiner spirituellen Realität. Auf diese Weise hilft dir das Wachwerden für deine Aura und das Erkennen der Sprache deiner Aura, deine Beseelung zu erfahren, auch wenn die direkte Nachweisbarkeit der Seele immer ein großes Mysterium bleiben wird.

AuraAwakening verbindet dich auch mit der in den Tiefen deines kraniosakralen Bewusstseins gespeicherten Erinnerung an die umhüllende Weite, Geborgenheit und Lebenssphäre des mütterlichen Körpers, der während der Wachstumsphase deines Fötus vorübergehend sozusagen deine Aura war.

#### **Das AuraAwakening:**

- steigert deine Selbsterkenntnis und dein Selbstbewusstsein
- lehrt dich, die subtile und tiefgründige Sprache deiner Aura zu verstehen
- lässt dich die Freiheit erfahren, die das Leben mit deiner Aura dir gibt
- macht dich innerlich und intuitiv empfänglicher und sensitiver
- befreit dich von Mustern der Hartnäckigkeit
- lässt deine Lebensweise und deine Gesundheit durch das Licht deiner Seele, deines Wesens geheilt werden

## 11. SacredDance – Vertrauen

Aus der Seele heraus anmutig bewegen

Der SacredDance „Sri Ananda Rasa“ ist ein verinnerlichender, ausdrucksstarker und heilsamer Tanz, der dich die freudige Energie der spirituellen Freiheit erfahren lässt. Er öffnet den respektvollen und geliebten inneren Raum von Ananda, deines friedvollen, gesegneten Herzens, und lässt dich diese Freude durch verschiedene choreografische Bewegungen zum Ausdruck bringen, zusammen mit deinen Mittänzerinnen und Mittänzern.

Durch SacredDance lässt du zu, dass diese Bewegungen aus deinem Inneren heraus frei nach außen hin eine Form erhalten. Indem du so empfänglich und sensibel für deine innere Anwesenheit und die Ehrerbietung bist, mit der du deine Bewegungen ausdrückst, kommen deine sakralen, andachtsvollen und spirituellen Gefühle der Lebensfreude gemeinsam zum Ausdruck.

Du tanzt und zelebrierst die Freude am Leben, wenn du zulässt, dass diese Lebensfreude durch deinen Körper und deine Anwesenheit in fließende Bewegungen übergeht. Dieser Tanz ist emotional befreiend und lässt dich das Leben auf eine ehrlichere und lebendigere Weise leben.

SacredDance verbindet dich auch mit der in deinem kraniosakralen Bewusstsein immer noch vorhandenen Erinnerung daran, dass du, um jetzt als Mensch zu existieren, sowohl den kraftvollen Beginn des Lebens (Empfängnis) in dir trägst als auch im Körper deiner Mutter eine wachsende und lebendig werdende Frucht (Fötus) warst.

### **Der SacredDance:**

- wird zu Anandajays Choreografie und dem Musikstück Sri Ananda Mantra getanzt: Mantra des spirituellen Glücks, dessen Mantra-Geschichte, die als Inspiration für die Choreografie diente, die du auf Seite 51 in diesem Buch nachlesen kannst
- sorgt dafür, dass alle Aspekte dieses Tanzes, der ungefähr zwei Stunden dauert, deine ganze Menschlichkeit berühren und freisetzen
- verbindet dich sowohl mit den kostbaren Tiefen deiner wahren Natur als auch mit der freudigen Freiheit deines Herzens
- verbindet harmonisch körperliche Bewegung, emotionale Freiheit und energetischen Fluss
- bringt die kraniosakrale Verbindung in deinem Körper durch die Bewegungen deines Oberkörpers und Beckens ins Gleichgewicht
- bringt dich beim Tanzen in ein Bad der Freude und Liebe

## 12. SoulGuidance – Verlangen

### Deine innere Stimme als spirituellen Wegweiser annehmen

SoulGuidance ist eine individuelle, spirituelle Begleitung, die dich wieder mit deinen tiefsten Sehnsüchten und deiner Bestimmung verbinden möchte. Sie lädt dich ein, dich dafür zu öffnen, wo du in deinem Leben stehst und wie das mit deinen Bedürfnissen, deiner Individualität und deiner Seelenbestimmung zusammenhängt. Sie hilft dir, dich für deinen inneren Kompass zu öffnen, der als Einziger deinem Leben direkt Richtung geben kann. Die Reflexion von jemandem, der dich so begleitet, gibt dir liebevoll den Raum, mit deinen Bedürfnissen, deiner Bestimmung und deinem inneren Kompass in Wechselwirkung zu treten und von dort aus eine verfeinerte Klarheit darüber entstehen zu lassen, in welche Richtung du dein Leben bewegen möchtest, um der Stimme deiner Seele näher zu kommen.

Es ist eine Form der Begleitung, bei der der Respekt vor deinem Selbstwert auf der einen Seite und die Ehrfurcht vor der Größe des Lebens auf der anderen Seite die Offenheit geben, die dich dazu bringt, deinem inneren Selbst als deinem stabilsten Fundament und Lebensführer immer tiefer zu vertrauen.

Wenn du durchfühlst, was du als Mensch in Bezug auf Sicherheit und Klarheit brauchst, um dich mit deinem Wesen zu verbinden, wirst du erkennen, welche Handlungen wichtig sind, um mehr im Einklang mit deiner inneren Stimme zu leben. Du lernst dann, Lebensthemen sowohl von der menschlichen als auch von der spirituellen Dimension her zu verstehen, sodass sich deine Entwicklung wie eine Art reinigende und kraftgebende Pilgerreise anfühlt. Wie eine Verinnerlichungsreise, bei der es sich immer natürlicher anfühlt, mit sich selbst in Beziehung zu stehen und sich vom Tiefgang dieser Beziehung leiten zu lassen.

SoulGuidance zeigt dir nicht nur von deiner eigenen Essenz aus den Weg zu einem ausgeglichenen, harmonischen und spirituellen Lebensstil, sondern verbindet dich auch mit der in deinem kraniosakralen Bewusstsein gespeicherten Erinnerung daran, wie du als Fötus während der Schwangerschaft deiner Mutter der wichtigste Lebenswert in ihr und ihrem Körper warst.

