

DAG 22

# Centreer in het bewustzijn van het subtiële lichaam



*” De grofstoffelijke wereld is er alleen zoals klei er is voor een pottenbakker.*

*De pottenbakker is diegene die het masseert, die er vormen uithaalt, en dat geldt ook voor het grofstoffelijke lichaam.*

*Je creëert continue een grofstoffelijk lichaam door het bouwen van een template, gedachtes, je innerlijke visies, dus je kunt ziekte in het lichaam creëren, je kunt welzijn in het lichaam creëren, simpelweg door je gedachten.*

*Wanneer word je wakker en zie je dat jij je eigen werkelijkheid creëert?*

*-Sri Vasudeva*

# De beoefening opbouwen



- 1. Ken je grotere realiteit**  
Je moet de subtiele wereld begrijpen; de grofstoffelijke wereld en dit grofstoffelijke lichaam hebben geen kracht zonder het subtiele. De grofstoffelijke wereld is als de top van de ijsberg: eronder ligt het grootste deel van de ijsberg. In jou in een subtiele wereld ligt je grotere realiteit.
- 2. Grofstoffelijk en Subtiel**  
Je hebt een grofstoffelijk lichaam (*Stula Sharir*) en een fijner lichaam binnenin, een subtiel lichaam, genaamd *Suksma Sharir*. Wanneer het subtiele lichaam aan het werk is, zijn de mind, zintuigen en de *prana's* erg actief.
- 3. Verschuif het bewustzijn**  
Je moet het bewustzijn verschuiven van de grofstoffelijke wereld anders kun je het subtiele niet waarnemen. Wanneer je tijdens meditatie volledig in beslag genomen wordt door de grofstoffelijke wereld (je lichaam is of je *prana's* zijn rusteloos), is het een grotere uitdaging om de subtiele wereld aan te raken.

# De beoefening opbouwen



- 4. Gedij in de buitenwereld**

Dit lichaam wordt 'bestuurd', het is geen bestuurder. De bestuurder is binnenin jou: de mind, de emotie, de intenties en de rest. Dat is wat het lichaam beïnvloedt. Ziektes van dit lichaam kunnen een creatie zijn vanuit de innerlijke ruimte en welzijn kan ook een creatie zijn vanuit de innerlijke ruimte.
  
- 5. Je kunt bloeien**

Merk op hoe je innerlijke wereld je buitenwereld beïnvloedt. Hoe je gedachten, emoties, agressie en onvergevingsgezindheid je welzijn beïnvloeden. Wanneer je opmerkzaam bent, zul je de juiste dingen doen om je welzijn te ondersteunen: de meditaties, eten van het juiste voedsel, omgaan met de juiste mensen, zodat je kunt bloeien.



# Tips voor je meditatiebeoefening



01

## Stabiliseer

Je hebt meditatie nodig om stabiel te zijn in je innerlijke staat. Je kunt niet fluctueren, omdat wanneer je dit doet je energie ook fluctueert.

02

## Breng je licht

Impregneer je eigen veld met licht en *sattvische* energie zodat je de negatieve energie in je veld kunt neutraliseren met jouw licht.

03

## Pratyahara

Haal je energie weg van je zintuigen en breng je energie naar binnen: *dharana*. Houd de focus op het innerlijke. Wanneer je diep binnenin bent, in het innerlijke, kun je de bovenbewuste staat van *samadhi* beginnen te ervaren.

04

## Bevrijd de spirit

Gebruik de zegeningen van deze periode om naar binnen te gaan en je eigen spirit te bevrijden en niet onszelf te kruisigen vanwege onze grofstoffelijke acties en acties die voortkomen uit onwetendheid, want als we dit doen, kruisigen we de spirit van het licht in ons.

05

## Maak je los van het grofstoffelijke

Kom in contact met de subtiele wereld en maak je los van deze grofstoffelijke wereld. Je moet het ene loslaten om het andere te ervaren.

# VAN DE MAT AF

---

## VOED JE BEOEFENING GEDURENDE JE DAG

Observeer gedurende de dag de fluctuaties van de innerlijke, subtiele ruimte. Observeer hoe stabiel je bent in de innerlijke staat:

- 🏡 Observeer energie-uitwisselingen in de buitenwereld. Hierdoor kun je leren om je eigen energie krachtiger te maken door een instrument van licht te worden, een instrument van vrede, vriendelijkheid en compassie.
- 🏡 Kijk naar je communicatie met anderen, kijk naar je acties, kijk naar je woorden, kijk naar je gedachten, kijk naar de invloed die deze allemaal hebben op het lichaam.



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