

DAG 34

Word je bewuster van het subtiele energiespectrum



"Haal al het gereedschap uit je gereedschapskist. Laat je gereedschap los. Haal nieuw gereedschap! Ze zijn allemaal beschikbaar voor je; dat is wanneer Zij komt. Zij zal meer vreugde brengen in je onderzoek en nieuwsgierigheid. Zij zal je mind openen. Zoek Haar daar en, als je bent zoals ik, dan zul je Haar overal zoeken. Wat brengt Zij naar mijn fysieke veld, naar mijn emotionele veld, naar mijn vitale veld en in mijn mentale veld? Ik hou van elke snaar van deze energie-gitaar."

-Sri Vasudeva

De beoefening opbouwen



- 1. Wees je bewust van fijnere energieën:** Langs het energiespectrum heb je fijnere energieën. De mind is een energiestroom; het is in staat om energie te creëren. Als de kracht er is om het te doen kan de wil, door aandacht en wilskracht, energie genereren. Er worden ontdekkingen gedaan van de fijnere energieën van het leven die we niet kunnen zien maar wel kunnen ervaren. Als we meer energiebewust worden, kunnen we *prana* in ons wezen ervaren, de *qi*, en de *chi*, ze zijn allemaal hetzelfde.
- 2. Verschuif naar extra zintuiglijke waarneming:** Als we voorbij zintuiglijke waarnemingen gaan - het ruiken, proeven, aanraken, horen en zien - naar extra zintuiglijke waarneming, zijn we in staat om een ander soort energie waar te nemen: de energie van liefde, gedachten, een ruimte, voedsel dat we eten, mensen met wie we omgaan. We beginnen een ander soort energie te voelen wanneer ons bewustzijn zich begint te openen en er meer gewaarwordingen komen.
- 3. Verbind de mind met elk chakra:** Er is geen grof en subtiel in termen van het morele en het onderscheidingsvermogen. Er is eenheid van het veld en er is een spectrum van energieën die ik kan gebruiken met *sattvische* intentie. Dit kan alleen gebeuren als het voorhoofdscentrum zich opent. Het voorhoofdschakra gaf me de mogelijkheid om stevig en stabiel te blijven. En het voorhoofdchakra gaf me de communicatie-mogelijkheid om naar elk chakra te gaan en me er mentale mee te verbinden.

De beoefening opbouwen



- 4.** **Herontwerpen van donkere patronen:** wanneer je gedachten of een gedachtepatroon meedraagt, draag je eigenlijk een energiepatroon met je mee dat bij je blijft totdat je het verandert. Je kunt het omvormen, om de gedachte en het patroon te veranderen. Totdat je het verandert, zit je ego gevangen in het patroon. Dat patroon kan een donker patroon zijn of het kan een patroon van licht zijn: donker betekent dat het beperkt is en een zwaardere ervaring geeft, en licht betekent dat het expansief is en een lichtere ervaring geeft. Als we meer energiebewust worden, zijn we in staat om deze patronen binnenin ons te onderscheiden en zijn we in staat ze te zien als anders dan de grove patronen.

- 5.** **Als je ego zich meer opent,** opent je bewustzijn zich meer, dan zie je de Guru anders, je ziet de wereld anders. Het is niet mogelijk dit te 'vangen', tenzij jij uit de weg gaat met je beperkte ideeën, meningen en gevoelens, en werkelijk openstaat voor elke energie in de ruimte. Gebruik het Levensspel om te groeien in bewustzijn, om te begrijpen wat ik tegen je zeg, om het te 'op te pikken'.

Tips voor je meditatiebeoefening

01 : **Ga naar Haar aanwezigheid** in het basischakra, recht naar beneden tot in het perineumgebied. Houd dat gebied stevig en energetisch vast (energetisch betekent met de mind, met de wil, met de *prana*). Volg dan de adem langs de wervelkolom omhoog.

02 : **Kijk naar waar Zij wil dat je naar toe gaat.** Wil Zij dat je naar je hart gaat? Is het daar pijnlijk? Wil Zij dat je naar het centrum tussen de wenkbrauwen gaat? Is daar vrede die naar je lonkt? Voel je dat je naar de basis moet gaan om je gronding te versterken?



03 : **Stimuleer alle delen van je in het Spel.** Breng de *prana* naar de ogen, breng de *prana* naar de hersenen, voed de hartplexus, en voed de buikplexus meer, zodat het lichaam beter wordt voorbereid op de dag.

04 : **Volg de leiding van de evolutionaire energie.** Roep Haar innerlijke Spel aan, het spel van *prana*, *apana*. Als het lichaam een houding wil aannemen, sta het toe.

VAN DE MAT AF

VOED JE BEOEFENING GEDURENDE JE DAG

Kijk gedurende de dag waar Kundalini je helpt, of kijk naar waar Zij je ondersteunt, en bouw de relatie met je wereld op via Haar. Wanneer je de wereld ingaat, zoek Haar! Zij kan tot je komen door gebeurtenissen, of Zij kan vanbinnen komen, of Zij zal in beide verschijnen.

-  Wees zeer waakzaam, zeer bedachtzaam, zeer kritisch en je zal een wonderbaarlijk spel aan het werk zien. Je zult je nooit zorgen hoeven te maken, of te hoeven vertrouwen of er in te geloven. Zij is er.
-  Observeer wat elke ervaring en elke interactie doet met je *Sadhana*, en wat het doet met je mind, wees opmerkzaam, en verander het op basis daarvan.



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