

Puja's voor Spirituele Ontvankelijkheid

Mantra's en hun devotionele gebaren – deel 1

Mahadevata Puja
Chakra Puja
Sravana Puja
Pranidhana Puja
Cittayam Puja
Surya Puja

Colofon

Titel: Puja's voor Spirituele Ontvankelijkheid
Subtitel: Mantra's en hun devotionele gebaren, deel 1
Copyright © 2024: Anandajay (Cor Thelen)
Auteur: Anandajay

Eerste druk 2017 (Puja's, Gebaren van dankbaarheid en devotie)
Tweede, herziene druk 2021 (Puja's, Gebaren van dankbaarheid en devotie. Deel 1 - 6 mantra-gebeden voor een spiritueel leven)
Derde, herziene druk 2024

Gepubliceerd en gedrukt via Brave New Books

Foto cover: Willemien Min
Foto achterkant: Raju
Illustraties: Willemien Min (auteursrechtelijk beschermd)
Energie-tekeningen in illustraties: Anandajay

ISBN: 9789465016542
NUR 726, 728

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

Inhoudsopgave

Voorwoord	9
Inleiding	13
Hoofdstuk 1 • Thuis raken in toewijding en inbedding	15
Wat is een puja?	16
Betekenis van puja's	16
Beginnen met puja's	20
Puja's zijn dankgebeden	23
Onderdelen van de puja	25
De Sanskriet puja's en hun mantra's	25
De gebaren van de puja's	26
Het innerlijke buigen	27
De bevrijdende werking van puja's	28
De waarde van stilte	28
De puja's beleven aan de hand van mijn zang	29
Puja's aanvullen met inhoudelijke teksten	30
Hoofdstuk 2 • Verdiepende thema's	31
Ontvankelijkheid	32
Over devotie	34
Ben je vrij voor je spirituele beleving?	34
Het uiten van je liefdesbeleving	35
De bijzondere beleving van nederigheid	36
Gevoelig leven	37
Verlangen, de hunkering naar bezieling	38
Verlangen en hunkeren	38
Het verlangen om het leven te ontvangen	40
Verlangen als spirituele levenskracht	41
Angst en verlangen	43
Verlangen, willen en behoefteigheid	44

Het verlangen als je levenspijn: je gemis van vrijheid.....	45
Hoe vrij is jouw verlangen?.....	46
Liefde, waarde en inbedding	48
Je brein liefhebben	48
Je spirituele waarde delen.....	49
Volledig mens zijn.....	52
Mag je ontvangen?.....	54
Toestaan dat je gebed beantwoord wordt	55
In gebed zijn betekent ingebed zijn.....	56
Puja's als bijdrage aan je spirituele ontwikkeling.....	58
Veranderen uit liefde voor de ander.....	58
Omgaan met angst en weerstand.....	59
Veranderen is een organisch proces	62
Het leven is een grote spiegel.....	64
Je identiteit verandert steeds.....	66
Besef alleen leidt niet tot verandering.....	68
Levenspijn geeft sturing aan verandering	69
Hoofdstuk 3 • Zes puja's voor spirituele ontvankelijkheid.....	73
De Mahadevata Puja: dankgebed voor de vier kosmische oriëntatiepunten	74
1. De betekenis van de Mahadevata puja.....	74
1a. De kernbetekenis van de Mahadevata puja	74
1b. De uitgebreidere betekenis van de Mahadevata puja.....	74
1c. De waarde van de Mahadevata puja	75
2. De gehele mantra van de Mahadevata puja	76
2a. De kernbetekenis van de mantra.....	76
2b. De mantra en haar interpretatie	76
2c. De diepere betekenis van de mantra.....	78
3. De vier gebaren van de Mahadevata puja.....	80
4. De energiestromingen van de gebaren van de Mahadevata puja.....	84
5. De muziek van de Mahadevata puja	89

5a. Algemeen.....	89
5b. Doorlopende zang.....	89
5c. De nadatarangini	89
5d. De vrouwenstemmen.....	90
6. De Mahadevata puja: dankgebed voor de vier kosmische oriëntatiepunten.....	90
6a. Dankbaarheid in de Mahadevata puja.....	90
6b. De gebedsbeleving van de Mahadevata puja.....	91
6c. Begeleidende tekst bij de Mahadevata puja.....	92
7. Kort overzicht van de Mahadevata puja.....	93
De Chakra Puja: dankgebed voor de zeven lichten van je bestaan	94
1. De betekenis van de Chakra puja.....	94
1a. De kernbetekenis van de Chakra puja.....	94
1b. De uitgebreide betekenis van de Chakra puja	94
1c. De waarde van de Chakra puja	96
2. De gehele mantra van de Chakra puja.....	96
2a. De kernbetekenis van de gehele mantra.....	96
2b. De mantra en haar interpretatie.....	97
2c. De diepere betekenis van de mantra's	105
3. De zeven gebaren van de Chakra puja.....	111
4. De energiestromingen van de zeven gebaren van de Chakra puja	116
5. De muziek van de Chakra puja.....	126
5a. Algemeen.....	126
5b. De fluit.....	126
5c. De zang.....	127
6. De Chakra puja: dankgebed voor de zeven lichten van je bestaan.....	128
6a. Dankbaarheid in de Chakra puja.....	128
6b. De gebedsbeleving van de Chakra puja.....	129
6c. Begeleidende tekst bij de Chakra puja.....	130
7. Kort overzicht van de Chakra puja.....	131

De Sravana Puja: dankgebed voor spirituele ontvankelijkheid.....	132
1. De betekenis van de Sravana puja.....	132
1a. De kernbetekenis van de Sravana puja.....	132
1b. De uitgebreidere betekenis van de Sravana puja.....	132
1c. De waarde van de Sravana puja.....	134
2. De gehele mantra van de Sravana puja.....	135
2a. De kernbetekenis van de mantra.....	135
2b. De mantra en haar interpretatie.....	135
2c. De diepere betekenis van de mantra.....	135
3. De twee gebaren van de Sravana puja.....	136
4. De energiestromingen van de twee gebaren van de Sravana puja.....	138
5. De muziek van de Sravana puja.....	142
5a. Algemeen.....	142
5b. De cello.....	142
5c. De bel.....	143
6. De Sravana puja: dankgebed voor spirituele ontvankelijkheid.....	143
6a. Dankbaarheid in de Sravana puja.....	143
6b. De gebedsbeleving van de Sravana puja.....	144
6c. Begeleidende tekst bij de Sravana puja.....	145
7. Kort overzicht van de Sravana puja.....	146
De Pranidhana Puja: dankgebed voor devotionele overgave.....	147
1. De betekenis van de Pranidhana puja.....	147
1a. De kernbetekenis van de Pranidhana puja.....	147
1b. De uitgebreidere betekenis van de Pranidhana puja.....	147
1c. De waarde van de Pranidhana puja.....	148
2. De gehele mantra van de Pranidhana puja.....	149
2a. De kernbetekenis van de mantra.....	149
2b. De mantra en haar interpretatie.....	149
2c. De diepere betekenis van de mantra.....	150

3. De drie gebaren van de Pranidhana puja	151
4. De energiestromingen van de drie gebaren van de Pranidhana puja.....	154
5. De muziek van de Pranidhana puja	159
5a. Algemeen	159
5b. De bel	159
5c. De fluit	159
5d. De zang.....	160
6. De Pranidhana puja: dankgebed voor devotionele overgave.....	160
6a. Dankbaarheid in de Pranidhana puja	160
6b. De gebedsbeleving van de Pranidhana puja	161
6c. Begeleidende tekst bij de Pranidhana puja	163
7. Kort overzicht van de Pranidhana puja	163
De Cittayam Puja: dankgebed voor de waarde van je bezieling.....	164
1. De betekenis van de Cittayam puja.....	164
1a. De kernbetekenis van de Cittayam puja	164
1b. De uitgebreidere betekenis van de Cittayam puja.....	164
1c. De waarde van de Cittayam puja	165
2. De gehele mantra van de Cittayam puja	166
2a. De kernbetekenis van de mantra	166
2b. De mantra en haar interpretatie.....	166
2c. De diepere betekenis van de mantra	167
3. De vier gebaren van de Cittayam puja.....	168
4. De energiestromingen van deze vier gebaren van de Cittayam puja	171
5. De muziek van de Cittayam puja	176
5a. Algemeen	176
5b. De viool.....	176
5c. De nadatarangini	176
5d. De zang.....	177
6. De Cittayam puja: dankgebed voor de waarde van je bezieling	177

