

# Surya

- Je innerlijke Zon -

Een spirituele benadering van de

Surya Namaskar, Surya Puja, Surya Prabhana Pranayama & Surya Mantra

Cip-gegevens Vlaamse Uitgevers Vereniging, Berchem

Surya, Je innerlijke zon

Anandajay

foto's en opmaak Raju

illustraties: Willemien Min

energie-tekening: Anandajay

Büllingen, The Light of Being - School of Spiritual Awareness

ISBN 9789082565102

NUR 720, 726

Trefwoorden: yoga/surya namaskar/puja/pranayama/zonnegroet

Auteursrecht voorbehouden

© Anandajay (Cor Thelen), Büllingen 2016

Uit deze uitgave mag uitsluitend iets worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook, na voorafgaande schriftelijke toestemming van de schrijver.

## Voorwoord

De titel 'Je innerlijke Zon' verwijst enerzijds naar de blijde sfeer die de zon je geeft als je aan haar denkt en anderzijds naar de spirituele symboliek van dat je ziel de zon in jou is, het leven in jou is. De zon werd in veel oude culturen als een God vereerd en de yogi's hebben voor de zon, die in het Sanskriet Surya wordt genoemd, rituele oefeningen gemaakt. De bekendste daarvan is de 'Groet aan de Zon' of Surya Namaskar, en deze staat bij de meesten bekend als een actieve oefeningenreeks. Er wordt dan echter voorbijgegaan aan wat ze ook is, namelijk een ode aan je innerlijk, aan je ziel. Dit boek is dan ook uitgebracht om dit spirituele aspect van 'Surya' uitgebreid onder de aandacht te brengen. De 12 aspecten van 'Surya', van je ziel of innerlijk, die in dit boek behandeld worden in zowel de Surya Namaskar, de Surya Puja als in de Surya Prabhana Pranayama, vergroten je inzicht in en je openheid voor het ervaren van de bezieling die je altijd al in je draagt.

De Surya Namaskar is een volwaardige fysieke oefening waarmee je met al je cellen 'Surya', je innerlijke zon, je ziel, groet, omdat je voelt dat er meer is dan alleen je persoonlijkheid en je lichaam en daarom in contact wenst te komen met je bezieling. Als persoonlijkheid die verlangt naar zijn spirituele diepgang ga je dan via de Surya Namaskar de relatie aan met je bezieling en dat begint met groeten en ontmoeten (namaskar).

De Surya Puja is een meditatieve oefening waarin je middels gebaren vormgeeft aan je dankbaarheid voor alles wat je aan de beleving van je ziel ontleent. Je dankt op deze manier de grote moederziel, waar alle zielen toe behoren.

De Surya Prabhana Pranayama is een staand uitgevoerde pranayama (energetische adem oefening), waarbij de volledige ademruimte en ruimte voor energiestroming aangesproken wordt. Qua fysieke beweging worden vooral de armen aangesproken om zowel de ademruimte als de energetische vrijheid verder open te laten gaan.

Naast dit boek zijn er diverse, via onze website verkrijgbare muziekstukken uitgebracht om de verschillende Surya-oefeningen te begeleiden: drie voor de Surya Namaskar, één voor de Surya Puja, één voor de Surya Prabhana Pranayama en één als mantramuziek. Los daarvan werkt het beluisteren van deze muziekstukken rustgevend en harmoniserend.

De diepere waarden van 'Surya' die in dit boek worden aangereikt, verbinden je weer met je levenskracht en je innerlijk. De dankbaarheid en het respect dat daardoor ervaarbaar wordt, laat je met nog meer liefde leven en ziel zijn tussen alle andere zielen. Moge ook de stralen van jouw innerlijke zon, van jouw ziel, vrij worden! Ondanks dat dit boek in verschillende duidelijke delen is opgedeeld, adviseer ik je toch om eerst het deel over de Surya Namaskar door te lezen, ook al ben je vooral in bijvoorbeeld de pranayama geïnteresseerd. Alle informatie vult elkaar namelijk aan en draagt bij aan een diepgaander verstaan van wat de twaalf aspecten van de ziel voor een rijke waarde bij zich dragen en wat voor een fantastisch, stralend en lichtend gebied je innerlijke zon, je ziel, voor je kan zijn.

Bij het beschrijven van de verschillende houdingen, gebaren en adembewegingen worden vaak stukjes tekst herhaald om te voorkomen dat je steeds terug moet bladeren als je er in bezig bent.

