DAG 23

Ervaar de kracht van Prana

" Je hebt een pranisch lichaam, pranamaya kosha. In de Kundalini-traditie hebben we 72.000 nadi's of zenuwkanalen door het hele lichaam en energieën bewegen hierdoorheen als ze open zijn. We moeten meer sattvische energie in het veld brengen en door de wilskracht meer energie channelen in de verschillende chakra's als je je meer bewust van hen wordt. Door de ogen channelen we prana, door de stem channelen we prana, via het buikgebied channelen we prana, via het sacrale centrum en via het basischakra channelen we prana en aarden we in het veld. Elk centrum is een centrum van channeling."

-Sri Vasudeva

De beoefening opbouwen

1. **Ego als persona**
Prana is in staat tot oneindige vormen. Omdat je oneindig bewustzijn bent dat handelt in beperkte expressie, ben je Dat, je bent oneindig bewustzijn dat handelt in beperkte expressie. Je bent niet het ego, je handelt in en door het ego als een persona. Het ego is een instrument dat je bezit in het Spel.

2. **Pranische wil**
Je hebt de kracht van het Universum in beperkte expressie in je. Je genereert gedachten door *prana*. Het is een *pranische* wil, gebruikmakend van een functie in jou, een instrument in jou, van de mind. Zou het niet mooi zijn om een veld van liefde, ritme en harmonie te creëren in het Spel? Dat kan alleen gebeuren als je meer bewustzijn ont-dekt. *Prana* is die energie.

3. **Wees je bewust van je energieën**
Je moet in staat zijn om de energieën te onderscheiden die je channelt, om van ze bewust te zijn en ze te managen. Je moet je bewust zijn van de subtiele wereld van *prana* die je produceert door gedachten en emoties en door verlangens die je binnenin je vasthoudt.

De beoefening opbouwen

4. **Onderscheid de kwaliteiten van je energie**
Je moet je eigen aura kunnen voelen; je moet in staat zijn om te voelen hoe je energieën zijn; je moet in staat zijn om alle verschillende kwaliteiten van alle energieën die je in je wezen hebt te kunnen onderscheiden. Je moet verschillende maatstaven creëren voor het soort energieën waarin je wilt leven; die je wilt ervaren; om te behouden en de wereld in te channelen. Door ons meer bewust te worden van *prana* worden we ons meer bewust van de energieën van ons wezen.

Tips voor je meditatiebeoefening

01

Neem de houding aan van de nieuwsgierige zoeker
Als de nieuwsgierigheid en de wilskracht niet sterk is, houd dan de focus op de Meester. Wanneer je het veld van de Meester betreedt, kom je in een krachtig, geïntegreerd, evenwichtig veld van *prana*.

02

Leer te ademen
Observeer hoe je volledig uitademt en volledig inademt. Blijf bij het leren hoe je volledig uitademt en volledig inademt; pauzeer aan het eind van de uitademing, pauzeer aan het eind van de inademing. Houd een stille mind, volledige observatie, leer de longen op een geleidelijke manier volledig te legen, zonder haast. Doe dit totdat je echt kan voelen dat er energie beweegt, *prana* beweegt.

03

Gebruik je wilskracht
Als je de kracht van de wenkbrauwchakra kunt voelen zal het je helpen je beter te concentreren en je wilskracht te gebruiken samen met je aandacht als je langs de wervelkolom naar beneden ademhaalt, elke beweging en de schoonheid van de adem vastleggend.

04

Concentreer je op het basischakra
Concentreer je sterk op het basischakra in het perineumgebied, zodat je kunt voelen dat de hele wervelkolom gemanaged wordt. Dan kun je heel subtiel worden, van grofstoffelijke klank naar de subtiele klank.

05

Observeer wat er met je mind gebeurt
De mind wordt rustiger als je de ademhaling op een natuurlijke manier regelt. Emoties worden stabieler omdat de mind nu stabiel is. Het lichaam voelt veel energieker, gerevitaliseerd met *prana*. Blijf gewoon in *prana*-bewustzijn.

VAN DE MAT AF

VOED JE BEOEFENING GEDURENDE JE DAG

Elke activiteit verbruikt *prana*. Als je echt op alles opmerkzaam bent, zul je weinig energie verbruiken en is het makkelijk om te herstellen. Gebruik door de dag heen elke gelegenheid om *prana*-bewust te blijven:

- Wees bewust van je vitaliteit van elk niveau, en wees in staat om het te onderscheiden. Observeer hoe je gedurende de dag via de zintuigen vitaliteit verliest of *prana* verbruikt.
- Observeer je energie-uitwisselingen wanneer je in interactie bent met mensen. Spreek je vanuit het gecentreerd zijn? Spreek je in flow? Spreek je vanuit het bewustzijn van de energieën?

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