

DAG 8

Het bewuste Zelf in het fysieke

Je kunt de menselijke ervaring managen



"De magie van het subtiele lichaam is dat je krachtcentra van binnen hebt die de hele menselijke ervaring kunnen beheersen. De hele wervelkolom is als een kanaal van Goddelijke energie die je kunt channelen om van alles mee te doen. Je kunt ermee genezen, je kunt er dingen mee creëren, je kunt er magie mee beoefenen.."

- Sri Vasudeva



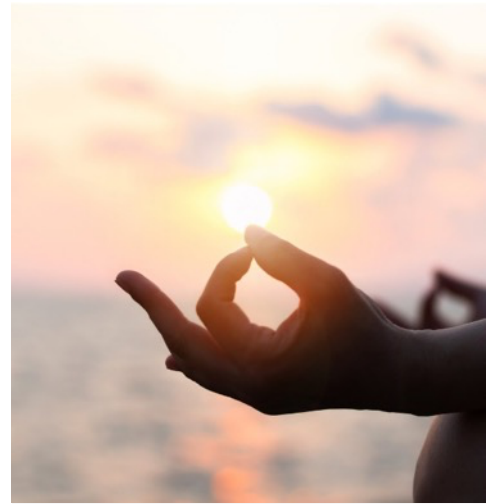
DAG 8

De beoefening opbouwen

1. We hebben een energieveld dat het bewustzijn heeft beïnvloed, door het in beperking en verschillende lagen te brengen: een grofstoffelijke ervaring en subtiele ervaringsniveaus. De *chakra's* laten de levels of stadia van betrokkenheid zien waarin het bewustzijn betrokken werd bij onze creatie.

2. **Volg Haar stap voor stap:** Je hoeft alleen maar te observeren, naar Haar luisteren en Haar volgen. *Kundalini* is in beweging met als doel je bewustzijn te bevrijden van gehechtheid op ieder *chakra*-niveau aan de verschillende elementen, aan de zintuigen en aan de mind die verbonden is met de buitenwereld. Ze neemt je mee op reis.

3. **Heb de nieuwsgierigheid om te weten:** “Waar is het centrum van mijn Zijn?”, “Als ik daar naartoe ga, wat gebeurt er dan?” “Wat zal ik voelen?” “Welke krachten zal ik krijgen?” Wees enthousiast voor het onderzoeken hiervan.



“Wanneer verenigd in spiritueel bewustzijn, zul je enkel en alleen het Goddelijke in een wonderbaarlijk spel zien, ons ertoe aanzettend het bewustzijn te transformeren, zodat we steeds meer en meer kunnen ervaren van die innerlijke ruimte van zijn.”

- Sri Vasudeva

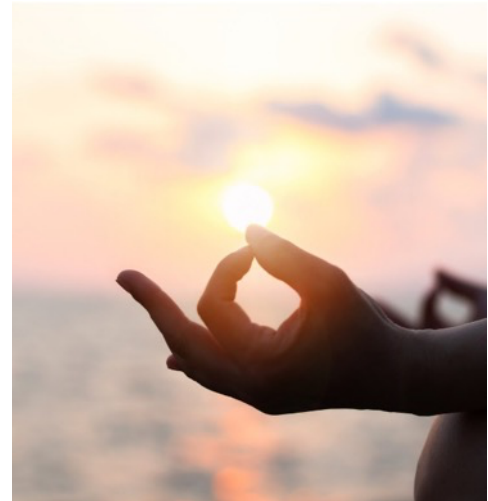
DAG 8

De beoefening opbouwen

- 4. Wees klaar om het te te kunnen pakken:**
Je moet het verlangen hebben om meer te zien en om meer te ervaren. Je kunt dit opvangen in de aanwezigheid van diegenen die meer geëvolueerd zijn.

- 5. Maak gebruik van het energieveld van het Goddelijke**
Het zal je begeleiden; het zal je optillen. Het zal een trotse ouder zijn wanneer je het op deze manier aandacht geeft.

- 6. Wees *prāna*-bewust**
Als je lucht inademt in de longen in het grofstoffelijke lichaam, breng je *prana* naar de *chakra*-punten. Wanneer we ademen, brengen we *prana* in de centra, in ieder *chakra* langs de wervelkolom.



"Centreren in het subtiële lichaam zou ons in een positie van kracht, van zelf-management moeten brengen. "

- Sri Vasudeva

Tips voor je meditatiebeoefening

01

.....

Word je bewust van de aanwezigheid van energie

Centreer je in de krachtcentra van binnen terwijl je observeert, je fysieke lichaam als een vorm van creatie. Het is niet van jou; je hebt het van de natuur gekregen en je draagt het.

02

.....

Centreer je in de mind

Adem in het punt tussen de wenkbrauwen. Voel het mentale centreren dat automatisch gebeurt. Wanneer je meer ontwaakt bent in de kruin, valt de mind volkomen stil.

03

.....

Channel emotionele energie door het lichaam

Je kunt emoties creëren in het lichaam en deze emoties gebruiken om te communiceren met je veld.

04

.....

Aard jezelf in het fysieke van het lichaam:

Focus op het perineumgebied en houd het lichaam in bewustzijn van de energiecentra. Focus vervolgens op het navelgebied, activeer het lichaam met de vurige energie in het navelgebied om actie te inspireren.

VAN DE MAT AF

VOED JE BEOEFENING GEDURENDE DE DAG

Ervaar de schoonheid van het ontsteken van alle zeven *chakra's*. Gebruik ze allemaal in de menselijke ervaring. Ga de uitdaging aan en gedurende dag:

- Onthoud dat jij niet het fysieke lichaam bent; je hebt dit kostbare lichaam als geschenk ontvangen. Bestuur het, bestuur het nobel.
- Observeer hoe het bewustzijn van het hart in je relaties tot uitdrukking komt. Elke uitdaging die je ervaart in een relatie is een oproep tot onvoorwaardelijke liefde.
- Gebruik de krachtcentra om vitaal, stralend en sterk aanwezig te zijn, in het spreken of het vasthouden van je Zijn met aandacht en focus.



Deel je ervaringen met Sri Vasudeva door jouw persoonlijke online dagboek in te vullen:
www.sri-vasudeva.com/journal/plugin

SRI-VASUDEVA.COM