

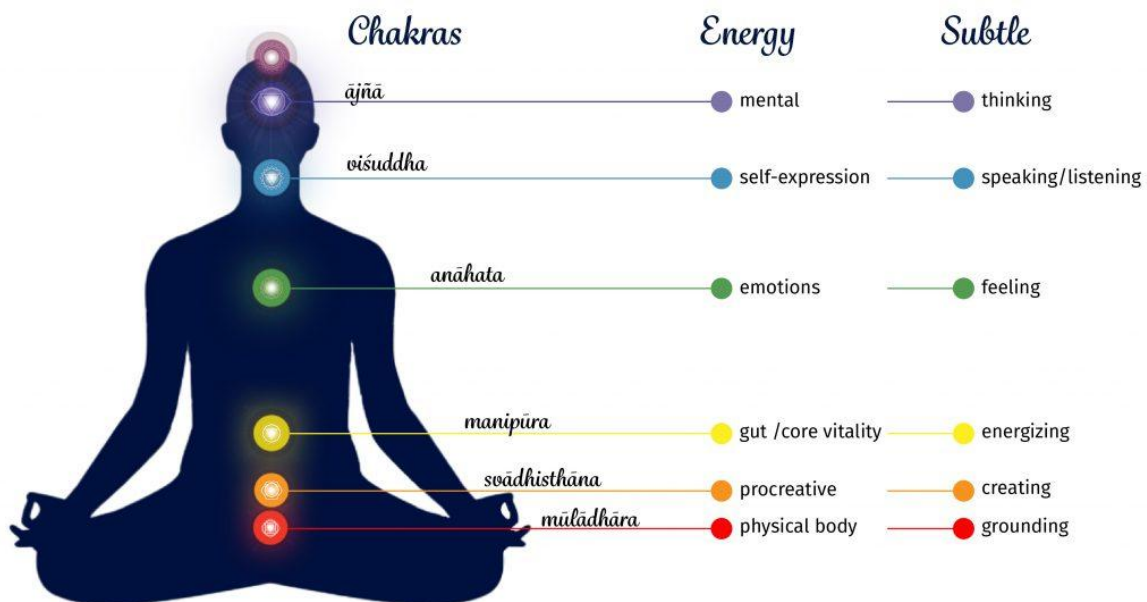
Les 5:

Ontwikkeling van de belangrijkste centra van macht en co-creativiteit

Sectie I (Shravana) : Het verkennen van de belangrijkste centra van co-creativiteit

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 kennis en de nodige informatie te verzamelen alvorens naar de volgende stap over te gaan.

Bewustzijn en energiespel in de menselijke ervaring



Dit pad van Mahāyoga is een energiepad in het bewustzijn, waar wij (het ego) verschuiven van beperkt bewustzijn naar onbeperkt bewustzijn door de opstijging van *Kuṇḍalinī Śakti* langs het *chakra*-pad. Elk *chakra* of energiecentrum is verbonden met een bepaalde kwaliteit of dimensie van energie.

We hebben geleerd over de subtiele anatomie die ons in staat stelt de menselijke ervaring te beïnvloeden vanuit het oneindige bewustzijnsveld. Deze zeven chakra's in ons brengen elk een nieuwe ervaringsdimensie in de menselijke ervaring. Ze zijn allemaal met elkaar verbonden omdat ze betrokken zijn bij verschillende gebieden van menselijke activiteit via een fijnmazige verbinding met het grofstoffelijke lichaam.

Net zoals de hersenen verbonden zijn met de rest van het zenuwstelsel, is je mind verbonden met elk deel van jou via *nāḍī's*. De *nāḍī's* zitten achter de zenuwen. Ze 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 verspreid, zo zijn ook de *nāḍī's* een netwerk van kanalen dat zich door het hele lichaam uitstrekt.



