

DAG 29

Het ontwikkelen van een relatie met de Evolutionaire Kracht - Kundalini Shakti



"Wanneer zij een onmiskenbare en onbetwistbare aanwezigheid in je ruimte wordt, is het tijd voor enorme vreugde.

Omdat je God in jezelf ervaart.

En wanneer je Haar sterke leidende kracht voelt, ervaar je Guru in jezelf.

Daardoor kon ik India verlaten in 1975 na al deze geweldige shaktipat. Onbevreesd om terug naar huis te gaan, omdat ik God had gevonden, Kundalini in mijzelf, een onmiskenbare aanwezigheid."

-Sri Vasudeva



De beoefening opbouwen



- 1. De versluiering**

We moeten *Kundalini* kunnen herkennen in onze ruimte omdat Zij zichzelf versluiert heeft, omdat Zij deze illusie heeft voor het ego. Vanwege een samengetrokken bewustzijn gaan we denken dat we anders zijn dan Zij. Zij heeft die oneindige kennis verhuld in beperkte kennis. We denken dat we zo belangrijk zijn, terwijl er in werkelijkheid helemaal geen belangrijkheid is. Oneindig bewustzijn is belangrijk.
- 2. Alleen Zij bestaat**

Als we ons zelf in Haar beginnen te vinden, worden we Haar. Weet je wat dit worden inhoudt? Het is het verliezen van je ego. Het zal er nog steeds zijn, maar het heeft geen macht meer, omdat Zij gaat handelen via het ego. Het is Zij alleen die bestaat. *Kundalini, Kundalini*, alleen U bestaat.
- 3. Heb een oprecht innerlijk verlangen om te groeien, om meer te ervaren, te transformeren, te veranderen, meer te weten.**

Dan zal Ze levendiger in je worden. Wanneer je het oprechte verlangen hebt naar transformatie, trek je Haar aan.

De beoefening opbouwen



- 4. Leer om de duisternis te verdrijven**

Ze kan je niet in het licht brengen totdat de duisternis begint te wijken. Wanneer je begint te herkennen dat Zij het is achter de duisternis, komt er meer rust, meer vertrouwen, meer toewijding. Je wil met Haar gaan samenwerken in het opruimen. Je begint acties uit te voeren om het bewustzijn te zuiveren, en hoe meer je dat doet, hoe meer je Haar aanwezigheid in je voelt.

- 5. Ervaar haar Goddelijke aanwezigheid**

Wanneer Zij een onmiskenbare en onbetwistbare aanwezigheid in je ruimte wordt, is het tijd voor enorme vreugde, omdat je God in jezelf ervaart. Wanneer je Haar sterke leidende kracht voelt, ervaar je Guru in jezelf.

- 6. Ondersteun Haar aanwezigheid**

Ze kan een constante aanwezigheid zijn of een gedeeltelijke aanwezigheid, afhankelijk van de mate waarin je je openstelt, en hoeveel je Haar aanwezigheid in jou kunt behouden. Je hebt een verantwoordelijkheid voor de reiniging. De mind is verstrooid, maar je wilt Haar uitnodigen in de mind; maak de mind een beetje schoon. Zuiver het hart een beetje. Je moet je gedragspatronen zoveel als je kunt zien opschonen, dan zal de reis met Haar makkelijker zijn, een reis van flow.

Tips voor je meditatiebeoefening



01 : Open het Bewustzijn

- Stel je open. Zij is de *shakti* binnenin. Ze komt jouw ruimte binnen omdat jij dat wilde. Je hebt de intentie gehad om dieper in je zelfbewustzijn, zelfbegrip, zelfrealisatie te gaan. Dus komt Zij je ruimte binnen. De Guru heeft Haar naar jou toegebracht.

02 : Maak je los van het ego

- Breng je ego naar een plaats waar je echt aandacht kunt geven aan Haar; word nederig. Onthecht je van de dingen die je van Haar wegleiden, de wereldse gedachten.

03 : Wees standvastig in je focus

- Ga naar Haar aanwezigheid in het basischakra, in het perineum gebied. Houd dat gebied stevig en energetisch vast. Energetisch betekent met de mind, met de wil, met de *prana*. Volg de adem langs de wervelkolom omhoog. Adem met een bewustzijn van de wervelkolom als je tot aan de achterkant van de nek, naar het midden van de wenkbrauwen ademt. Houd je focus stevig vast, terwijl je je concentreert op het centrum van de wenkbrauwen,.

Tips voor je meditatiebeoefening



- 04** **Ze kan overal zijn**
- Ze kan in het hart verschijnen en meer liefde en vriendelijkheid in je ruimte brengen, en je uitdagen om daarin mee te groeien. En het kan zijn dat je Haar in de mind zoekt, terwijl Ze in het hart is. Ze kan
 - overal langs de wervelkolom zijn, in elk van de chakra's.



- 05** **Leer naar Haar te luisteren**
- Kijk of er enige ondersteuning is als je de ademhaling uitvoert, dat Ze je laat zien hoe je goed moet zitten, hoe je je lichaam stevig houdt, en hoe je de adem moet gebruiken. Stel je open voor Haar begeleidende aanwezigheid. En kijk dan naar waar Zij wil dat je naartoe gaat; leer naar Haar te luisteren.

- 06** **Open jezelf voor meer sattvische kwaliteiten in al je bezigheden**
- Open jezelf voor liefde, vriendelijkheid, compassie en begrip. Als je je wereld vredig tegemoet treedt, dan heb je een goede kans om de vrede te ervaren die Zij creëert, in de co-creatieve ruimte.

VAN DE MAT AF

VOED JE BEOEFENING GEDURENDE JE DAG

Probeer gedurende de dag *Kundalini's* manifestatie te ervaren. In elke interactie hebben we de kans om Haar in manifestatie te ervaren en Haar aanwezigheid te voelen:

-  Gebruik elke situatie in je uiterlijke wereld, elke gebeurtenis om te groeien; dus kijk naar hoe je spreekt en Haar betreft en met Haar co-creëert in je uiterlijk spel. Kijk naar je gedachten, naar je acties en naar je emoties.
-  Beïnvloedde Ze onze stem, of bewegingen? Voelden we warmte langs de wervelkolom? Voelden we een verandering in ons ademhalingspatroon? Voelden we enige veranderingen in de emotie? Voelden we meer helderheid in de mind, dieper begrip komen? Wat gebeurde er? Maakte het een verschil?



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