6a. Dankbaarheid in de Cittayam puja.....	177
6b. De gebedsbeleving van de Cittayam puja.....	178
6c. Begeleidende tekst bij de Cittayam puja.....	180
7. Kort overzicht van de Cittayam puja.....	180
De Surya Puja: dankgebed voor de twaalf lichtende waarden van je ziel.....	181
1. De betekenis van de Surya puja.....	181
1a. De kernbetekenis van de Surya puja.....	181
1b. De betekenis van het inleidende gebed en de plaats van het begrip ‘atma’ in de Surya puja.....	181
1c. De waarde van de Surya puja.....	182
2. De waarde, betekenis, gebaren en energiestromingen van de Surya puja (samen met 3 en 4).....	185
5. De muziek van de Surya puja.....	250
5a. Algemeen.....	250
5b. De gehele achtergrond.....	250
5c. De zang.....	250
6 De Surya puja: dankgebed voor de twaalf lichtende waarden van je ziel.....	251
6a Dankbaarheid in de Surya puja.....	251
6b De gebedsbeleving van de Surya puja.....	252
6c. Begeleidende tekst bij de Surya puja.....	258
7. Kort overzicht van de Surya puja.....	259
Nawoord.....	262
Appendix I.....	263
Boeken en muziekstukken van de ‘Light of Being’-Puja’s.....	264
Anandajayah Sat-Ananda Mantra: Mantra to unfold the sahasrara chakra.....	266
Anandajayah Darshan Mantra: Mantra for harmonizing the seven chakras.....	269
Appendix II.....	270
Over Anandajay.....	271
Overige publicaties.....	272

Voorwoord

Voor je ligt één van de twee boeken over de universele waarden van gebed, toewijding en dankbaarheid. Het zijn vanwege de omvang uiteindelijk twee boeken geworden en dus zijn de twaalf puja's (mantragebeden met devotionele gebaren) die ik beschrijf per zes over de twee boeken verdeeld.

Puja's dragen de bovenstaande kwaliteiten in zich en kunnen een mens naar mijn ervaring diepgaand begeleiden naar een 'in de grootsheid van het leven' ingebed levensgevoel. Zo'n spirituele inbedding is nodig om op een natuurlijke manier in contact te komen met de diepere waarde van jezelf en je bezieling. Het verlangen naar die diepgang is de ware grond achter alle vormen van bidden en is een belangrijke voorbode voor vrede, die je zowel met jezelf als met alles om je heen voelt.

Puja is het Sanskriet woord voor gebed, toewijding, respect, eerbied en dankbaarheid. Een belangrijk aspect van pujabeleving is dat je er volledig vrij in bent en jouw beleving op jouw manier vorm kunt geven en dat je je aan dat aspect van diepgang of essentie mag wijden, dat jou het meest aanspreekt. Puja's zijn interacties tussen jou en datgene wat jij als essentie, goddelijk of wezenlijk ervaart, zonder dat daar morele of religieuze verplichtingen of voorschriften bij komen. Zoals verschillende yogahoudingen jou je eigen existentiële zelfbeleving geven, zo geven puja's je de ruimte voor je eigen devotionele zelfbeleving.

Bij puja's worden Sanskriet teksten, die ook als mantra gezongen kunnen worden, op een meer Vedische wijze gezongen en van rituele handelingen vergezeld. De rituele handelingen worden bij de hier beschreven puja's overgenomen door *mudra's*: gebaren die de betekenis van de mantra's ondersteunen of verbeelden. Het Sanskriet woord *mudra* betekent letterlijk zegel of gebaar en daarmee wordt 'een vaststaande uitdrukkingvorm van een veelomvattende en diepgaande betekenis' bedoeld. Het Vedische zingen in deze puja's wordt steeds ondersteund door muziek van tanpura of nadatarangini met harmonium en verder voorzichtig omgeven met subtiele klanken van andere, meestal Indiase, instrumenten.

Mijn affiniteit met aspecten van de traditionele Indiase spiritualiteit heeft me al vroeg met het beleven van yoga, meditatie, puja's en klassieke Indiase muziek in contact gebracht. Het werd me al snel duidelijk dat ik mijn eigen diepe beleving van mens en bezielt zijn, graag en gemakkelijk met die elementen tot uitdrukking wenste te brengen. Ik maakte zelf het duidelijkste contact met de waarden van pujabeleving toen ik in 1983 in India gedurende een half jaar twee opleidingen volgde bij Yogacharya S. Sundaram, de grondlegger van yogatherapie en toegankelijke yoga voor het westen. Nadat ik hem dagelijks assisteerde bij de inkoop van bloemen en andere benodigdheden voor zijn puja's op de markt, maakte hij in zijn gebedsruimte alles gereed en vulde de ruimte zich voor een half uur volledig met zang, belgeluiden, rituelen en toegewijde aandacht. In de namiddag was er dan nog een keer een half uur voor zo'n puja ingepland.

Natuurlijk was de vormgeving van deze puja's met zijn hindoeïstische achtergrond en cultuur verbonden, maar zijn beleving reikte veel verder dan dat. Hij beklemtoonde in de dagelijkse individuele gesprekken die we voerden het grote belang van spirituele vrijheid en ook in zijn boek 'Sundara Yogic Therapy' schrijft hij: "Gebeden zijn een middel dat het proces van ziek worden kan helpen te voorkomen. Via gebeden kan de mens zijn kracht, energie en gevoel van welzijn enorm verbeteren, waardoor zijn geest, vitaliteit en de harmonie van zijn zenuwstelsel veel vreedzamer zal worden. Dat is nodig om met de onvermijdelijke onprettige kanten van het leven om te kunnen gaan. Laat ieder mens wat betreft zijn manier van bidden de regels van zijn eigen religie volgen, maar als je niet in een god gelooft, geef dan aandacht aan het 'ik ben' in het midden van je borst en voel dat de natuurlijke inhoud daarvan vrede en gezegende vrijheid is." Hij noemt het gebruiken van gebeden en de werking van de toewijding en dankbaarheid die daardoor vrijkomen een vorm van 'divine healing'.

Gedurende alle jaren dat ik in India was, heb ik natuurlijk tal van puja-vormen gezien, gevoeld en er ook aan deelgenomen. Hindoeïstische, boeddhistische, Tibetaanse, en allerlei verschillende vormen daarvan. Ook de in India bestaande christelijke stromingen gingen heel anders om met gebeden dan dat ik dat vanuit mijn katholieke opvoeding kende. Daarnaast ontmoette ik in de Himalaya en in de zuidelijke binnenlanden van India diverse natuurstammen die zo hun eigen rituelen hadden.

Als kind vond ik het aanbrenge van versieringen voor allerlei religieuze feesten werkelijk fantastisch, ik kon me daar helemaal in verliezen en intens van de bijhorende rituelen genieten. Maar ook van het thee serveren aan de gehele familie maakte ik graag altijd iets harmonisch moois, bijna ritualistisch. Het belangrijkste wat een puja mij in mijn leven echter geeft, is dat ik kan praten met datgene wat mijn leven diep binnenin zo waardevol maakt, en dat ik mijn dankbaarheid aan dit waardevolle kan geven door deze via de puja te uiten, vorm te geven en te tonen

Waar het zingen van mantra's vooral bedoeld is om uitdrukking te geven aan je innerlijke spirituele beleving, zijn de Vedisch gezongen puja's meer bedoeld om met de dieptebeleving van die specifieke innerlijke waarden steeds duidelijker en affectiever de verbinding aan te gaan. Met andere woorden, het zingen van mantra's brengt je emotioneel in harmonie en in verbinding met je ziel en het beleven van een puja brengt je weer in contact met de devotionele en verstillende kracht van het samenzijn met je ziel. Natuurlijk gaat het bij zowel mantrazingen als pujabeleving over je verlangen naar innerlijke vrede, die tot wereldvrede leidt, over je verlangen naar innerlijke openheid, die tot meditatie leidt en over je verlangen naar innerlijke sensitiviteit, die tot bezinning leidt.

De twaalf puja's die in deze twee boeken (zes per boek) beschreven staan, zijn door mij samengesteld en vormgegeven vanuit de inmiddels meer dan vijftig jaar lange bewuste rijping van mijn spirituele leven. De rijkdom ervan is maar bij benadering te beschrijven, maar het je inlaten op het geheel van de muziek, de gebaren, en nu via dit boek op de diepgaande betekenis en de essentie ervan, zullen hun waarde steeds

verder aan je onthullen. De muziek is daarbij een behulpzame begeleiding, omdat zij al veel van de intentie, vloeiendheid, verstillendheid en mentale openheid aanreikt, die je vervolgens met de uiting en beleving van je gebaren tot de diepgang kunt laten komen die je jezelf toestaat.

