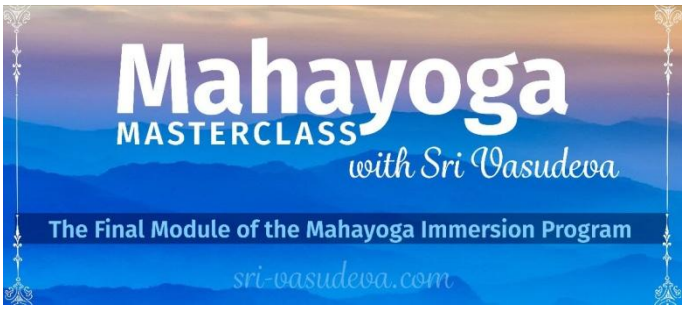

Les 2

De noodzaak van zelfdiscipline in Sadhana

SECTIE 1

Shravana: Luisteren & leren met mind, intellect, hart en wezen

Discipline als transformatie

Het doel van spirituele discipline is zelftransformatie. We houden ons bezig met zelfdiscipline omdat we onszelf willen transformeren. Wat wordt er getransformeerd? Het ego vanbinnen. Wij, het ego, houden ons bezig met zelfdiscipline omdat we een transformatie in onszelf teweeg willen brengen.

Spirituele discipline beschermt ons tegen de schommelingen van de menselijke ervaring en geeft ons de mogelijkheid om een andere staat van bewustzijn te ervaren die ons kan helpen de dualiteit van het dagelijkse leven te beheersen. We hebben een ander deel van ons bewustzijn dat de dualiteit zo krachtig en positief tegemoet kan treden.

Er is een evolutionaire kracht in ons die ons bewustzijn opent; we hoeven ons er alleen maar op af te stemmen. Spirituele discipline, oefening, gaat over afstemming op die evolutionaire kracht. Uiteindelijk hoeven we niets te doen behalve ons afstemmen. Zij doet alles; Zij zuivert ons. Wanneer we goed zijn afgestemd, zullen we zien hoe Zij ons leert ademen, oefenen, aarden. Dat wordt de meest boeiende reis, wanneer we ons op Haar afstemmen in dit prachtige spel van Mahayoga.

Discipline als bescherming

Bij spiritueel ontwaken moeten we die ruimte beschermen waarin transformatie gaat plaatsvinden. We moeten die beschermen met zelfdiscipline, zoals we nu doen, met zelfreflectie, en met toepassing van kennis. Het ego zal verdere transformatie ondergaan als we de bezieling van zelfdiscipline hebben.

Wanneer we transformatie in ons willen bewerkstelligen na de opwinding van het spirituele ontwaken, "Ik voel nu iets, er gebeurt iets in mij, er is een licht in mij aangestoken", dan moeten we dat kleine lichtje beschermen, dat kleine nieuwe bewustzijn, die nieuwe spirituele identiteit die tevoorschijn aan het komen is, die verbinding met het Goddelijke die aan het ontwaken is. Dat moet beschermd worden. Als een boom klein is, moeten we er een hek omheen zetten om hem te beschermen tegen de dieren. Wanneer hij een grote boom wordt, zal hij de dieren of de wezens schaduw geven, maar in die prille tijd moet hij omheind worden.

Discipline als vreugde
Het pad van spirituele discipline en het pad naar vrijheid moet een vreugdevol pad zijn. Dat is de gift van Mahayoga. Wanneer die *Kundalini* in ons ontwaakt, wil Ze dat we die spirit in ons vreugdevol uitdrukken, in alles wat we doen. Discipline moet een vreugde worden, anders zijn we niet tot het geheim ervan doorgedrongen. Er moet een passie voor transformatie zijn.

We moeten discipline niet zien als een boetedoening, als straf; dat het Goddelijke ons deze straf laat ondergaan zodat we zuiver kunnen worden. Nee. Discipline is een manier om ons te beschermen tegen dat wat duister is - de schaduwpatronen in ons, de gewoonten in ons - en maakt transformatie mogelijk.

SECTIE 2

Manana: Overpeinzingen

We moeten het werk doen
Hoe gebruiken we discipline om verandering teweeg te brengen? Wil je dat het Goddelijke alles voor je doet terwijl jij daar maar zit te wachten? Is dat hoe het gaat gebeuren? Is er niet een gezegde: "God helpt hen die zichzelf helpen"? We hebben een beetje huiswerk te doen als we transformatie willen. Hoe geef jij prioriteit aan je transformatie en hoe bescherm je die door discipline?

Wat weerhoudt ons ervan om gedisciplineerd te blijven?

Wat weerhoudt ons ervan die mantra te gebruiken om de mind te transformeren? Wat weerhoudt ons ervan om een mantra in de mind te houden als we aan het rijden zijn, als de mind inactief is, als we verstrooide gedachten in de mind hebben?

Wat weerhoudt ons ervan om lichamelijke discipline te handhaven? Het lichaam gezond en levendig te houden om de spirituele reis te ondersteunen? Wat weerhoudt ons ervan om het juiste voedsel te eten en tijd te maken voor beweging en rust?

Wat weerhoudt ons ervan de meditatiediscipline toe te passen? De vogels staan vroeg op; de schepselen der natuur worden vroeg wakker. Hoe zit het met jou, O mens? We hebben maar twintig minuten nodig om rustig te zitten en de mind voor te bereiden op een nieuwe dag, het hart voor te bereiden op een nieuwe dag, onszelf af te stemmen op het Goddelijke voor een nieuwe dag.

