

Dag 11: Gebruik de innerlijke instrumenten effectief

Welkom op Dag 11.

Laten we ons centreren in de stilte van Zijn, ons bewust blijvend van elk niveau van ons wezen. Hoe dieper je je centreert in je bewustzijn, hoe meer je op elk niveau zult waarnemen.

Revitaliseer het fysieke en het subtiële energielichaam

Zorg ervoor dat je lichaam vitaal is en je niet afleidt. Neem even de tijd om je lichaam te scannen. Gebruik de ademhaling en je *chakra*-bewustzijn om elk niveau te revitaliseren, met aandacht voor de wervelkolom vanaf je basis-*chakra* tot aan je hersenstam. Geef aandacht aan je adem in *ujjayi* zodat je de *prāṇa* kunt ervaren. Schenk ook aandacht aan het *manas chakra* en medulla, en adem met een volledige longademhaling.

Revitaliseer het lichaam op elk niveau, vredig, liefdevol, op meesterlijke wijze. Leer je lichaam kennen, leer het waarderen. Het is je tempel, de tempel van je spirituele wezen. Werk met de *prāṇa*'s in ritme, *prāṇa apāna*, inademing uitademing, totdat je harmonie kunt ervaren, ritme en flow.

Observeer het 'ik'

Vandaag gebruiken we in de meditatie onze innerlijke instrumenten, *antaḥkaraṇa*, en leren we hoe we ze effectief kunnen gebruiken. Het belangrijkste veld is het mentale veld. Het is de plaats van het "ik", het ego. Het wordt de *ahamkāra* genoemd en is één van de instrumenten van het mentale veld.

Observeer het "ik".

- Observeer het ego, het is de mediteerder, het is de zoeker. Je hebt het vermogen om verschillende "ikken" in het bewustzijn te creëren. *Ahamkāra* betekent "ik-maker", de maker van identiteiten, rollen.
- Observeer het ego. Het ego moet afgestemd zijn op de *Kuṇḍalinī Śakti*, de evolutionaire kracht, aangezien deze kracht in evolutionaire modus is. Alles wat Zij doet, de *Kuṇḍalinī Śakti*, is voor je evolutie in bewustzijn. Alles wat Zij doet.
- Observeer het "ik". In elk geheugenpatroon is het "ik" aanwezig. In elke gedachte zit een denker, een "ik". In elke emotie zit een "ik", een ego. In elk verlangen, in elke intentie. De "ik" is belangrijk in het *karmische* of evolutionaire spel.

Observeer hoe de denker werkt

Het "ik" moet samenwerken met andere instrumenten zodat het in staat is om gedachten en beelden te creëren, te visualiseren en te dagdromen met de *chakra*-kracht die we *manas chakra* noemen. De *manas*-functie is de denkfunctie.

Het *manas chakra* is verbonden met alle zintuigen en dat deel van de mind dat visualiseert, droomt als het ware. Het *manas*-instrument kan dus het *manas chakra* in zijn externe modus gebruiken. En in de interne modus kan de denker onderzoeken "Wie ben ik, wat ben ik?"

Alle andere *chakra*'s zijn ondergeschikt aan het *manas chakra*, aan de ego-mind. Dus observeer hoe de denker werkt. Observeer hoe de ego-mind werkt. Je wilt in je meditatie geen verspillende gedachten. Je wilt geen verstrooide mind. Je wilt geen mind die je ego niet kan managen.

Gebruik je redeneervermogen om je innerlijke ruimte te managen

Je bezit een ander instrument, het instrument om te processen, om te redeneren, om gedachten te overdenken. Dit wordt *buddhi* genoemd, het intellect, het onderscheidingsvermogen. Het zou dus ingezet moeten worden om te onderzoeken of je de gedachten in je mind nodig hebt of dat ze een afleiding vormen. Je hebt dit instrument nodig om je zintuigen te managen, het ego met de zintuigen.

Dit zijn de functies die je bezit in je mentale veld:

- de denkfunctie, *manas*
- de redeneerfunctie, de *buddhi*
- de maker van identiteiten, het ego, de *ahaṅkāra*.

Deze zouden allemaal gebruikt moeten worden in je meditatie.