Het uitbrengen van de puja's is op gang gekomen door de vraag van mensen om, naast het al bestaande ochtendritueel van de Surya Namaskar, ook een vorm van middag- en avondgebed te doen. Puja's zijn in de verte verwant aan yogaoefeningen zoals de Surya Namaskar, waar ook een reeks van houdingen achter elkaar een toegewijd ritueel vormen. Voor de ontwikkeling van de puja's, die voor mij steeds al een diepe betekenis in mijn levenswijze hadden, ben ik in 2005 de al bestaande Vedische gebeden van mijn album 'Ahimsa Jaya Om' gaan gebruiken. Door er muziek aan toe te voegen en te doorvoelen welke gebaren erbij zouden passen, ontwikkelden zich zo de eerste twee puja's van een half uur. In de drie jaren daarna heb ik zeven van die Vedische gebeden, die op het eerder genoemde album maar enkele minuten duurden, tot puja's van een half uur ontwikkeld. Daarna heb ik nog de *Kriya*, *Kosha*, *Yoga* en *Surya puja* gemaakt. Deze laatste, die ook als een Surya Namaskar in puja-vorm kan worden gezien, is geliefd bij mensen die de lichamelijke houdingen van de Surya Namaskar, een ode aan je innerlijke zon, niet kunnen of willen doen, maar wel de diepgang ervan willen ervaren.

De twaalf puja-muziekstukken van ongeveer een half uur die ik aanvullend op de boeken heb uitgebracht, zijn in de afgelopen tijd allemaal opnieuw geremasterd. Deze albums zijn te beluisteren of te bestellen via muziekstreamingdiensten zoals Spotify, Apple Music, Youtube Music en Amazon. Voor aanvullende informatie, zie de publicatielijst achter in dit boek (blz. 264) en bij de MantraPrayers muziekalbums op de website: www.anandajay.org/muziek.

Gedurende het schrijven over meditatie in 2019 is er nog een nieuwe puja ontstaan, de *Dhyana puja*. In het meditatieboek 'Vrede van lichaam tot ziel door Meditatie' beschrijf ik deze daar uitgebreid en als muziekstuk is die op het album 'Meditation Puja & Prayer Songs: Sacred Sounds part 5' te horen.

Sinds 2008 geef ik aan anderen door hoe je met deze puja's om dient te gaan, wat puja's eigenlijk zijn en hoe je vanuit je westerse beleving waarde kunt putten uit deze Indiase traditie, zonder in de principes van hun geloofsovertuigingen terecht te komen. De puja's zijn dan ook bewust niet aan hindoeïstische godheden gericht, maar aan de in ieder mens ervaarbare subtiele energieën. Deze puja's kunnen ook heel goed als verdiepende aanvulling in yogalessen worden verwerkt of als inleiding dienen op thematische bezinningsavonden. Je kunt dan ook bij The Light of Being terecht als je naar aanleiding van dit boek verder in het ervaren, doorvoelen en doorgeven van puja's begeleid wenst te worden.

In de beide boekdelen over pujabeleving wordt uitgebreid aandacht besteed aan de verschillende lagen en betekenissen die de puja's, hun mantra's en gebaren hebben. In het eerste gedeelte wordt steeds uitgebreid ingegaan op de waarde van devotie en dankbaarheid, die onze leefwijze inhoudelijker, bekoorlijker en dieper vervullend kunnen maken. In het tweede gedeelte worden dan zes van de twaalf puja's besproken, voorzien van tekeningen van zowel de gebaren als hun energetische werking. Daarbij wordt diep ingegaan op hun betekenis, waarde, achterliggende psychologische inzichten, energetische werking, muziek- en gebedsbeleving.

Tijdens de twaalf jaar durende aanloop tot dit boek, droeg ik steeds het verlangen met me mee dat het voor veel mensen bevrijdend zou mogen gaan werken. Ik wenste graag inhoudelijke gebeden, samen met sensitieve gebaren op essentie aanrakende muziek, aan te bieden. Daarnaast was het belangrijk voor me dat deze gebedsvorm los van religie zou staan of binnen alle religieuze belevingen zou kunnen passen, zonder de ware diepte en religieuze waarde van de mens die ze beleeft te minimaliseren. Ik hoop dat de creatieve inspanning die ten grondslag ligt aan het geheel van de puja's en deze boeken, daar ook echt een bijdrage aan is.

Anandajay

Inleiding

De twee boeken 'Puja's voor Spirituele Ontvankelijkheid' en 'Puja's voor Spirituele Rijkdom' gaan over het leren verkennen van de devotionele waarde van het leven en van de diepgang van je bestaan. Met alle zorgvuldigheid is geprobeerd alle aspecten van devotioneel voelen en de bijhorende subtiliteit van de mantra's, de gebaren en de energetische beleving ervan goed weer te geven, zodat je dit gebied vol vertrouwen kunt gaan betreden. Aan de hand van de erbij horende muziekstukken is de beleving van de puja's (mantragebeden met devotionele gebaren) toegankelijk en word je ondergedompeld in deze verfijnde en in het begin misschien wat onbekende wereld, ofschoon voor menigeen het horen van deze muziek en het maken van deze gebaren ook een diep thuiskomen kan betekenen. Natuurlijk is het zoals bij alles dat je, naarmate je er meer tijd aan besteedt, meer diepgang, gemak en openbaringen erin tegemoet kunt zien en mijn eigen ervaring is dat dat nooit ophoudt.

Bij de beschrijving van alle aspecten van een puja heb ik ervoor gekozen om zinnen, indelingen en relevante aandachtspunten steeds op zoveel mogelijk dezelfde wijze te laten verlopen. Volgens mij is dat voor het duidelijk maken van de verschillen en het laten zien van de gelijkenissen juist belangrijk, net zoals het de kracht van mantra's en gebaren is, dat ze door steeds herhaald te worden, tot meer diepgang komen. Ook worden bepaalde stukjes tekst op verschillende plekken herhaald om je zo niet te hoeven verwijzen naar eerdere passages, waardoor die informatie op diverse relevante plekken in de tekst direct voorhanden is. Daarnaast geeft dit herhalen ook iets aan over de orde die ik ervaar bij het beleven en beschrijven van deze materie en hun waarden.

In de boeken heb ik ervoor gekozen om combinaties van een Sanskriet woord met een Nederlands woord met een verbindingsstreepje ertussen weer te geven en ook op andere plekken in de tekst ben ik zo vrij geweest dat te doen om de leesbaarheid van sommige woorden duidelijker te maken en soms om je op een andere manier van dat woord bewust te laten worden. Soms is dat misschien wat veel, maar het maakt ook de verbondenheid van dit onderwerp met de achtergrond van de cultuur van het oude India op een respectvolle manier duidelijk. Het is immers dat, wat daar in alle vergane eeuwen op spiritueel gebied gebeurd is, waar wij nu op terugvallen, aan refereren, dankbaar gebruik van maken en veel profijt van hebben. Het blijft ongelooflijk hoe waardevol deze informatie en haar verfijning voor de spirituele kant van de menselijke evolutie is en zeker voor dit moment in onze evolutie waar, door efficiënt gedrag te hebben gekoppeld aan ik-manifestatie, de verbinding met het grotere, het subtielere en het mystieke waardevolle op de achtergrond zijn geraakt. Eenzaamheid en zich niet gehoord of gezien voelen, zijn de meest voorkomende gevoelens van het op zichzelf teruggeworpen individu. Omdat we de tijd van blind volgen van spirituele leidraden gelukkig achter ons hebben kunnen laten, is juist inhoudelijk gebed met zijn inbedding en waarde vrijzettende verdieping hier een mogelijk antwoord op.

Om daarbij te voorkomen dat de waarde van de oude Indiase tradities geassocieerd zou gaan worden met het moeten overnemen van hun religieuze voorstellingen en godsbeelden, want daar wensen we tegenwoordig juist open en vrij in te blijven, zijn geen hoofdletters meer gebruikt bij woorden die een bepaalde inhoudelijkheid aangeven. Alles wordt met een kleine letter geschreven om aan te geven dat het allemaal energieën en geen personen, beelden of gepersonifieerde krachten zijn. Alleen daar waar deze woorden als een naam gebruikt worden of refereren aan hoe ze in de Indiase cultuur wel als beeld gezien worden, zijn ze nog met een hoofdletter geschreven.

De onderwerpen in Hoofdstuk 1 en 2 van de boeken zijn zowel verdiepend voor degene die de puja's al doet, als de juiste ruimte scheppend voor degene die nog aan het doen van puja's gaat beginnen. De teksten zijn, gezien mijn beleving en schrijfstijl, nogal gecomprimeerd en daarom is het goed niet te veel tegelijk te lezen, en dat wat je leest steeds eerst in je op te nemen en gevoelsmatig in je aan te laten komen, voordat je verder leest. Je kunt de teksten ook later weer eens lezen, want diezelfde gecomprimeerde schrijfwijze zorgt er ook voor dat je ze op een ander moment in je ontwikkeling heel anders verstaat. Ook dat houdt nooit op.