Chakra's zijn de centra van waaruit deze subtiele kanalen worden verdeeld. Zoals je zenuwplexussen en zenuwverbindingen hebt, zo heb je ook vanuit elk *chakra* een verdeling van *nāḍī's*. De energie die in het veld beweegt, de energie die wij opwekken, wordt *prāṇa* genoemd. Dus we genereren deze energiegolven via onze *ahamkāra*, via de mind, via de *nāḍī's*, en via de *chakra's*.

Er is bewustzijn dat zich ontvouwt als de energiecentra langs het ascensiepad van de *chakra's* worden geopend. Door dit proces te begrijpen, kunnen we beginnen te leren hoe we anders kunnen waarnemen en hoe we de energievelden kunnen managen, zodat we die reis van diepste centrering in het veld van bewustzijn kunnen beginnen te maken.



“Als we meesterschap willen over de menselijke ervaring, moeten we op elk gebied meesterschap ontwikkelen. Dit is waar de gift van de Meester essentieel is.”

Sri Vasudeva

De belangrijkste co-creatieve centra

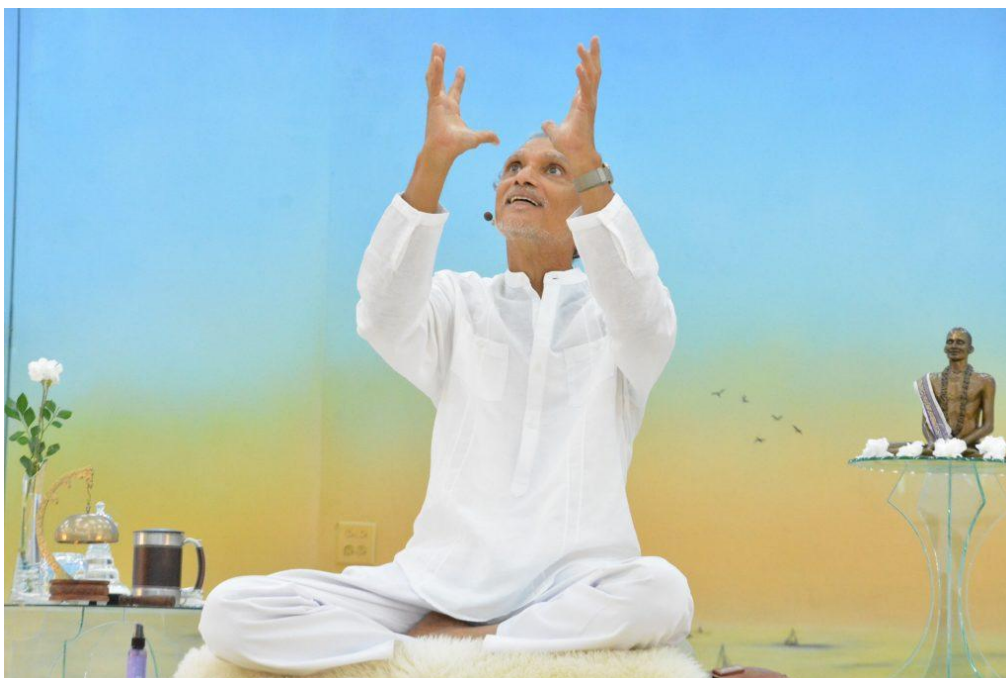
We hebben drie belangrijke centra van co-creatieve kracht: het centrum van mentale werking dat geassocieerd wordt met de hersenen; het centrum van emotionele werking dat verbonden is met het hart; en het centrum van vitaal lichaamswerk, verbonden met het buikgebied. We moeten de kracht die we hebben in deze drie centra begrijpen en leren ze te beheersen.



