

DAG 15

# Het "ik" vanaf de achtergrond waarnemen

## Observeer het Ego



*"Je hebt een beter gezichtsvermogen, een beter vermogen om te weten en te leren als je je voorbij het ego centreert. Van daaruit kun je het ego echt waarderen als een antahkarana, een instrument, en niet de doener. Het is nooit de doener, het neemt in zijn onwetendheid die positie van doenerschap aan: "Ik heb het vermogen, ik kan dit." Wie heeft de macht? Niet jij, O ego. De kracht bevindt zich achter jou."*

*- Sri Vasudeva*



# De beoefening opbouwen



- 1. De ruimte van de ziener**

Als je dieper in het Zelf wilt gaan, moet je in de ruimte van de ziener komen. Je moet alle gedachten en verhalen kunnen zien die je creëert en wat ze met je doen. En je moet de mogelijkheden van die ruimte kunnen waarnemen.
- 2. Observeer het spel van het ego**

Kom terug naar de essentie, waar je het ego kunt observeren in zijn spel. Raak niet verstrikt in alle ego-rollen die je speelt. Deze rollen veranderen voortdurend, het zal in stand worden gehouden voor zijn levensduur, dan zal het teruggaan naar zijn essentie.
- 3. Kijk er op een andere manier naar**

Kom in die ruimte achter het ego en zijn creaties, zijn waarnemingen. Op het moment dat je daarheen gaat, zul je op een andere manier naar het leven kijken. Je bent het ego aan het gadeslaan. Ga naar de ziener, voorbij het ego.
- Observeer hoe je je opstelt**

**4.** Ga naar een plek waar je kunt observeren hoe je je opstelt als het ego. Je zult een beter vermogen hebben om te zien, een beter vermogen om te weten, beter kunnen leren, betere vermogens hebben voor kennis.

# De beoefening opbouwen



## Zie hoe het ego de realiteit creëert

5. Begin te doorzien hoe we voortdurend onze realiteit creëren. Als we dat echt kunnen zien, dan zullen we anders willen herscheppen. We zullen anders willen herprogrammeren, wetende dat alles wat we denken en alles wat we creëren, elke gewoonte die we creëren de innerlijke en uiterlijke ruimte programmeert.

## Ga naar de Bron van kracht

6. Het ego moet leren om in harmonie te werken met de Bron van zijn kracht. Het moet zich erop afstemmen. Dat is het mooie van waar meditatie ons kan brengen: naar dat centrum van Zijn waar we ons kunnen afstemmen en waar we kunnen leren werken met het Universum, de werkelijke doener.

# Tips voor je meditatiebeoefening



## 01 : Verlang ernaar om te weten

Observeer het ego. Gebruik het ego om het ego te overstijgen. Gebruik het ego om voorbij het ego te gaan. Let goed op het ego, niet om het te verdoemen of het te veroordelen, maar om het spel te zien; waar je het in je onwetendheid hebt gebracht, alle geloofssystemen die je hebt; alle angsten die je hebt. Onderzoek deze in je meditatie, zonder oordeel, maar met het verlangen om te weten.

## 02 : Wees stil

Word stil. Op het moment dat we in onszelf beginnen te praten, domineert het ego. Verwijder je van de luidruchtige mind door je steeds dieper in het Zelf te centreren, los van de aantrekkingskracht van de wereld.

## 03 : Creëer een veld van licht

Leer om dieper en dieper in bewustzijn te centreren. Blijf verlangen om de mind te verruimen. Behoud het verlangen om in het licht te zijn. Als we sterker zijn, beginnen we samen een veld te creëren, verenigd, synergetisch. We helpen elkaar in meditatie.

# Tips voor je meditatiebeoefening



## 04 : Centreer in de Waarnemer

- Neem waar hoe de *prana's* werken, breng ze in balans om het zenuwstelsel te kalmeren. Blijf je bewust van het subtiële.

## 05 : Neem het ego waar

- Neem, voorbij de adem en de mantra, het ego waar. Wees getuige van de gedachten, emoties en vitaliteit. Werk aan het centreren van de mind; het kalmeren van de emoties en het kalmeren van de zintuigen.

# VAN DE MAT AF

## VOED JE BEOEFENING GEDURENDE JE DAG

---

Bouw de ervaring van het waarnemen gedurende de dag verder uit:

- 👉 Kijk met een meer afstandelijke blik wanneer je je in de wereld beweegt. Wanneer je eet, spreekt, relaties aangaat, observeer dan eens de energie-uitwisselingen. Kijk waar je energie verliest.
- 👉 Observeer de mind, emoties, *prana's* en hoe gepreoccupeerd of hoe mindful je bent.
- 👉 Observeer al je ego-spelletjes naar buiten toe.
- 👉 Laat de ervaringen van de wereld je helpen om je voortdurend af te stemmen door te observeren hoe elke ervaring je helpt om te groeien

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