De beschrijvingen van de puja's in Hoofdstuk 3 van de boeken kun je het beste eerst gedegen doorlezen om op die manier de diepgang en het overzicht ervan goed in je op te nemen, voordat je met het tot uitdrukking brengen van de puja's begint. Het doen van een puja is natuurlijk de meest tastbare manier van voelen en de muziek maakt het je gemakkelijk om te voelen hoe de sfeer in die puja bedoeld is, maar als je de inhoud door te lezen al een keer in je opgenomen hebt, werkt dat zeker extra verdiepend. Sowieso zul je bij het lezen van de puja-beschrijvingen, naast de beschreven instructies, ook nog veel inhoudelijke onderwerpen en mogelijkheden tot zelfbewustwording aantreffen, die de belevingsruimte alleen maar verder prepareren voor de volheid van het ervaren.

Om de gebaren en energiestromingen nog duidelijker te laten overkomen en eventuele tekstuele verwarring te voorkomen, zijn alle gebaren van de puja's van tekeningen voorzien. Ook de energiestromingen zijn via tekeningen in een keer te overzien en spreken dan vaak al voor zich. De tekeningen zijn weer van de hand van Willemien Min en de energiestromingen die ik erbij heb aangegeven, zijn er door Raju op aangebracht. In het begin zijn deze energiestromingen misschien nog niet zo goed te voelen voor je, maar de tekeningen zullen je zeker helpen om ze eerder in je te herkennen. De energietekeningen maken duidelijk hoeveel er te voelen en ontdekken is, want in feite is energie in elke levenshouding aanwezig en op een dergelijke manier te voelen. Mogen daarom ook de tekeningen bijdragen aan je respect voor de bijzonderheid van het leven, je menszijn en de oneindige nuances van je bewustzijn, aspecten die door het doen van puja's alleen maar verder verfijnd raken en zo je levensvreugde verdiepen.

Ik wens je veel plezier en diepgang bij het lezen en het daarna tot uitdrukking brengen van de inhoud van dit boek en moge het daarmee je leven verrijken.

Hoofdstuk 1

•

Thuis raken in toewijding en inbedding

Wat is een puja?

Betekenis van puja's

Puja is het Sanskriet woord voor een gebedsritueel. Het betekent verering, eren, eredienst, aanbidding en religieuze, herhaalde geste (ritueel). Traditioneel bestaan er in het hindoeïsme, waar het begrip puja zijn oorsprong vindt, verschillende opvattingen over het gebruik van puja's. Zo werden en worden ze gebruikt om voorouders te eren, gasten te verwelkomen, godsvoorstellungen te aanbidden, spirituele leraren te respecteren, maar worden ze ook gebruikt als een vorm van yoga om tot een grotere beleving van heelheid te komen.

Tevens bestaan er verschillende suggesties voor de wijze waarop puja's gebruikt kunnen worden. Zo geven sommigen aan dat iedereen zijn puja's als momenten van spirituele aandacht zelf en op zijn eigen wijze thuis kan doen, zeggen anderen dat het alleen aan de hand van een voorganger in een tempel dient te gebeuren, of dat het juist alleen maar ceremonies zijn voor speciale gelegenheden en voor het ontmoeten van speciale, spiritueel hoogstaande mensen.

Traditioneel maakt men bij de rituelen van de puja's gebruik van mantra's, fruit, bloemen, vuur, water, wierook en het zegenen van en dankzeggen aan datgene wat als waarde wordt geëerd. De mantra's en het dank zeggen zijn daarbij de belangrijkste ingrediënten van de puja, want die geven de waarde (betekenis van de mantra) en de intentie (energie van waaruit en waarin de betekenis wordt gebruikt) aan. Een puja is dus niet enkel een gebed, maar ook een ritueel, dat gepaard gaat met gebaren en rituele handelingen, zodat de dankbaarheidsuiting niet slechts mentaal blijft. De gestes, gebaren en uitingsvormen van een puja zorgen ervoor dat je innerlijke beleving concreter en zichtbaarder en daardoor nog intenser ervaren kan worden. De Light of Being puja's staan los van elke traditie, omdat het vasthouden aan tradities zou kunnen verhinderen dat je op je eigen manier mag voelen hoe het voor jou is, als het wezenlijke, het bezielde of het echte in je aangeraakt wordt en zijn liefde met je deelt.

Puja's komen qua vorm uit het religieuze spectrum van het hindoeïsme, maar de puja's die door mij in het leven zijn geroepen, zijn ontstaan vanuit het onder de indruk zijn van de rijkdom en diepgang van de essentie van het leven. Ze zijn vooral bedoeld als een uitdrukking van de beleving van yoga, het in harmonie zijn met die diepe essentie. Het innerlijk beleven van deze spiritualiteit is weliswaar voor iedereen toegankelijk, maar het vormgeven en uiten van de diepe gevoelswaarden en levenskwaliteiten die daarmee samengaan, is door de moeite met de enigszins onvrije oriëntatie van de meeste religies niet meer zo toegankelijk. Het zingen van mantra's is door zijn muzikale eigenschap een meer gebruikelijke en toegankelijke uitingsvorm voor de beleving van spiritueel aangeraakt zijn en de puja's voegen daar nog duidelijker de sacrale dimensie aan toe.

De puja's die in dit boek worden besproken, zijn dan ook vrij van elke overtuiging of geloofsrichting en dienen enkel om, op een integere en bescheiden manier, gevoelens van dankbaarheid bewust een plaats te geven in je leven en de beleving van harmonie, van yoga, met de religieuze schoonheid van een rituele uitingsvorm te verbinden. De muziek die ik daarvoor bij de betekenissen van de mantra's heb gecomponeerd en de gebaren die ik ter ondersteuning daarvan aanreik, versterken nog eens extra de diepe gevoelswaarden van deze eerbiedige en verstillende uitingsvorm.

Al deze puja's eren het wezenlijke in jezelf, laten je respectvol buigen voor de essentie in jezelf en verfijnen de relatie met de spirituele waarde in jezelf. Die spirituele waarden worden nu niet meer door uiterlijke godsvoorstellingen vertolkt, maar je opent je direct voor de energieën die zij symboliseren, want die maken deel uit van het leven dat jij bent en zijn daarom zowel in je, als ook om je heen steeds aanwezig en te ervaren. Door deze verfijnde energieën in jezelf te herkennen en te eren, sla je als het ware de verwarring van de symbolische godsvoorstellingen over en ga je over tot het voelen van de echtheid ervan in jou en in het leven om je heen. Door op deze manier met die diep aanrakende waarden van zowel jouw innerlijk als van de diepgang van het bestaan contact te maken, voel je je weer waardevol en door die rijkdom voel je je dankbaar en dat laat op een organische wijze het verlangen in je ontstaan om die waarde, via bijvoorbeeld deze puja's, uit te willen drukken.

Door het in de puja toegewijd herhaald aan- en uitspreken van de waarden van de mantra's en het doorvoelen van de gebaren, komt de rijkdom van de in jou aangeraakte dieptebeleving alleen nog maar meer in je werkelijkheid tot leven. Ze wordt dan als manifest geworden energie aan de volheid van jouw waarheid toegevoegd en aan de iedereen ondersteunende en zich continu uitbreidende waarde van het bestaan hier op aarde toegevoegd.

Puja's zijn bewust gekozen momenten van eerbied, waarop je je verbondenheid met dat wat voor jou spiritueel waardevol is, op een ceremoniële manier vormgeeft. Je doet dit door devotioneel om te gaan met de betekenisvolle gebaren die samengaan met de gezangen en meditatieve klanken die door de muziek aangereikt worden.

Puja's zijn bedoeld om je verbinding, communicatie en relatie met dat wat jij als waardevol ervaart (je wezen, jouw interpretatie van god, je spirituele leraar of personen in wie je deze waarden herkent) te erkennen, te onderstrepen, te bevestigen, te verdiepen of vorm te geven. Ze geven je de mogelijkheid en een vorm om deze voor jouw belangrijke waarde te kunnen bedanken, iets te geven en je liefde eraan te betuigen. Een puja is dus niet enkel een gebed, maar gaat gepaard met rituele handelingen, zodat de dankbaarheidsuiting niet slechts mentaal blijft. Naast de mantra, die centraal staat, maken ook de diverse gebaren van deze puja's je innerlijke beleving concreter en zichtbaar, waardoor ze nog vollediger en intenser ervaren kunnen worden.

Puja's leggen een mogelijke verbinding voor je neer waarin je meer samenzijn kunt laten ontstaan tussen jou als een deeltje van het geheel en het grote geheel. Ze vertolken je diep aangeraakt zijn door de intensiteit van het bestaan en drukken het daardoor ontstane ontzag en respect voor het wonder dat het leven is, uit. Ze geven je de mogelijkheid om op een hele bescheiden en eenvoudige manier je eerbied uit te spreken en vorm te geven, en zo je eerbied te geven aan de ontroerende waarheid dat je je bewust kunt zijn dat je een levend, ervarend en deelnemend deel bent van een onoverzichtelijk, immens groot en zo diepgaand geheel.