#### **Der SoulGuidance:**

- antwortet auf deinen tiefen Wunsch, mehr im Einklang mit deiner Seele zu leben
- bringt dich dir selbst nahe, so wie du als Fötus der Natur des Körpers deiner Mutter nahe warst
- lässt dich bewusster erkennen, ob du dich mit dir selbst, mit anderen und mit der Welt um dich herum aus deinem Inneren heraus oder aus deinem Verhalten heraus in Beziehung setzt
- wird aus einer beziehungsorientierten Haltung heraus angeboten und stärkt dein Selbstvertrauen

# Die vier Hauptpunkte von Anandajays „Friedensarbeit“

Anandajays Friedensbotschaft ist genau das, wonach sich die Welt und die Herzen der Menschen sehnen. Sie lädt dich ein, dich sensitiv zu öffnen und tiefer bewusst zu werden, anstatt an deinen Überzeugungen festzuhalten, dich für das Sein zu öffnen, anstatt damit beschäftigt zu sein, etwas werden zu wollen, aus Liebe zu leben, anstatt aus Gewohnheit zu kämpfen, und bereit zu sein, miteinander zusammenzukommen, anstatt sich durch Urteile voneinander zu entfernen. Die Themen, die hier behandelt werden, sind:

**1. „Light of Being“ – Jnana (Einsicht), Einsicht als Weg zur Befreiung**

Der erste Hauptansatz und die Grundlage seiner Arbeit basieren auf der Kraft der Einsicht und der Liebe als dem, was Menschen aufwachen lässt und sie aus ihren behindernden Sichtweisen und Überzeugungen befreit.

**2. „Light of Being“ – Meditation, Meditation als spiritueller Weg der Neuausrichtung**

An zweiter Stelle steht in seiner Arbeit das Angebot einer ganzheitlichen Meditation, damit die Menschen wieder spüren, um was es im Leben spirituell gesehen wirklich geht, und sich immer wieder auf diese Essenz ausrichten können.

**3. „Light of Being“ – Yoga, Yoga als Lebensweise**

Drittens widmet er sich in seiner Arbeit gerne der Realität des Menschseins, und das beginnt mit der physischen Erscheinung und der menschlichen Inkarnation. Das Annehmen dieser konkreten Realitäten trägt den Namen Yoga und hilft den Menschen, sich für deren Inhalt zu öffnen.

**4. „Light of Being“ – Tantra, Tantra als Begegnungsweise**

Als Viertes gibt er gerne Hinweise auf die Liebe und die vertiefende Erfahrung, wirklich mit seiner Umgebung und anderen Menschen in Beziehung zu treten. Zusammenkommen, miteinander interagieren und sich trauen, sich tief mit anderen Menschen zu vermengen, ist noch nicht so selbstverständlich, und die energetische Schönheit, die das freie Erleben von Beziehungen geben kann, fasst er unter dem Begriff Tantra zusammen.

# Light of Being-Jnana

## – Erwachen und Leben: Einsicht als Weg zur Befreiung

### **Erwachen zu den inneren Werten deiner Existenz**

Die befreiende Kraft der Einsicht (Jnana) bildet die Grundlage aller Entwicklungsprozesse innerhalb von *The Light of Being*. Anandajay sieht die Einsicht als das spirituelle Licht, das eine befreiende Wirkung auf alle Bilder, Ideen und Überzeugungen hat, die die Menschen aus der Unsicherheit heraus festhalten, während dies sie gerade vom Wertvollen des Daseins fernhält. Wenn das Licht die im Dunkeln gehaltenen Lebensbereiche deines Bewusstseins erweckt, wird dir der Raum gegeben, aus einer natürlichen Offenheit heraus zu leben. In dieser Offenheit kommst du dann von selbst in Kontakt mit der in jedem Menschen anwesenden wertvollen Seins-Erfahrung, ein Wert, der deinem wahren Selbst und der Essenz des Lebens innewohnt. Wahrliche Einsicht (Jnana in Sanskrit) bringt dich aus deinen unbewussten und daher unklaren Gewohnheiten heraus wieder in Kontakt mit deiner wahren Essenz, und durch alles, was du auf diesem Weg siehst und entdeckst, formt sich dein besonderer Entwicklungs- oder Lebensprozess.

Durch die Einsichten, die The Light of Being anbietet, erwacht laut Anandajay das Licht des Seins zum Leben durch beseelende Berührungen, die dich sowohl bis in die zartesten Stellen deines Herzens als auch bis in die wesentlichsten Werte deiner Existenz öffnen. Aller Unterricht von The Light of Being kommt hier zusammen, um deiner menschlichen und spirituellen Entwicklung zu dienen, damit du mit den inneren Werten in Berührung kommst, die das Leben sinnvoll, glücklich und wertvoll machen.

### **Wahre Einsicht und ihre aufkeimende Liebe**

In den Begegnungen mit Anandajay lernst du, dich für Lebensqualitäten zu öffnen, die du noch nicht kennst oder die dir noch nicht so vertraut sind, und deshalb von da aus noch nicht lebst, obwohl du dich danach sehnst. Die Echtheit, von der aus er mit dir in Beziehung tritt, ist so aufrichtig, empfindsam und urteilsfrei, dass es für dich sehr inspirierend sein wird, dich so gesehen zu fühlen und dich von da aus an die Hand nehmen und begleiten zu lassen.

Für Anandajay liegt der Wert der spirituellen Erkenntnis dort, wo du dein Menschsein in seiner ganzen Fülle erfährst, wo du auch deine essentielle Anwesenheit erlebst, wo du der Essenz deiner Selbst und des Lebens so nahe bist, dass du dich von selbst dankbar, friedvoll und glücklich fühlst. Das Erwachen zu diesen tieferen Dimensionen von dir selbst verläuft immer über Einsichten, und die erhellende Freiheit, die du dann wiedergewonnen hast, macht dich von selbst liebevoller zu dir, zu anderen und zu dem Leben als Ganzes. Dieses sanfte und runde Gefühl der Zuneigung bildet nämlich die gefühlsmäßige Offenheit, in welcher das, was dir durch deine Einsichten bewusst

geworden ist, den Raum erhält, sich zu entfalten und in deiner tatsächlichen Lebensweise wahr zu werden.

## **Nährboden für wahre Veränderung und Glück**

Anandajay verbindet an die Kraft aller Einsichten, die er mit Menschen teilt, den Begriff der Zuneigung, um darauf hinzuweisen, dass, wenn die Einsicht nur intellektuell bleibt, sie keine spirituelle Einsicht ist. Glücklich wirst du nicht durch Einsicht, sondern durch die Freiheit des Gefühls, die sich daraus ergibt, durch die Zuneigung oder Liebe, die du dadurch wieder für das Leben, die anderen oder dich selbst empfindet. Spirituelle Entwicklung ist eine Entwicklung, die die Essenz deines Menschseins und des Lebens als Quelle des Glücks und tiefer Werte wieder erfahrbar macht.

