

DAG 10

Gebruik de krachten van het 'ik' om te evolueren

Gebruik je krachten



”

Wanneer ik met je praat, kan ik werkelijk pranische golven opwekken in het veld door mijn wilskracht, mijn icchā shakti, om je te beïnvloeden of om je in een bepaald veld te kunnen houden.

Met mijn bewustzijn, met deze ruimte van chitta in mij en mijn gedachtekracht, kan ik beginnen gedachten te creëren in die chitta en kan ik deze beginnen te beredeneren. Bij dit alles gebruik ik de shakti's: jñāna shakti, kriya shakti, icchā shakti. Deze shakti's genereren prāṇas, energie in het veld.”

-Sri Vasudeva



DAG 10

De beoefening opbouwen

1. **Ken de zielskrachten:** weet waar ze vandaan komen. Het gaat niet om persoonlijke kracht maar om Goddelijke kracht in en door je heen. Je hebt de kracht om te leren, te weten de *jñāna shakti*; de kracht van de wil, intentie, *icchā shakti*; en de kracht om te handelen, de kracht om te doen, *kriyā shakti*. Je gebruikt ze voortdurend, zij het in onwetendheid, zij het in het licht.

2. **Je hebt de nieuwsgierigheid om te verkennen**
Wij hebben het vermogen om het bewustzijn uit te breiden naar oneindig Zijn. Gebruik je *shakti*'s dus op verantwoorde wijze.

3. **Zet kennis om in ervaring**
Jñāna shakti kan ervaren worden door *jñānendrya*'s, het vergaren van kennis. De zintuiglijke neuronen zijn degene die informatie naar de hersenen brengen. Draag die kennis bij je en laat dit je leiden naar de ervaring van je oneindige wezen, terwijl je je openstelt voor genade.



”

*Elke dag,
elke actie,
elk woord, elke gedachte
zou voor jou moeten gaan
over meer weten.
Handelen vanuit grotere
wijsheid en een
zegen zijn voor de wereld.
Dus ken je krachten,
Oh ziel, ken je
krachten. ”*

- Sri Vasudeva

DAG 10

De beoefening opbouwen

4. Ontwikkel wilskracht voor het uitbreiden van bewustzijn
Verruim je bewustzijn, zodat je persoonlijke wil kan worden versterkt, terwijl je je steeds meer uitbreid in Goddelijk bewustzijn. Het levensdoel is het opheffen van onwetendheid. Laat je gebed zijn: "Heer, laat Uw Wil zich in en door mij manifesteren, moge mijn "ik" in eenheid met U zijn".

5. Transformeer het "ik" door actie
Kriyā shakti is de kracht die we gebruiken om actie aan te sturen. Wij kunnen handelen in en door het lichaam met behulp van *prāṇas* en de kracht van kennis. Handel in wijsheid en in overeenstemming met het Goddelijke Zelf in je. Je acties zouden gericht moeten zijn om meer te ont-dekken van die Goddelijke aanwezigheid in je, die je ware Zelf is.



" Je weet dat in dit lichaam de Evolutionaire Kracht van het Universum zit, de Kundalini Shakti, onthoud dit. Zoek voor die begeleidende aanwezigheid die je helpt het veld te zuiveren."

- Sri Vasudeva

Tips voor je meditatiebeoefening

01

.....

Gebruik de kennis van Kundalini Shakti

Sta Haar toe om te handelen in en door je lichaam. Open je veld zodat Zij je kan leiden door de *mudra's*, of door de ademhaling. Zij kan je gedachten leiden, Ze kan je emoties leiden wanneer je deze velden voor haar openstelt.

02

.....

Afstemmen op de Goddelijke Wil

Begin met het afstemmen van je persoonlijke wil op Haar wil, zodanig dat je Haar wil in jou begint te voelen. Dat is het soort afstemming dat dient te gebeuren in de innerlijke ruimte.

03

.....

Voel Kundalini door je heen werken

Begin te herkennen dat Zij het echt is die in en door je heen ademt. Houd deze mogelijkheid vast totdat je ervaart dat het zo is. Wanneer je een mantra herhaalt, houd dan aan het idee vast dat Zij het herhaalt in en door jou. Als je langzaam opgaat in Haar wezen, zal je bewustzijn verruimen en je gewaarwording beginnen te veranderen.



VAN DE MAT AF

VOED JE BEOEFENING GEDURENDE JE DAG

Herinner je gedurende de hele dag de vermogens die je hebt als een belichaamd wezen, een ego, om de bewustzijnsruimte te beïnvloeden.

- Observeer naar waar je naar op zoek bent: wat doe je met je persoonlijke kennis en wil? Ben je op zoek naar macht, plezier en bezit in de wereld? Of ben je op zoek naar meer bewustzijn om onwetendheid te verdrijven?
- Observeer hoe je je zintuigen gebruikt: wat zijn je dagelijkse handelingen, als je je zintuigen gebruikt, de *karmendriyas* en *jñānendriyas*? Waarvoor gebruik je ze? Waar leef je voor? Wat is je doel?



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

SRI-VASUDEVA.COM