

DAG 12

Ontwikkel een stille mind



Ontwikkel een stille mind



” Centreer jezelf in die plaats in jezelf in het bewustzijnsveld, zoekend naar de ervaring van je subtiele natuur.

Als je zorgvuldig observeert, zul je op een dieper niveau een gevoel van lichtheid van zijn voelen. Begin het te observeren.

Je moet je mind vredig te maken om deze ervaring te kunnen hebben. Het lawaai van de mind moet verdwijnen zodat je op een diepere manier kunt waarnemen.”

- Sri Vasudeva

De beoefening opbouwen

1. Open het *manas-chakra*
Leer om een stille mind te ontwikkelen. Een stille mind stelt je in staat om beter te luisteren en om intuïtief begeleiding te voelen. Een stille mind kan de uitdagingen van het leven aangaan met een gelijkmoedige mind. Je zult nooit in staat zijn om controle te hebben over de mind tenzij het *manas-chakra* geactiveerd is. Zoek het ervaren van de energetische kracht in het centrum van het voorhoofd.

2. Ontwikkel de gewoonte van introspectie
Observeer en overdenk de gedachten die je rust verstoren gedurende de dag, en leer ze op te lossen in je innerlijke ruimte. Je moet ermee omgaan, ze managen en ze oplossen, want als je ze ontkent blijven ze in het onderbewustzijn een last zijn.



*" Je hebt alle kennis van de groten.
Wees wijs, leer.
Leer van de mystieke kunsten.
Laten we her-programmeren, laten we opnieuw leren, en laten we die kostbare, kostbare Spirit in ons werkelijk ontdekken."*

- Sri Vasudeva

3. **Opruimen met *Kundalini pranayama***
Elk *chakra* is een andere geheugenlaag en bevat de herinneringen die bij die laag horen. Met Kundalini Mahayoga *shaktipat* kunnen daar *kriya's* plaatsvinden en gewoontepatronen opkomen die je vergeten hebt. Subtiële ademhaling of spinale *pranayama* kan helpen de centra te reinigen totdat er geen problemen meer zijn.

4. **Wees bedachtzaam op je voedsel *sadhana***
Voedsel *sadhana* beïnvloedt je mind; het beïnvloedt je bloedtoevoer. Spijsvertering heeft te maken met *pranische* energie en als je op een ongelegen tijdstip eet, of je eet teveel, geef je het lichaam in meditatie gebrek aan *prana* en bloedtoevoer dat anders naar de hersenen zou gaan. Hoeveel heeft je lichaam werkelijk nodig en hoeveel heeft je ego-mind nodig? Wees wijs, kies *sattvisch* voedsel dat makkelijk te verteren is.



"Leer om een stille mind te ontwikkelen. Een stille mind stelt je in staat beter te luisteren en om intuïtief begeleiding te ontvangen. Een stille mind kan de uitdagingen van het leven aangaan met een gelijkmoedige mind."

- Sri Vasudeva

Tips voor je meditatiebeoefening

01

.....

Probeer zelf-meesterschap te ervaren

Adem aan het einde van de ademhaling in het energiecentrum tussen de wenkbrauwen en voel de vredigheid van de mind. Leer een stille mind te cultiveren, een luisterende mind, een intuïtieve mind, op zoek om steeds meer van het Guru-principe in je te ervaren; dat zelf-meesterschap principe.

02

.....

Maak je los van gedachten

Observeer de mentale ruimte. Wees je bewust van de energie van de mentale ruimte. Observeer. Voel je dat het licht is? Voel je dat het belastend is? Voel je dat het belastend is? Hoe voel je de mentale ruimte? Het losmaken van van gedachten zou moeten leiden tot lichtheid van Zijn.

03

.....

Houd de intentie vast

Houd de intentie dat je mentale Zijn kalm, rustig en stil is. Het momentum van voortdurend denken brengt ongevraagd gedachten naar je mind, met een kracht van hun eigen conditionering, van denkpatronen. Geef ze geen macht of aandacht, houd alleen de intentie vast om ze te laten gaan, los te laten.

04

.....

Laat de ademhaling belangrijk worden

Houd het bewustzijn van het *manas-chakra*, de wervelkolom en de subtiële energie. De *prana's* en de *chakra's* werken al, het is aan jou om ze waar te nemen; niet met de menselijke zintuigen, maar met de subtiële zintuigen.

05

.....

Verbinden met de Guru

Door Mahayoga, *shaktipat*, en verbinding met de Guru, zul je de subtiele energiestromen beginnen te voelen achter de ademhaling, de *prana* en *apana vayu's*. Begin de mind stil te maken, observeer de ademhaling en hoe het subtiele energieveld aanvoelt. De lichtheid van Zijn, de helderheid van Zijn en de perceptie van *chakra*-punten.

06

.....