Puja's zijn dan ook een welkome uitingsvorm voor wie zich diepgaander bewust wenst te worden van dat hij in een schepping leeft die onvoorstelbaar groter en veelomvattender is dan zichzelf en dat hij daar 'zomaar' deel van is. Via de puja kun je de dankbaarheid die door dit bewustzijn ontstaat, vormgeven. Door het doen van puja's krijg je de mogelijkheid om antwoord te geven op alles wat je aan waarde ontvangt en ontvangen hebt. Ook bieden de puja's je de ruimte om de diepe geluksgevoelens van ontroering en dankbaarheid die worden aangeraakt, weer vrijuit te laten stromen en daardoor toe te voegen aan de levensenergieën die op deze aarde al werkzaam zijn.

Puja's geven je, door de verbinding met het grotere geheel, het gevoel dat je je door het leven omhuld voelt. Ze laten je weer een embryo in een moederschoot zijn, maar nu is die moederschoot het levende leven en ben jij daar zelf bewust in aanwezig. Je wordt door het doen van puja's steeds diepgaander ontvankelijk voor de relatie tussen jouw individuele ziel en de universele (moeder) ziel, een bijzondere verbinding op zowel het fysieke als het spirituele vlak, tussen het grotere en jou.

Puja's laten je de relatie met het levende nu, met het spirituele beginsel van het leven en jezelf en met het waarachtige en bezielde daarin herontdekken en verdiepen. Ze laten je weer 'gods hand' op je schouder voelen, je door de zijnsgrond gedragen voelen en de aanwezigheid van licht en liefde om je heen voelen. Dat zijn kwaliteiten, die alleen maar weer erfahrbaar worden als je je plaats in het grotere geheel erkent en aanneemt en daar weer mee in wisselwerking leeft. De puja's zijn een ideale uitnodiging hiertoe.

Puja's zijn innerlijke buigingen voor de liefde die het leven eigenlijk is. Steeds als jij of iets de ruimte krijgt om te mogen bestaan en vrij te mogen zijn in dat wat je bent of voelt, voel je dat die ruimte om te mogen zijn niets anders dan liefde is. Alles wat wenst te bestaan, wenst liefde door te laten en liefde te zijn, vrij en waar te zijn. Steeds als zich dit in jou voordoet, voel je dat leven en mogen bestaan, liefde is. Dan besef je onmiddellijk hoeveel liefde er aanwezig moet zijn achter dat wat het leven de ruimte gaf om tot manifestatie te komen. Wie zich voor deze diepgang van het leven opent en deze aanneemt, voelt dat de schepping of het leven enkel uit liefde is opgebouwd. En wie, door hiervan bewust te zijn, weer dankbaar zijn plaats in het geheel inneemt, zal alle levensmomenten als geschenken aannemen en daardoor innerlijk intens gelukkig zijn.

Via puja's kun je dat wat eervol is weer eer teruggeven en dat maakt ze tot een vorm van respectvolle, in plaats van blinde verering. Eerbaar is iedere waarde of persoon, die heel oprecht, heel zuiver, heel schoon, heel waarheidsgetrouw en echt is. Omdat je jezelf, je gedachten en gevoelens en de wereld om je heen vaak aantreft in hun nog onrijpe en in ontwikkeling zijnde en daardoor onoverzichtelijke complexiteit, is het verlangen naar echtheid en zuiverheid de kern van je spirituele verlangen. Om je op die weg te ondersteunen, zul je steeds een diep gevoel van innerlijke vrede en dankbaarheid ervaren op momenten waarop je je dichter bij de echtheid van jezelf of je bestaan voelt.

Puja's zijn niet bedoeld om iets aan het grotere te vragen, alsof dat een orakel of alwetende weldoener zou zijn, zoals sommigen misschien het gebruik van gebeden kennen. Elke vorm van vragen is immers het gevolg van een gevoel iets tekort te zijn gekomen. Zo'n gevoel spiegelt je dat je misschien nog niet open genoeg in relatie met het leven leeft, om te ontvangen wat er allemaal al wel voor je is.

Puja's zijn juist bedoeld om door openheid voor het leven ingebed te raken in de heelheid van het bestaan. Wie alsmat openstaat voor de waardevolheid van het leven waar hij deel van uitmaakt, voelt zich daarin ingebed en zijn bewustzijn verkeert dan als het ware 'in gebed'.

Ook zijn puja's niet bedoeld om je klein te maken ten opzichte van het grotere geheel, want alle leven wenst zich alleen maar uit te breiden en te ontwikkelen. Dit vindt nou eenmaal gemakkelijker plaats als je alles weer in realistische proporties ziet en voelt hoe alles met elkaar samenhangt, in plaats van dat je denkt alleen te staan en je persoonlijke geluk veilig te moeten stellen.

Puja's zijn ervoor om uitdrukking te geven aan de diepe waarde die je door je openheid voor alles wat het leven in jou en om je heen met zich meebrengt, ontvangt en ervaart. Je dankbaarheid daarvoor en je bereidheid om daar zoveel mogelijk mee in contact te leven, maken steeds meer liefde in je wakker en dat laat je weer verlangen om opnieuw te danken en vol overgave uitdrukking te geven aan die diepe belevingen. Deze, zich steeds verder uitbreidende, energetische groei van gelukkig makende energie als gevolg van openstaan, ontvangen, je gezegend voelen, danken en daar weer voor openstaan, krijgt door het doen van puja's een begin en kan aan de hand daarvan in de loop van de tijd uitgroeien tot een wijze van handelen en leven vanuit liefde en dankbaarheid.

Puja's zijn dan ook een waardevol middel voor wie de relatie met het alomvattende van het bestaan niet door de beperktheid van zijn eigen gerichtheid of visie aan zich voorbij wil laten gaan en de wijsheid van dat grotere van invloed wenst te laten zijn op zijn levensontwikkeling en op zijn bijdrage aan de wereld waarin hij leeft.

Puja's geven je ruimte om toegewijd met de waardevolle aspecten van het leven in relatie te gaan en markeren je wens naar een ander, meer op gezamenlijkheid en heelheid georiënteerd bewustzijn, waarin

contemplatie (bezinning), esthetiek (harmonie) en devotie (liefde) op een natuurlijke manier samenkomen, zodat je uiting kunt geven aan de individuele wens om het leven te bedanken, te bezingen en te eren. Omdat je zelf ook het leven bent, is dit indirect ook een ode aan je ziel en oorsprong. Het doen van puja's brengt je zo op een zachte manier terug op je eigen bestaansgrond en plaats in het leven.

De devotie tijdens het uitvoeren van de puja verzacht een eventuele te sterk in je doorgedreven doelgerichtheid. De wijsheid van de aan het geheel opgedragen mantra's voorkomt de eventueel in je ontstane betweterigheid. De esthetiek van de verschillende gebaren zorgt ervoor dat de eventueel in je aanwezige hardheid liefdevol wordt omgebogen. Het uitdrukken van waardevolle energieën laat de eventueel in je aanwezige minderwaardigheid verdampen. De integriteit van je dankbaarheid ontspant elk, eventueel in je aanwezig, gevoel van opgeblazen gedrag. En doordat je via een puja gestalte geeft aan je diepe gevoelens van contemplatie en esthetische aanraking zul je ongemerkt minder bang zijn en gevoelsmatig vrijer met alles omgaan. Niet dat de puja dit doet, maar als dit alles, waar de puja je toe uitnodigt, iets met jou mag doen, dan vindt er een enorme verandering in je plaats, dan kus je met de puja je ziel en smelt je ego tot de prachtige proportie van een ware vriend.

Beginnen met puja's

Puja's zijn bedoeld om de bijzondere aanrakingen, die je, zeker als je je spiritueel meer en meer opent, af en toe bewust of onbewust ervaart, een uitdrukkingsvorm te geven. Deze aanrakingen voelen anders, minder grofstoffelijk aan dan het ego dat je kent. Als je zulke ervaringen geen passende uitdrukkingsvorm geeft, ontstaat er een geladen discrepantie in je tussen je oppervlakkige en spirituele belevingswereld, tussen de trillingen van het grofstoffelijke en het fijnstoffelijke. Door deze onprettige innerlijke spanning blijft je spirituele ontwaken mistig en voel je je al snel alleen en onbegrepen. Puja's doorbreken die geladen discrepantie en brengen je vanuit meer evenwicht in je belevingswereld in een vorm van bescheidenheid. Als je innerlijk aangeraakt wordt door zoiets als de essentie of je ziel, dan word je vanzelf op een verfijnde manier nederig en voel je je bescheiden en respectvol naar al het andere om je heen. In deze nederigheid voel je je misschien wel heel erg nietig, gezien de afmetingen van het heelal waarin je leeft, maar qua potentie van ervaren geeft deze nederigheid je juist alle ruimte voor de meest verfijnde belevingen, vanaf de diepgang van je essentie tot aan de immense grootsheid van het geheel.

