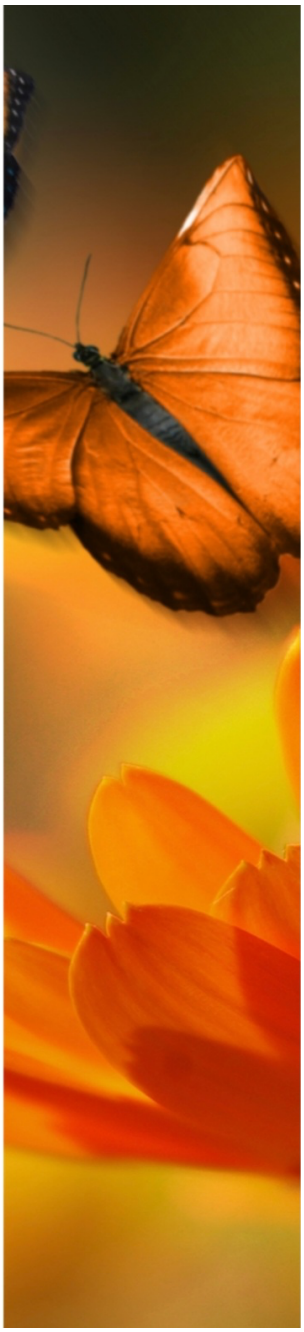
DAG 18

Gereedheid om de Bewustzijnsreis te maken



" Je hebt de vrijheid gekregen om het veld te bespelen. Wat is je verlangen, O ziel? Is het om in bewustzijn te groeien? Is het om je diepere, verfijnde natuur te ervaren? Of is het om meer rijkdom te vergaren, macht en plezier in de wereld? Wat is je verlangen? Als je zoekt, zul je vinden, en als je gehecht bent aan de wereld, is dat wat je zult vinden.
Als je verbinding zoekt met verruiming in bewustzijn, het kennen van het Zelf, dan zul je merken dat het Universum alles naar je toe zal brengen."

-Sri Vasudeva

De beoefening opbouwen

1. **Zie waar je gecentreerd bent**
en aanschouw alle niveaus van je wezen duidelijk, zodat je je navigatieproces, je evolutieproces kunt observeren.

2. **Je hebt een grofstoffelijke ervaring**
Begrijp en waardeer dat we niet het lichaam zijn, we bewonen dit lichaam en als gevolg daarvan, heeft ons zielswezen of quantum-wezen of lichtwezen, een grofstoffelijke ervaring. Als we ons identificeren met het lichaam, dan zijn we niet in staat om het geheel van ons wezen te zien.

3. **Zelfobservatie:**
Het is een proces om werkelijk het geheel van zijn te observeren, om je mindfulness te verbeteren en je bewustzijn te verruimen. Oordelen, labels en meningen kunnen misleidend zijn, want als we niet de volledige waarheid van dingen kennen, werken we in illusies van wat we denken dat de waarheid is.

De beoefening opbouwen

4. **Mediteer om je eigen natuur te doorgronden**
Overdenk hoe wonderbaarlijk het lichaam is ontworpen voor de ziel om er in en mee te handelen. Hoe bewuster de ziel wordt, hoe meer het gebruik maakt van de bovenste hersenen. Dat is waarom wij mensen mediteren. Onthoud dat de hersenen een instrument zijn, waar de ziel zichzelf en zijn natuur kan doorgronden terwijl het in het lichaam is, zijn intelligentie manifesterend.

5. **Blijf gefocust op het doel**
Is je mind bezig met zelf-contemplatie? Wil je jezelf verbeteren? Wil je dat het ego hogere lagen van bewustzijn ervaart? Wil het zichzelf begrijpen? Wat zijn je preoccupaties? Daarin zul je zien hoe klaar je bent voor de contemplatieve reis.

6. **Zelfbewustzijn**
Probeer vandaag beter te zijn dan gisteren. Blijf volledig in het moment, laat je niet vastlopen door het verleden en wat je mogelijk hebt gedaan, misschien gedaan hebt in een lager bewustzijn. In een enkel moment kun je een bewustzijnsverandering ondergaan die je leven voor altijd verandert.

Tips voor je meditatiebeoefening

01 Leer om volledig open te staan in deze ruimte. Maak je mind zo vrij mogelijk van overtuigingen, van conditioneringen (als je ze kunt zien).

02 Observeer waar je energieën overwegend actief zijn. Is het in het emotionele gebied, mentale gebied, buikgebied, of fysieke gebied? Observeer je preoccupaties (de neigingen van je mind).

03 Open je in de mentale ruimte, laat je gedachten, overtuigingen, ideeën en verwachtingen los. Open het hart met het verlangen om ontvankelijk te zijn voor meer liefde en meer vreugde. Houd de intentie daar krachtig vast. Stel je open in het buikgebied voor de energie die daar doorheen zou kunnen komen, want Meesters zenden energieën uit op elk niveau.

04 Maak je los van de wereld. Ontwikkel het verlangen naar dit vermogen. Verruim waar je kracht ligt. Vang de energie op van de innerlijke ruimte. Je bent een zoeker die klaar is voor de volgende stap, en je ego is op een pad van groei.

VAN DE MAT AF

VOED JE BEOEFENING GEDURENDE JE DAG

Observeer zorgvuldig, gedurende je dag, waardoor je ego wordt opgeslokt. Dit kan jou aangeven hoe klaar je ervoor bent om te groeien of te evolueren in bewustzijn. Observeer:

- Wat houdt de ego-mind elke dag bezig? Welke gedachten houden je mind bezig, houden je gedachten dagelijks vast? Heeft het betrekking op eten en smaak? Gaat het over seksualiteit of over dominantie?

- Is het je emotionele aard die verbonden is met je primaire natuur? Of is het je emotionele aard die verbonden is met je hogere mentale aard?

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