Dieser Wert ist auch wichtig für deine menschliche Entwicklung, denn du entwickelst dich auch in deinen menschlichen Werten viel leichter, wenn du dich geliebt fühlst. Manche Menschen sehen schon jahrelang ein, was sie gerne ändern würden, fühlen sich aber innerlich nicht genug geliebt und deshalb nicht frei genug, um in diese anderen Lebensbereiche einzutreten. Einsicht ist notwendig, um aus Verengungen und Überzeugungen aufzuwachen, aber Aufwachen ist noch nicht aufstehen und leben. Um auch aufzustehen und verlangend am Leben teilzunehmen, bedarf es eines inneren Gefühls von Wert und Liebe. Wenn Einsicht dich zu dieser Quelle der Zuneigung und Liebe führt, ist sie spirituell und bringt wahre Veränderungen, die die Lebensqualität und Tiefe vergrößern und die Menschen dauerhaft glücklicher macht.

## **Das Licht des Da-Seins**

Mit der Kombination der Begriffe Zuneigung und Einsicht will Anandajay darauf hinweisen, dass Einsicht der Erfahrung von Zuneigung vorausgeht. Zuneigung entsteht nämlich dann, wenn durch all die Einsichten, die man gewinnt, so viele Begrenzungen verschwunden sind, dass du das Leben dann in seiner wahren Fülle siehst und erlebst und du nur noch tiefe Liebe für diese Größe und Schönheit empfindest. Der Begriff Einsicht gibt an, dass du in dem bist, was du siehst. Dass du es nicht mehr aus Abstand betrachtest oder von deinem Intellekt aus siehst, sondern dass du anwesend bist, da bist, in der Wahrheit von dem, was vorher nur gesehen wurde. Da anwesend zu sein bedeutet auch, dass du erfährst und fühlst, was der Wert ist der da lebt und besteht.

Durch die Erfahrung dieses Wertes entsteht von selbst Zuneigung für das Bestehen des Lebens, der Schöpfung und für dich selbst als das von sich selbst bewusste Leben. Die Zuneigung und Liebe dafür ist so erfüllend, weil es auch das wesentlichste Gefühl ist, das du in dir selbst erfährst und das durch das Gefühl der Zuneigung dann von selbst aus deiner Anwesenheit strömt. Du erkennst dann in dir selbst dieselbe Tiefe, Schönheit und denselben spirituellen Wert wie in der Schöpfung, die dich überall umgibt. Einsicht, Zuneigung (Liebe) und Ganzheit (Geborgenheit) erweisen sich dann als die tieferen spirituellen Werte, die du erfährst (Spiritual Awareness), wenn du dem, was du wesentlich bist, die Freiheit gibst, um zu sein (Light of Being).

# Light of Being-Meditation

## – Ganzheit und Stille: Meditation als Mittel zur Neuausrichtung

### **Begegne deiner wahren Natur und lasse sie Gestalt annehmen**

Anandajay beschreibt Meditation als das Erfahren eines kurzen oder längeren Segens oder einer Segnung. Ein Segen, denn dann wird durch alle Umstände hindurch das Licht siegen, deine Seele wird wieder aufleuchten, dein Herz wird wieder voll strahlen, dein Wesen wird sich überall wieder zeigen, kurzum, die Wahrheit in dir feiert, dass sie besteht. All das Leuchtende und Strahlende ist natürlich nichts anderes als die Herrlichkeit des Lebens. Es ist das Leben selbst, das du dann vollständig in und durch dich hindurch zulässt und wahr sein lässt. Du gibst Raum, dass es in dir Form annehmen kann. Immer dann, wenn der Herrlichkeit des Lebens, des Lebendigen im Menschen, Raum gegeben wird, um in ihm wahr sein zu dürfen, konkret zu werden, Form und Materie zu werden, bricht gleichsam die spirituelle Sonne durch. Dann erkennst du wieder, dass du als Mensch der Grund bist, auf dem sich das Mysterium, das Leben, manifestieren darf, kann und möchte.

Das Leben verpflichtet dich nicht dazu, an dieser Herrlichkeit teilzunehmen, denn du darfst auch durch die Willensanstrengungen des Ego besetzt bleiben, aber wenn du dem Mysterium begegnen möchtest und bereit bist, es in dir Gestalt annehmen zu lassen, wird dieses Mysterium für dich in deinem eigenen, ganz konkreten Menschsein erfahrbar, und du fühlst, dass deine wahre Art Liebe ist.

### **Liebevolle Dankbarkeit**

Deine Bereitschaft, das Wesentliche des Lebens in dir Gestalt annehmen zu lassen, gibt der Essenz die Möglichkeit, sich konkret und erfahrbar als Segen auszukristallisieren. Auf diese Weise wird der Essenz die Möglichkeit gegeben, ihren segensreichen Wert an dein menschliches Sein und an die Erde und die Welt beizutragen. Dann ist Erleuchtung, der Segen des Lichts, eine Folge reiner Nächstenliebe aus tiefer Dankbarkeit für die Schöpfung und ihren Initiator.

Als Mensch hast du die außergewöhnliche und tief reichende Freiheit, die Essenz in dir zuzulassen und sie in dir konkret wahr werden zu lassen. Du trägst die Möglichkeit in dir, diese „kristallarten“ reinen Werte der Essenz, als Segnungen in dir selbst, als das selbstbewusste Leben, zuzulassen, zu erfahren und zu sein, und dadurch diesen Wert in die Welt einzubringen. Wann immer du dies zulässt und dabei bewusst fühlst, dass du an dieser wertvollen Wahrheit teilnimmst, wirst du merken, dass du nichts anders tun möchtest, als zu beugen, zu danken und zu strahlen.

Diese Erfahrung ist so berührend, dass keine andere Antwort zur Verfügung steht, als deine liebevolle Dankbarkeit für das Glück auszudrücken, das dir durch diese Erfüllung zuteil geworden ist.

## **Spirituelle Freiheit**

Spiritualität hat wirklich nichts mit schwierigen Zielen, komplizierten Leistungen oder besonderen Errungenschaften zu tun, sondern Spiritualität ist einfach Teilnehmen an der Freiheit, dem Sein, Gott, dem Wesen, der Essenz oder wie immer du es nennen möchtest, sie in dir zuzulassen und es in dir wahr werden zu lassen. Dieses Eingeständnis ist nur das Ergebnis deiner Bereitschaft, den Platz, den du selbst immer einnimmst und besetzt hältst, indem du dich mit allem identifizierst, freizugeben für den Wert der Essenz, der dir und allen anderen zugrunde liegt und der immer, überall und unendlich, in dir anwesend ist.

## **Herz-Energie**

Deine Bereitschaft, die Essenz in dir wahr sein zu lassen, damit die Segnungen für die Welt wieder stattfinden können, ist eine Geste des Mitgefühls und des Beziehungsbewusstseins. Das Beziehungsbewusstsein, das aus der Verbundenheit heraus entstandene Bewusstsein des Mitmenschen, der Erde, der Schöpfung und der Essenz in dieser Schöpfung, bewirkt eine große Veränderung in der Wahrnehmung von dir selbst und der Welt, weil hierdurch die Herz-Energie viel mehr Freiheit erhält.