Gebruik de mind om je energieveld van chakra's en prāna's te managen

Emoties zijn ondergeschikt aan de mind vanuit het hart-*chakra*. Herinneringen en gedachten komen voort uit de *ākāśa*, keel-*chakra*. Het navel-*chakra* bevat de vitale kracht in het buikgebied dat het lichaam aanstuurt. Het sacrale *chakra* bevat de voortplantingskracht. Het basis-*chakra* geeft het lichaam de aardende kracht.

Gebruik dus het controlecentrum van de mind om je energieveld van *chakra's* en *prāna's* te managen. Doe dit in harmonie met de *Kuṇḍalinī Śakti*, de evolutionaire kracht.

Ik heb je met mijn woorden begeleid. Laten we nu de innerlijke ruimte ingaan, de stilte in, zodat we daar kunnen samenwerken. Laat mij je begeleiden in de innerlijke ruimte, in mijn non-lokale bewustzijn.

Verbind je met mij, blijf bij me, laten we samen deze ruimte van meditatie creëren. Laten we nu de stilte ingaan.

Stilte

Laten we langzaam terugkomen in grofstoffelijk gewaarzijn, het lichaam en zijn gewicht, zijn warmte, de omgeving, de naturelementen en laten we de zintuigen en de hersenen van energie voorzien.

Laten we het zuurstofgehalte in ons bloed verhogen door de ademhaling.

Nu gaan we de Om-klank maken. Adem uit door je mond, in door je neus.

Om, Om, Om, shanti, shanti, shanti.

Waar heb ik al deze ademhalingsoefeningen geleerd? De *kriyā's* van *Kuṇḍalinī*. Ook van yogabeoefening uiteraard, maar de *Kuṇḍalinī* leerde me hoe ik het moest doen, afgestemd op mijn behoeften.

Zet kennis van innerlijke instrumenten om in wijsheid

Het onderwerp van vandaag gaat over hoe we de innerlijke instrumenten effectief kunnen gebruiken. Het is een fascinerend onderwerp.

Gisteren spraken we over de krachten die je bezit: de kracht om te weten, om te leren; de kracht van intentie, om energie in de ruimte te brengen als je wilskracht sterk is en afgestemd op *Kuṇḍalinī*, en de kracht om te handelen. *Jñāna śakti*, *icchā śakti* en *kriyā śakti*. Je kunt deze krachten inzetten door middel van de instrumenten die je bezit.

Ahaṁkāra, ego, is misschien wel het instrument waar je de meeste aandacht aan moet schenken. Het ego geeft het gevoel van zelf. Maar in onwetendheid handelt deze ego-functie of dit ego-instrument in duisternis: met boosheid, met jaloezie, met uitbuiting van macht, met bezitsdrang, met hang naar plezier. Dat is het ego in lager bewustzijn.

Natuur (*prakṛti*) werkt met drie kwaliteiten

We noemen die kwaliteit die het ego in het lagere bewustzijn beïnvloedt, de *tamasische* kwaliteit. *Tamas* is de versluisende kracht, die ons naar beneden haalt, ons in duisternis houdt. Deze wordt *tamas* genoemd. Het is een natuurlijke eigenschap van *prakṛti*. *Prakṛti* werkt met drie kwaliteiten. *Prakṛti* is Moeder Natuur. *Prakṛti* heeft zowel alle innerlijke instrumenten geschapen als al het uiterlijke, alle elementen, alle zintuigen. Zij heeft alles geschapen. Zij zit achter alle *prāṇa*'s. Zij is natuurlijk Moeder *Kuṇḍalinī* in die natuurmodus.

Dan heeft het ego de kracht van de kwaliteit van *rajas guṇa*. *Rajas* is de kwaliteit van activiteit. Het kan je helpen om van *tamas* af te komen, om met *tamas* om te gaan. Maar wanneer er een hoge mate van *tamas* aanwezig is die de ego-kwaliteit aanstuurt, is er vernietiging, jaloezie, trots, bezitterigheid en macht. Dus dat zijn *rajas* en *tamas*.