Video:

https://www.youtube.com/watch?v=prm5_N65JB0

Het zenuwstelsel dat met het hart is verbonden, werkt ook als een brein. Dan hebben we het craniale brein, dat vaak een drievoudig brein genoemd wordt omdat het een reptielachtig deel heeft (meer voorouderlijk; vlucht, vecht en bevries), een limbisch systeem (erg emotioneel) en een neocortex (zeer veel linker hersenhelft-verwerking). In het hoofd hebben we een drievoudig brein, in het hart hebben we een emotioneel brein en in de buik een buikgebied brein. Als je goed kijkt werkt onze intelligentie hoofdzakelijk op die drie niveaus. Er wordt ook wel gezegd dat het hele lichaam als een brein is; het hele zenuwstelsel is als een brein.



Zij die het gegeven zijn dit pad van gewaarzijn van bewustzijn en energie te bewandelen, hebben een gouden kans om energie op elk niveau te ervaren, vrijheid op elk niveau, de vreugde van de zintuigen op elk niveau, zonder gehecht te zijn. Het gaat erom dat we leren genieten van het spel vanuit het centrum van ons wezen, niet gevangen in het ego, niet gebonden door het ego aan de zintuigen, maar in de vrijheid van het ego. Dat is de vreugde in het spel.

Je moet in staat zijn de verschillen in die energieën waar te nemen; de grofstoffelijke energie is het fysieke lichaam. Maar onthoud, jij bent een subtiel wezen, je bent niet het grofstoffelijk lichaam; je leeft binnenin het grofstoffelijk lichaam. Wanneer dit gebeurt, begint de biologie beïnvloed te worden door het ontwaakte bewustzijn. Nu worden de bovenste hersenen meer gebruikt omdat deze centra ontwaakt zijn; er is meer bewustzijn in de hersenen en de neo-cortex wordt meer gebruikt. Als de bovenste centra zich openen in de spiritualiteit, wordt het brein op een meer verfijnde manier gebruikt. Onze emotionele aard begint te veranderen; de manier waarop we luisteren, de manier waarop we spreken, de manier waarop we communiceren, alles verandert.

Wanneer je leert hoe je deze spirituele centra kunt gebruiken in de context van elk deel van je lichaam, dan heb je een meer holistisch gezond wezen. Dus het gebruik van alle *chakra's* waarvoor ze bedoeld zijn, je van hen bewust zijn en ze op een geïntegreerde manier gebruiken voor algeheel welzijn is wat het doel van spiritualiteit zou moeten zijn.

Contemplatie-vragen:

- Het fysieke lichaam werkt en wordt aangedreven door het innerlijke subtiele lichaam via zes krachtcentra.
- We hebben zes centra van co-creatieve kracht.
- Hoe bewust ben je van hen?
- Hoe bewust ben 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?
- Als je jezelf goed observeert, heb je dan werkelijk grip op het fysieke wezen zoals je ontworpen bent om er grip op te hebben?

Sectie II (Manana) : Afstemming op Kundalini is essentieel voor co-creatieve actie

Door diepere contemplatie, zegt de Meester, kunnen we deze tijdloze leringen gaan begrijpen. Hier beginnen we de waarde ervan te onderzoeken, hoe we ze kunnen gebruiken, wat we kunnen verwerven, de valkuilen en uitdagingen die we zouden kunnen tegenkomen.



Co-creatieve actie vereist dat we ons bewust afstemmen op de aandrijvende kracht van *Kuṇḍalinī Śakti*.

Onthoud, *Kuṇḍalinī* is die opgerolde energie-potentie, vastgehouden in de individuele persoon, maar diezelfde *Kuṇḍalinī* is werkzaam in het Universum als één universele vorm genaamd *Mahā Kuṇḍali*.

Wanneer wij ons blijven afstemmen op die evolutionaire energie, komt er vreugde en vervulling, een gevoel van veiligheid, begeleiding, bescherming, kracht en eenheid. Als we actief energie uit dat veld channelen, kunnen we ware balans, welzijn en heling ervaren, waarbij we het fysieke lichaam aansturen vanuit de energiedimensies.

Het grofstoffelijke lichaam is dan niets anders dan een voertuig voor de expressie van de Bron.

