

## Sectie I (Shravana) : Wat is prāṇa-bewustzijn en management?

In dit gedeelte verkennen we de woorden van de Meester. Hier word je aangemoedigd om deze belangrijke leringen te lezen, te bekijken en te bestuderen om de nodige informatie te verzamelen alvorens naar de volgende stap over te gaan.

### Wat is prāṇa?

*Prāṇa* is de levensenergie. Alles wat je energetisch ziet is *prāṇa*, dat leven, beweging en vibraties in het Universum creëert. Je spirituele of zielswezen gebruikt *prāṇa* in al zijn functies. Alle vormen van energiemaniëfestaties in dit Universum hebben een subtiele of *prāṇische* dimensie.



Hoe spiritueler je je bewust wordt, des te meer je beseft dat je niet het fysieke lichaam bent, maar eerder een subtiel energiewezen dat het fysieke lichaam bestuurt. Je spirituele of subtiele wezen is betrokken bij elke beweging die je maakt en bij alles wat je doet.

### Overschakelen naar het subtiele

Je lichaam is energie (grofstoffelijke energie), je mind is subtiele energie, je emoties zijn subtiele energie. Je intentie, verlangen, wil, is een subtiele energieopwekking; de wil, de intentie genereert subtiele energie. We moeten in staat zijn onderscheid te maken tussen het grofstoffelijke en het subtiele. We moeten onthouden dat de bewustzijnsruimte waarin we gecentreerd zijn - dat is de Bron, de essentie van ons wezen - anders is dan de energie die in de ruimte speelt, of die nu mentaal, emotioneel, vitaal, *prāṇa* is.



We moeten onthouden dat we subtiele wezens zijn, we zijn niet het grofstoffelijke lichaam; we leven in het grofstoffelijke lichaam. Levend in het grofstoffelijke lichaam, heb je energiecentra die het grofstoffelijke lichaam bedienen. Wanneer je dat doet, in die onsterfelijke ervaring van Zijn - voelen dat je anders bent dan het lichaam - dan kun je ware balans in het lichaam creëren, zelfs wanneer het lichaam veroudert, omdat je je realiseert: "Ik word niet ouder, mijn lichaam veroudert."

Wij beseffen dat wij niet de functies van het lichaam zijn; wij zijn de energieën die de functies van het lichaam aandrijven. We hebben de *prāṇa*'s in ons die het lichaam aandrijven, en we kunnen het lichaam aandrijven via een systeem van energiecentra die we *chakra*'s noemen. Vanaf het voorhoofd helemaal naar beneden tot aan de basis hebben we de stuwende kracht waarmee we het lichaam kunnen aandrijven, vandaar de noodzaak om te ervaren wat deze *chakra*'s en hun stuwende kracht in het lichaam zijn.

Wanneer we niet in contact staan met het subtiele systeem, kunnen we worden gecontroleerd of gevangen raken door alles om ons heen. Wanneer dit gebeurt, wordt het managen van de menselijke ervaring een uitdaging.

### Oefening:

- Hoe is je begrip van *prāṇa* veranderd door het bestuderen van deze les?
- Is je identiteit op een of andere manier veranderd met dit grotere begrip dat je een subtiel energiewezen bent dat het fysieke lichaam aanstuurt? Hoe beïnvloedt deze verschuiving je relatie met je lichaam?
- Sri Vasudeva zegt: "Als we niet in contact staan met het subtiele systeem, kunnen we gecontroleerd worden of gevangen raken door alles om ons heen. Wanneer dit gebeurt, wordt het managen van de menselijke ervaring een uitdaging."

Wat is jouw ervaring wanneer je uitgedaagd wordt? Door emoties? Door een verstrooide mind?