Overigens wordt deze *yuga*, *dvāpara-yuga*, gedreven door deze twee kwaliteiten, door *rajas* en *tamas*. Daarom zie je veel onwetendheid in de wereld. De *guṇas* zijn een natuurlijke evolutie van het leven, dus waar je ook gaat, je ziet overal de *rajas* en *tamas*; het ego dat werkzaam is in lager bewustzijn. Zelfs bij de wereldleiders zie je het, gedreven door egoïsme, jaloezie, trots en uitbuiting.

Je wilt niet dat het ego gedreven wordt door *tamas*. Je wilt dat het ego gedreven wordt door een andere kwaliteit van de natuur, *sattva*. *Sattva* is een kwaliteit van licht, expansie, evenwicht, gelijkmoedigheid, dat is *sattva*. Dus je wilt dat *sattva* het ego aandrijft. In de volgende *yuga* zal er meer *sattva* zijn. Onze huidige *yuga* is een opwaarts gaande *yuga*, dus *sattva* zal groeien. Door alle beroering en alle dingen die er nu gebeuren, zal *sattva* groeien.

Je hebt dus deze kwaliteiten die de innerlijke instrumenten beïnvloeden, en je kunt deze kwaliteiten ook in de natuur zien: de kwaliteit van activiteit, de kwaliteit van duisternis, versluiting, onderdrukking, inertie, en de kwaliteit van evenwicht.

Wat drijft jouw ego?

Het ego is dus waar je naar wilt kijken, en het ego handelt via al je *chakra*'s, via al je energieniveaus en krachtcentra. Dus moet je observeren. Daarom is de waarnemer enorm belangrijk. Je moet observeren waar je ego is. Wordt het gedreven door duisternis of wordt het gedreven door licht? Handel je onbewust vanuit lager bewustzijn? Of handel je met een hoog bewustzijn?

Ik heb je verteld het mogelijk is om gewaarzijn te verruimen, het bewustzijn kan expanderen. Wanneer je dus de *rajas*-kwaliteit door *sattva* aangedreven, gebruikt, kun je het ego gebruiken om te evolueren. Daarom zit je met mij in dit programma, ben je in deze ashram met mij, met mij in deze co-creatieve setting; om te evolueren.

Gebruik elk instrument om het ego in het licht te brengen

Het ego heeft nog andere instrumenten ter beschikking.

- Het heeft een denkfunctie die *manas* wordt genoemd, *antaḥkaraṇa*, *manas*.
- *Manas* kan samen met de andere *chakra*'s worden gebruikt via een *chakra* dat een 'uitloper' is van het voorhoofd-*chakra*, *ājñā* genoemd; het *chakra* van bevel, het *chakra* van controle, het leidende *chakra*, het *Guru Principe chakra*, het *chakra* van de belangrijkste intelligentie.

Wanneer het *ājñā chakra* via het *manas chakra* functioneert, die uitloper, werkt het samen met alle andere *chakra's* eronder. Daarom vraag ik je om je te concentreren op het derde oog in samenwerking met de wervelkolom en de medulla, zodat we met het *manas chakra* kunnen managen. Maar het heeft meer *sattva*-kwaliteit nodig, meer expansief bewustzijn, meer licht.

Dan kan de *manas*-functie inwaarts gaan langs de *bindu*, de denkfunctie: "Wie ben ik? Wat ben ik? Waarom ben ik hier? Wat is mijn doel?" Hier gebruikt het de *buddhi*-functie, de procesfunctie. Dus hebben we de redeneerfunctie, de onderscheidingsfunctie als een ander instrument.

In je mentale veld heb je de ego-identiteit, die belangrijk is voor het *karmische* spel, het evolutionaire spel. Je hebt de *manas*-functie, de denkfunctie, die de belangrijkste functie van intelligentie is, die het ego nodig heeft: de denker. En het ego heeft ook het processen nodig van de gedachten en beelden die het heeft opgedaan uit ervaringen gedurende alle levens. Dit zijn de functies die je bezit.

Wees je bewust van je gedachtekracht

Ben je je gewaar van deze functies? Ben je je ervan bewust? Ben je je bewust hoe je je gedachtekracht gebruikt? Het is een kracht die voortkomt uit een krachtcentrum. Hieruit genereren we gedachtekracht. We bezitten die *icchā śakti*, we kunnen gedachtekracht inzetten.