## Dankwoord

Graag wens ik nog enkele mensen te bedanken voor hun bijdrage aan het tot stand komen van dit boek. Willemien voor alle tekeningen in haar zo eigen stijl. Alle mensen die hebben bijgedragen aan het redigeren van de teksten en Raju voor het opmaken van het boek. En ook mijn oprechte dank aan alle mensen die mee hebben uitgewerkt wat er in de seminars over dit onderwerp is doorgegeven.

Anandajay, juli 2016

Liefde is als de zon,  
die ijs laat smelten  
en bij die transformatie  
niets beschadigt.

## Inhoudsopgave

Voorwoord .....	3
Dankwoord.....	4
Deel 1. De Surya Namaskar .....	11
Hoofdstuk 1. Inleiding tot de Surya Namaskar .....	12
De Surya Namaskar .....	12
Spiritualiteit in de Surya Namaskar .....	12
Liefde is je bereidheid om te voelen .....	13
Fysieke beperking .....	14
Omgaan met blokkades .....	14
Persoonlijkheid en ziel .....	14
Je openen voor de waarde van de ziel .....	16
Ontwapening van de persoonlijkheid .....	16
De waarde van ontvankelijkheid .....	17
Het lichamelijke en inhoudelijke samen laten gaan .....	18
Begeleiding .....	18
Hoofdstuk 2. De twaalf gebaren van de respectvolle relatie met je innerlijke zon, je ziel.....	22
1. Mitraya: vriend .....	22
Je begroet je ziel hier als je liefdevolle vriend: Mitraya.....	23
Samasthiti Asana.....	25
Pose .....	26
Energiestroming .....	26
Mantra en chakra .....	28
Symboliek van de houding.....	28
Aanvullende informatie bij de houding van Mitraya .....	28
Overgang naar volgende houding.....	30
2. Ravaye: middelpunt.....	31
Je begroet je ziel hier als je middelpunt: Ravaye.....	32
Ardha Chandrasana.....	33
Pose .....	33
Energiestroming .....	35
Mantra en chakra .....	35
Symboliek van de houding.....	36
Aanvullende informatie bij de houding van Ravaye .....	36
Overgang naar volgende houding.....	37
3. Suryaya: verlangen .....	38
Je begroet je ziel hier als je bron van je verlangen: Suryaya.....	38
Padahasthasana .....	40
Pose .....	40
Energiestroming .....	41
Mantra en chakra .....	42
Symboliek van de houding.....	43
Aanvullende informatie bij de houding van Suryaya .....	43
Overgang naar volgende houding.....	44

4. Bhanave: waarnemen .....	45
Je begroet je ziel hier als je bron van licht: Bhanave.....	45
Utthita Ardha Bhujangasana.....	47
Pose .....	47
Energiestroming.....	48
Mantra en chakra.....	49
Symboliek van de houding.....	49
Aanvullende informatie bij de houding van Bhanave.....	50
Overgang naar volgende houding.....	51
5. Khagaya: vrijheid .....	52
Je begroet je ziel hier als ongebonden essentie: Khagaya .....	52
Utthita Setu Asana.....	54
Pose .....	54
Energiestroming.....	55
Mantra en chakra.....	56
Symboliek van de houding.....	56
Aanvullende informatie bij de houding van Khagaya.....	57
Overgang naar volgende houding.....	58
6. Pushne: voeding.....	59
Je begroet je ziel hier als je elementaire voedingsbron: Pushne.....	59
Asthangasana.....	61
Pose .....	61
Energiestroming.....	62
Mantra en chakra.....	62
Symboliek van de houding.....	63
Aanvullende informatie bij de houding van Pushne.....	64
Overgang naar volgende houding.....	65
7. Hiranyagarbhaya: oorsprong.....	66
Je begroet je ziel hier als je essentiële oorsprong: Hiranyagarbhaya.....	66
Hamsasana.....	68
Pose .....	68
Energiestroming.....	70
Mantra en chakra.....	70
Symboliek van de houding.....	71
Aanvullende informatie bij de houding van Hiranyagarbhaya .....	71
Overgang naar volgende houding.....	73
8. Maricaye: heelijkheid .....	74
Je begroet je ziel hier als helende kracht: Maricaye.....	74
Svanasana.....	76
Pose .....	76
Energiestroming.....	78
Mantra en chakra.....	78
Symboliek van de houding.....	79
Aanvullende informatie bij de houding van Maricaye .....	79
Overgang naar volgende houding.....	81