### Ontwikkelen van *prāṇa*-bewustzijn

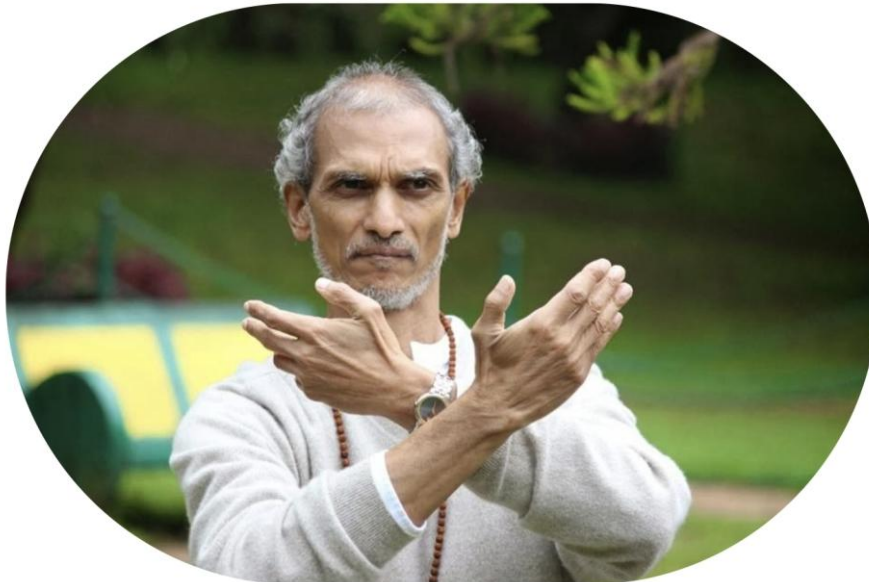
We moeten *prāṇisch* bewustzijn hebben en we moeten grip krijgen op de *prāṇa* als we werkelijk transformatie in de ruimte willen creëren. *Prāṇa* betekent niet het ademen, het betekent de energie achter de adem. We moeten dus de wetenschap van *prāṇa* begrijpen en we kunnen dat pas echt begrijpen wanneer het bewustzijn veranderd is. Daarom hebben we *Guru*'s nodig die dit bewustzijn hebben; dit kan ons helpen om over te schakelen van het fysieke lichaam waarmee we enorm geïdentificeerd zijn, naar het energetische wezen.



Wanneer we ontvankelijk zijn, komen we, als we in het veld van de Meester komen, in een krachtig geïntegreerd, evenwichtig veld van *prāṇa*. Wanneer we in meditatie gaan met de Meesters, werken Zij met ons samen om een veld van zeer krachtige en evenwichtige *prāṇa* te co-creëren. Wanneer we in dat veld komen, kunnen we werkelijk het effect voelen van iets dat probeert ons veld te helpen ordenen. Als je vasthoudt aan het idee dat deze *chakra's* in je bestaan en je het als een mogelijkheid ziet en je echt, met nieuwsgierigheid naar deze centra toe gaat terwijl je ademt, dan zal het bewustzijn zich openen.

### Waarom zou je de shift maken?

Om optimaal te kunnen leven, moeten we in balans zijn. Het spirituele deel van ons - elke *chakra* in ons, ons energiesysteem of *prāṇa* - en ons fysieke, intelligente wezen, zorgen voor de perfecte rit op de levensreis. Naarmate je groeit in spiritualiteit, word je je gaandeweg bewust van je kracht om *prāṇa* te bewegen. Elk *chakra* stelt je in staat *prāṇa* in manifestatie te brengen vanuit die oneindige voorraad die je in jezelf hebt.



Het intappen op *prāṇa* geeft ons:

- de mogelijkheid om de adem, de mind en de zintuigen te beheersen, aangezien we de zintuigen vanuit de subtiele ruimte besturen
- de mogelijkheid om energie te kunnen channelen vanuit de Bron, waardoor we genezing, herstel en verjonging kunnen brengen in het fysieke lichaam
- een groter bewustzijn en management over de energieën (mentaal, emotioneel en vitaal) in ons veld.

### Video

[https://www.youtube.com/watch?v=dUVJfE\\_-RzM](https://www.youtube.com/watch?v=dUVJfE_-RzM)

We kunnen *prāṇa*, deze subtiele energie, absorberen:

- van wat we eten & drinken
- door ademhaling
- door onze gedachten
- door onze emoties

We kunnen onze voorraad *prāṇa* vergroten door:

- positief denken
- oploftende emoties
- ademhaling
- het eten van voedsel met veel vitaliteit
- het drinken van water dat energetisch geladen is

## Presence of the Master

“Wanneer we in de aanwezigheid zijn van iemand die veel *prāṇa* heeft, kunnen we gaan voelen dat we worden opgeladen door alleen maar bij hem of haar te zijn. We hebben die ontvankelijkheid voor *prāṇa*.”

