DAG 2

Zoek Spiritueel Ontwaken

Herken de signalen van spiritueel ontwaken

"O, Allerhoogste, Meesters van het Licht.
We danken u voor het geschenk van spiritueel ontwaken.
We vragen om uw aanhoudende steun op onze reis terwijl we groeien in bewustzijn om ons doel op deze aarde te verwezenlijken.
We vragen dat ons bewustzijn wordt geopend om de aanwezigheid van het Goddelijke te zien, niet alleen in ons, maar ook overal om ons heen.
Aum, Vrede, Vrede, Vrede"

- Sri Vasudeva, 2016

DAG 2

De beoefening opbouwen

1. **Zie de signalen van ontwaken**
Observeer je eigen spiritueel ontwaken. Observeer hoe het verbinden met het veld van de Meester je eigen innerlijke Meester kan doen ontwaken.

2. **Transformeer je relatie**
Observeer hoe spiritueel ontwaken jouw relatie met je grofstoffelijke lichaam en je buitenwereld verandert.

3. **Houd Kundalini in je bewustzijn**
Word je bewust van die Evolutionaire Kracht, *Kundalini*, die al in jou aan het werk is.

4. **Doorgaan met de beoefening** En Houd je bezig met de juiste *sadhana* op de juiste manier om goed af te stemmen op je eigen unieke evolutieproces.

" Spiritueel ontwaken is die verschuiving in bewustzijn die ons voorbij het menselijk bewustzijn brengt naar het ontwaken van meer in ons, een Goddelijke Kracht in ons."

- Sri Vasudeva

Tips voor je meditatiebeoefening

01

Zoek de ervaring van het subtiele

Centreer in het bewustzijnsveld en zoek de ervaring van je subtiele natuur.

02

Verbind je met het veld van de Meester

Open je bewustzijn voor de aanwezigheid van Meesters die je beoefening ondersteunen met Genade.

03

Kalmeer de mind

Stem de mind af op de stilte van de essentie van je ziel. Het lawaai van de mind moet verdwijnen, zodat de innerlijke waarneming kan groeien.

04

Gebruik de adem

Concentreer je op de adem om de mind en het emotionele Zijn te stabiliseren, en om vitale energie in het fysieke lichaam te brengen.

05

Laat de ervaring groeien

Blijf afgestemd op het veld van de Meester. Blijf gefocust, blijf open, blijf intuïtief. Laat de ervaring van je subtiele natuur groeien.

06

Voel je gedragen

Open je voor de lichtheid van het subtiele lichaam. Zoek de ervaring van gedragen worden.

VAN DE MAT AF

VOED JE BEOEFENING GEDURENDE DE DAG

Neem wat je hebt opgedaan tijdens de meditatiebeoefening mee in je dag:

- Stem je af op het veld van de Meesters
- Gebruik steeds de adem om je mind te kalmeren
- Observeer hoe je Kundalini ervaart door de dag heen

Online meditatiebeoefening link:
www.sri-vasudeva.com/meditation

Deel jouw ervaringen met Sri Vasudeva door jouw persoonlijke online dagboek in te vullen:
www.sri-vasudeva.com/journal

SRI-VASUDEVA.COM