DAG 16

Neem waar met een verruimde blik

Verken de innerlijke, en begeef je in de uiterlijke wereld

" Je bewustzijn is uit te breiden,
omdat je dat Oneindig Zijn bent,
handelend in en door een begrensd ego.
Je bewustzijn van dit ego kan
zich verruimen.
Wat doet of brengt verruimd bewustzijn?
Het geeft meer zicht, meer kennis, brengt
meer intelligentie aan het licht."

-Sri Vasudeva

De beoefening opbouwen

1. **Blijf je concentreren op het subtiele**
Je bewustzijn zal pas beginnen te verruimen als je een shift maakt naar subtiel lichaamsbewustzijn. Bestudeer en ervaar de subtiele anatomie van de *prāṇas, chakra's*, en de subtiele kracht om het zenuwstelsel te beïnvloeden. Concentreer je op de kracht in het voorhoofdscentrum om voorbij de vorm te gaan. Met *Kuṇḍalinī's* begeleiding zal de *Bindu* zich openen, om je bewustzijn in je mentale veld te verruimen.

2. **Breek de *Granthi's* open:**
Granthi's zijn op het yogapad subtiele blokkades of knopen. Deze knopen moeten geopend worden om het bewustzijn te laten groeien. Met *Kuṇḍalinī*-ontwaking in het basiscentrum word je meer bewust van alle energieën op het fysieke niveau. Dan brengt het openen van het hart liefde in je ruimte, flow, harmonie, wens naar eenheid en de wens om te willen groeien. Wanneer de knoop in de mind ontwart, begin je je meer verbonden te voelen met het Goddelijke, en meer te voelen: "Ik ben Dat".

3. **Blijf bij Kundalini:**
Kundalini zal je leiden door het ascentieproces. Er is een volgorde in dit proces naar vrijheid. Je moet de ervaringen begrijpen die in elk stadium gebeuren door het bewustzijn op elk niveau te observeren. Dat is hoe je het bewustzijn uitbreidt: door samen te werken met *Kundalini*. Ook al is er een volgorde langs de chakra's, je kunt elk van de grote chakra's nemen, zoals het buikgebied of het hart of het voorhoofd en daarlangs gaan om elk ander chakra op te schonen.

De beoefening opbouwen

4. **Streef naar groei in bewustzijn,**
naar bewustzijnsverruiming, en dat gebeurt niet alleen op de meditatiemat als je probeert je van binnenuit te openen, maar ook door te observeren hoe je bewustzijn zich uitbreidt of samentrekt in activiteit. Elke activiteit is een kans om te leren.

Tips voor je meditatiebeoefening

01 Concentreer je op beheersing van de ademhaling

Verschuif van inademing en uitademing, naar een bewustzijn van *prāna*, en *apāna*. Als je met die *prana*, *apāna* meebeweegt, *Ham* en *Sa* van de adem, kun je je bewust worden van "Ik ben Dat".

02 Volg het protocol

Volg de ademhaling langs de wervelkolom. Kijk naar je bewustzijn op elk niveau. Welke niveaus komen in beeld? Werk hiermee.

03 Wees de verkenner

Verken elk gebied, het mentale gebied, het emotionele gebied, en het buikgebied. Verken welke *chakra's* open zijn. Begin te werken met dat niveau.

Tips voor je meditatiebeoefening

04 Volg de innerlijke leiding van Kundalini

Werk met *Kundalini* op het niveau waarop Zij bezig is.
De volgende stappen zullen intuïtief naar je toe komen. Wees niet ongeduldig, je gaat het einde bereiken. Geniet van elke stap op de weg.

05 Beweeg in de stilte

Geniet van de dichotomie van je wezen, één deel is handelend en één deel is observerend. Aanschouw zowel de stilte in jezelf als de bewegende energieën in je wezen.

VAN DE MAT AF

VOED JE BEOEFENING GEDURENDE JE DAG

Gebruik elke ervaring gedurende je dag als een gelegenheid om het bewustzijn te openen met *Kundalini's* begeleiding, door elk deel van jezelf te observeren:

- Ga gedurende je dag door met het verkennen van elk gebied (mentaal, emotioneel en vitaal) en onderzoek waar je passie ligt. Sta *Kundalini* toe je vandaaruit te leiden.
- Blijf je bewust van *Kundalini*'s begeleiding gedurende de dag en observeer waarheen Zij je heen leidt voor nader onderzoek. Streef ernaar om je ervaring van Haar te versterken door bewust te blijven van *prāna*, en *apāna*.

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

SRI-VASUDEVA.COM