9. Adityaya: omhullend moederlicht .....	82
Je begroet je ziel hier als het omhullende licht: Adityaya .....	82
Utthita Ardha Bhujangasana .....	84
Pose .....	84
Energiestroming .....	85
Mantra en chakra .....	86
Symboliek van de houding .....	86
Aanvullende informatie bij de houding van Adityaya .....	87
Overgang naar volgende houding .....	88
10. Savitre: vaderlijke lichtinspiratie .....	89
Je begroet je ziel hier als het licht van inspiratie: Savitre .....	89
Padahasthasana .....	91
Pose .....	91
Energiestroming .....	92
Mantra en chakra .....	92
Symboliek van de houding .....	93
Aanvullende informatie bij de houding van Savitre .....	94
Overgang naar volgende houding .....	94
11. Arkaya: uitstralingskracht .....	95
Je begroet je ziel hier als je bron van uitstraling: Arkaya .....	96
Ardha Chandrasana .....	98
Pose .....	99
Energiestroming .....	100
Mantra en chakra .....	101
Symboliek van de houding .....	102
Aanvullende informatie bij de houding van Savitre .....	102
Overgang naar volgende houding .....	103
12. Bhaskaraya: de bron van creatie .....	104
Je begroet je ziel hier als je Schepper, als bron van creatie: Bhaskaraya .....	105
Samasthiti Asana .....	107
Pose .....	108
Energiestroming .....	109
Mantra en chakra .....	109
Symboliek van de houding .....	110
Aanvullende informatie bij de houding van Bhaskaraya .....	110
Overgang naar volgende houding .....	112
Hoofdstuk 3. De zes koppels van houdingen en hun relatie binnen de Surya Namaskar .....	113
Inleiding .....	113
1. Mitraya en Bhaskaraya .....	114
Mitraya .....	114
Bhaskaraya .....	115
2. Ravaye en Arkaya .....	116
Ravaye .....	116
Arkaya .....	117
3. Suryaya en Savitre .....	118

Suryaya .....	118
Savitre.....	119
4. Bhanave en Adityaya.....	120
Bhanave.....	120
Adityaya .....	121
5. Khagaya en Pushne .....	122
Khagaya.....	122
Pushne.....	123
6. Hiranyagarbhaya en Maricaye.....	125
Hiranyagarbhaya.....	125
Maricaye.....	127
7. De uitstraling van deze koppels samen laten gaan.....	129
8. Het samenspel van de relatie tussen de persoonlijkheid en de ziel in de Surya Namaskar.....	131
Hoofdstuk 4. Drie uitvoeringen van het ritueel van de Surya Namaskar.....	132
Inleiding.....	132
De Sanskriet-teksten met vertalingen van de Surya Namaskar Mantra.....	133
Beschrijving van Surya Namaskar Ritual 1 .....	135
Beschrijving van Surya Namaskar Ritual 2 .....	139
Beschrijving van Surya Namaskar Ritual 3 .....	143
Hoofdstuk 5. Eén reeks van groetende bewegingen vanuit eerbied voor je ziel, voor Surya .....	149
Vorbereiding.....	149
Navoelen.....	156
Samenvatting.....	156
Deel 2. De Surya Puja .....	161
Hoofdstuk 1. Inleiding tot de Surya Puja .....	162
Wat is een puja?.....	162
De Surya Puja .....	163
De opbouw van de mantra van de Surya Puja .....	164
Hoofdstuk 2. De 28 gebaren van dankbaarheid aan je innerlijke zon, je ziel .....	167
Het inleidend gebed en zijn bewegingen.....	167
Om Shanti, Shanti, Shanti Om.....	167
Om Atma Amrithathvam.....	169
Om Purna Asritha .....	171
Om Purusha Tattvamasi.....	173
Om Shanti, Shanti, Shanti Om.....	175
Het Surya-gebed (met een extra gebedsmantra steeds na drie Surya-namen).....	178
Om Atma Mitraya Namaha .....	178
Om Atma Ravaye Namaha .....	181
Om Atma Suryaya Namaha .....	184
Vahe Atma Shanti Saranagati .....	187
Om Atma Bhanave Namaha .....	189
Om Atma Khagaya Namaha .....	192
Om Atma Pushne Namaha .....	195
Vahe Atma Shanti Saranagati .....	198



