



40 Day Meditation Retreat 2016

Explore Mahayoga with Sri Vasudeva

Donderdag, 21 april 2016

Lezing van Dag 27: Gebruik je centra van co-creatieve kracht

Dit is een reis van zelftransformatie; transformatie van het ego. Het idee van doener-zijn is sterk in ons aanwezig. Ook als de ervaring van niet-doen komt, zijn we nog steeds aan het doen, maar voelt het moeiteloos; het voelt alsof we niets doen terwijl we doen. Doen is heel belangrijk voor ons, maar het is een illusie, want wie handelt er nu werkelijk, is het niet het Oneindige als ons? Maar omdat we een vorm hebben - fysiek en daarbinnen een energetische - hebben we de perceptie van een "ik" dat anders is dan dat Oneindige Zelf. We zullen een "ik" blijven hebben zolang we lichamen hebben; dit moet onthouden worden. Het "ik" is alleen een product van de vorm: als de vorm verdwijnt, kan er geen "ik" bestaan; als de vorm verschijnt, bestaat er een "ik". Wij zijn energetische wezens, of we ons daar nu bewust van zijn of niet. Het fysieke lichaam is een bundel energie; moleculen die samenwerken. Het innerlijke lichaam is een fijner energielichaam dat *sūkṣma śarīra* wordt genoemd en dat is wat zich binnenin het fysieke lichaam bevindt.

Net als het Universum hebben wij co-creatieve kracht

In het ervaren van ons ego, hebben we co-creatieve kracht. Net zoals het Universum creëert, het Universum in stand houdt, het Universum ontbindt, ontmantelt, hebben ook wij die kracht. We kunnen een idee creëren. We kunnen een vorm creëren en dan kunnen we dat vertalen in iets fysieks. Het is vooral een subtiel product van de innerlijke ruimte, maar met behulp van de elementen van de buitenwereld vormen we het, of het nu een huis, een auto of een vliegtuig is. Dus wij hebben net als het Universum de kracht om iets in de innerlijke ruimte te creëren, in stand te houden met onze intentie en aandacht, en te ontmantelen door te onthechten en het geen energie te geven. Wij hebben dat vermogen.

We kunnen creëren in de fysieke wereld, maar als we dat doen, gebruiken we de elementen van de natuur. Dus wanneer de natuur klaar is om het terug te nemen, kunnen we natuurlijk geen nee zeggen; de natuur heeft haar eigen proces van creëren, in stand houden en weer afbreken. Als je een huis bouwt, heb je misschien een prachtig visioen van het huis in je innerlijke ruimte en wil je het voor altijd houden, maar de natuur beslist uiteindelijk. De natuur bepaalt hoe lang je eigen fysieke lichaam dat je van je ouders hebt gekregen, in het bijzonder van je moeder, blijft leven. Het model dat we hebben zou 120 of 130 jaar moeten kunnen worden. Hoezeer we het ook willen modelleren en plastische chirurgie inzetten, sporten en diëten, de natuur zal haar gang gaan. We hebben er misschien enige invloed op, maar geen ultieme invloed. Natuurlijk hebben we alle kracht in de innerlijke ruimte. Wanneer we die modellen, templates, energievormen, gedachtevormen, in de innerlijke ruimte creëren, hebben we er volledige controle over. We kunnen ze opnieuw vormgeven, we kunnen ze omvormen. Dus we hebben co-creatieve kracht, het is belangrijk om dat te onthouden. Zelfs wanneer we ervaren dat we geen doener zijn of gedragen worden is de co-creatieve kracht er nog steeds, op het Universum afgestemd.

