Zondag 24 april 2016

Dag 30: Harmoniseren met de elementen in het Spel

Het leven dat we kennen is inderdaad een spel. Dit wordt *līla* genoemd; een spel van de ziel spelend met de natuur. De natuur, die we *prakṛti* noemen, en ook de kracht van *Kuṇḍalinī,* hebben het bewustzijn versluierd en geïndividualiseerd in een *jiva*, een voelend, individueel wezen. De ziel is *ātmā*; *jivātmā* is het *ātmā* in het levende individu. We zijn gebonden door de *prakṛti*, door de elementen van de natuur, te weten het aarde-element, *pṛthivī;* het waterelement, *āpas*; het vuurelement, *agni*; het luchtelement, *vāyu;* en het ruimte-element, *ākāś*. Deze elementen houden ons in gebondenheid middels de verschillende *chakra's.*

De gebonden ziel is de ziel die in onwetendheid leeft - en ik sprak over de oer-natuur die actief is wanneer de ziel gebonden is door de elementen en in onwetendheid leeft. De ziel wordt aangedreven door de oer-natuur van het lichaam en wordt dus door de lagere *chakra's* aangestuurd. Je ziel is gebonden op al deze niveaus of *chakra's* door elementen en als de ziel bevrijd is van deze gebondenheid noemen we dit *mokṣa*. Al deze *chakra's* die we in ons hebben - het zijn ook centra van bewustzijn - moeten openen, dus hebben we meer bewustzijn nodig. Wanneer deze *chakra's* openen, deze co-creatieve centra, breidt ons bewustzijn zich uit in de zin van zelfbewustzijn, en in de zin van een diepere relatie met de elementen.

Het Goddelijke heeft zichzelf gebonden voor het spel

Maar het is een sport, een *līla*, een spel, waarom? Omdat het Goddelijke zichzelf heeft gebonden door deze grepen of banden of lagen. Het Goddelijke heeft zichzelf gebonden door de natuur, met de natuur, maar is helemaal niet verminderd in zijn volledige potentieel en kracht. Wanneer het wordt tegengehouden, wanneer het bewustzijn in contractie is en wordt vastgehouden, is de evolutionaire kracht daar om het weer te openen; die *Kuṇḍalinī*-kracht heeft evolutionaire kracht om zichzelf weer te bevrijden en dat is dus het spel. Dus hoewel het een gebonden wezen is geworden, is er een evolutionaire kracht binnenin om het weer te bevrijden, en dat is de reis die we allemaal maken, dat is het veld dat we ervaren; die innerlijke evolutionaire drang om vrij te worden. Hoe meer we ons bewust zijn van die evolutionaire kracht, hoe meer we ons erop afstemmen.

Die diepe wens om vrij te zijn, om gelukkig te zijn, om te sporten - we hebben zoveel sporten in de wereld - de reden waarom we sporten is dat we willen spelen met de elementen. De uiteindelijke vreugde van deze reis is werkelijk te kunnen sporten met de elementen, er niet door gebonden te zijn, maar met hen te spelen, hun kracht te eren, en elk element heeft kracht. Je ziet het heel duidelijk in de Hindoe-traditie, in de Sjamanistische en andere tradities; we eren de elementen, ze dragen een kracht in zich.

Stem je af op Kuṇḍalinī en leer hoe te sporten

Hoe kunnen we deze sport beoefenen met een sportbewustzijn en niet met een bewustzijn van strijd? Je wilt je losmaken uit de greep of de klauwen van de elementen; en het is belangrijk om vreugde te ervaren in het leren hoe hiervan los te komen en dat is waar de *Guru* om de hoek komt kijken. De *Guru* zal je leren hoe je je los kunt maken en uiteindelijk hoe je kunt sporten met de elementen. Dat is de mystieke wetenschap van de *Mahayoga*, waar de *Guru* helpt om de *Kuṇḍalinī*-energie wakker te maken, en dan begint Zij je van binnenuit te leiden en hij of zij, de *Guru*, leidt je van buitenaf. De *Kuṇḍalinī*-energie ontwaakt en Zij opent de ruimte binnenin je en Zij duwt je door *kriyā's* om de ruimte te zuiveren - *tapas* en spirituele discipline - en Zij opent je bewustzijn voor méér.

Dus er is een evolutionaire kracht in je die je bewustzijn opent; het enige wat je hoeft te doen is je erop afstemmen. Spirituele discipline, oefening, gaat over het afstemmen op die evolutionaire kracht. Uiteindelijk hoef je niets anders te doen dan je af te stemmen; Zij doet alles, Zij zuivert je.