Als je met het doen van puja's gaat beginnen, neem dan goed voorbereid de tijd, zodat je jezelf in deze lagen van je gevoel en bewustzijn serieus neemt en werkelijk aandacht hebt voor de waarde die jij daarin voelt of wenst te gaan ontmoeten. Ben dus niet in een haastige stemming, wacht tot minstens twee uur na een maaltijd en let erop dat je je schoon voelt qua lichaam en kleding en dat de plek waar je je puja doet en de luchtkwaliteit in die ruimte schoon zijn.

Voer de puja uit vanuit een zithouding met een rechte en vrije rug. Dat kan gewoon zittend op de grond,

een meditatiebankje of -kussen zijn, maar je kunt ook een rechte stoel gebruiken zonder naar achteren te leunen. Dit recht zitten is eigenlijk geen kwestie van het aannemen van een houding, maar een kwestie van dat je je hart in je leven een rol laat spelen, dat je hart open mag staan. Dan krijg je vanzelf een houding die rechtheid heeft. Dit is geen spiertoestand, maar een laten zien van je hart, van je ziel.

Voor de gebaren van de puja 's beweeg je je handen, armen en hoofd. Daardoor worden zowel het borstgebied, de verbinding tussen je hoofd en romp en de beschermruimte voor je hart, als de schouders, de verbinding tussen het hart en je handelen, steeds weer aangesproken. Geef daarom je hart steeds de vrijheid, want dan zullen je borst en schouders zich ook gemakkelijker openen en ontspannen en soepeler en gracieuzer worden in de bewegingen waarmee jij uitdrukking geeft aan je intenties.

Het is misschien ongewoon dat je dit gebied niet meer beschermend intrekt, maar het nu 'uitstalt'. De gedachte komt al snel op dat het overdreven is. Alle ruimte die je vroeger niet innam, voelt overdreven op het moment dat je die in gaat nemen. Dat wil niet zeggen dat het onnatuurlijk is, maar het geeft aan dat je altijd hebt geloofd dat je dat niet moest of mocht doen.

Een puja doe je vanuit relatie met de waardevolle levenswaarden die je in jezelf voelt. Je kunt dat niet op een waardige manier doen vanuit een ingezakte houding, want dan is de kans groot dat je bedelt. Je hartgebied is een soort tabernakel, dat letterlijk de woonplaats van god, die zo steeds met je meereist, betekent, en de puja nodigt je uit om weer te voelen wat daar bij jou in woont of aanwezig is.

In het begin ben je voor de bewegingen nog wat fysiek georiënteerd, omdat je de bewegingen nog moet leren kennen, hun schoonheid nog moet leren voelen en hun betekenis nog moet leren verstaan. Voordat je je alle aspecten eigen hebt gemaakt, ben je tot een bepaalde hoogte, dus met de buitenkant bezig. Het is daarom van belang dat als je de puja's echt intens in je leven wenst te gebruiken, je op een gegeven moment begeleiding opzoekt, zodat je zeker weet dat je de gestes zorgvuldig uitvoert, met de juiste intentie, energetische waarde en op de juiste momenten in de muziek en zang. Ook voel je dan beter hoe de begeleidende teksten van de puja nog beter samenkomen met de gestes en gebaren, waardoor je de intenties van de puja nog subtieler herkent en die nog verfijnder hun werking kunnen krijgen. De gevoelswaarde, de energie, de betekenis, de beweging én de muziek horen allemaal bij elkaar en het harmonisch samen laten komen daarvan, yoga, heeft tijd nodig. Op den duur is dat allemaal niet meer zo gescheiden. Doe daarom in het begin minstens een week lang dezelfde puja, zodat je daar vertrouwd mee raakt en deze steeds dieper binnen kunt laten.

Puja's horen bij het vierde en vijfde chakra (keelchakra, *visuddhi chakra*), de gebieden van respectievelijk liefde, devotie en toewijding van de *bhakti yoga* en van expressie, uitdrukking geven en initiëren van de *mantra yoga*. Daarom is het goed dat je je niet alleen door de mantra's van de puja laat aanraken, wat je dieper in verbinding met de kwaliteit van je hartchakra brengt, maar ze ook regelmatig eens mentaal, zacht of juist hardop uitspreekt. Als je de inhoudelijke woorden van de puja mentaal herhaalt, ondersteun je het vrij maken van je bewustzijn, wat een voorwaarde is voor elke verandering die je wenst te ondergaan. Als

je de woorden hardop uitspreekt, heeft dat een openende invloed op het mentale en manifesteert de energie van hun inhoud zich zowel diepgaander in je vrijer geworden bewustzijn als in de vorm van trilling of lichtvorm in je energetische veld. Zo ontstaat op uiterst subtiel niveau jouw en onze zich steeds vernieuwende werkelijkheid. Je werkelijkheid ontstaat door wat jij aandacht geeft en zowel affectief als mentaal en energetisch bekrachtigt en met een puja geef je daar bewust richting aan, via de gedachten, handelingen en woorden die je herhaalt. Rituele handelingen kunnen als ze uit echtheid voortkomen zodoende helend zijn voor de gehele mensheid.

Elk woord dat je vanuit je eigen stem hoort, bekrachtigt nog een keer extra de waarheid die je voelt of aan wenst te gaan. Dat is natuurlijk met elk woord dat je spreekt en elke gedachte die je denkt zo. Alles wat je in je leven denkt en zegt, bekrachtigt de waarheid die je daarmee aangeeft. Iemand die vaak liegt, gelooft op het einde zijn eigen leugens. Met je stem bekrachtig je altijd dat wat je vanuit je eigen gedachten en stem hoort, omdat je dat met je eigen stem zegt, zingt en herhaalt. In de puja's gebruik je de werking van je stem om de waarden die je blij en gelukkig maken of je meer met de vrede in jezelf verbinden, te bekrachtigen. Daarom wordt ook alles in de puja, de mantra, de bewegingen, de muziek en de intenties, steeds herhaald. Via de liefdevolle herhalingen wordt je essentie bekrachtigd en dat gebeurt juist niet via geweld, door harder te praten of op een andere manier duwend te zijn in het willen overtuigen met wat je zegt. Je bekrachtigt de verblijdende waarden, door ze herhaaldelijk hun eigen energetische en emotionele waarde te laten hebben en zodoende duidelijker waar te laten zijn en bestaansrecht te geven.

De gehele dag word je al door allerlei impressies en overtuigingen, woorden en meningen van de wereld om je heen beïnvloed. Daarom is het fijn om in de puja dat te bekrachtigen wat jou werkelijk goed doet en bij jouw dieptebeleving van je menszijn hoort. Alle handelen, alle spreken, alle denken, alles wat je doet en wat je zegt en wat je tot uitdrukking brengt, bekrachtigt zo de energie die je daardoor duidelijker bij je draagt, waar je door omgeven wordt en die jou daardoor je uitstraling geeft. Door bezig te zijn met puja's bekrachtig je bewust wat jij als waardevol in het leven ervaart, zodat juist die energieën de ruimte krijgen om wat meer op een natuurlijke manier in jou te leven en vanuit jou te stralen. Je hoeft daarvoor niet te proberen allerlei waarden in de puja te leggen, want dat zou onnatuurlijk zijn, maar je laat de waarde die jij voelt erin en die zal daar in de loop van de tijd door rijpen en steeds duidelijker haar kracht krijgen.

Misschien schaam je je op de een of andere manier soms voor je echtheid en spirituele belevingswereld en praat je liever niet met anderen uitgebreid over je persoonlijke beleving van god, je religieuze aanrakingen of je spirituele diepgang. In die aanraakbaarheid wil je misschien liever niet gezien worden, omdat dat zo weinig krachtig overkomt. Maar dat is natuurlijk alleen waar in vergelijking met de kracht van het zo bekende ego, dat zich het liefst overal als een kracht neerzet, die niet te verslaan is. Het is juist een teken van kracht dat je je sensitievere kant niet verbergt, maar mee laat functioneren om tot een waarachtigere en liefdevollere omgang met alles te komen. Puja's doorbreken deze gevoelige grens, want ze geven je weer en voor sommigen eindelijk, de mogelijkheid om bewust en in vol ornaat in relatie te gaan met het diepste

van je bestaan. Je mag via de puja's met dat rijke belevingsgebied van waardigheid en liefde weer vrijelijk gaan communiceren.