Wenn das Herz-Chakra freier ist, hast du nicht mehr so viel Angst davor, dich gefühlsmäßig und energetisch mit etwas oder jemand anderem zu vermengen. Dann wird dir bewusst, dass gerade dann, wenn du den Mut hast, deine Identität loszulassen, eine tiefere Lebensqualität erfahrbar wird, die dich tiefer in Kontakt mit deinem wesentlichen Wert bringt. Wenn du bereit bist, dich nicht immer wieder mit etwas zu identifizieren, wirst du von selbst eine tiefere Ebene in dir erfahren, eine tiefere Ebene in deiner Anwesenheit, in der inmitten aller Veränderungen, die das Leben mit sich bringt, Ruhe, Stabilität und Liebe erfahrbar sind.

## **Verlangen nach Zusammensein**

Diese tiefere Ebene, dieser Seins-Grund, ist nicht bindend, sondern tragend, und dieses Tragende verbindet uns, anstatt uns zu trennen. Es ist dein Verlangen nach Zusammensein, dass dich diese tiefere Beziehung eingehen lässt, dass du dich für etwas anderes öffnest und damit auch für einen anderen Menschen, für Gott, für die Essenz oder wie immer du diesen tieferen Wert des Lebens auch nennst. So eine tiefere Beziehung einzugehen, ist die Essenz der Meditation, auch wenn viele Menschen denken, dass du zur Meditation alle Beziehungen loslassen solltest.

## **Vom ‚Kokon‘ zur Beziehungsoffenheit**

Die Light of Being-Meditation ist nicht dazu gedacht, dich aus Beziehungen zurückzuziehen und dich in deinem verschlossenen und eingegengten Ego einzusperren, denn du möchtest ja gerade durch Meditation in diesem Gebiet mehr Raum entstehen lassen. Meditation bedeutet, von seiner Freiheit Gebrauch zu machen, um neben allen Beziehungen in welche das Leben dich bringt, auch die Beziehung mit dir, mit dir selbst als Zentrum von allem was du erfährst, einzugehen.

Meditation, die Beziehung zu sich selbst eingehen, zu sich selbst als dem Erfahrenden von allem, ist deine Bereitschaft, dich dafür zu öffnen. Meditation ist der Ausgangspunkt dieser Begegnung, der Beginn dieser Beziehung, und dieser Offenheit, dem Wesentlichen Raum in deinem Menschsein zu geben und sie so zusammenkommen zu lassen. In der Meditation fühlst du dich selbst, du öffnest dich für das Wesentlichste in dir selbst und damit öffnest du die Tür, um mit dem Inhalt oder dem Wert, der sich da befindet, in Beziehung zu treten. Deine Bereitschaft zur Meditation, deine Offenheit für diese Tür, für diese ‚Himmelspforte auf Erden‘, ist an sich schon phantastisch und ego-beruhigend und gibt dir sofort das Gefühl, mehr mit dem Wesentlichen in Kontakt zu sein.

### **Sehnsucht nach der lebendigen Beziehung mit deiner Essenz**

Indem du dich in der Meditation wirklich für den Inhalt öffnest, der aus dieser Pforte in dich einströmt, weil du zugestehst, dass es in dir wahr werden darf, kommst du mit dem Ursprung von allem in Kontakt und erfährst du die Liebe der Ganzheit, zu der auch du gehörst. Meditation ist nicht dazu gedacht, eingeschlossen in deinem eigenen Kokon besondere Erfahrungen zu haben. Meditation ist die Sehnsucht, wieder in einer lebendigen und bewegenden Beziehung mit dem Inhalt deiner Essenz zu sein, um dich mit dem wesentlichen Inhalt deiner Existenz vermengen zu dürfen. Wenn du dieses Vermengen, diese Beziehung, in deinem Inneren zugestehst, wirst du von selbst alles loslassen, woran du dich festgehalten hast, und wirst du, ebenso von selbst, den wesentlichen Existenzgrund finden, nach dem du dich so sehr gesehnt hast.

### **In Beziehung mit der Liebesenergie der Schöpfung**

Wenn du in die Meditation als in eine offene Beziehung eintrittst, verschließt du dich nicht vor irgendetwas und ziehst du dich auch nicht in die Isolation zurück, sondern du kommst in einen Ozean der Wesentlichkeit und Echtheit. Du kommst dann in eine Beziehung mit der Liebesenergie, die die gesamte Schöpfung durchdringt und sowohl der Wert als auch der Ursprung all dessen ist. Nur die Tiefe einer solchen Beziehung bestätigt zutiefst, dass du, als Teil des Ganzen, reine Liebe, Essenz und Wesentlichkeit bist. Dann bedeutet deine Meditation, diese Beziehung einzugehen und die Liebe, die du und das Leben wesentlich sind, in dir wahr werden zu lassen. Dann ist Meditation die Öffnung für diese erfüllenden Segnungen, sowohl für dich als auch für die ganze Welt.

Darf ich dich deshalb einladen, mit dem die Beziehung einzugehen, was du in dir selbst als das Wesentlichste erfährst? Darf ich dich einladen, bereit zu sein, dich mit dem zu vermengen, was aus diesem erfahrbaren Essenz-Bereich an Vollheit in dich einströmen möchte? Darf ich dich einladen, diese erfüllende Qualität in jeder Zelle deines menschlichen Bestehens wahr, spürbar und erfahrbar werden zu lassen? Und darf ich dich einladen, auch in deinem täglichen Leben mit allem was ist und gleichzeitig auch mit dem Inhalt und Wert der Essenz die in dir lebt, zusammen zu sein?

## **Die Liebe des Seins**

Wenn du einmal für den Inhalt des Wesentlichen in dir offen bist, öffnest du dich von selbst auch für den Inhalt der Essenz in allem und bist du, wiederum von selbst, offen für die Essenz des Lebens als Ganzes.

Darf ich dich einladen, an dem teilzunehmen, wonach du dich schon so lange und tief gesehnt hast, an der Freiheit, die Essenz des lebendigen Lebens über die Felder deines menschlichen Bestehens strömen zu lassen? Wenn ja, dann danke, danke, danke, auch im Namen der Schöpfung, der Erde und der Welt, im Namen aller deiner Mitmenschen und im Namen der Essenz von allem. Danke, dass du deine Bestimmung und dein Potential erkannt und angenommen hast, und dass du aus Freiheit und Verlangen heraus immer wieder am Zusammensein mit deinem essentiellsten Wert teilnehmen möchtest: der Liebe des Seins.