*“Zij drijft mij aan, ik werk met Haar,
en het wordt een dans van energie met Haar”*

Sri Vasudeva



Om te co-creëren als een individueel “ik” dat energie uitdrukt op een gebalanceerde manier en met integriteit, moeten we ons met het volgende bezighouden:

1. **VIND TOEGANG** tot de aandrijvende kracht vanbinnen en sta die toe om in en door je wezen te stromen.
2. **BLIJF** erbij als die kracht beweegt en zich door jou heen uitdrukt.
3. **OPEN** je bewustzijn voor de kracht die je voelt.
4. **OBSERVEER** “Waar stroomt deze kracht? Komt die kracht in mijn hart of buik? Komt die kracht in mijn gedachten en voorhoofd? Wil die kracht mijn handen bewegen? Vraagt die kracht mij om anderen te vergeven? Zet die kracht mij aan tot actie?”
5. **ZIE** waartoe die kracht je aanzet om te doen. Waar is deze kracht aan het duwen? Stem je af op waar die kracht duwt.

Video:

Sri Vasudeva on the journey of *Kuṇḍalinī Śakti*
<https://www.youtube.com/watch?v=BocqI-gVvsE>

Centreer in zuiver Zijn om een totaalbeeld te hebben

De oefening van aanschouwen of observeren is een essentiële stap in het co-creëren met het Goddelijke of de Bron. We moeten het observeren oefenen zodat we elk deel van ons duidelijk kunnen zien in de totale ervaring van zijn. Dit is een essentiële stap in het bereiken van ons diepste centrum. Wanneer we ons centreren in de waarnemer, kunnen we elk deel van onszelf zien. We kunnen onze energie-ervaring en de toneelstukken en kwaliteiten van de ego-ervaring observeren.

Als we deze beoefening verdiepen, hebben we het potentieel om te observeren vanuit de ruimte van zuiver Zijn, voorbij het ego, de ruimte van niet-oordelen en niet-handelen. Het is vanuit deze ruimte dat we ons zicht volledig kunnen openen en in vrijheid kunnen genieten van het spel van het bestaan.



Pas op voor de valkuilen

Als we niet doordringen tot het subtiele energiebewustzijn van de *chakra's* en we niet verschuiven naar een dieper bewustzijn van het Zelf om uitgebreider te kunnen waarnemen, zullen we niet in staat zijn de intelligentie van het lichaam te managen.

We kunnen het volledige perspectief van het spel alleen begrijpen als we in ons diepste centrum zijn. Als we daar niet gecentreerd zijn, zullen we niet in staat zijn om in flow deel te nemen aan het spel met de energie.

Doe alles wat mogelijk is om je te centreren in het bewustzijnsveld.

Checkpunt:

- Probeer jezelf te aarden in het buikgebied.
- Laad het zenuwstelsel van het buikgebied op.
- Gebruik een krachtige ademhaling en kijk wat er gebeurt.
- Open de borstkas, laad het zenuwstelsel van het hart op en kijk wat er gebeurt.

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?

Is er een verschil tussen onze zittende beoefening en ons actieve leven?



Blijf in de positie van de waarnemer

In de zittende meditatiebeoefening hebben we een gerichte mogelijkheid om ons te centreren in het bewustzijnsveld, en op een manier te observeren zonder oordelen waardoor we helder kunnen zien.

Deze oefeningen kunnen naadloos in activiteiten worden opgenomen, omdat we dezelfde innerlijke instrumenten die we in de meditatie gebruiken ook in activiteit gebruiken.

Hoe worden deze instrumenten dan gebruikt wanneer we ons met activiteiten bezighouden versus wanneer we in de stilte komen?



Wanneer je in de wereld handelt, via het grofstoffelijke fysieke lichaam, behoud dan zoveel mogelijk als je kunt de positie van waarnemer.

Observeer de vormen van het ego en maak je zoveel mogelijk los van hen, blijf in de kracht van goedheid, op het pad van nobelheid en blijf bij *Kuṇḍalinī*, totdat je kunt beginnen te voelen dat Zij in beweging komt. Zij gaat je mind, je emotionele gebied en je vitale kerngebied volledig op zijn kop zetten.

