

DAG 3

# Leer de subtiele lichaams- instrumenten te gebruiken



## Observeer het "ik"-bewustzijn



*“In subtiel lichaamsbewustzijn, wordt het "ik" dat we als het ego "ahamkara" ervaren, gevoeld als een ervaring van de ziel en niet als een ervaring van het lichaam.*

*Begin het "ik"-bewustzijn te observeren zodanig dat je zult zien en waarderen dat het verlangens heeft, geheugen heeft, denkvermogen en intellectuele vermogens heeft.*

*Observeer dit.”*

*- Sri Vasudeva, Day 1, 2016*

## DAG 3

# Opbouwen van de beoefening

- 1. Wij zijn niet het fysieke lichaam**  
Ons subtiele lichaam heeft stuwende kracht. Spiritueel ontwaken gaat over het bewust worden van dat subtiele lichaam.
- 2. We bedienen het lichaam vanuit onze spiritualiteit**  
Wanneer je handelt, denkt, beweegt, wat je ook doet met behulp van de zintuigen, ben je eigenlijk aan het handelen in een subtiel lichaam dat dat het fysieke aandrijft.
- 3. De mind is ons krachtigste instrument**  
De mind bevindt zich in het subtiele lichaam, terwijl het brein, het instrument ervan, zich in het grofstoffelijke lichaam bevindt. De mind is het instrument dat ons dieper in ons bewustzijn brengt of, wanneer extern gericht, ons in de ervaring houdt van de zintuigen..

*“In de wetenschap die ik jullie leer, zul je leren hoe je je op een ander manier kunt centreren en hoe je controle behoudt over je subtiele energieën, en dit is magnifiek.”*

- Sri Vasudeva

# Tips voor je meditatiebeoefening

**01**

.....

## Observeer de lichamelijkheid

Begin jouw "ik" te observeren zonder dat je de denkkraft je laat domineren of controleren.

**03**

.....

## Concentreer je op het subtiele

Houd een focus op het krachtige subtiele energiekanaal langs de wervelkolom genaamd *sushumna nadi*.

**05**

.....

## Gebruik de adem

Als je uitademt en inademt, concentreer je dan langs de wervelkolom en in het gebied van de hersenen zodat je de subtiele energieën kunt voelen die daar in en doorheen gaan.

**02**

.....

## Blijf je bewust van het lichaam

Houd je hele lichaam in je bewustzijn. Je subtiele lichaam en haar energieën doordringen het gehele fysieke lichaam.

**04**

.....

## Wees je bewust van je lichtwezen

Open je voor het bewustzijn van je subtiele natuur, je lichtwezen, je *sukshma sharira*.

**06**

.....

## Open je voor een groter Zelf

Onthoud dat je veilig wordt vastgehouden in de evolutionaire energie ofwel Kundalini.

# VAN DE MAT AF

## VOED JE BEOEFENING GEDURENDE DE DAG

Neem de ervaring van het subtiele lichaam mee in je dag:

- Observeer hoe de ervaring van jouw fysieke lichaam verandert door de impact van jouw eerdere meditatie
- Kun je het subtiele blijven ervaren?  
Wanneer is het het gemakkelijkst en wanneer is het het meest uitdagend?

Deel jouw reflecties, meditaties en ervaringen met Sri Vasudeva door jouw persoonlijke online dagboek in te vullen:

<https://sri-vasudeva.com/journal-plugin/>

SRI-VASUDEVA.COM