

DAG 14

# Stem het Ego af op Oneindig Zijn

## Word een instrument



*"Je ego zal een zware transformatie ondergaan. Er zal een punt komen datr je niet eens weet wie je bent, wat je wilt, wat je doel is of wat de volgende stap is. Dat was mijn 40 Dagen, maar ik hield me vast aan Haar, en ze bracht me stap voor stap...stap voor stap...voorbij alle grenzen."*

*-Sri Vasudeva*



# De beoefening opbouwen



- 1. Erken dat er een kracht is**  
Begin te zoeken naar de kracht van het Universum die overal actief is, die in je is. Dit is dezelfde kracht die creëert, in stand houdt en oplost. Probeer deze kracht te vinden en probeer je erop af te stemmen.
- 2. Maak de shift om die innerlijke kracht te zien**  
Wijze wezens vertellen ons: "God is in je, de kracht van het Universum is in je". Zoek binnenin. We zullen anders gaan denken. Je hart is tot meer liefde in staat. Er is liefde in jou, onmetelijk.
- 3. Ontdek meer kracht in de menselijke ervaring**  
Wanneer we de Shaktipat Guru's ontmoeten en hun aanwezigheid zo sterk en elektriserend is, dan ontvangen we niet alleen kennis die met ons resoneert, maar het hart voelt alsof het opgetild wordt. Onze acties voelen anders, het voelt alsof er iets in ons veld komt wat het reorganiseert. We beginnen meer liefde, vrede en flow te ervaren. Ervaar het! Dat maakt een wereld van verschil.
- 4. Bescherm jezelf**  
tegen de invloeden van de buitenwereld die het ego kunnen beïnvloeden om terug te keren naar oude denkpatronen. Bescherm jezelf door je *sadhana* te onderhouden.

# De beoefening opbouwen



## **Houding van het "Ik"**

- 5.** Stem het ego af op oneindig bewustzijn. Datzelfde ego dat de innerlijke kracht begint te herkennen en zich toe gaat verhouden. Het ego dat een instrument wordt van die innerlijke kracht, is een ego dat vrij zal worden. Het is het ego dat in zo'n staat van transcendentie zal komen, dat er wel sprake van 'doen' zal zijn, maar het ego zal voelen dat het niets doet. Het beweegt gewoon mee.

- 6.** **Blijf in de flow**  
Laat je leven er een zijn van flow. Vecht niet met het Universum, stroom erin mee.

# Tips voor je meditatiebeoefening



- 01 Focus op de stilte van het Zijn**
  - zodat we het geheel van de innerlijke ruimte kunnen observeren.
  - Terwijl het ego zoekt en groeit blijft zijn bewustzijn beperkt.
  - Observeer het ego in zijn beperktheid, wetende dat het oneindige
  - Zelf een relatie met het ego heeft. Houd het bewustzijn van het ego gecentreerd in oneindig Zijn. In Datgene leeft mijn ego, beweegt het zich voort en heeft het zijn bestaan.
- 02 Verzeker je ervan**
  - dat het oneindige bewustzijn al in ons zit. We hoeven het alleen te ont-dekken; het is al binnenin, in het centrum van ons wezen. Het is
  - wat zich in ons manifesteert via het ego. Oneindig Zijn is niets
  - anders dan het ego in beperkte expressie.
- 03 Gebruik krachten van kennis en wil**
  - Gebruik je *iccha shakti*, je wil om gecentreerd te blijven, om bewust te
  - blijven, om onvoorwaardelijk liefdevol te blijven. Blijf zonder
  - oordeel, observeer zonder te concluderen en waardeer het ego waar
  - het is, probeer het ego er niet voorbij te duwen.

# Tips voor je meditatiebeoefening



04

## • Laat het doenerschap los

• Begrijp dat het niet het “ik” is, maar het oneindige dat in en via mij doet, en dat is de houding van het “ik”. Ik ben slechts een instrument in de handen van een grotere macht. Ik ben niet de doener.

05

## • Werk in flow

• Er is flow in de ademhaling, er is rust in de mind, er is meer observeren, er is liefde in het hart. Elke beweging beweegt met de liefde van het hart. Laat elke beweging geïnspireerd worden door flow. Het lichaam wordt een instrument. De mind wordt een instrument. Het hart wordt een instrument. *Chakra's* worden instrumenten. En flow gebeurt.

# VAN DE MAT AF

## VOED JE BEOEFENING GEDURENDE JE DAG

---

Wees gedurende de dag waakzaam voor de houdingen van het ego en observeer hoe je op één lijn blijft met je Goddelijke natuur. Observeer:

- Wanneer ervaar je flow?
- Welke invloeden van buitenaf houden je wellicht vast in de houdingen van het beperkte ego?
- Wanneer ik die verbinding niet voel, wat kan ik dan doen om te resetten en opnieuw uit te lijnen?



Deel je reflecties, meditaties en ervaringen met Sri Vasudeva door jouw persoonlijke online dagboek in te vullen:

[www.sri-vasudeva.com/journal/plugin](http://www.sri-vasudeva.com/journal/plugin)

**SRI-VASUDEVA.COM**