DAG 19

Begrijp de bindingen van de mind om elk niveau te bevrijden

" Die mentale benadering in elk van de temperamenten is uiterst belangrijk. Hoe kan ik het aanboren om meer te weten te komen? Hoe kan ik de passie die ik heb gebruiken en in bewustzijn groeien? Je moet begrijpen hoe de bindingen van de mind tot stand komen, wat de wetenschap is achter hoe de mind gevangen is in deze illusie, en hoe je de mind kunt bevrijden. Want hoe meer je de mind bevrijdt, des te meer je elk temperament bevrijdt en het toestaat om te stralen."

-Sri Vasudeva

De beoefening opbouwen

1. **De mentale weg naar vrijheid**
Het is uiterst belangrijk om te begrijpen hoe de mind, het mentale gebied dat het innerlijke instrument van ego en intellect draagt, gebruikt kan worden om onszelf te bevrijden van alle patronen die betrokken zijn in elk gebied. Je mind maakt deel uit van de reis van elk gebied.

2. **Wees bereid en ontvankelijk om die verbinding te maken**
Wij zijn allemaal verbonden met een hoger energieveld. Wanneer je gevangen zit in de zintuigen, in het grofstoffelijke, is het duisternis voor de ziel, een soort nacht voor het ego omdat Kundalini slaapt. Zodra de verbinding met Haar gemaakt is en je bent er klaar voor en ontvankelijk, stroomt de energie op natuurlijke wijze.

3. **Verbind je met Haar om te ontwaken**
Als Kundalini in je ontwaakt, start Ze vanaf de basis. Ze begint naar boven te bewegen, verlicht de weg, verwijdert de duisternis, alle *tamasische* kwaliteiten. Wanneer Zij ontwaakt met *rajasische* kracht, transformeert Ze je acties en je manier van denken.

De beoefening opbouwen

4. **Geef aandacht aan het werken met Haar**
Ze begint de mind te verbeteren omdat het ego, het gevoel van Zelf in de mind zit. Ze zal je blijven uitdagen, liefdevol. Ze zal je mentale ruimte binnenkomen, je proberen te bevrijden van de illusies in de mind, en je intuïtieve vermogens beginnen te openen wanneer je aandacht geeft aan het werken met Haar.

5. **Het bevrijden van de mind op elk niveau**
Wanneer wij gericht zijn op actie, kunnen wij de mind openen vanuit *Manipura*, het vitaliteitscentrum. De mind en het hart zijn aan elkaar verwant; de mind geeft het hart zo veel meer kracht en het hart geeft de mind zo veel meer plezier, vreugde. Ze zijn ontworpen om samen te werken. Vanuit elk centrum kan de mind beginnen op te ruimen en meer te zien.

Tips voor je meditatiebeoefening

01 Het belangrijkste: mindfulness. Blijf aandachtig. Blijf bewust. Blijf aanwezig.

02 Het belang van elk gebied: vergeet niet dat elk gebied belangrijk is. Kijk naar waar Ze opduikt. Kijk naar waar het temperament is. Blijf bij de plaatsen waar je van houdt en laat dat al het andere transformeren.

03 Neem de tijd om te verkennen: verken de hele kolom, onderzoek elk chakra-gebied, zoek voor een opening, maar haast je niet van het ene naar het andere. Blijf een tijdje in een chakra. Blijf in de energie van het hart. Blijf in de energie van het buikgebied. Blijf in de energie van het voorhoofd. Zoek Haar. Zoek Haar. Je hoeft te niet te haasten.

04 Laat ongeduld los. Verlichting komt wanneer het zal komt. Blijf in het moment. Blijf bij het heden. Blijf in de flow. Blijf bij Haar. Blijf in Haar boot. Ze zal je meenemen over de oceaan. Blijf in Haar boot. Reis met Haar mee. Er is geen betere gids.

VAN DE MAT AF

VOED JE BEOEFENING GEDURENDE JE DAG

Ga door met het ontwikkelen van het onderzoekend bewustzijn, jezelf willen kennen. Observeer gedurende de dag hoe de temperamenten zich voordoen in je ruimte.

- Observeer: waar komt de kracht in mij naar boven?
- Observeer waar je geïnspireerd wordt om te onderzoeken: het vitale gebied, het emotionele gebied?
- Observeer hoe je in de stroom van Kundalini kunt blijven en waar Ze je heen leidt.
- Waar je ook aan het verkennen bent, laat je licht er doorheen schijnen, terwijl je het mentale gebied verkent. Laat je licht er doorheen schijnen. Verken het emotionele gebied, laat je licht er doorheen schijnen. Verken het vitale gebied van actie, laat je licht er doorheen schijnen.

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