

DAG 37

# Werk met Kundalini in Haar Healing & Well-Being Modus



*” Breng je bewustzijn naar het gebruik van de lagere chakra’s voor welzijn. Laat het licht van Kundalini er in en doorheen schijnen. Degenen onder ons die genezers zijn, zullen voelen dat die prachtige energie uit onze handen straalt, uit onze ogen, uit onze stem en uit onze aanraking. Dat is Haar kracht als Ze de ruimte in komt en onze passie opent voor deze helende intentie. We moet samenwerken als broers en zussen, nobele energieën uitwisselen en elkaar helpen te genezen. We moeten genezen.”*

*-Sri Vasudeva*

# De beoefening opbouwen



- 1. Je bent een vonk van het Goddelijke vuur**  
Je hebt alle kwaliteiten van het vuur, je bent het vuur. Je bent in essentie niet afgescheiden van het vuur. Je moet ontwaken uit de illusie dat je anders bent dan *Kundalini*. Zij is het die in en door ons heen werkt en de illusie creëert. Het is beter om het bewustzijn vast te houden, het besef, dat we Haar zijn. "Ik ben Dat".
- 2. Wanneer Zij in ons komt, wil Zij het beste in onze aanleg, ons temperament, naar boven brengen**  
Hoe zal *Kundalini* in en door jou heen stralen, als je een genezer bent; als je ernaar streeft om gezond en wel te blijven? Wat als het je aanleg is om de uitstraling van je spirit in en door het lichaam te laten schijnen? Wat zou *Kundalini* doen, als Ze in je ruimte komt en je dit temperament hebt? Je wordt de beste genezer. Je wordt de beste sportpersoon, je blinkt uit in welzijn omdat dit je aanleg is, en je gaat Haar *prānas* openstellen voor alle kwaliteiten die je in je hebt.
- 3. Creëer evenwicht en open het lagere gebied**  
Je kunt je niet voorstellen hoe prachtig de ervaring is van het openen van het onderste gebied; je meer gewaar te worden van het voedsel dat je eet, de vitaliteit die door je lichaam stroomt en de glans die je ziet als je in de spiegel kijkt en hoe je je voelt in je wezen. Leer het sacrale gebied aan te boren, het buikgebied, de basis en zie de wonderbaarlijke schat die dat oplevert.

# De beoefening opbouwen



**4. De belofte van de onderste chakra's voor welzijn**  
Reiniging zal je alle geheimen voor welzijn brengen als je naar Haar luistert en het lagere gebied belangrijk begint te vinden. Het mooie van *svadhisthana* en *muladhara* chakra's is dat ze allemaal een belofte van opwinding in zich dragen, plezier en vreugde van welzijn. Wat voor soort energie wil je manifesteren in en door dit lichaam? Het lichaam ligt volledig in jouw handen - je kunt het laten stralen of je kunt het mat laten zijn.

**5. Boor het volledige potentieel van het Zelf aan**  
Zelfs als je een meer geëvolueerd bewustzijn hebt, heb je misschien nog niet het volledige potentieel aangeboord van deze gebieden. Je kunt je de kracht niet voorstellen van het sacrale chakra om je hele systeem te voeden. De *manipura* brengt de energie om het in de fysieke wereld vol te houden. En het basischakra houdt je heel sterk en stevig in het lichaam.

**6. Gebruik de krachten van het bovenste gebied**  
Het hart voor passie, emotie. De mind voor focus, gedachtenkracht, intuïtie. Gebruik deze om het lagere gebied te begeleiden als het zich opent, en pas dan al deze geheimen toe voor welzijn.

Hoe gaan we een gezondere samenleving bevorderen?  
*Kundalini* zal je de wijsheid brengen, maar als Ze je die brengt, gebruik die dan ook.



# Tips voor je meditatiebeoefening






- 01** **Laten we het lichaam gezond houden:** Laten we niet zo snel naar de andere chakra's overgaan, waardoor het lichaam wordt vergeten en het lichaam lijdt.
- 02** **Volg de adem:** Gebruik de adem om *prana's* naar alle chakragebieden te brengen. Blijf gecentreerd in die plaats waar je kunt observeren wat er gebeurt. Begin met Haar mee te stromen.
- 03** **Kijk naar waar Zij zich in jou manifesteert:** Zoek naar het chakra waar Zij zich manifesteert en gebruik dat als een sterk houvast; ga dan naar elk ander chakra, elk ander chakra.
- 04** **Gebruik de microcosmic orbit:** Ga met je aandacht langs de wervelkolom en naarmate je *chakra's* zich openen, begin je het lichaam te voeden, de lichaamsenergieën te voeden langs die kolom. Magnetiseer die kolom met de *microcosmic orbit* of met wervelkolom-*pranayama*.
- 05** **Versterk het veld van welzijn**  
Na meditatie zou je je sterker moeten voelen, je zintuigen zouden meer opgeladen moeten zijn. Je contact met alle elementen in je wezen zou sterker moeten zijn en je wezen zou moeten stralen met liefde en harmonie.

# VAN DE MAT AF

---

## VOED JE BEOEFENING GEDURENDE JE DAG

Observeer gedurende de dag hoe je je tot je wereld verhoudt vanuit die kolom van energie.

-  Geef aandacht aan die energiekolom, het is de kolom van de gouverneur meridiaan en functionele meridiaan, zodat de meridianen door die kolom werken. Dus alle energiesystemen respecteren die kolom.
-  Leer te genieten van de elementen van de natuur om je heen. Ze zijn verbonden met je chakra-systeem, met je wervelkolom en met je mind en hart. Laat je voeten in de aarde graven. Speel met water, heb plezier met het water, als je onder de douche staat. Geef het water energie voordat je het drinkt.
-  Als je de wereld ingaat, breng dan het licht in de wereld. Laat je licht helder de wereld in stralen. Waardeer elke vorm van leven, waardeer elk levend ding, ook de niet-levende dingen, je leeft in een wereld die vol is van Goddelijkheid.

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

[www.sri-vasudeva.com/journal/plugin](http://www.sri-vasudeva.com/journal/plugin)