Als je goed bent afgestemd, zul je zien hoe Zij je leert ademen, welke oefeningen je moet doen, hoe te aarden. Dat wordt de meest opwindende reis, wanneer je je afstemt op Haar in dit prachtige spel van *Mahāyoga*, en de Meester doet dit vóór; het sporten met de elementen in het spel.

Opstijging begint vanuit de lagere centra

Gisteren sprak ik over de lagere *chakra's* - de *chakra's* die ons vasthouden in het oerbewustzijn of de oer-natuur van het lichaam - en ik sprak over het drievoudige brein; het reptielenbrein, het limbische brein en de neo-cortex. We zouden dus kunnen denken, "Oh ik wil nu de neo-cortex gebruiken en ik wil het limbische brein in zijn beste vorm gebruiken". Maar het enige dat ons kan helpen om die te gebruiken is door het bewustzijn te openen. Je kunt niet zeggen "Laat me de hersenen openen", en er iets in stoppen om de hersenen te openen; je moet het bewustzijn openen, zodat de hersenen optimaler zullen worden gebruikt. Waar het allemaal om draait is bewustzijnsontwaking en -expansie, zodat je in staat zult zijn de volledige hersenen te gebruiken. *Chakra's* moeten zich openen, je *Guru*-kracht moet ontwaken, en dat is hoe je meer bewustzijn krijgt en meer gebruik kunt maken van de hersenen.

Gisteren sprak ik over het waarnemen van de oer-natuur, het observeren van onze oer-natuur; er is veel zelfobservatie nodig als je je wilt ontworstelen aan de greep van de elementen, de gebondenheid in deze sport of dit spel van de natuur. Wanneer deze *chakra's* worden gewekt op de reis en spiritueel ontwaken begint, gaat de weg van opstijging van helemaal onderin naar boven toe. Als je boven wilt blijven met de mind niet volledig geopend en de hersenen niet volledig benut, hoe ga je dan om met wat er lager is dat je naar beneden trekt? Dus je begint helemaal van beneden af naar boven; je begint bij *pṛthivī*, het aarde-element, waterelement, vuurelement, luchtelement, ruimte-element, en je begint te kijken naar hoe de mind betrokken is bij al deze elementen.

De weg van opstijging is opwaarts, vanuit de lagere centra, dus wanneer je je spirituele reis van *Mahayoga* begint, kijk je eerst naar de lagere centra; wat gebeurt er in het perineum gebied, in plaats van naar het hoofd te gaan terwijl het perineumgebied niet volledig open is. Je moet leren om deze verschillende gebieden te eren met de elementen. Je moet het aarde-element in het basiscentrum eren en leren hoe je daar kunt aarden. Je moet het waterelement in het tweede *chakra* eren. Je moet het vuur-element eren in het navelgebied. Het wordt een spannende reis als je leert om de elementen te eren.

Meesterlijk werken met de gaven van de elementen

Wat ik hier doe, terwijl ik met jullie spreek, is werken met de gaven van die elementen. Ik ben op dit moment geaard, verbonden met de aarde. Ik gebruik de meesterlijke kracht van het tweede *chakra*, ik breng opwinding in het lichaam en transmuteer deze energieën in mijn stem. Ik gebruik de vreugde van de vuurkracht in de navel. Je hoort mijn stem; er is vuurkracht in de stem, er is een getransmuteerde tweede *chakra* en er is gronding, ik word vastgehouden aan de aarde, dus de aarde is mijn vriend. Zo ben ik aan het sporten met de elementen.

Mijn tastzin is versterkt. Mijn reukvermogen is versterkt. Mijn smaakvermogen is versterkt. Wanneer je aan deze lagere *chakra's* begint te werken, voel je de dorst, je voelt de prachtige smaaksensatie in je mond, voedsel smaakt lekkerder, je bent geaard, verbonden met de aarde, je houdt ervan om met de aarde in contact te zijn, je houdt van de lichamelijkheid. En de vuurkracht, je navelkracht; je begint het te respecteren en ziet hoe het je veel actiever, vitaler, levendiger, zelfverzekerder maakt. We moeten een romance aangaan met deze elementen. We moeten ze begrijpen. We moeten op zoek gaan naar de steun van de *Kuṇḍalinī* aan de basis. En dat is de vreugde die ervaren wordt in dit spiritueel ontwaken.