### Oefening:

Nu je begrijpt dat de Meester je kan helpen om te verschuiven naar een ervaring van je energiewezen, wat voor impact heeft dit dan op je als je naar zijn video kijkt, naar zijn stem luistert en zijn woorden leest?

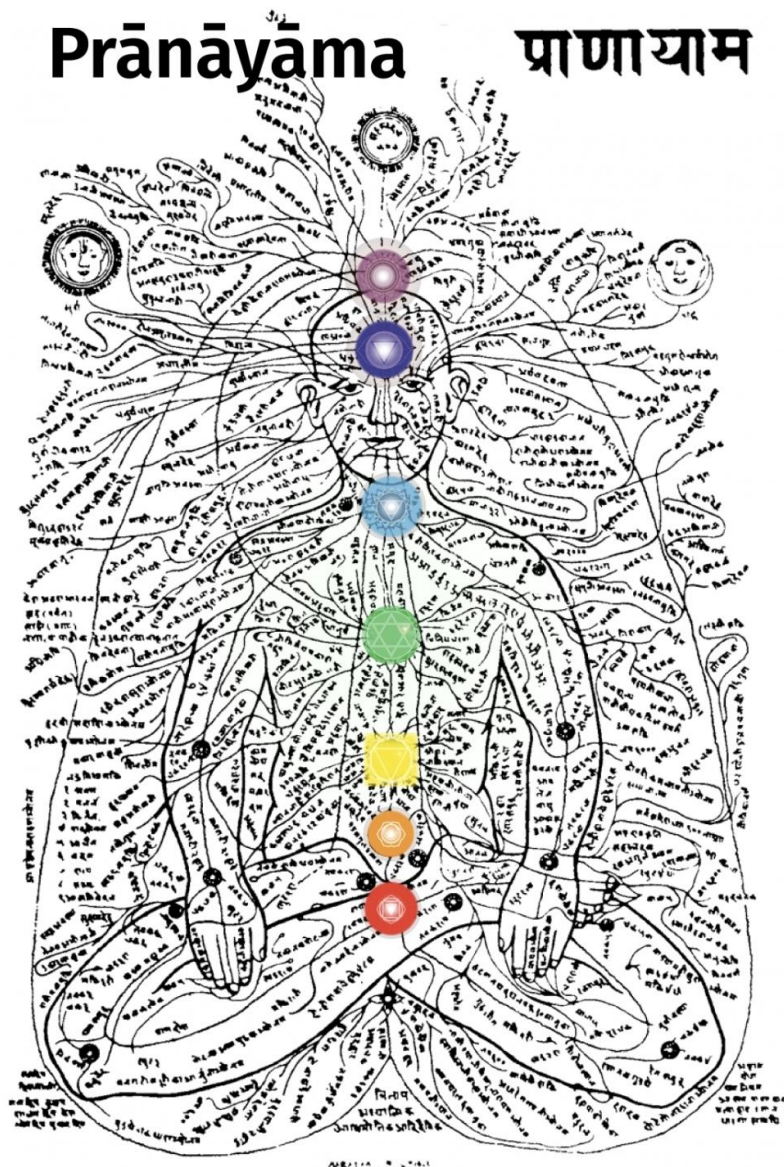
Wat motiveert je om de *prāṇa*'s in balans te brengen?

We genereren energiegolven via onze *aharṅkāra*, via de mind, via de *nāḍī*'s, en door de *chakra*'s. Hoe bewust ben je van deze energieën?

## Sectie II (Manana) : De pranische structuur, een diepere kijk

De Meester zegt dat we door diepere contemplatie deze tijdloze leringen kunnen begrijpen. Hier beginnen we de waarde ervan te onderzoeken, hoe we ze kunnen gebruiken, wat we kunnen winnen, de valkuilen en uitdagingen die we kunnen tegenkomen.