# Light of Being-Yoga

## – Liebe und Kraft: Yoga als Lebensweise

### **Körperwahrnehmung und Inkarnationsprozesse**

Diese Herangehensweise an Yoga wird von Anandajay als Intensivprogramm und als Yoga-Ausbildung unterrichtet. Deine spirituelle Essenz wird durch dein Körperbewusstsein und deine Inkarnationsprozesse ans Licht gebracht. Anandajay sieht Yoga als einen Wert, der seiner Meinung nach in die Lebensweise eines Menschen hineinwirken soll. Ihm zufolge ist Yoga keine körperliche Übungsweise oder Disziplin, sondern eine Einladung, durch eine verfeinerte Art der Körpererfahrung mit den tieferen Werten der eigenen Existenz und der Existenz an sich in Kontakt zu kommen. Yoga hilft dir auf diese Weise, aus der Verbindung mit diesem inneren Grund oder inneren Wert des Seins zu leben. Light of Being-Yoga ist ein sensitiver, reflektierender und beziehungsorientierter Weg, um mit Selbstbewusstsein und deinem spirituellen Lebenswert in Kontakt zu kommen.

Im Folgenden beleuchtet Anandajay einige Kernpunkte dessen, was Yoga und Light of Being-Yoga ist, wozu es einlädt und wie es seinen vollen Wert als Lebensweise entfaltet.

### **Beginne mit in Yoga zu sein**

Im Light of Being-Yoga wird ausführlich auf die zwölf natürlichen Basishaltungen deines Körpers eingegangen, wobei die Betonung darauf liegt, immer erst Kontakt mit der Erfahrung von Yoga, Verbindung oder Harmonie zu machen, bevor man sich mit der Haltung beschäftigt. Du brauchst dann nicht darauf zu achten, ob die Bewegungen fließend ablaufen, denn wenn du in Yoga bist, wird jede Bewegung von selbst sensitiv, anmutig und leicht, sodass viel Raum bleibt, um alles tiefgehend zu durchfühlen. Auch brauchst du dann deinen Atem nicht zu beherrschen, denn wenn du in Yoga bist, ist dein Atem von selbst ruhig und fließend. Und du brauchst auch nicht darauf zu achten, dass du in der Haltung nicht zu weit gehst, denn wenn du in Yoga bist, wendest du keine Gewalt an, sondern betrittst du nur dankbar jene Räume, die der Körper dir zur Verfügung stellt.

### **Seins- und Existenzraum**

Light of Being-Yoga lädt dich ein, dich deinem Körper und seinen Haltungsmöglichkeiten so zu widmen, dass du in ihm ruhig und wach anwesend sein kannst, um dich von dort aus der Energie (Light) des Seins (Being) zu öffnen, die du vollständig in der umhüllenden Haltung zulässt, sodass alle Zellen dadurch gefüllt oder dadurch berührt werden können. Dann wirst du mehr und mehr die Werte von Beziehung und Liebe erfahren und den anderen Lebensraum und die Lebensqualität, die das mit sich bringt. Auf diese Weise lädt dich dieses Yoga dazu ein, für den Raum des Seins zu erwachen, in

welchem du auf natürliche Weise in Frieden und Harmonie bestehen darfst, zusammen mit allem als Teil eines größeren Ganzen, und von wo aus du ausstrahlen darfst, was du bist.

## **Verlangen nach einer spirituellen Lebensweise**

Light of Being Yoga entsteht aus deinem Verlangen nach einer spirituellen Lebensweise und wird nicht dadurch geschaffen, dass du dich auf bestimmte Ingredienzien stürzt in der Hoffnung, dass sie dir diesen Tiefgang geben. Eine spirituell orientierte Lebensweise erfordert eine breitere und tiefere Offenheit, durch die sich dir zugrundeliegende Wahrheiten deiner Existenz offenbaren können und diese wesentlichere oder essentiellere Lebensqualität zu deinem Lebenskompass werden kann. Dies ist auch der Grund, warum diese Yoga-Ausbildung auf dem Basisprogramm von Anandajay basiert, denn darin werden die philosophische Einbettung und der tiefere Hintergrund des persönlichen inneren Friedens besprochen und durchfühlt.

## **Verbinden**

Yoga bedeutet Verbinden. So wie ein Joch (abgeleitet vom Wort Yoga) zwei Rinder verbindet und sie in die gleiche Richtung gehen lässt, so dient Yoga dir, wenn es dein Funktionieren und deine Essenz, dein Bewusstsein und dein Wesen, deine Menschlichkeit und deine Inspiration miteinander verbindet. Es kann dich aber auch, wenn du dich während einer Yoga-Haltung darauf richtest, von dir selbst wegholen und dich dadurch aus der Verbindung bringen, genauso wie du auch in deinem täglichen Leben durch dein Funktionieren immer wieder die Verbindung mit deinem Gefühl oder mit deinen tieferen Intentionen verlierst. Yoga möchte alles, was dich in die Verbindung mit deiner Essenz zurückbringt, stärken und dich empfindsamer für das Fühlen machen und dir den Mut geben, deinem Wesen, deiner Essenz oder deinem Seins-Wert zu vertrauen. Nur aus Verbundenheit, aus Yoga, fühlst du, wenn eine Lebensbewegung oder Yogahaltung dir Harmonie und Frieden schenkt und dir sagt, dass du in Übereinstimmung mit dem tieferen Wert oder Grund deiner Existenz bist.

## **Empfänglich fühlen**

Yoga, bewusst fühlend mit deinem eigenen körperlichen Bestehen umgehen, darin bewegen, darin atmen und darin anwesend sein, ist eine Suche danach, wie der Reichtum der Erfahrung des eigenen Körpers mit den essentielleren Lebenswerten der eigenen Existenz Hand in Hand gehen kann. Das empfängliche Fühlen ist dabei wichtiger als die Körperhaltung, damit es mehr Raum für eine bewusstere, einfühlsamere und offenere Erfahrung deines Menschseins gibt.

## **Reflektionen**

Jeder Mensch lebt auf eine bestimmte Art und Weise, und wie dein Leben aussieht, ist ein Ausdruck deines „state of being“. Jede Ausdrucksform deines Lebens und also auch von dem, was du in einer Yogahaltung erlebst, ist ein Spiegel dessen, ob du wohl oder nicht mit deinem Wesen verbunden bist und wie dein Leben sich von da aus gestaltet hat. Du kannst diesen Spiegel jedoch nicht verändern, indem du selbst darauf zeichnest, aber du kannst ihn annehmen, um dir von deiner Wirklichkeit bewusst zu werden und aus ihr zu lernen, damit du dich weiterentwickeln kannst. Der Spiegel dessen, wie du mit dem umgehst, was dein Körper dir zeigt und dich erfahren lässt, ist eine aufrichtige Reflektion dessen, wie es mit dir auf allen möglichen Ebenen gestellt ist. Dieser Spiegel ist nicht dazu da um dich zu stören, sondern um dich zu dir selbst zurückzubringen. Im Yoga lässt jede Bewegung, jeder Atemzug und jede Spannung dir sehen, wer, was und wie du in diesem Moment bist, woran du glaubst, worauf du baust und was du alles willst oder nicht willst.