Ben je je ervan bewust dat je gedachtekracht genereert? Ben je je ervan bewust dat een verstrooide mind een verspilling van energie is? Kijk wat er gebeurt als je zonlicht bundelt met een lens en je het naar één punt brengt: het gaat daar branden. Als kinderen verbrandden we zo kranten. Dan zie je de kracht van licht als je al die stralen bundelt en naar een focuspunt brengt.

Zo gaat het ook wanneer je de mind integreert, geen gedachte verspilt en je het denken tot één bepaald punt brengt; dan wordt de gedachte zeer krachtig. Gedachten kunnen helen of schade toebrengen, zo krachtig zijn gedachten.

Wanneer je gedachtekracht begint te ervaren, is *sattva* nodig om die aan te drijven. Het ego dient in een *sattva*-modus te zijn om het beste uit gedachtekracht te halen. Als het ego in een *tamasische* modus is, zal hij destructief zijn met gedachtekracht. Je ziet het op het wereldtoneel. Het is dus uiterst belangrijk dat je je gewaar bent van je gedachten.

Natuurlijk is ons dit al eerder onderwezen. De Christelijke Bijbel zegt: "Zoals de mens (de mensheid) denkt in zijn hart, in zijn wezen, zo is hij, zo is zij". Of, in eenvoudige bewoordingen uitgedrukt: "Zoals we denken, zo worden wij"; om aan te tonen hoe krachtig gedachten zijn.

Bouw een buffer van positieve energie op

Ben je alert op je gedachten? Zie je de verspilling van energie wanneer je mind verstrooid is en je gedachten negatief zijn? Zie je de energie die je opbouwt met positief denken als een sterke buffer? Een denken dat welzijn, vredelievendheid, liefde en vriendelijkheid bevordert? Het verruimt je energie.

Wie is er verantwoordelijk? Dat ben jij, dat zijn wij. Zou iemand anders verantwoordelijk moeten zijn voor mijn gedachten, voor *mijn* gedachten? Moet ik iemand anders de schuld geven voor het creëren van mijn negatieve mind? Nee. Ze kunnen doen wat ze willen. Je gaat mijn mind niet negatief maken. Dat is mijn innerlijke ruimte, mijn heilige ruimte, mijn heiligdom. Je treedt daar niet binnen, je kunt overal buiten verblijven. Dit is mijn heilige ruimte.

Dus kijk naar je gedachten; dat wordt mindfulness genoemd, je bewust zijn van je mind. En je hebt dat alerte redeneervermogen nodig om te beslissen of deze gedachte goed voor je is of niet. Dus het intellect moet actief zijn, en het ego, in *sattva*-kwaliteit, in het licht.

Omgaan met hen die hogere kwaliteiten bezitten

Hoe verkrijg je dat? Door om te gaan met diegenen die in het licht leven. Zij, die meer nobel zijn. Wanneer je met hen omgaat, dan absorbeer je deze hogere kwaliteiten, gewoon door associatie. Daarom zeggen we, wanneer we de Guru ontmoeten, *jyota se jyota*; verlicht met Uw Licht mijn licht. Moge mijn licht groeien in Uw Licht; *jyota se jyota jagāvo*. Het is een kleine hymne die we zingen. 'Ontsteek de vlam in mijn hart met Uw vlam', *Sadguru*. Ontsteek de vlam van mijn hart met Uw vlam'.

Je dient de *buddhi* dus op een briljante manier te gebruiken, en dat is waar *sādhana* om de hoek komt kijken, waar beoefening om de hoek komt kijken; oefening in mindfulness. En werkelijk begrijpen, dat is waarom ik al deze dingen aan je vertel, zodat je in staat zult zijn jouw *jñāna śakti*, de kracht van kennis, verstandig te gebruiken, zodat het de onwetendheid binnenin je, de *tamas*, de duisternis, verwijderd.