Net zoals de hersenen verbonden zijn met de rest van het zenuwstelsel, is je mind via *nāḍī's* verbonden met elk deel van je. De *nāḍī's* liggen achter de zenuwen. Zij zijn het deel van je spirituele lichaam dat kracht geeft aan al deze zenuwen. Net zoals het zenuwstelsel een netwerk van zenuwcellen door het lichaam spreidt, zo zijn ook de *nāḍī's* een netwerk van kanalen die zich door het hele lichaam uitstrekken. *Chakra's* zijn de centra van waaruit deze subtiele kanalen worden verspreid. Net zoals je zenuwplexussen en zenuwverbindingen hebt, heb je ook vanuit elk *chakra* een verdeling van *nāḍī's*. De energie die zich in het veld beweegt, de energie die we opwekken, wordt *prāṇa* genoemd. Dus we genereren deze energiegolven via onze *ahamkāra*, via de mind, via de *nāḍī's*, en via de *chakra's*.



Source: Haṭha Yoga Pradīpikā

## Ervaar de beweging van *prāṇa*

*Prāṇa* is subtiele energie. Het is niet de ademhaling; het is de energie die de ademhaling laat gebeuren, zoals een elektrische stroom. Een *vāyu* is een vitale of *pranische* stroom. De stroom die de longen opent of uitzet wordt *prāṇa* genoemd, en de stroom die de longen laat samentrekken en de lucht naar buiten duwt wordt *apāna* genoemd.

Wanneer je dit gaat doen, zal na een tijdje het bewustzijn verschuiven en zul je gaan ervaren dat er een energie is die dit in beweging brengt. Omdat je het zo behoedzaam doet, zonder enige kracht, begin je de energie waar te nemen die erbij betrokken is. Wanneer je de energie ervaart, merk je dat de *prāṇa* langer kan doorgaan dan de inademing zelf, en je merkt dat er een pauze optreedt waarin de *prāṇa* beweegt, beweegt, beweegt en de adem in de longen stopt. Dan, wanneer je uitademt, zul je merken dat de *apāna* langer zal duren dan de fysieke uitademing. Dan ga je beseffen dat je in een energetische cirkel zit.

- Een krachtige mind kan de *prāṇa*'s in balans brengen
- Diepe toewijding kan de *prāṇa*'s in balans brengen.
- Een briljant intellect kan de *prāṇa*'s in balans brengen.
- Een *hatha yogi*, degene die de *prāṇayama* beoefent, kan de *prāṇa*'s in balans brengen.
- Een *raja yogi* die de mind gebruikt kan de *prāṇa*'s in balans brengen.

## Video

<https://www.youtube.com/watch?v=OfJg6rSt22M&t=4s>

## Prāṇayama gebruiken om het waarnemen te verdiepen en energie te reguleren

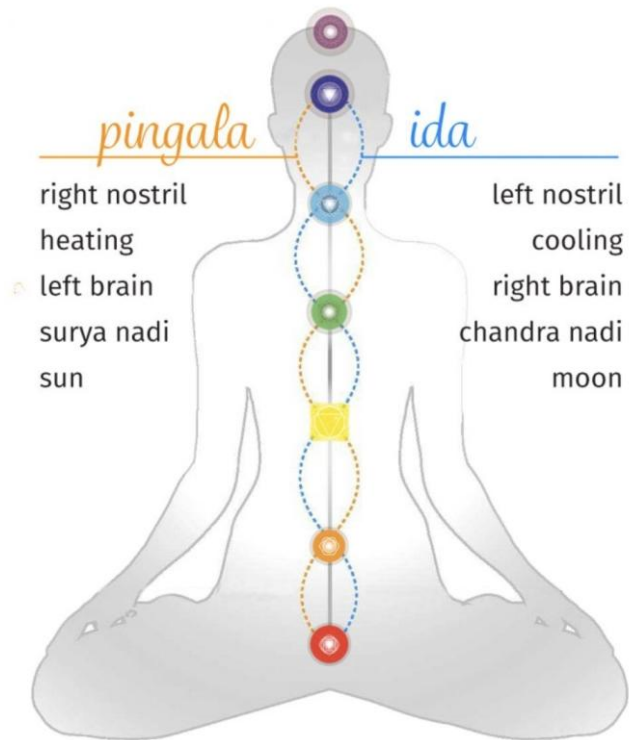
Wanneer je inademt door de neusgaten, is elk neusgat verbonden met een *pranisch* kanaal; een kanaal van energie, subtiele energie.

