Meditatie Dag 13, 2017

Neem Dat waar wat voorbij de zintuigen is

Laten we de mentale ruimte schonen, wetende dat de mind het niet kan bevatten. Maar laten we de ruimte vrijmaken met nederigheid, en een hart dat echt wil weten wat niet gekend kan worden door de zintuigen. Laten we onze intentie daar in het Universum houden, in het bewustzijn, om geleid te worden naar die perceptie van waarheid, die realisatie van wie we werkelijk zijn. Aangezien de mind het niet kan bevatten en de zintuigen het niet kunnen waarnemen, laten we de ruimte openen voor genade.

Geef aandacht aan de stilte. Verwelkom de stilte. Omarm de stilte. *"Als gedachten het niet kunnen waarnemen, laat me dan de stilte omarmen."* Blijf bewust van de adem, want het verbindt ons met alle dimensies van Zijn. Adem kan balans brengen in de vitaliteit van het fysieke, het emotionele wezen, het mentale wezen. Terwijl je verbonden blijft met de stille ruimte, open je de buik om te ademen, de borst om te ademen. Vergeet je ademhalingsfuncties niet.

Verwelkom de meditatieve ruimte met heel je wezen

Geef aandacht aan de hele wervelkolom, zo dat je respect toont aan elk niveau van zijn; aandacht en zorg. Laat ons de meditatieve ruimte met ons hele Zijn verwelkomen, terwijl we genade zoeken.

Met mijn hele wezen, zoek ik Uw waarheid. Ik verwelkom U in mijn fysieke ruimte. Ik verwelkom U in de ruimte van mijn hart. Ik open mijn mind om Uw genade te ontvangen. Met heel mijn wezen omhels ik U. U bent onbekend, maar ik omhels U als onbekend. U hebt mij de adem gegeven. Ik herinner me U in elke ademhaling. De adem geeft me leven in het lichaam. Ik ben dankbaar voor elke ademhaling.

Ik weet dat U achter de ademhaling zit, maar ik moet Uw aanwezigheid voorbij de ademhaling ervaren. Ik weet dat U in de mind bent, maar ik moet Uw aanwezigheid ervaren in de stilte van mijn mind. Mijn hart verlangt naar U. Ik weet dat U daar bent. Openbaar Uzelf aan mij, O Ziel van mijn ziel,O Essentie van mijn wezen. Ik bid met een lied van verlangen.

Open het hart om te verlangen naar het Goddelijke

Blijf in het ritme van elke ademhaling, in de stilte van de mind, maar met het hart dat ernaar verlangt om die genade te ontvangen. Blijf volledig in het huidige moment.

Wat verlang ik ernaar U te kennen. Wat verlang ik ernaar door U gedragen te worden. Mijn ego is moe. Hij is moe van het zoeken. Mijn mind zoekt overal naar U. Breng rust aan mijn mind. Mijn hart verlangt naar de liefde die mijn wezen kan vervullen. Mijn hart verlangt naar U. Laat mij U ervaren in iedere ademhaling. Laat me U ervaren in de stilte van de mind. Laat mij U ervaren in de liefde van het hart. Laat me U ervaren in de vitaliteit van het lichaam.

Open elk deel van je om te ontvangen, en volg wat op natuurlijke wijze tot je komt, of het nu een gebed is, een *mantra*, een *chakra*.

Wees dankbaar voor die kracht die binnenin ligt, door wiens genade we Dat kunnen ervaren wat niet gekend kan worden door de zintuigen.

Voor de leidende Kracht van het Universum, voor de kracht van de Guru Tattva, buig ik. Dat wat de duisternis wegneemt, me naar het licht leidt. Om Guru, Om Guru, Om Guru, Om. Om Guru, Om Guru, Om. Guru, Om. Om Guru, Om Guru, Om Guru, Om.

Om Shanti, Shanti, Shanti.
Vrede, Vrede, Vrede

Opmerking na de meditatie

Ik wens je een dag van (h)erkenning van het belang van spiritueel ontwaken, van dankbaar zijn voor het ontwaken in de spirituele ruimte, dankbaar zijn voor elke ervaring die je hebt van Dat wat niet kan worden waargenomen door de zintuigen; Dat wat je ervaart door directe waarneming. Wees dankbaar voor alle Meesters van het Licht die ons steunen op de reis, af ze nu zichtbaar of onzichtbaar zijn. Moge de genade van die *Guru Tattva* ons steeds blijven leiden ons op de reis