## **Vom Krieger zum Liebhaber**

Wenn du dich auf diese Weise für dich selbst öffnest und das sein darfst, was du in diesem Moment bist, dann schenkst du dir selbst immer mehr Liebe. Auch die Liebe ist nie das Ergebnis einer Anstrengung, sondern immer das Ergebnis einer vollständigen Annahme, eines vollständigen Zulassens, und einfühlend Raum geben an das, was ist. Du tust dies nicht nur, indem du Yogahaltungen annimmst, sondern auch, indem du alles von dir selbst und dich selbst als Ganzes annimmst. Schließlich ist Yoga die Einladung, nicht zu kämpfen, sondern sich dem zu öffnen, was da ist und was es dir gibt. Diese Bereitschaft ist eine Geste der Liebe. Yoga begleitet dich auf diese Weise vom Krieger zum Liebhaber, denn Yoga ist als Ausdruck der Liebe, des Zusammenkommens, des Ganz-Seins und des Wunsches, ein Teil der Ganzheit zu sein, gemeint.

# Light of Being-Tantra

## – Beziehung und Aura: Tantra als Begegnungsweise

### **Energetisches Bewusstsein und Beziehungs-Prozesse**

Diese Herangehensweise von Tantra wird von Anandajay für niederländische Schüler als Intensivprogramm und als Tantra-Ausbildung unterrichtet. Deine spirituelle Essenz wird hier durch dein energetisches Bewusstsein und durch deine Beziehungs-Prozesse ans Licht gebracht. Anandajay sieht Tantra als einen Eingang zur Verschmelzung von innerem Frieden und zwischenmenschlicher Freiheit, der seiner Meinung nach bis in die Essenz deiner Lebenskraft und Intimitäts Erfahrung durchwirken soll. Seiner Meinung nach ist Tantra keine sexuelle Form der Spiritualität, sondern eine Einladung, durch eine verfeinerte, einfühlsamere Art der Energie-Erfahrung in Kontakt zu kommen mit den tieferen Werten deiner Essenz, mit der Essenz des anderen, mit der Essenz eures Zusammenspiels und mit der Essenz des größeren Ganzen. Tantra hilft dir auf diese Weise, Frieden zu finden, indem du dich mit allem anfreundest, was sich unvollkommen anfühlt, und dadurch, jenseits der Dualität, die heilige Ganzheit der Beziehungen und des Lebens als Ganzes zu erfahren.

### **Energetisches Fühlen**

Innerhalb der Light of Being-Tantra werden die wichtigsten Basisenergien deines menschlichen Bestehens ausführlich besprochen, wobei die Betonung darauf liegt, immer als erstes Kontakt mit deinem Energiefeld herzustellen und es mit allen Energien, die du mit dir trägst, zusammenkommen zu lassen, sodass diese, zusammen mit deiner Eigenheit, deinen Raum der Existenz und der Beziehungsbereitschaft bilden können, bevor du eine Beziehung mit jemandem oder einer bestimmten Situation eingehst. Dann brauchst du nicht mehr darauf zu achten, ob du als lieb erscheinst, denn aus diesem energetischen Gefühl heraus wird auch die Energie deiner Sexualität freier, sodass deine Umgangsformen von selbst sensitiv, beziehungsorientiert und liebevoll sein werden.

Hierdurch entsteht viel Raum, um den Kontakt und den Austausch mit der anderen Person tiefgehend zu durchfühlen. Auch brauchst du dann dein Ego nicht zu beherrschen, denn aus diesem energetischen Fühlen heraus ist dein Ego von selbst ruhig und unterstützend. Du suchst dann viel mehr das Zusammenkommen und das Zusammensein auf, und nicht deine eigenen Belange, und dadurch wendest du keine subtile, den andern unterdrückende Gewalt an, sondern nutzt du dankbar die energetische Weite, die dir unter anderem die Chakren (wichtige spirituelle Resonanzen oder Zentren der Lebensenergie) und Koshas (energetische Dimensionen rundum der Seele) zur Verfügung stellen.

## **Sein dürfen was du bist**

Light of Being-Tantra lädt dich ein, dich einem anderen Menschen oder einer Situation so zu widmen, dass du in ihr präsent sein kannst, sowohl ruhig als auch wach, und dich von da aus dem Licht (Light) des Seins (Being) öffnest und es völlig in dir zulässt, sodass alle Zellen damit gefüllt oder dadurch berührt werden können. Dann erfährst du mehr und mehr die Werte des Bestehens, deiner Eigenheit und darin die Rolle der Sexualität, der Beziehung, und die Schönheit der energetischen Ganzheit, die diese Lebensqualität hervorbringt. Auf diese Weise lädt dich diese Form des Tantra dazu ein, wach zu werden für diesen Seins-Raum in welchem du, zusammen mit allem, als Teil eines größeren Ganzen, auf natürliche Weise in Frieden und Harmonie bestehen darfst und ausstrahlen darfst was du bist.

## **Spirituelle Begegnung**

Light of Being-Tantra entsteht aus deinem Verlangen nach einer spirituellen Begegnung, die das Ganze umfasst, und diese entsteht nicht dadurch, dass du dich auf bestimmte Ingredienzien stürzt in der Hoffnung, dass diese dir Tiefgang geben. Eine spirituell orientierte Begegnung erfordert eine breitere und tiefere energetische Offenheit, durch die sich die darunter liegenden Wahrheiten deiner Individualität, Sexualität und deines Umgangs mit Beziehungen offenbaren können und diese wesentlichere und realistischere Lebensqualität zu deinen sinnlichen und relationalen Antennen werden kann. Dies ist auch der Grund, warum diese Tantra-Ausbildung auf dem Basisprogramm von Anandajay basiert, denn darin werden die philosophische Einbettung und der tiefere Hintergrund des persönlichen inneren Friedens besprochen und durchfühlt.

Tantra, das bewusst fühlend mit deiner energetischen Anwesenheit und deinem Verlangen umgehen, ist eine Suche danach, wie der Reichtum des Erfahrens deiner Chakren und anderer menschlicher Energiequellen und Energieströme mit den sensuellen Werten deiner Eigenheit und den wesentlicheren Werten deines Bestehens Hand in Hand gehen kann. Sich dabei empfänglich zu fühlen ist wichtiger, als mit seinen Energien umgehen zu können, sodass mehr Raum entsteht, dein Menschsein bewusster, einfühlsamer und offener zu erfahren.