Zij opent je krachtcentra van het hart, van de navel, van het voorhoofd. Zij aardt je in de lagere gebieden. Maar jij moet Haar aanwezigheid in jou beginnen te zien en je **moet Haar instructies opvolgen**.

Afstemmen op en werken met Kuṇḍalinī

Het energiepad voert je door de reis van de elementen en de zintuigen. Observeer hoe de mind erin verstrikt raakt.

Ze legt de reis aan je bloot, begint je te bevrijden van de elementen en de zintuigen in elk stadium, elk *chakra*. Het enige wat je hoeft te doen is met deze energie samen te werken, op de beste manier die je kunt.

Geef aandacht aan de leiding van *Kuṇḍalinī* in jou. Wanneer je je op Haar afstemt, komt er een andere doener tevoorschijn en moeten we die doener vanbinnen (h)erkennen. Gebruik de *Guru chakra*, de mind om je van binnenuit te leiden. Zij gaat de *Guru tattva* in jou wakker maken. Je zou waarschijnlijk misstappen maken als je het zou overnemen omdat we de gewoonte hebben onszelf te leiden; wij als de doener.

Verdiepen en in verbinding blijven met het Goddelijke

Kuṇḍalinī Śakti zal je wilskracht doen ontwaken in het doorboren van de *bindu* in de *ājñā chakra*, en je begint dan meer van de kracht te voelen om iets te doen. Je wilskracht wordt groter. Je begint te voelen dat je Haar bent. Er is meer identificatie met het Goddelijke binnenin je. Het enige wat nodig is, is de houding van gedragen worden.



“Ik ben U.
Ik kan U voelen.
U bent het in mij.”
Dat is een moment voor een grootse viering,
wanneer je je gaat vereenzelvigen met het Goddelijke.”

Sri Vasudeva

Je vraagt je misschien af, “Wie creëert er dan?”

Het is wanneer het ego aan het Goddelijke is gekoppeld dat het kan co-creëren omdat het door het Goddelijke wordt gedragen.



Zoals de surfer co-creëert met de zee: zonder de zee kan hij niet echt surfen, maar de surfer moet de plank in evenwicht houden en op de plank blijven staan. Zelfs de surfer co-creëert met de oceaan in flow.

Zoek de ervaring van co-creëren met het Goddelijke waarbij je je Goddelijk afgestemd voelt, Goddelijk gedragen, Goddelijk opgelift, Goddelijk vastgehouden, Goddelijk vervuld – dat is de co-creatieve impuls. Het doel is om gedragen te worden en om in elk moment een bewuste schepper te zijn.

Dit vereist het in de verbinding blijven met het co-creatieve veld. Blijf hiervoor de *prāṇa* managen, de adembeheersing. Houd tijdens je activiteiten het mentale veld open, intuïtief, observerend, aandachtig. Onthoud dat jouw Universum reageert op jou!

Channelen vanuit de Bron

Wanneer je handelt, observeer dan hoe je je co-creatieve kracht gebruikt. We hebben de kracht om energie vanuit het bewustzijnsveld te channelen via elk energiecentrum. Zij zijn als doorgangen naar het oneindige bewustzijnsveld waardoor we naar binnen kunnen gaan en kunnen communiceren.

1. Kijk naar de energie van gedachten, de energie van emoties, de energie van intentie en wil. Observeer hoe deze worden gechanneld door het lichaam.
2. Observeer hoe je energie door het lichaam kunt channelen voor heling en welzijn en ervaar heling van het lichaam via het kwantumveld.
3. Sta open voor heling van emoties en relaties via je energie-uitwisselingen.
4. Leer om met wijsheid door de wereld te navigeren en een zegen te zijn in alles wat je doet.

Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=uKDS1i7cQaY>

Sectie IV: Meditatie-handleiding

Open het mentale potentieel

Begin je los te maken van het denken en het momentum van het denken.