Volgens onderzoek beïnvloeden deze kanalen ook de verschillende gebieden van je hersenen; het linkerkanaal beïnvloedt de rechterhersenhalft en het rechterkanaal beïnvloedt de linkerhersenhalft, dus als je ademt, begin je ook je hersenen energie te geven.

In yoga leer je de alternerende ademhalingstechniek waarbij je afwisselend door rechts en dan door links ademt, en dan door links en dan door rechts; je wisselt de ademhaling af.

Deze kanalen (*pingala* en *ida*) zijn verbonden met elk *chakra*-punt, dus wanneer je energieën inademt, kun je ook helpen om deze punten te activeren. Als die punten open gaan, kun je energie brengen via de adem; je brengt de *pranische* energie via deze kanalen naar de *chakra*'s.

Je kunt ook van binnenuit verbinding maken met de *chakra*'s, waar die opslag van energie is. Je kunt energie van binnenuit en van buitenaf tegelijk in de *chakra*-gebieden brengen.



### Oefening:

Nadat je de alternerende neusademhaling hebt beoefend, observeer je je innerlijke ruimte.

- Wat is de ervaring van het fysieke lichaam?
- Hoe zijn de energieën op de *chakra*-punten? Kun je *prāṇa* met de ademhaling naar die punten brengen? Kun je ook Kundalini-energie naar die punten brengen?
- Heb je het sussen van de rusteloze mind en zintuigen kunnen ervaren? Wat heeft je geholpen om te shiften?

### Pas op voor de valkuilen

Verstrooide energie heeft geen kracht. Een geconcentreerde mind heeft een enorme kracht. Een verstrooide mind kan geen kracht hebben.

Als je uitgedaagd wordt, moet je mentaal sterk zijn. Je hebt standvastigheid nodig, kracht. Een mind die de opposities niet aankan, zit in de problemen: onder gunstige omstandigheden is de mind sterk; onder ongunstige omstandigheden is de mind zwak. Een mind die doelbewust sterk is, is een sterke mind.

### Controlepunt:

- Is het een teken van kracht als de mind wankelt als hij uitgedaagd wordt?
- Waar is je mind?
- In welke conditie is je mind?
- Hebben mijn zwakke onderbuik en zenuwstelsel invloed op mijn mind?
- Heeft mijn fluctuerende emotionele wezen, mijn zwakke emotionele brein, invloed op mijn mind?

Het gebruik van de adem en de *prāṇa* van de adem is een geweldige oefening om de mind te beheersen.

Hoe ga je iets oplossen als je zo volledig gevangen bent? En als je elke keer gevangen raakt, hoe kan er dan enige vorm van zelftransformatie plaatsvinden?

Zelftransformatie kan alleen beginnen wanneer je in staat bent om deze dingen binnenin je te zien gebeuren. Als je niet in staat bent om naar binnen te kijken en te zien, zul je je hele leven hopeloos gevangen blijven.

- Observeer al deze kwaliteiten in jezelf die voortdurend ontstaan door je interacties.
- Wees getuige van het ego, zonder oordeel; dit betekent dat je je niet laat vangen.

## Sectie III (Nididhyāsana) : Van de beoefening een leefwijze maken

**Hier onderzoeken we hoe we deze oefeningen kunnen omzetten in een levenswijze, door alles wat we hebben geleerd te integreren in ons dagelijks leven, zodat het een deel wordt van wie we zijn en wat we doen.**

**Hoe kunnen we de daad bij het woord voegen? Hoe zou het eruit zien en hoe zou het voelen als we deze oefeningen gedurende de dag in de praktijk brengen?**

In elk moment channelen we *prāṇa*. Door de ogen channelen wij *prāṇa*. Door de stem channelen wij *prāṇa*. Via de darmen channelen wij *prāṇa*. Via het sacraal centrum channelen wij *prāṇa*. Via de wortel channelen wij *prāṇa*, wij aarden in het veld. Elk centrum is een centrum om mee te channelen. Hoe bewust zijn wij ons van de *prāṇa* die wij genereren tijdens onze activiteiten? We moeten ernaar streven ons bewust te zijn van hoe we op alle niveaus van ons zijn werken terwijl we in activiteit zijn.