## **Reflexionen**

Jeder Mensch lebt auf eine bestimmte Art und Weise, und wie dein Leben aussieht, ist ein Ausdruck von deinem „state of being“. Jede Begegnung in deinem Leben und damit auch das, was du in einer Beziehung mit einem anderen oder in einer bestimmten Situation erlebst, ist ein Spiegel dessen, ob du alles, was du bist, zusammenkommen oder nicht zusammenkommen lässt und eine stimmende Ganzheit spürst oder nicht. Du kannst diesen Spiegel jedoch nicht verändern, indem du etwas darauf zeichnest, aber du darfst ihn nutzen, um dir von deiner Wirklichkeit bewusst zu werden und daraus zu lernen, damit du dich weiterentwickeln kannst.

Der Spiegel dessen, wie du mit dem umgehst, was deine energetische Erfahrung dir an Ganzheit oder Spaltung sehen und erfahren lässt, ist eine aufrichtige Reflektion dessen, wie es mit dir auf allen möglichen Ebenen ist. Dieser Spiegel ist nicht dazu da um dich daran zu stören, sondern um dich zu dir selbst zurückzubringen. Durch Tantra zeigt dir jede Begegnung, jede Beziehung und jede Intimitätserfahrung, wie frei du in dem Moment bist, wo dein energetisches Bewusstsein noch dunkel ist, wo du Licht zulässt und dich frei und glücklich fühlst, und was du wohl oder nicht behalten willst, um dort das Verschmelzen von allem zur Ganzheit zu verhindern.

## **Vom „Teiler“ zum Heiler**

Wenn du dich auf diese Weise für dich selbst öffnest und energetisch spürst, wie du in diesem Moment bist, dann schenkst du dir selbst mehr und mehr tantrische Heilung. Auch Heilung ist nie das Ergebnis von Anstrengung, sondern immer das Ergebnis einer vollständigen Annahme, eines vollständigen Akzeptierens und eines bewussten Fühlens alles von dir selbst als ein Ganzes. Tantra ist schließlich die Einladung, nichts zu trennen, sondern zu erfahren, was Respekt vor der Ganzheit, die du bist, dir gibt. Diese Bereitschaft ist eine Geste der Liebe. Tantra führt dich auf diese Weise vom „Teiler“ zum Heiler, denn Tantra ist als Ausdruck des Zusammenkommens gemeint, des Ganz-Seins und des Wunsches, ein Teil der größeren Ganzheit zu sein.

## **Tantrische Beziehung**

Wahrscheinlich lebst du mit der Intention, dass du an dir arbeiten willst, um ein besserer Mensch zu werden. Das ist an sich sehr schön, aber es impliziert auch eine ständige Abweisung dessen, was du jetzt bist, und darüber hinaus bestätigt es deine Überzeugung, dass du die Natur, die du bist, mit Willenskraft verändern könntest. Diese Willenskraft lässt dich an die urteilende und trennende Kraft deines Egos glauben. Neben diesen Gewohnheiten des Trennens und Wählens gibt es jedoch noch eine andere, heilsamere Lebensbewegung, die sich Beziehung nennt.

Beziehung entsteht durch den Wunsch, aufeinander zuzugehen und zusammen mehr zu sein als jeder für sich allein, und gleichwertig miteinander in Kontakt, in Verbindung und im Austausch zu sein. Beziehung ist das, was das Leben fortsetzt, erhält und verlängert und was der Existenz eines jeden Menschen und dem, was aus dieser Schönheit entsteht, diesen besonderen Glanz verleiht. Kaum jemand ist jedoch mit dem Rat erzogen worden, diese Beziehung mit sich selbst oder dem anderen und der Situation einzugehen, und das ist auch der Grund, warum Tantra oft aus Gewohnheit vom Ego aufgegriffen und auf die Suche nach einer außergewöhnlichen sexuellen Einheit reduziert wird. Im Tantra geht es jedoch nur um die Freiheit, alle Energien in deiner Eigenheit zusammenkommen zu lassen und so zu einer freien Erfahrung deiner kreativen Energie, deiner sexuellen Realität zu kommen. Die tantrische Einladung zur Beziehung besteht darin, sich mit einer anderen Person oder irgendeiner Situation zu etwas völlig anderem und Neuem verweben zu dürfen, und hier steht neben all den besonderen Energien, die das Leben uns auch gibt, die prächtige Energie deiner Individualität und Sexualität im Mittelpunkt.



Anhang II  
– The Light of Being



## Über Anandajay

Anandajay (1955 NL) ist ein Mensch, der tief von der Essenz des Lebens berührt ist und als außergewöhnlicher spiritueller Lehrer angesehen und geschätzt wird. Durch seine frühe innere Offenheit wurde sein Leben ganz selbstverständlich der Vertiefung der Beziehung zu seiner Essenz und der Unterstützung von Menschen gewidmet, die sich nach spiritueller Entwicklung sehnen. Anandajay lässt dich wieder den einzigartigen Wert deiner Essenz erfahren, sodass du empfänglich wirst für den heilsamen Einfluss, den diese Quelle, die in jedem Menschen anwesend ist, auf alles hat.

Seit seinem 10. Lebensjahr interessierte er sich vor allem für Gottesbewusstsein, Selbsterforschung und Yoga, und mit 15 Jahren beschloss er, seinen eigenen Lebensweg zu gehen. Er vertiefte sich in verschiedene Religionen und Kulturen und sonderte sich ein Jahr lang in Finnland ab, um sein eigenes Bewusstsein noch tiefer zu ergründen. Nach verschiedenen Reisen durch Europa und Nordafrika führte ihn sein Leben nach Indien, als er achtzehn Jahre alt war.

Dort verbrachte er Perioden in der Einsamkeit im Himalaya oder reiste umher, um mit so vielen Lehrern wie möglich über seine inneren Erfahrungen zu sprechen. Im Alter von achtundzwanzig Jahren nahm er den Wunsch seines damaligen spirituellen Lehrers Yogacharya Sri S. Sundaram an, in die Niederlande zurückzukehren, nachdem er von ihm dazu eingeweiht worden war, um dort Meditation, verschiedene Formen von Yoga und den spirituellen Tiefgang des Lebens zu unterrichten.

Im Jahr 2002 folgte er seinem inneren Gefühl und verlegte sein Retreat-Zentrum von der weiten Landschaft im Norden der Niederlande in die grüne Hügellandschaft der ostbelgischen Eifel. Dort gründete er die Organisation The Light of Being, um seine Botschaft von Einsicht, Liebe und Frieden weiter anzubieten und zu verbreiten, jetzt auch zusammen mit anderen über The School of Spiritual Awareness (Schule für spirituelles Bewusstsein).