Kom in het huidige moment met de mind —zeer alert, zeer bewust, zeer intelligent.

Adem in, in het centrum van de wenkbrauwen binnenin het brein, zodat je dat mentale centrum kunt vinden. Gebruik de *ujjayi*-ademhaling om je daarbij te helpen.



Kom in het bewustzijn van Zijn

Probeer jezelf in een heldere en bewuste ruimte van vrijheid te brengen. Als er daar begrenzing is, accepteer die dan, maar streef er altijd naar om eraan voorbij te gaan. Observeer wanneer genade verschijnt, wanneer de handeling wat moeitelozer wordt en het niet-doen in de ruimte komt; het doen in de ervaring van niet-doen.



Geef aandacht aan de co-creatieve centra

Geef aandacht aan het buikgebied, nu je de mind van energie hebt voorzien. Aard in het perineum-centrum. Kijk of je het *mūlādhāra*-punt kunt vinden. Adem erin. Geef aandacht aan dat vitale centrum in de kern van het lichaam, het navelgebied. Adem er meesterlijk in met stevige buikspieren, zoveel als je kunt, en kom in die positie van vitaal zijn. Open het hartgebied zodat je flow en zachtheid kunt voelen.

Vier je bestaan in het Goddelijke

Houd je krachtcentra in balans en accepteer in je innerlijke ruimte dat je één zou kunnen zijn met het Goddelijke. Je kunt co-creëren met het Goddelijke.

Geleide meditatie met Sri Vasudeva



Day_27_2016_Med.mp3

Sectie V: Bronnen voor zelfstudie

Transcripts:

2022 Day 15: Witnessing the “I” from behind.

2016 Day 27: Use your centres of co-creative power

2016 Day 29: Transform primal drives through spiritual consciousness.

Video:

Dag 7 – “Subtle Energy Anatomy” – 1 September, 2017

<https://www.youtube.com/watch?v=4xCVLytGDxs>



Mijn Masterclass Dagboek

Een dagboek bijhouden biedt een manier om de innerlijke reis in kaart te brengen. Door de tijd te nemen om onze reflecties en ervaringen vast te leggen, volgen we echt ons pad en laat het ons zien waar we zijn gegroeid en welke lessen zich misschien herhalen. Patronen worden soms ook duidelijk, zoals angsten die aan het licht kunnen worden gebracht in plaats van ze in ons onderbewustzijn te laten verblijven.

Dit is een behoorlijk krachtig hulpmiddel om ons te helpen onszelf onder de loep te nemen. Dit kan zelfs een stap zijn om bepaalde dingen los te laten, genezing te vinden en open te staan voor nieuwe gedachten, inzichten en meer.

Voordelen van een dagboek bijhouden.

1. Je dagboek kan je helpen je intenties te leiden. Door ze op te schrijven kan het helpen om de focus te behouden en als herinnering te dienen aan wat je voor jezelf wenst.
2. Wanneer je je dagboek regelmatig gebruikt, kun je zien hoeveel vooruitgang of groei je hebt gemaakt door eerdere verslagen opnieuw te bekijken.
3. Het zien van je vooruitgang kan je ook inzicht geven in wat voor jou werkt, zoals de oefeningen die resoneren met je eigen innerlijke wezen.
4. Je beoefent echt de kunst van het schrijven en innerlijk communiceren.
5. Soms kunnen negatieve gedachten en emoties in een rondje in ons hoofd blijven draaien en worden we meegesleept door onze eigen verbeeldingskracht. Maar door te stoppen met het observeren van deze emoties, kan het momentum erachter stoppen.
6. Je dagboektijd kan inspiratie en ideeën opleveren die je anders niet zou hebben. Je zult misschien verrast zijn door wat je uitdrukt.
7. De simpele handeling om iets op te schrijven, laat je hersenen weten dat je het wilt onthouden, zodat je geheugen zelfs kan verbeteren