- Je basiscentrum wordt geassocieerd met het grofstoffelijke lichaam, en het basiscentrum is je subtiele realiteit.
- De sacrale energie - niet de voortplantingsorganen, de sacrale energie in dat gebied - komt vanuit het subtiele lichaam. Het is Goddelijke energie.
- De energie van het onderbuikgebied die actie aandrijft - activiteit, spijsvertering, vitale kracht in het lichaam - is een subtiele energie.
- Emotionele energie; wanneer gevoelens in je ruimte komen, werken ze in en door het grofstoffelijke lichaam. Ze stimuleren het grofstoffelijke lichaam, ze laden het zenuwstelsel op, of ze kunnen het zenuwstelsel uitputten door emotionele patronen. Ze beïnvloeden de organen in je; het hart, de longen.
- Hetzelfde geldt voor de keel-energie; als je geluid produceert, kun je de energie in het geluid daadwerkelijk voelen, de vibratie in het lichaam zelf.
- De mentale energie; je kunt de hersenen oververhitten met de subtiele energie, of je kunt de hersenen kalmeren, of je kunt de hersenen stimuleren.

Deze centra die je hebt kunnen het lichaam in het menselijk spel meesterlijk aansturen! Dit subtiele lichaam dat je in de innerlijke ruimte hebt, kan relaties energie geven of ze ontkrachten. Het kan je helpen om je bewust te worden van wie je werkelijk bent voorbij alle lichamen.

Zij die de gave hebben dit pad te bewandelen, hebben een gouden kans om energie te ervaren op elk niveau, vrijheid op elk niveau, de vreugde van de zintuigen op elk niveau, zonder gehecht te zijn. Het gaat erom te leren genieten van het spel vanuit het centrum van Zijn, niet verstrikt in het ego, niet door het ego gebonden aan de zintuigen, maar in de vrijheid van het ego. Dat is de vreugde in het spel.

