

DAG 28

Ga voorbij het ego om Dat te ervaren wat je werkelijk bent



" Kijk naar je realiteit, wat je als jouw realiteit hebt gecreëerd. Maak je ervan los en kijk er goed naar. Is dat de werkelijkheid? De werkelijkheid verandert onder geen enkele omstandigheid. Absolute werkelijkheid is jouw essentie. Ken 'Dat', oh ziel! Absolute werkelijkheid is jouw essentie."

-Sri Vasudeva



De beoefening opbouwen



- 1.** Je moet verandering loslaten, tijd loslaten, alles om je heen loslaten dat je energie, je gedachten, je visie, je mind, je emotionele wezen in beperking houdt. In de yogische wetenschap wordt dit *pratyāhāra* genoemd; je moet je afkeren van de zintuigen.
- 2. Maak je los van alle constructies van de mind**
Terwijl je je losmaakt van de constructies van de mind (de geloofssystemen, de labels die je hebt gecreëerd) moet je je dieper centreren en moet je erbij weggaan. Hierdoor begin je los te komen van het onechte.
- 3. Het ego is niet je werkelijkheid**
Dat gevoel van zelf-identiteit is constant aan verandering onderhevig. Want als je veranderingen ziet, of als je gedachten en ideeën veranderen, ondergaat het ego verandering. Je herkent de constructies van het ego. Dus je moet je gedurende de hele reis met je 'ik' je 'ik' in de gaten houden.
- 4. Zien zonder een 'ik'**
Het ego is degene die oordeelt; het ego is degene die 'ik' zegt. Als je afstand neemt van het 'ik' als de ziener en ziet zonder een 'ik', dan begin je voorbij het ego te zien. Het is het ego dat het ego ziet, maar als je afstand neemt van het ego dat ziet, dan ben je in staat om te zien zonder oordeel.

De beoefening opbouwen



Zie een ego-patroon

5. Bij elk *chakra* waar je aanbelandt zal je een ego-patroon gaan zien. Het ego doorloopt verschillende transformaties tijdens de chakrareis, waar het gehecht raakt aan de identificatie met het *chakra*. Daarna gaat het omhoog, en gaat het erdoorheen.

Houding als een instrument

6. Uiteindelijk begint het ego te begrijpen: 'ik ben al deze dingen aan het creëren'. Het wordt de denker, degene die introspecteert, degene die aan zelfreflectie doet, en degene die discriminatie toepast. Het begint alles te zien wat het heeft ervaren. Dan besluit het om een instrument te worden omdat het voelt dat er een grotere macht is die erachter zit. In zijn wijsheid wordt het een instrument; 'ik ben niet de doener'.

Het Allerhoogste Zelf binnenin is je werkelijkheid

7. Als we datgene transformeren wat negatief in ons is, datgene wat in ons verandert, dat wat onecht in ons is, dan wordt een heel nieuw bewustzijn geboren. Het bewustzijn van vrijheid: zonder naam, voorbij goed en kwaad, voorbij labels, voorbij identiteiten. Dat is wat het Allerhoogste Bewustzijn is.

Tips voor je meditatiebeoefening



- 01** **Observeer je werkelijkheid**
Observeer alle dingen die je gecreëerd hebt, alle dingen waarin je gelooft, alle labels die je hebt gemaakt.
- 02** **Onthecht**
Kijk naar wat je hebt gecreëerd als je werkelijkheid. Maak je ervan los en kijk er goed naar. Is dat de werkelijkheid?
- 03** **Kijk zonder te oordelen**
Waarom oordeelt gij, O ziel? Waarom oordeelt gij? Oordeel niet. Het is allemaal een spel.
- 04** **Neem de houding van het instrument aan**
Neem de houding aan een nobel instrument te zijn in het Spel waar je ook geplaatst bent. Edelmoedigheid is wat voortkomt uit de essentie. Wees voorzichtig hoe je je opstelt met het ego.
- 05** **Identificeer je met vrijheid**
Je essentie lokt je naar vrijheid. Allen de ongebondene kan een houding aannemen van vrijheid; degene die gevangen zit in dualiteit kan dat niet.
- 06** **Vind vreugde**
Er is een enorme vreugde in vrijheid. De gelukzaligheid van die staat van vrijheid wordt *ānanda* genoemd, onophoudelijke gelukzaligheid. Het is de laatste laag van het ego, *ānandamayakośa*; het gelukzalige bestaan van het ego.

VAN DE MAT AF

VOED JE BEOEFENING GEDURENDE JE DAG

Observeer gedurende de dag je ego in het Spel.

- 📌 Observeer, wat is jouw werkelijkheid? Kun je het zien als een toneelstuk? Voor sommigen van ons is het geen spel, omdat we het slachtoffer worden, we worden de zelf-ingenomene, en elke andere tint van het ego.
- 📌 Observeer en neem afstand van elke destructieve vorm van het ego. Maak je ervan los en blijf in de kracht van goedheid, op het pad van nobelheid, en blijf bij Kundalini, totdat je begint te voelen dat Ze beweegt.
- 📌 Observeer in welke chakra's je gecentreerd bent. Probeer zorgvuldig en verstandig te observeren. Kijk om te zien van waaruit je handelt.
- 📌 Ruim je ego zoveel als je kunt op en wordt nobel. Gebruik je nobelheid in elke interactie, wees een zegen voor de wereld.



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