Behoud een gestage spirituele beoefening; we hebben het allemaal nodig. We moeten onszelf beschermen en dieper in het bewustzijn gaan. Dat is de waarde van spirituele discipline. Dus ontwikkel een krachtige spirituele discipline op deze reis. Het is noodzakelijk.

SECTIE 3

Nididhyasana: De leer naleven

Werk met Kundalini om de blauwdruk van transformatie vast te houden

Hou die visie vast dat je los wilt breken, dat je los wilt breken, dat je los wilt breken, en blijf erbij. Laat die visie van vrijheid, van totale liefde, van geluk je daar houden. Kundalini brengt die steun. Zij blijft achter ons wanneer we ons aan Haar toewijden, wanneer we aandacht aan Haar geven en wanneer we dat uithoudingsvermogen, dat doorzettingsvermogen, die standvastigheid, die kracht van verlangen om vrij te zijn, niet verliezen.

Wanneer we dat beginnen te doen, wanneer we dat verlangen stevig in ons vasthouden en we echt met Haar beginnen te werken, op zoek naar Haar aanwezigheid en met Haar werken, komt Ze naar boven in de mind en brengt de gedachten, de visioenen en helpt je het veld te zuiveren.

Blijf oefenen

In onze innerlijke ruimte en in onze huizen, kunnen we gedisciplineerd blijven.

Gebruik de hele dag door een *mantra* in de mind om afgestemd te blijven. De *mantra* hoeft je niet af te houden van alle dingen die je moet doen. De *mantra* beschermt de eigenzinnige mind, houdt je afgestemd op het Goddelijke, houdt je in het huidige moment, laadt de mind op en verhoogt het bewustzijn. De reden dat we niet gefocust blijven is omdat we niet gedisciplineerd zijn.

We moeten onze meditatiebeoefening dagelijks volhouden tot het een deel van onze dag wordt, tot het een deel van ons bewustzijn en denken wordt, tot we die diepe verbinding en het volledige *chakra*-bewustzijn gedurende onze hele dag kunnen voelen.

Vergeet niet hoe belangrijk het is om lichamelijke discipline te handhaven. We moeten de vitaliteit van het lichaam sterk houden om ons levensdoel te vervullen. Onderhoud het fysieke lichaam door de discipline van ademhaling, gezonde voeding, lichaamsbeweging, water en rust.

Uiteindelijk zal discipline veranderen in een levensstijl, en zal het niet langer een discipline zal zijn. We zullen 's morgens op magische wijze wakker worden. Wanneer we lang uitslapen, zullen we het gevoel hebben dat we iets missen. Dus discipline moet uiteindelijk een levensstijl worden. Discipline zal uiteindelijk natuurlijk worden, maar we moeten gedisciplineerd zijn omdat ongedisciplineerd zijn ons nergens zal brengen. Het leidt tot besluiteloosheid. Het leidt tot allerlei soorten ziekten, kwalen, ellende. We zijn te intelligent om ongedisciplineerd te leven.

SECTIE 4

Tips om je meditatiebeoefening te ondersteunen

Blijf je bewust in het besef gedisciplineerd te zijn met de adem, met de mind, met de houding, met het bewustzijn van het Goddelijke. Onthoud dat meditatie een dynamische ruimte is; het lichaam mag dan

stil zijn, maar het is een dynamische ruimte van transformatie. De mind wordt getransformeerd, de adem wordt gestabiliseerd, er vindt afstemming plaats van het ego op het Zelf.

Observeer de discipline van het ritme van de ademhaling. Het lichaam moet ademen om te overleven, maar we gebruiken de adem nu niet alleen om te overleven, maar voor transformatie. Dus breng ritme in de adem en observeer hem bewust.

Observeer de discipline van *chakra*-focus; focus op die ontwaakte spirituele centra, bij de basis, bij de navel, in het hartgebied, in het hersengebied - de *chakra* van standvastigheid tussen de wenkbrauwen, de Guru-*chakra*. Open je bewustzijn zoveel als je kunt om de discipline van het uitbreiden van het bewustzijn waar te nemen. Het is het Goddelijke dat zich achter de gedachte en in de diepte van de mind bevindt; alleen het Goddelijke.

Observeer de discipline van het open hart ; begroet het Goddelijke in je met een open hart. "Ik hou van U mijn Allerhoogste, geliefde van mijn hart. U bent de essentie van liefde. Ik begroet U met alle liefde van mijn hart." Open je hart zo veel als je kunt, laat de liefde stromen in elke ademtocht.

Observeer het resultaat van je discipline en de discipline om dat bewustzijn vast te houden.

SECTIE 5: Bronnen voor zelfstudie

Video: The Joy of Spiritual Discipline
https://www.youtube.com/watch?v=eqDFRWQs10w&list=PLlhwgaUfdm9Dq7M9wZzwkXcXkmJw9On1g&index=23

The Power & Benefits of a Spiritual Practice

https://www.youtube.com/watch?v=BK3q5ml9IlI&list=PLlhwgaUfdm9Dq7M9wZzwkXcXkmJw9On1g&index=21

- Transcript: Self Discipline- A Powerful Transformational Tool (2016, Day 23)
- Meditation Audio (2016, Day 23)
- Transcript: Self-Discipline (2016, Day 36)