DAG 33

Ontdek je Goddelijkheid in dit Spel door je Zielskrachten verstandig te gebruiken

" Hoe kun je, O ziel, handelen in onwetendheid, terwijl je hele lichaam met al zijn plexussen en krachtcentra je zulke machtige toegangswegen aanbiedt, die je kunt bewandelen om uit deze illusie te komen en om op elk niveau gezond te blijven?"

-Sri Vasudeva

De Beoefening Opbouwen

1. **Wij zijn het Universum met beperkte vermogens.** Ego is een instrument van het Goddelijke. Het is Goddelijk geschapen; het is illusionair omdat het het Goddelijke is in maskerade. We zijn zo in de illusie gewikkeld dat we niet kunnen begrijpen dat dit het Goddelijke kan zijn. Omdat het ego vrije wil tot zijn beschikking heeft, is het in staat om van alles te doen. Dus wij zijn het Universum met beperkte vermogens.

2. **De reis van het blootleggen** van dat Goddelijke bewustzijn is een reis van het ego die zich uitgebreider bewust wordt van zijn Universele Zelf. Het opent zijn bewustzijn. Het komt uit de illusie. Het realiseert zich steeds meer dat het Goddelijkheid is. Maar tijdens die reis van onwetendheid, heeft het niet eens besef dat het Goddelijk is. Zodat me moeten verschuiven van het menselijk geïdentificeerde bewustzijn naar Goddelijk geïdentificeerd bewustzijn.

3. **Begrijp de krachten die je oogst** in deze zielservaring. Je hebt de kracht van kennis, *jnana shakti*, zodat je informatie kunt verzamelen, verwerken en bewuster kunt worden. Met meer bewustzijn kun je je wilskracht gebruiken om energieën te genereren vanuit je wezen - mededogen, liefde, vrede en harmonie. Je hebt de kracht van handelen. Je handelt door een menselijke vorm die is ontworpen om de ziel erin en erdoorheen tot expressie te laten komen, met perfectie.

De Beoefening Opbouwen

4. **De intelligentie van de ziel**
Je lichaam is ontworpen met een rijk scala aan mogelijkheden om het perfecte instrument van je ziel te kunnen zijn. Jij hebt drie krachtcentra in dit systeem – het hartchakra en zijn plexus, de hersenen en het neurosysteem, en dan de buikgebied.

5. **Je buikgebied werkt als een brein**
Het wordt het enterisch zenuwstelsel genoemd. Via de hersenen heeft het invloed op de mind. Dus als je buikgebied niet gezond is, worden je hersenen negatief beïnvloed. als jij jouw buikgebied weer herstelt, het laat functioneren zoals het was ontworpen, zou het je kunnen verbazen om te zien hoe ziekten beginnen te verdwijnen en je zelfvertrouwen en kracht, en vuur toenemen.

6. **Hartcoherentie**
Een paar andere prachtige instrumenten van de ziel zijn de hartplexus die samenwerkt met hersenen. We raken zo emotioneel gehecht aan en zijn zo aan het worstelen met het leven zelf, onze emoties en onze gezondheid. Als je dat emotionele gebied zou repareren, door het hart te laten samenkomen met de hersenen, ga je een geweldige boost in kracht ervaren.

De Beoefening Opbouwen

7. **Gebruik dit menselijke instrument volledig,** dit menselijke voertuig. Jij dient het volledig te benutten, niet gedeeltelijk. Haal er het beste uit. De Chinese geneeskunst richt zich op deze drie *dantians* - de onderste *dantian, hara* bij de navel; de middelste *dantian*, het hart en de bovenste *dantian*, de hersenen, mentale kracht. Yoga werkt met dezelfde grote centra in het Spel: *maṇipūra, anāhata* en *ājñā.* De schoonheid van deze traditie waar je voor bent ontwaakt, is dat de ontwaakte Kundalini binnenin je je wakker zal maken voor deze intelligentie; alles wat je hoeft te doen is verstandig en verantwoordelijk te handelen, te leren en te groeien.

Tips voor je meditatiebeoefening

01 **Open je bewustzijn:** het doel van de meditatie is om deze krachtcentra te openen, je bewustzijn te openen, en de *prana* vanbinnen te leren inzetten.

02 **Blijf bij de ademhaling:** Adem met het bewustzijn van de wervelkolom en het centrum van de hersenen.

03 **Begin je krachtcentra te waarderen:** Ga ernaartoe. Het zijn centra van energieopslag. Bouw de *pranische* opslag daar op - *pranische* kracht - door lang genoeg in het buikgebiedgebied te blijven. Verlies het bewustzijn van de kruin niet als je naar het buikgebiedgebied gaat. Buikgebied zit ook in de kruin. De kruin houdt het buikgebiedgebied vast.

04 **Kruin houdt elk chakra vast:** Naar welk chakra je ook toe gaat, de kruin is er al. Raak niet gebonden aan het hoofd door de gedachte dat de kruin alleen in het hoofd is. De kruin is overal. Zodra je begint je bewustzijn overal voor te openen, stel je je open voor kruinbewustzijn.

05 **Geniet van een sterk lichaam:** voed het hart, voed de buikgebied, voed de plexussen, en begin te genieten van een lichaam vol vitaliteit, en een lichaam dat een grote, grote bron van kracht wordt en ondersteuning voor je meditatie.

VAN DE MAT AF

VOED JE BEOEFENING GEDURENDE JE DAG

Ga gedurende je dag observeren hoe je je kracht gebruikt. Elke keer dat je spreekt, elke keer dat je handelt, elke keer dat je iets vertelt, begin te observeren hoe je je kracht gebruikt.

- Observeer wat er gebeurt als je je openstelt voor het leven, ademt, beweegt, loopt. Activeer de meridianen. Ontsteek de *prana* van de krachtscentra. Observeer hoe dit balans brengt.

- Vermindert het gebruik van je kracht je *prana*, je vitaliteit? Of voegt het iets toe? Voegen al je uitwisselingen iets toe aan je vitaliteit, houden ze haar in stand? Zijn al je relaties ondersteunend, zijn ze uitputtend of geven ze een boost?

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