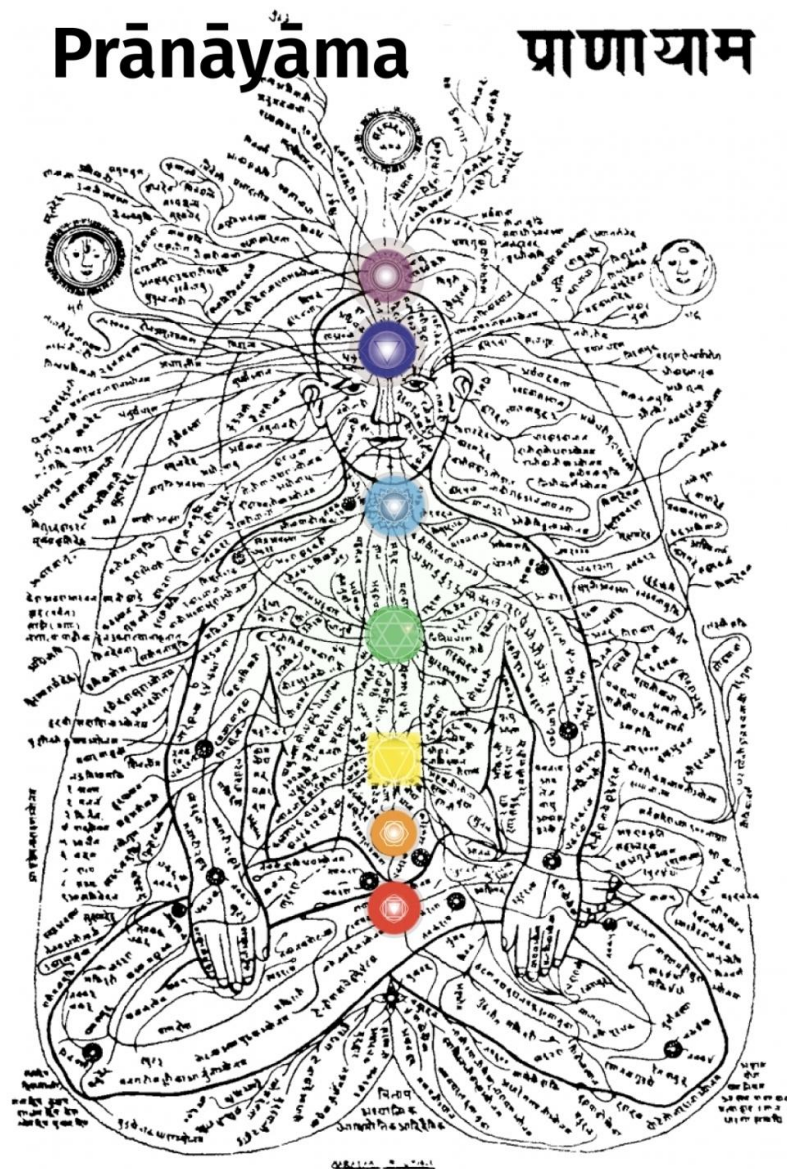
## Video

[https://www.youtube.com/watch?v=SNa\\_TJXPJY&t=2s](https://www.youtube.com/watch?v=SNa_TJXPJY&t=2s)

### Oefening:

- Hoe bewust ben je je van je energiecentra tijdens je dagelijkse activiteiten?
- Hoe bewust ben je je van hun doel?
- Hoe bewust ben je van de invloed van deze co-creatieve centra in jou en het fysieke lichaam dat je hebt?
- Ben je je bewust van elk van deze co-creatieve centra in jou en de kracht die ze in zich dragen om het menselijk wezen aan te drijven, en ook om je te bevrijden van onwetendheid in de innerlijke ruimte door je bewustzijn te openen?
- Hoe gebruik je de kracht die je hebt om het fysieke wezen aan te drijven, om relaties in de ruimte te creëren, om een ruimte energie te geven en om jezelf te bevrijden van de band van onwetendheid over wie je werkelijk bent?

Als we de adem bewegen, bewegen we in feite de energie die met de mind verbonden is. Dus als de ademhaling ritmisch is, in harmonie, zul je merken dat de mind rustig wordt. Als je gewoon bewust gaat ademen, dan zal je na een tijdje merken dat je mind rustig wordt. Op deze manier kunnen we een tijdje naar de ademhaling kijken tot die gereguleerd is.



Source: Haṭha Yoga Pradīpikā

Volgens de yogische wetenschap hebben we 72.000 *nāḍī's* of *pranische* kanalen in het lichaam en hebben we een centraal kanaal dat *suṣumṇā nāḍī* heet en langs de wervelkolom loopt. Hoe meer die *suṣumṇā* vrij is van de oude patronen die haar beperken in de verschillende *chakra's*, des meer de *prāṇa* vrij door je heen zal stromen. De subtiële adem, de *prāṇa* zal vrij door de *chakra's* stromen naarmate je de patronen meer en meer ontmantelt. Als je met de *prāṇa* begint te werken, zul je de gebieden zien waaraan gewerkt moet worden.

Wanneer we de ademhaling hebben gereguleerd, moeten we beginnen met de weg van concentratie. Dat begint met proberen je los te maken van de zintuigen, omdat de zintuigen informatie naar onze mind zullen brengen. Onthecht je van de zintuigen; ook al hoor je geluiden om je heen, luister er niet naar, schenk er geen aandacht aan - de focus moet naar binnen gericht zijn.

In het begin zal de concentratie natuurlijk onderbroken worden. Je concentratievermogen is beperkt, dus als je je begint te concentreren, zul je merken dat het met intervallen gaat. Dit is normaal voor de mind, dus accepteer dat dat zal gebeuren. Het doel is een constante concentratie die vergeleken kan worden met een ononderbroken stroom olie die van het ene vat naar het andere vloeit.

Om echt te kunnen centreren in de mind, moet je een punt lokaliseren tussen de wenkbrauwen waar je een centrum van energie hebt. Als je daar focust, zul je ervaren dat er een soort mentale centrering is die energetisch gebeurt. Als je daar ademhaalt, kun je daadwerkelijk voelen dat een energie je naar binnen trekt en je vasthoudt. Wanneer je meer ontwaakt bent voor het kruinchakra, en de mind helemaal stil wordt is het intuïtieve vermogen volledig geopend. De linker hersenhelft wordt geleid door de rechter hersenhelft in een grote ruimte.

De echte centrering impliceert het bewustzijn van die centra binnenin je, het bewustzijn van dat kanaal van energie binnenin je, het bewustzijn van die krachtpunten binnenin je, en dat is de magie van het samenzijn met de *Guru*. In het *Mahayoga*-proces brengt genade het bewustzijn van deze punten als je je ervoor opent in het veld van de Meesters.