Herhaal de mantra

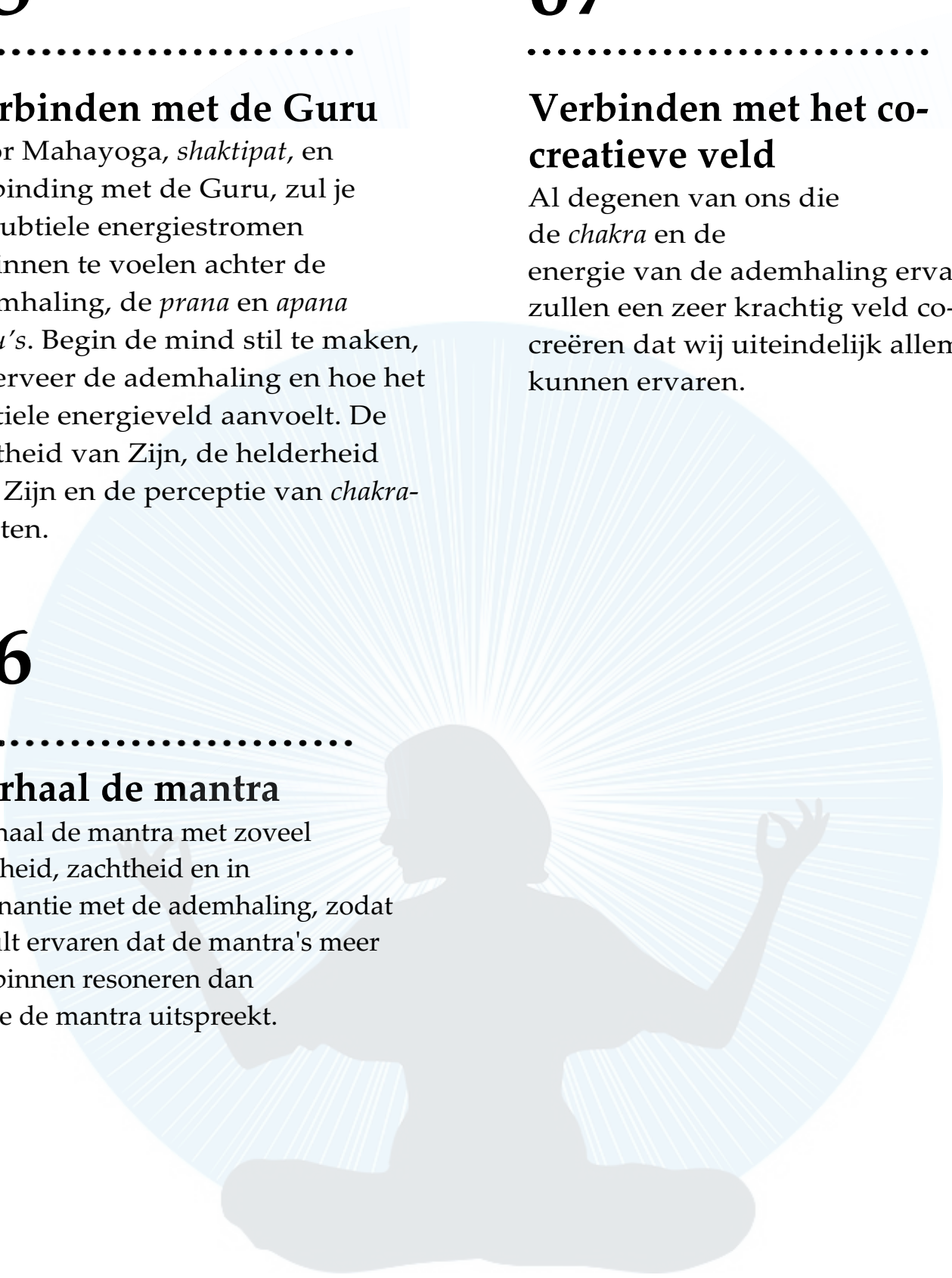
Herhaal de mantra met zoveel lichtheid, zachtheid en in resonantie met de ademhaling, zodat je zult ervaren dat de mantra's meer vanbinnen resoneren dan dat je de mantra uitspreekt.

07

.....

Verbinden met het co-creatieve veld

Al degenen van ons die de *chakra* en de energie van de ademhaling ervaren, zullen een zeer krachtig veld co-creëren dat wij uiteindelijk allemaal kunnen ervaren.



VAN DE MAT AF

VOED JE BEOEFENING GEDURENDE JE DAG

Bescherm gedurende de dag de mentale ruimte:

- Wees voorzichtig met al deze dingen die je bezighouden gedurende de dag. In meditatie kunnen ze in je mind opkomen en kan je er niet meer vanaf komen.
- Introspecteer en begin de gedachtepatronen op te lossen die ons negatief beïnvloeden in de innerlijke ruimte. Als je bijvoorbeeld een woordenwisseling hebt met iemand, en ze hebben je niet vergeven, heb je de mogelijkheid om hen te vergeven in je bewustzijn. Heb goede gedachten over hen, zegen ze en laat het gaan.
- Blijf aandacht geven aan die plaats van stilte, zelfs als je actief bent.



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

SRI-VASUDEVA.COM