Dit betekent natuurlijk ook dat je jezelf meer en meer de ruimte geeft om dat opengaan voor die relatie met het meest intense en essentiële in jou, laagje voor laagje aan te gaan, in plaats van in een keer alles van jouw diepere waarden te willen ervaren. Dan is dit aangaan, ontdekken en gaan voelen van je meest essentiële waarde pas liefdevol en toont het je inzicht in dat te veel gevoel in een keer misschien niet verstaanbaar, opneembaar en toelaatbaar is. Als er namelijk in de loop van je leven allerlei gevoelsmatige beschermingen in je of rondom je zijn ontstaan en je zou die allemaal tegelijkertijd voelen en willen loslaten, trek je je uit onzekerheid en overrompeling alleen maar weer opnieuw terug. Als je ze een voor een voelt, kun je er mee omgaan en worden deze ontmoetingen gewoner en op den duur gewoon jouw, oh zo prachtige levensweg. Dan verloopt het proces van ingebed raken via de puja's vloeiend, mooi en onthullend. Het doel is bij het doen van puja's namelijk niet belangrijk, maar wel de weg, die zich steeds opnieuw en verder opent, want die maakt een mens gelukkig en rijk, dankbaar en liefdevol.

Puja's zijn dankgebeden

Puja's zijn vooral dankgebeden, omdat dankbaarheid de enige grond is van waaruit je het grotere leven, waar ook jij deel van uitmaakt, de ruimte geeft om een inbedding voor je te zijn. Als je je gebeden gebruikt om iets te vragen, zal het gevolg daarvan geen inbedding zijn, maar blijf je vanuit je gestelde wens kijken en wachten totdat dat wat jij wenst ook werkelijk plaatsvindt. De enige vraag die je echte inbedding geeft, is de vraag om weer deel te mogen zijn van het leven en weer omhuld te mogen zijn door het grotere geheel. Als je deze vraag zijn werk in je laat doen en voelt wat er dan in je verandert, merk je dat er vanzelf en onmiddellijk een dankbaarheid ontstaat voor de rust, de echtheid, de spirituele geborgenheid en de liefdesgevoelens die daardoor ontstaan. Dit soort inbedding is in de diepte misschien wel de enige levenskracht die echt behulpzaam kan en zal zijn bij tal van prangende gewetensvragen of moeilijk te accepteren of te hanteren levenssituaties.

Inbedding zorgt ervoor dat je in gebed bent en dat je ego, dat iets wilde, niet meer uit onvermogen passief op de hulp van iets anders wacht, maar zich weer geborgen en opgenomen voelt in het geheel. Je voelt dan weer ruimte, kracht, wijsheid en veiligheid, waardoor je angstgevoelens verdampen en je het leven weer zelf aan wenst te gaan vanuit je zelfwaarde. De door deze inbedding hervonden relatie met het leven en je zelfwaarde zal je vervullen met dankbaarheid. Enerzijds, omdat je voelt dat je vervullende waarde ontvangen en aangenomen hebt, en anderzijds, omdat je ervan genoten hebt hoe je diezelfde waarde als een soort bekoorlijkheid, over alle cellen verdeeld, daarin toegelaten hebt. Dit zijn twee belangrijke aspecten van relationeel leven, van het in wisselwerking, in uitwisseling zijn met iets. Zeker als dat iets waardevols is, zoals een ander mens, je ziel of het er zijn, verrijkt die uitwisseling enerzijds jouw bestaan en anderzijds bevrijdt ze jou uit je ego-gewoonten. Relationeel leven betekent dat je met alles wat je

ontmoet in relatie gaat, in uitwisseling gaat en dat je je door die wisselwerking laat verrijken. Net zoals een zaadje door relatie met het licht uit zijn harde schil verlost wordt en tijdens zijn verdere ontvouwen zijn eigen waarde ontdekt, zo gebeurt dat ook met jou als jij je relationeel opent voor alles wat je tegenkomt in je leven.

Eigenlijk begint het leven zich pas te ontvouwen, begin je pas te leven, als je die relatie aangaat, want dan open je je, ontvang je, ervaar je en word je verrijkt en gelukkiger. Puja's helpen je om je willende ego zachtaardig en esthetisch te laten buigen. Buigen en bidden liggen qua betekenis dicht bij elkaar omdat buigen het sterkste element is in de etymologische betekenis van bidden. Puja's helpen je ook om weer in relatie te komen met het omhullende zijn en de erbij horende persoonlijke beleving van geluk en dankbaarheid. Een puja gaat steeds op het ervaren van de in je aanwezige rijkdom in en is dan ook een bewust toegewijde vorm van het celebreren van de dankbaarheid, die je ervaren hebt, door wat je vanuit het hernieuwd omhuld en ingebed zijn hebt ontvangen. Hoe groter die verrijking voor je voelt, des te devotiever zul je je dankbaarheid via de puja's vormgeven. In India gaan deze puja's dan ook vaak gepaard met veel bloemen, vruchten en versieringen, met vuur en andere rituele handelingen, net zoals in het katholicisme bij processies.

Je zelf ervaren,
is het in gebed zijn
met de aanwezigheid in jezelf.

Onderdelen van de puja

De Sanskriet puja's en hun mantra's

Een puja is een gebed en een gebed is een uitingsvorm van naar beweging verlangende innerlijke waarde en gaat daarom altijd gepaard met dankbaarheid. De puja's zijn in het Sanskriet de taal van de yoga. Sanskriet is een zeer oude taal en daarmee ook een oude stem, een oude sfeer. Ik gebruik het Sanskriet omdat deze oude, bijna oorspronkelijke stem van al onze talen, je met zijn religieuze klankkleuren en aan de hand van zijn sfeer en tonen, kan terugleiden naar de oorspronkelijkheid van jezelf, naar de oorspronkelijkheid van je oer-verlangen naar harmonie en heilheid.

De mantra's die in de puja worden gebruikt, bekrachtigen met hun klank, zangwijze en betekenis de waarden die jij in jezelf ervaart en wenst te eren. De muziek bij een puja-mantra is altijd dragend, net zoals het aldaar stuk (beginstuk) van Indiase klassieke muziek. Bij de puja worden de klanken altijd gedragen door een grondtoon om je langere tijd te laten verblijven in de intimiteit van de relatie met je wezen, met je ziel.

Het Sanskriet *manas* betekent geest en het achtervoegsel *-tra* geeft aan dat het als een middel tot beïnvloeding bedoeld is. Mantra's kun je daarom gebruiken om je bewustzijn te beïnvloeden, want door bijvoorbeeld een mantra steeds te herhalen, kun je je bewustzijn kalmer laten worden. Bij de puja herhaal je bepaalde waarden niet zozeer om kalmer te worden, maar omdat je op die manier naar je essentie gebracht wordt. Bij *jappa*, een Sanskriet term voor het dagelijks op een monotone manier reciteren van een mantra, herhaalt men ook de waarde van de essentie, maar probeert men het bewustzijn te zuiveren door op die manier juist alle emotie eruit te laten. Dat doet men ook in het katholicisme met een rozenkrans of in het boeddhisme aan de hand van een mala (bidketting van *rudraksha*-zaden).

Het doel van deze recitatiewijze is het voorkomen van eventuele persoonlijke en emotionele ego-betrokkenheid als teken van 'niet essentie georiënteerd zijn' en dit daardoor over te slaan. Het is de bedoeling dat dan alleen nog maar de essentie herhaald wordt en je daar dan volledig mee verbonden bent, maar het gevaar is dat het kan resulteren in een mechanisch gebeuren. Reciteren is voor een westerse geest lastig, omdat hij de gevoelswaarde van het in verbinding gaan met het in hem aanwezige essentiële nog niet zo goed kent en nog niet zo de vrijheid heeft gegeven. Als je deze fase van vrijheid geven aan je diepste religieuze of meditatieve gevoelens zou overslaan, zou het een soort onderdrukken worden, omdat je door die onderdrukking deze gevoelens niet kunt leren kennen. Daarom dien je die diepgang eerst volledig en vrij te beleven en vorm te geven, te proeven en te uiten, voordat je op een organische wijze aankomt bij zo'n gereduceerde puja-vorm als die van het reciteren.

Dit is dan ook precies de plaats waar puja's hun waarde in de spiritualiteit hebben, want zij geven je precies die ruimte om wel met je diepgang in relatie te gaan en je respect, liefde en toewijding ervoor te vieren zonder enige rem op je devotionele voelen. Daardoor ga je aan je persoonlijke belang voorbij en ontstaat er ruimte voor echte dienstbaarheid.

Puja's geven je de ruimte om zo diep in die relatie met het essentiële te gaan en die diepgang zonder onzekerheden te mogen uiten, dat je je ook in je dagelijkse leven door die diepe verbinding steeds duidelijker gedragen en gesteund voelt. De puja's helpen je om je innerlijke gevoeligheid niet te reduceren tot 'alleen maar ego' en haar daardoor te passeren. De puja's zorgen ervoor dat de waarde van de diepgang van je gevoeligheid transformeert naar een devotionele en omhullende rijkdom, waarin de waarde van het menselijke en essentiële beiden gerespecteerd worden en samengaan: yoga.