Het subtiele lichaam stuurt het fysieke aan

Het fysieke lichaam functioneert en wordt aangedreven door het innerlijke subtiele lichaam via zes krachtcentra. Dus we hebben centra van co-creatieve kracht. Hoe bewust ben je je van hen? Hoe bewust ben je je van hun doel? Hoe bewust ben je je van de invloed van deze co-creatieve centra in jou en het fysieke lichaam dat je hebt? Als je jezelf heel zorgvuldig observeert, heb je dan echt vat op het fysieke wezen, zoals je ontworpen bent om er vat op te hebben? Heb je dat echt? Ben je je bewust van elk van deze co-creatieve centra in je en de kracht die ze in zich dragen om het menselijk wezen aan te sturen, en ook om je te bevrijden van onwetendheid in de innerlijke ruimte door je bewustzijn te openen? Realiseer je je de kracht die je hebt om het fysieke wezen aan te sturen, om relaties in de ruimte te creëren, een ruimte van energie te voorzien en jezelf te bevrijden van de boeien van onwetendheid omtrent wie je werkelijk bent? Deze centra die je hebt kunnen het lichaam in het menselijk spel meesterlijk aansturen! Dit subtiele lichaam dat je hebt in de innerlijke ruimte kan relaties kracht geven of ze kracht ontnemen. Het kan je helpen om bewust te worden van wie je werkelijk bent voorbij alle



40 Day Meditation Retreat 2016

Explore Mahayoga with Sri Vasudeva

Donderdag, 21 april 2016

lichamen. Ik denk dat het fenomenaal is zoals we ontworpen zijn. Op school leren we lichamelijke anatomie; hoe het lichaam werkt. Op de metafysische scholen leren we energetische anatomie, en op de meest krachtige spirituele scholen leren we hoe we in die ruimte kunnen komen waar we vrij kunnen zijn van al deze lichamen.

Maak gebruik van je co-creatieve kracht

Ben je je echt bewust van het vermogen dat je in je draagt? Gebruik je het echt optimaal naarmate je lichaam ouder wordt? Dat is mijn vreugde. Dat is wat ik nu aan het doen ben; ik gebruik mijn lichaam ten volle! Ik gebruik mijn mind ten volle en ik gebruik elk energiecentrum in mij om mijn relatie met jou van energie te voorzien, waar je ook bent. Jij hebt die dezelfde kracht in je! Elke keer dat ik met je praat, is het een uitnodiging om te ontwaken tot die kracht die jij bent. Er schuilt een held in je. Er zit een koning of koningin in de innerlijke ruimte! Er zit daarbinnen een leider! Er zit daarbinnen een Meester. Ben je dat vergeten? Word wakker!

Je hebt een centrum in je dat *mūlādhāra* of basiscentrum heet, om in het fysieke lichaam te gronden. Ik zou niet zo meesterlijk in mijn lichaam tot je kunnen spreken als ik niet geaard was. Omdat ik gegrond ben in de *mūlādhāra*, heeft mijn stem deze kracht; niet fysiek, maar meer dan fysiek. En ik boor mijn onderbuik-kracht aan; het is zo heerlijk om vitaal te zijn, ik kan het je niet beschrijven. Als je echt greep krijgt op het onderbuikgebied, wat een ontzagwekkende kracht ligt daar om je lichaam op te laden als een batterij - die zonnecel bij de navel - en om al je fysieke bewegingen aan te drijven met deze geweldige vitaliteitskracht. Je ziet het bij martial-arts-vechters; je ziet hoe ze eraan gewerkt hebben, hoe gedisciplineerd ze zijn en hoe ze geleerd hebben het lichaam te revitaliseren, soms in die mate dat ze snelle genezing kunnen bewerkstelligen met de *prāna* van het vitale lichaam. Wat een verbazingwekkende kracht hebben wij in de onderbuik! In de neurowetenschappen leren we nu over de onderbuikhersenen, het buikbrein, maar dat is al heel lang in spirituele kringen bekend. Wanneer je daar grondt, is er ontzagwekkende kracht in je. Je ziet hoe martial-arts-vechters bakstenen, planken en muren breken; hoe ze het menselijk lichaam voorbij de grenzen van het menselijk uithoudingsvermogen en kracht brengen. Verbazingwekkend! Om te sprinten, om te springen, om lang te leven, om gezond te zijn, om te genezen; onderbuikkracht, pure onderbuikkracht, vitale kracht! Het verandert de manier waarop je spreekt. Het verandert je fysieke aanwezigheid. Van daaruit kun je een levendig, vitaal fysiek lichaam co-creëren dat schittert. Je hebt die kracht in elk moment. Waarom slaap je in onwetendheid als er zo'n ontzagwekkende kracht in je bestaat?