Der Kontrast zwischen den vielen Notlagen in der Welt und der liebevollen Reinheit der menschlichen Essenz in seinem Inneren motivierte ihn, dazu beizutragen, dass auch für andere Menschen eine friedvolle und beseelte Erfahrung leichter zugänglich wird. Die Erfüllung, die mit dem Erleben dieser Erfahrung einhergeht, führt die Menschen zurück zur berührenden Schönheit und Kraft ihrer Essenz und wird die Gesellschaft in eine andere, spirituellere und weitsichtigere Intention bringen.

Anandajay ist seit 50 Jahren ein lichtvoller Begleiter, der es versteht, die mystischen und wertvollen Tiefen des Seins auf direktem Weg für dich als Mensch zugänglich und erkennbar zu machen. Im Laufe der Zeit hat er zur Unterstützung der vielen Seminare, die er gegeben hat, 12 hilfreiche Arbeitsformen entwickelt und mehr als hundert Musikstücke, eine Vielfalt von Büchern und Dutzende von Videos veröffentlicht. Heutzutage verbringt Anandajay die Winterzeit mit Stille und dem Schreiben seiner Bücher und im Sommer gibt er seine Zusammenkünfte, Retreats und individuelles Coaching.

## Über The Light of Being

The Light of Being® ist der Name der Organisation, die Anandajay als Sammelbegriff für all seine Aktivitäten gegründet hat. Er hat diesen Namen gewählt, weil das Weitergeben des Lichts des Seins, das er in Offenheit erfährt, der Kern seiner Arbeit ist. Licht, sowohl von außen als auch von innen, lässt uns wachsen, leben und bewusst werden. Es gibt uns die Offenheit, das Leben in seiner Gesamtheit zu erfahren.

In der Offenheit des Seins verschwindet der persönliche Drang zur Manifestation und The Light of Being kann von innen heraus frei durch uns hindurch nach außen strömen. Dieses Lebenslicht wird jeden Aspekt deiner Existenz beeinflussen und dir so seine Quelle, die liebevolle Seele, offenbaren. The Light of Being ist die innere Qualität, die Anandajay als das Licht des Selbst erfährt, in dem alles erwachen kann und darf.

Er erfährt dieses Lebenslicht als einfach, empfänglich, liebevoll und lebenskräftig. Diese Lebensqualität ist die Folge einer offenen Lebenseinstellung und ist frei von Übungsprogrammen und zielgerichteten Handlungsweisen. Sie stimmt mit dem natürlichsten Zustand deines Menschseins überein und ist unabhängig von bestimmten philosophischen oder religiösen Hintergründen. *The Light of Being* ist die Lebensgrundlage und der Seinsgrund, in welchem du dich als „der Empfangende“ als das Wesentlichste erkennst und aus dieser Beziehung heraus mit deiner Einzigartigkeit und der Welt umgehst.

Alle Aktivitäten von The Light of Being® sind als spirituell orientierte Lebensbegleitung gedacht. Durch eine realistische Einstellung zu all deinen Potenzialen und Gewohnheiten helfen sie dir, freier und mit mehr Freude zu leben. Wenn du das Lebenslicht wieder in dich hineinlässt, erfährst du, wie wertvoll dein Dasein eigentlich ist und wie dieser Reichtum dich auf allen Ebenen beeinflusst.

Für *The Light of Being* steht Spiritualität nicht für eine idealistische Bewusstseins-ebene, die vom sogenannten Alltag getrennt ist, sondern du wirst eingeladen, deine Beseelung als den natürlichen Zustand zu erfahren, der mühelos und ganz normal dein intimstes Zuhause ist. Du wirst eingeladen, dich vom Lebenslicht statt von deiner Angst nähren, formen und begleiten zu lassen. Auch wenn der Schwerpunkt auf der Selbsterfahrung liegt, ist die kampflose Lebensqualität, die Anandajay vermittelt, neben der notwendigen materiellen Nächstenliebe das Wesentlichste, was du zu deinen Mitmenschen und zum Weltfrieden beitragen kannst.

## Über Anandajay Teachings

Im Jahr 2024 hat Anandajay das Light of Being-Zentrum und die School of Spiritual Awareness einigen eingeweihten Schülern anvertraut, die dort fortlaufende Aktivitäten und Retreats rund um die zwölf Arbeitsformen anbieten. Anandajay selbst wohnt neben dem Zentrum und begleitet dort eine Gruppe von Schülern durch das 14-tägige Light of Being-Retreat, intensive Gruppentreffen und Einzelbegleitung. Diese Aktivitäten hat er jetzt unter dem Namen *Anandajay Teachings* untergebracht.



Anandajay Teachings

## Die Vignette von The Light of Being

Die Vignette, die Anandajay benützt, ist aus einer Blumenform entstanden, die er als Kind schon zeichnete, und die für ihn den Kontakt mit dem Wesentlichen zum Ausdruck bringt. Der Strich deutet auf das Unterscheidungsvermögen hin, wodurch der Unterschied zwischen Wahrem und Unwahrem, zwischen Wesentlichem und Persönlichem, zwischen der irdischen Wirklichkeit und dem vielfältigen Wahn deiner Ideen sichtbar wird.

Wenn der Unterschied zwischen dem Wesentlichen und dem Unwesentlichen wächst, dann wächst auch die Einsicht, dass Wesentlichkeit nicht durch das Ego erreicht werden kann, sondern nur in Offenheit empfangen werden kann. Die Schale symbolisiert das Empfangende. Empfangen bedeutet, bereit sein um zu fühlen und zu erfahren.

Je mehr das Vertrauen ins Empfangen wächst, umso mehr erfährst du mit wachsender Deutlichkeit, dass das Wesentliche als eine lebende Sonne, als ein strömender Brunnen, als ein leuchtender Kern, oder als dein liebevolles Herz immer in dir anwesend ist.

Der Punkt symbolisiert diesen wesentlichen Kern. Die Blume ist Symbol für das Menschsein. Wenn nämlich die Blumenblätter, symbolisch für die verschiedenen Chakren und umgeben durch die Energie des Herz-Chakras, sich entfalten, ist das Herz völlig offen und strahlt von seinem Wesen aus dir ständig entgegen. Dieses Strahlen nennt Anandajay *The Light of Being*.



- School of Spiritual Awareness -

Adresse:

Hergersberg 44-46-49

4760 Büllingen, Belgien

Tel: +32 479 88 56 07

E-Mail: [contact@lightofbeing.org](mailto:contact@lightofbeing.org)

Website: [www.anandajay.org/de](http://www.anandajay.org/de) | [www.lightofbeing.de](http://www.lightofbeing.de)

Kontaktperson für Deutschsprachige:

Renate de Jong-Irion

Email: [renate@lightofbeing.org](mailto:renate@lightofbeing.org)