Zondag 24 april 2016

Beoefening in een romance met de elementen

Hoe doe je dat? Als deze centra ontwaakt zijn, is focus belangrijk, aandacht. Je moet je aandacht naar beneden brengen naar de basis, naar beneden naar het tweede *chakra*, naar beneden naar het derde. Natuurlijk is het voorhoofd-*chakra* hierbij betrokken. Het *chakra* in het voorhoofdsgebied zal nog niet volledig geopend zijn; deze *chakra's* eronder moeten het voorhoofd-*chakra* helpen, dus moeten we van onderaf beginnen. Je brengt de aandacht naar beneden naar de basis, naar beneden naar het tweede chakra, naar beneden naar het derde; het derde chakra geeft de kracht om het eerste en tweede te beheersen. Als ze hoger gaan, geven deze centra meer bewustzijn en meer kracht.

Dus breng de adem naar beneden naar de basis, hou die adem daar stevig vast, adem dan in vanaf daar - hou die basis stevig vast en begin te ervaren wat geaard zijn is - en adem dan weer uit. Je kunt dat een beetje snel doen tot je daar de *Kuṇḍalinī*-kracht voelt. Nu brengt Ze me naar het tweede *chakra*; automatisch zet Zij me bij het tweede *chakra*; dus ik hou mijn aandacht gericht op het tweede, dat aan de voorkant van het geslachtsorgaan zit en ik trek die energie met mijn wilskracht naar boven; uiteindelijk zal jij dit ook zo kunnen. Dan open ik het derde. Dus hier ben ik in romance met de oer-natuur, het helemaal temmen, het vasthouden, het eren van de elementen, en het voelen van de vreugde van op de top zijn in die overwinningspositie; *ujjayi* is overwinning en ik gebruikte de *ujjayi*-adem. Met die aandacht voor de lagere gebieden, zul je versteld staan.

Als je dan de vuurademhaling doet, is dat geweldig. Als je dat lang genoeg doet, voel je dat je smaak verandert; het tweede *chakra* is gerelateerd aan smaak. Het eerste *chakra* is gerelateerd aan het reuk; je reuk wordt sterker, je gevoel van geaard zijn, gegrond zijn en je reuk worden sterker. Je smaakvermogen wordt sterker. Als je werkt met de vuurkracht in het navelgebied, voel je dat je spijsvertering krachtig is; het zenuwstelsel van het buikgebied wordt opgeladen. Ik deed het vurig, maar jij kunt het ook op een milde manier doen. Ik werk met de *Kuṇḍalinī*-kracht; ik kan echt voelen dat Ze mijn ademhaling aanstuurt en Ze me helpt. We zijn zulke geweldige partners geworden, *Kuṇḍalinī* en ik.

Breng je aandacht er langzaam naartoe; je kunt alles langzaam doen. Dit wakkert je eetlust aan, het helpt je het tweede *chakra* te managen, het grondt je in dat aarde-element en eerste *chakra*, en je dag zal anders zijn in het lichaam. Hoe kunnen we dit nu verwaarlozen? Dat is wat spiritueel bewustzijn doet; het maakt je wakker voor het zielsbewustzijn en zielskracht, het helpt je om het lichaam te eren, te begrijpen, te besturen en meesterschap over het lichaam te hebben op een meer verlichte manier.

Door alleen al elke dag te oefenen, simpelweg goed te leren ademen en deze *chakra's* goed te managen, zal de gave van *Kuṇḍalinī* bij je zijn. Breng je aandacht daar naartoe, ontwikkel de kracht van aandacht, de kracht van intentie, de kracht van de adem, de *prāṇa*, en je zult de meest geweldige ervaring hebben. Begin eerst voorzichtig totdat je echt kunt voelen dat er daar iets gebeurt.

Dit zijn de krachten die je hebt. Ze houden je jeugdig. Er is een oefening voor het tweede *chakra* in de *Hatha Yoga Pradipika* die zegt dat wanneer je de energie van onderaf naar boven toe optrekt en de energie naar beneden duwt en die vasthoudt bij de navel, je de jeugdigheid van een zestienjarige blijft behouden. Degenen onder jullie die een zwak hart hebben, moeten hier voorzichtig mee zijn, je kunt dit niet, je kunt de adem niet zo krachtig vasthouden en druk uitoefenen op het hart. Voor diegenen onder jullie die een sterk lichaam hebben en fit zijn, is het een genot.

Laten we de meditatie ingaan.