**Samenzijn met mij is het ontwaken tot die kracht die in iedereen zit. Die zit niet alleen in Vasudeva, die zit in jou.**

Mijn grootste vreugde ligt niet in de opwinding van mijn persoonlijke meesterschap, mijn grootste vreugde is wanneer ik het in jou kan ontwaken, wanneer ik je kan inspireren om meester van jezelf te worden en te ontwaken tot je spirituele centra en tot die ontzagwekkende kracht in jou.

*Sri Vasudeva*

## **Integratie in het dagelijkse leven**

Het is uiterst belangrijk om te begrijpen dat er geen enkele vorm van zinvolle controle zal komen totdat het subtiele bewustzijn er is; totdat je een verschuiving maakt in je bewustzijn van grofstoffelijk naar subtiel. Anders zal alles wat je doet voornamelijk gebaseerd zijn op van alles wat met het fysieke te maken heeft: fysieke ademhaling, fysieke concentratie en fysieke emotie. Daarom hebben degenen die zo gevangen zijn in de grofstoffelijke wereld regels en rituelen en gebruiken die heel specifiek en gedisciplineerd zijn.

- Energiebewust zijn in activiteit
- Blijf je bewust van de ademhaling, blijf vitaal met een energiek profiel
- Hoe gebruik je de onderbuik om vertrouwen in het lichaam te brengen?
- Probeer je bewust te zijn van en te werken op alle niveaus van Zijn tijdens de activiteiten
- Wees bewust van *manas*
- Vind vreugde in het spel terwijl we leren om bewust te zijn van de mogelijkheden en tegelijkertijd bewust te zijn van energieën.
- Manage de activiteit en wees een zegen voor de ruimte

We moeten beginnen ons meer bewust te worden van deze energiestructuur in het veld van ons Wezen. Het vereist dus een verschuiving in ons bewustzijn, in onze manier van zien. Eén van de makkelijkste manieren om in die verschuiving of dat ontwaken te komen is, om in de aanwezigheid te zijn van hen die dat hebben, dan vangen we het op. De krachtigste manier is om het van een ander te op te vangen.

### Het vermogen is van jou

1. Realiseer de energieën die je hebt
2. Zie de gevolgen van hoe je ze gebruikt en beheerst.

*Prāṇa* wordt gedeeld wanneer je iemand het beste toewenst, zelfs in gedachten. Je moet in staat zijn om alle verschillende kwaliteiten, van de energieën die je in je wezen hebt, te onderscheiden.

## Sectie IV (Week 4) : Meditatie Handleiding

Wanneer je zit te mediteren en je probeert je mind te beheersen, je probeert te getuigen en je probeert je intellect te gebruiken, dan kan dat een hele opgave zijn. Als je een zeer scherp intellect hebt, zou het je kunnen lukken om de *prāṇa* te beheersen. Maar als je intellect niet zo sterk en scherp is en vol licht, dan zal je het moeilijk hebben en zal de mind rusteloos zijn; *prāṇa*'s bewegen ongecontroleerd. Maar je hebt iets dat je continue doet in het leven - de ademhaling. Als je die onder controle brengt, zal je mind onder controle komen, je zintuigen zullen onder controle komen.

Naar buiten toe kan *prāṇa* bescherming bieden tegen negatieve invloeden en kan het ons helpen effectiever te communiceren.

Door gebruik te maken van een scherp intellect, door te leren hoe de mind te managen, door de zintuigen te controleren, kunnen we de *prāṇa* onder controle krijgen. En is er een onmiddellijk ervaren dat de rusteloosheid verdwijnt en er evenwicht komt; de *prāṇa*'s worden stabiel. Dus het gebruik van technieken om de mind te beheersen is om de *prāṇa* in balans te brengen.

### Audio



2016-Day-19-Meditation-Uncover-the-Secret-of-Prana.mp3

## Sectie V (Week 4) : Referentiemateriaal voor zelfstudie

40 Days 2022, Day 23: Experience the power of prana

40 Days 2011, Day 34: Pranayama - managing life force

### **Video**

21 Day 2017, Meditation Series, Day 17 Anuloma Viloma - Alternate Nostril Breathing

<https://youtu.be/ILQUWUsNNoc>