De gebaren van de puja's

Een puja is een combinatie van fysieke gebaren, relationele verbondenheid met het wezenlijke en spiritueel bewust zijn van de diepgaande waarheid ervan. Als dat allemaal samen mag gaan, beweeg je voor je gevoel niet meer vanuit het lichaam in de lucht, maar vanuit je dankbaarheid door en in het energetische veld om je heen. Dit energetische veld kan alleen maar bestaan omdat er een kern is waar het vanuit is ontstaan. Licht kan alleen maar bestaan als er een lichtbron is waar het van uitgaat en ook jouw energie is alleen maar om je heen, omdat jij levend en bezield bestaat. Door te voelen hoe je in je energetisch veld bewogen hebt, hoe je daardoor energie in beweging en stroming hebt gebracht, laat je de puja een gebed zijn waarin je de waarde van je menselijke bestaan bedankt en beschrijft, doorvoelt en beleeft, verruimt en helemaal waar laat zijn.

Om het licht te kennen hoeven we niet altijd tot in het midden van de lichtbron te gaan, maar haar schijnsel vertelt ons dat ze er is. In elke puja beweeg je door het schijnsel van je eigen licht, door de resonantie van je eigen zijn. Natuurlijk moet je daarvoor eerst goed bekend zijn met de bewegingen en hun betekenis, maar dan komt er een hele grote ruimtelijkheid bij, die de puja zijn spirituele dimensie geeft en ook reinigend op je energetische veld inwerkt.

Om energetische stromingen beter te leren voelen, kun je je in het begin je energetische veld het beste als een damp voorstellen, waar je doorheen beweegt. Als je dan een beweging maakt, komt ook de energie van je veld, de damp, in beweging en die beweegt nog steeds door, ook als de fysieke beweging alweer beëindigd is. Als je tijdens je bewegingen ook deze energetische ruimte en bewogenheid voelt, beweeg je in relatie met het verfijnde voelen, waardoor je gemakkelijker in verbinding komt met de zijnsenergie en de waarde van je bezieling. Zou je vanuit je spieren bewegen, dan ben je vooral verbonden met je lichaam en met de vasthoudende neiging van het ego. Het ego herkent zich namelijk in spierspanning, net zoals

het zijn zich in ruimtelijkheid herkent. Als je gebaren van dankbaarheid meer in de ruimtelijkheid van het veld mogen bewegen, zul je merken dat de puja's ook een harmonisering van je veld teweegbrengen, wat subtiel doorwerkt tot in een grotere openheid voor je ziel en voor de puja die je aan haar wijdt.

Alhoewel sommige houdingen en gebaren heel precies komen, hoef je er niet stijf of strak mee om te gaan, want dat zou ten koste gaan van de openheid van je voelen. Het gaat bij de puja-gebaren om de verbinding tussen innerlijk voelen en uiterlijk bevestigen. Als je je te veel zou richten op het zo goed mogelijk doen van de gebaren, dan wordt het een soort uiterlijke yoga en dat is niet de bedoeling. Laat eventuele uiterlijke perfectie het gevolg zijn van je innerlijke verbondenheid en innerlijk voelen, van je openheid voor je innerlijke beleving. Als de puja gestroomlijnd in de gebaren verloopt, betekent dat niet dat iemand het goed kan, maar dat iemand werkelijk de waarde van wat hij doet, voelt.

Gun jezelf de ruimte om zo diep in het voelen van de puja te gaan, dat je in een andere beleving terecht komt dan die je bekend is, want dan weet je dat je, door je intimiteit met je diepgang, je ego-oriëntatie hebt verlaten en je je daardoor door een ander kwaliteit laat voeden en zegenen. Juist het toelaten van deze diepte brengt in de oppervlakte een bepaalde nauwgezetheid teweeg, omdat het dan daarmee in overeenstemming komt. Overeenstemming komt precies, maar je kunt niet door precisie tot overeenstemming komen. De nectar komt immers altijd van binnen naar buiten.

Het innerlijke buigen

Aan het eind van een puja kun je je hoofd buigen voor datgene wat je door het doen van de puja ontvangen en gevoeld hebt en ook in de puja zelf wordt vaker het gebaar van het buigen van het hoofd gemaakt. Natuurlijk is het buigen altijd een gevolg van een innerlijke, waardevolle beleving en niet een buigen vanwege een druk of verwachting van buitenaf.

Je buigt je hoofd omdat je ernaar verlangt om met je hart samen te zijn, dicht bij je bron van liefde te zijn of met de dragende waarde van het zijn te zijn. Je brengt je bewustzijn dicht bij die waarde, je brengt je zien dicht bij die wijsheid, je beweegt je aangezicht van wie je bent dicht bij wat je wezenlijk bent. Deze beweging lijkt vooral naar voren te gaan, maar gaat ook over de achterkant die zich daardoor opent, zodat de ruimte van het achterhoofd en nekgebied toegankelijker worden. Je buigt je hoofd vanuit respect voor het grotere en voor het verlangen dat het je ondersteunt. Als nu dit gebied van je achterhoofd, dat met je conditionering samenhangt, verder opengaat, kan het grotere waar je je door omhuld voelt, je daar energetisch beïnvloeden, waardoor je ego verzacht. Deze langzame beweging waarin je je hoofd buigt, is niet bedoeld om je klein te laten voelen, maar is bedoeld om te bevestigen hoe groots ze doorwerkt als je nederig (vanuit respect voor het grotere) vanuit je krachtige tempel (je lichaam dat je hart toont) verbinding met je essentie aangaat (door het hoofd te buigen), waardoor je je tegelijkertijd bereid verklaart voor verandering (verzachting van conditionering).

De bevrijdende werking van puja's

De puja's gaan allemaal over essentiële kwaliteiten die al lang in jou aanwezig zijn. Door daar verzorgend naar te zijn, daar weer aandacht voor te hebben en er weer mee in contact te gaan, kunnen deze kwaliteiten van leven je voeden en bekrachtigen, zodat je minder vanuit gedragingen hoeft te leven. Puja's willen je dan ook niet in een vromer of spiritueler gedrag brengen, maar helpen je juist om je van je gedrag te bevrijden en weer met de echtheid van jezelf in contact te komen. De schoonheid van een bloem ontstaat immers ook niet vanuit een voorbeeld of via gedrag, maar vanuit de oprechtheid van haar overgave. Een bloem doet de andere bloem niet na, maar geeft zichzelf. Daarom hoop ik dat je je door de puja's laat uitnodigen om te voelen wat jij bent en wat essentieel is in en aan jou en het leven. Ook nodigt de puja je uit om bereid te zijn je door die kwaliteiten te laten beïnvloeden.

Gedragingen komen voort uit het hebben van dromen en visioenen over hoe en waar je zou willen zijn in en met je leven. Dromen en visioenen komen echter alleen voor bij mensen, die de waarde van wat ze al wezenlijk zijn niet voelen. Wie heeft een droom nodig als hij de rijkdom en vervulling van zijn wezen ervaart? Maar als je wel dromen hebt, ben je ook geïnteresseerd in het gedrag dat nodig is om ze te bereiken en ben je bereid dat gedrag steeds verder te perfectioneren om te komen waar je wilt zijn, ook als het om een spirituele droom gaat. Al dat gedrag en perfectioneren van gedrag voorkomt dan juist dat je contact kunt maken met wat je al wezenlijk bent, met je bezieling en de diepgang van je existentie.

Als je je niet meer gedraagt, ben je veel meer voelend en meer bewust aanwezig. Als je je niet gedraagt, ben je bevrijd van allerlei ideeën over hoe je je zou moeten gedragen en dan kom je misschien een van de zeldzame momenten tegen dat je eens even jezelf bent en heel gewoon met de werkelijkheid van jezelf contact maakt, met een hele pure jij. Dan kom je erachter dat daar iets ligt te wachten op jou, wat je door je gedrag niet meer tegenkwam. Dat is de puurheid waar de puja je vertrouwder mee wenst te laten worden. Als de puja over eerlijkheid gaat, is dat niet een moreel of ethisch gedrag, maar de naakte waarheid van jezelf, zonder gedrag. Door de puurheid van de puja's blijf je je ervan bewust dat je die niet doet om een bepaalde spirituele vorm of gedrag ten toon te spreiden. Je wenst je echter diepgaand te ontwapenen, juist door het loslaten van je gedrag. Je wenst alles los te laten wat met gedrag te maken heeft, ter ere van de puurheid, ter ere van de aanwezigheid, ter ere van het zijn, ter ere van de waarheid, ter ere van de echtheid die er zonder meer is als je je niet meer gedraagt.

De waarde van stilte

Ook meditatie en stilte hebben met eren te maken. Stilte is niet bedoeld om simpelweg geen gedachten te hebben, maar stilte is bedoeld om dát te eren, wat we door al het lawaai in het hoofd vaak niet meer horen en door alle emotionele chaos niet meer voelen. Als je daar weer voor open mag gaan en dat gaat eren, dan hoor je dat onder het lawaai stilte is en dat je onder die stilte de stem van je ziel, van je wezen, of als