Laat mind en hart compatible zijn

Dit (wijzend naar het hoofd) is het belangrijkste controlecentrum. Hoewel we spreken over emotionele intelligentie, is het secundair aan de mind. Je hebt de mind nodig om het hart te openen. Je hebt de mind nodig om het hart aan te sturen, maar het is een intelligentie die gebaseerd is op emotie. Dus als je je focust op het emotionele centrum, pik je emotionele informatie op in de ruimte. Dus je hebt dit centrum nodig, het is een belangrijk centrum.

Ik gebruik het krachtig voor healing en voor mijn meditaties. Ik ga gewoon naar de emotie en laat die mijn lichaam voeden. Maar mijn mind en wilskracht zijn daar doelbewust bij betrokken, dus de mind en het hart dienen compatible te zijn. We zeggen dat de mind zonder het hart kreupel is - het zal gaan maar het zal langzaam gaan - en het hart zonder mind blind is; je wilt niet blind zijn. Je hebt die emotionele intelligentie nodig, die mind, om dit centrum van intelligentie aan te drijven.

Leer hoe je je buik-intelligentie gebruikt

De intelligentie van het buikgebied is van uitzonderlijk belang. Als je mensen oefeningen ziet doen of je ziet mensen in de fitness of in de sportschool, resoneert er dan iets in je buik? Dat is bij mij het geval. Dat is onderbuikintelligentie. Het is nodig om hier naar beneden te komen, we hebben hier een groot zenuwstelsel, een enterisch zenuwstelsel. Je moet hier naartoe komen en de kracht van het buikgebied aanboren. De Japanners noemen het in hun cultuur *hara*. De yogi's noemen het *maṇipūra*, de vuurkracht. In de Chinese denkwijze noemt men het de lagere *dan t'ian*. Het is een favoriete plek van mij.

- Wanneer ik loop, wanneer ik praat, gebruik ik *maṇipūra*.
- Ik haal mijn adem hier vandaan als ik krachtig met je wil spreken.
- Mijn hart is al open, dus ik spreek met liefde tot je.
- Mijn keel is al in stilte, dus ik spreek tot je vanuit stilte.
- Mijn *manas chakra* is gefocust, dus deze hele *chakra*-kolom is levendig.

Leer het te gebruiken .

Begrijp de wetenschap van spiritualiteit om je beoefening te verbeteren

Deze wetenschap is ongelooflijk. Omdat ik van jongs af aan een wetenschappelijk ingestelde mind heb gehad, houd ik ervan dat spiritualiteit teruggebracht kan worden tot een wetenschap die ik kan beoefenen. Ik geniet van practica, zeker in de tijd dat ik wetenschappelijke studies als scheikunde en natuurkunde deed. De opleiding was niet zozeer biologisch gericht, waar ik me daarna in ging

verdiepen, maar was voornamelijk gericht op scheikunde en natuurkunde, en ik hield ervan om met deze dingen te spelen.

Toen ik datzelfde soort spel en experiment en exploratie in spiritualiteit kon brengen, fascineerde dit me mateloos. Metafysica en yoga brachten me in de wetenschap van spiritualiteit en *Mahayoga* overtrof alles; het bracht me achter de energie van spiritualiteit.

Ik studeerde werktuigbouwkunde aan de universiteit waar ik leerde over de energie van de wereld en het benutten ervan. De *Mahayoga* leerde mij over de energie van de innerlijke ruimte, heel fascinerend. Dat is de reden waarom deze 40 Dagen zeer praktisch gericht zijn. Het brengt de wetenschap, de wetenschap van energie, samen met de kunst van beoefening.

Het is aan jou om te exploreren. Je moet net als ik, enthousiast zijn om te ontdekken, nieuwsgierig zijn, erin investeren, willen leren. Breng alles wat je leert in de praktijk, dan ervaar je de vreugde van het leren.

Gebruik de *icchā śakti* en de *jñāna śakti*, de kracht van kennis, om alles aan te sturen wat je doet, alles wat je zegt, alles wat je denkt, alles wat je doet. Laat de *kriyā śakti* geleid worden door de kracht van kennis, en laat je ego in *icchā*-modus de wilskracht in wijsheid gebruiken.

Kennis is ons rijkelijk geschonken door de Meesters. Zet het om in wijsheid.