Om Atma Hiranyagarbhaya Namaha.....	201
Om Atma Maricaye Namaha.....	204
Om Atma Adityaya Namaha.....	208
Vahe Atma Shanti Saranagati.....	211
Om Atma Savitre Namaha.....	213
Om Atma Arkaya Namaha.....	217
Om Atma Bhaskaraya Namaha.....	220
Vahe Atma Shanti Saranagati.....	224
De afronding van het Surya-gebed en zijn bewegingen.....	227
3x Om Shanti, Shanti, Shanti om.....	227
Hoofdstuk 3. De vier onderdelen van je affectieve relatie met je innerlijke zon, je ziel.....	230
De vier onderdelen van het Surya gebed.....	230
Het eerste onderdeel: het vanuit jou aangaan van de relatie.....	230
Het tweede onderdeel: het antwoord van je ziel op de relatie.....	231
Het derde onderdeel: de diepgang van de relatie.....	231
Het vierde onderdeel: de vervulling door de relatie.....	232
De relatie met je ziel aan de hand van de twaalf aspecten van de ziel, van licht, van de twaalf namen:.....	233
Hoofdstuk 4. Een reeks dankbaarheidsgebaren vanuit eerbied voor je ziel, voor Surya.....	234
De Surya Puja: de Sanskriet teksten en hun vertaling.....	234
De Surya Puja: de Sanskriet teksten en hun vertaling.....	237
Surya Puja Mantra – kort.....	240
Deel 3. De Surya Prabhana Pranayama.....	241
Hoofdstuk 1. Inleiding tot de Surya Prabhana Pranayama.....	242
De betekenis van de naam.....	242
De beweging van de armen en handen in de Surya Prabhana Pranayama.....	243
De functie van de gebaren.....	244
De energie van je handen en veld.....	244
De beweging van de adem in de Surya Prabhana Pranayama.....	245
Voor en na de Surya Prabhana Pranayama.....	246
De verbindingen bij de naam-mantra's voelen.....	246
De gebaren en verbindingen als aparte oefeningen.....	249
De energetische waarde van het identiteit-chakra.....	249
De voor- en achterkant van een chakra.....	250
De alomvattende waarde van de Surya Prabhana Pranayama.....	251
De muzikale begeleiding van de Surya Prabhana Pranayama.....	252
Hoofdstuk 2. De twee grote bewegingen en 12 energetische aandachtspunten voor een vrijere uitstraling van je innerlijke zon, je ziel.....	254
De eerste beweging en de 12 energetische aandachtspunten.....	255
1. Mitraya: ruimte voor vriendschap en liefde.....	255
2. Ravaya: ruimte voor jezelf als middelpunt van uitreikende liefdesenergie.....	257
3. Suryaya: ruimte voor verlangens en manifestatie.....	259
4. Bhanave: ruimte voor helderheid op je levensweg.....	261
5. Khagaya: ruimte voor uitwisseling van jouw zijn met de aarde.....	263
6. Pushne: ruimte voor voeding en relatie.....	266

7. Hiranyagarbhaya: ruimte voor de oorsprong van alles wat je ontmoet.....	268
8. Maricaya: ruimte voor helende liefde.....	270
9. Adityaya: ruimte voor geborgenheid en vertrouwen.....	272
10. Savitre: ruimte voor begeleiding naar je echtheid.....	275
11. Arkaya: ruimte voor ver reikende waarden en intenties.....	278
12. Bhaskaraya: ruimte voor de essentie in je hart.....	281
De tweede beweging met de uitademing gedurende de Dhanyavadah mantra's.....	284
Hoofdstuk 3. Eén reeks van ruimte gevende adembewegingen vanuit eerbied voor je ziel, voor Surya.....	285
Appendix.....	289
Hoofdstuk 1. De twaalf aspecten van Surya: De weg naar Geluk.....	290
Hoofdstuk 2. Het verschil tussen de Namaskar, de Puja en de Pranayama.....	298
Hoofdstuk 3. Tabellen.....	304
Hoofdstuk 4. De begeleidende muziekstukken voor de Surya Namaskar, Puja en Pranayama.....	307
Hoofdstuk 5. Achtergrond informatie.....	310
Over Anandajay.....	310
Over The Light of Being®.....	311
Het vignet van 'The Light of Being'®.....	312
Andere publicaties van Anandajay.....	313