Persoonlijke ervaringen met krachtcentra

Toen ik in 1977 een lerarenopleiding volgde in Gaṇeshpuri, bestudeerden we Siddha- of Mahayoga; gefascineerd door het idee van energie en beweging en *Kuṇḍalinī* en verbazingwekkende mogelijkheden. In deze cursus sprak iedereen over zijn ervaringen; we moesten ook allemaal persoonlijke verhalen vertellen. Ik was verbaasd over een van de deelnemers die opstond en zei dat hij een hardloper was en dat wanneer hij rende met de ontwaakte energie, hij nooit het gevoel kreeg om te stoppen; de vitale energie van zijn kern was zo krachtig. Ik zei: "Oh mijn God, dat zou ik geweldig vinden!" Natuurlijk was mijn vreugde van *Kuṇḍalinī* geluk en liefde in mijn ruimte - zingend, gelukkig - maar toen hij sprak over de onderbuik en de kracht die je daar kunt vinden, "Wow, dat wilde ik. Ik wilde dat geschenk van *Kuṇḍalinī* ook." Ik heb het nooit zo krachtig gevoeld zoals ik het nu kan voelen. Ik betreur het dat ik het in mijn begintijd nooit gebruikt heb zoals ik het nu gebruik, omdat het lichaam al gezond en vitaal was; maar ik had het nog vitaler kunnen maken. Ik gebruikte het af en toe als ik het nodig had, als ik voelde dat mijn vitaliteit laag was, maar ik gebruikte het nooit als een dagelijkse kracht. Nu wel; er gaat geen dag voorbij zonder dat ik die kracht gebruik, vasthoud, en mijn lichaam er volledig mee oplaad, zonder voorbehoud, en de vitale batterij blijf checken.



40 Day Meditation Retreat 2016

Explore Mahayoga with Sri Vasudeva

Donderdag, 21 april 2016

Het potentieel van co-creatieve centra

Er is het seksuele centrum, het centrum van seksuele kracht dat we hebben. We hebben de vitale kracht van de navel, kernvitaliteit. We hebben het centrum van emotionaliteit; dat zit in de borststreek. We hebben het vocale centrum bij de keel. En we hebben die kracht in het centrum tussen de wenkbrauwen binnenin de hersenen; dat mentale centrum. Wanneer we echt aandacht geven aan deze punten, openen we ons voor de mogelijkheid van de co-creatieve kracht die daar ligt; het vermogen om de gedachten te managen, om mentale vormen te creëren die krachtig zijn, het vermogen om de stem te gebruiken. De stem kan alle andere *chakra's* tot uiting brengen: de kracht van poëzie vanuit de mind en het hart, de kracht van vitaliteit vanuit de onderbuik - je kunt het voelen in de stem - de kracht van omgezette seksualiteit die verrukking geeft, en de kracht van het gegrond zijn in de basis; alles via de stem. Het spraak-*chakra* is een verbazingwekkende plek. We hebben drie belangrijke centra: het centrum van mentale activiteiten; het centrum van emotionele activiteiten en het centrum van de werking van het vitale lichaam. We moeten de kracht begrijpen die we in deze drie centra hebben en leren om ze meester te worden. We leren dat met de Guru; we kunnen het niet leren van een school, een instituut, een boek, we hebben een Meester nodig. Maar dit is het geheim.

Toen ik de Guru Gītā aan het zingen was, bedacht ik dat de Bhagavad Gītā je precies vertelt hoe je het lichaam moet verlaten. Het verlaten van het lichaam en hoe de wijzen, de spiritueel bewusten, het lichaam verlaten, fascineert mij altijd, want geboren worden is in duisternis komen, maar het lichaam verlaten kan gedaan worden in het licht! Het staat heel duidelijk in de Bhagavad Gītā - als je de levenskracht in het hart en in de kruin van je hoofd plaatst, zul je glorieus in het licht opgaan. Buitengewoon opwindend! Dus als je leert om die centra van hart en hoofd te vinden en je daar in elk moment gaat leven, dan ben je al in transitie, dus het lichaam verlaten zal dan een makkie zijn; gewoon naar buiten glijden in het licht. Hoe geweldig is het om werkelijk de co-creatieve kracht die je hebt te begrijpen en jezelf te centreren in die ruimte van alle mogelijkheden. Het is opwindend! Dat ligt aan de basis van Mahayoga.

Ga met me mee in meditatie.