



40 Day Meditation Retreat 2016

Explore Mahayoga with Sri Vasudeva

Maandag 25 april 2016

Talk dag 31 : Ontwikkelen van buikkracht en -intelligentie

Relatie van de ziel met de elementen

Vandaag wil ik het hebben over de buikkracht en -intelligentie. Ik vertelde je gisteren dat in ieder *chakra*-punt van de ziel – *chakra's* bevinden zich in de ziel – er een verbinding van het bewustzijn is met de natuurelementen, maar dit zijn de eerste vijf *chakra's*; het zesde *chakra* is de mind. De mind raakt verbonden met de natuurelementen via de *chakra's*. Als je begint af te dalen, in volgorde naar beneden, heb je het keel-*chakra* dat is verbonden met het ruimte-element en het gehoor. Dus wanneer je in het keelgebied komt, is er het idee van ruimte en het gehoor wordt versterkt; de ziel is in staat om het gehoor sterker te maken en om het vermogen tot luisteren te verscherpen. Het hart-*chakra* is waar de ziel verbonden is met het luchtelement en het gevoel van aanraking. Wanneer je in het hart komt, wordt de tastzin door het hele lichaam versterkt. Het navel-*chakra* is verbonden met het vuurelement en het gezichtsvermogen; licht. Het sacrale *chakra* is verbonden met het element water en met smaak; het tweede *chakra* gaat met name over smaak, seksualiteit, urinewegen, het waterprincipe. Bij het basis-*chakra*, het perineumgebied, is de ziel verbonden met het aarde-element, de lichamelijke van het lichaam, het grofstoffelijke lichaam, het voedsellichaam en het reukvermogen wordt van daaruit versterkt.

Als je heel zorgvuldig kijkt, zul je zien hoe je ziel een zintuigelijke ervaring heeft door deze zintuigen van ruiken, proeven, zien, voelen en horen; zeer geassocieerd met de *chakra's* en die delen van jou. Als je de ervaring van je zintuigen wilt versterken, kunnen de *chakra's* je helpen om dat te doen door in je *chakra*-kracht te komen op elk niveau. Als je echt wil harmoniseren met de elementen, is het nodig dat je naar de *chakra*-punten komt om een relatie tussen je ziel en de elementen te ontwikkelen. Dat kan een heel spannende relatie worden om te zien hoe je ziel zich kan verbinden met de natuurelementen en met de zintuigen.

Gebruik alle drie de intelligenties in meesterschap over het zelf

Wanneer we controle willen hebben over deze zintuigen, wat nodig is voor evenwicht en meesterschap en geordend leven, moeten we onze intelligenties kunnen gebruiken. Ik noem het 'intelligenties' omdat we beschikken over de mentale intelligentie, die wordt geassocieerd met het hersengebied in het hoofd; we hebben de emotionele intelligentie, die is gerelateerd aan het emotionele centrum, en we hebben de buik-intelligentie die verbonden is aan het fysieke lichaam. Dus wanneer je je lichaam beter wilt begrijpen en ermee in contact wilt zijn, is het nodig dat je naar je buikgebied komt. Ik weet niet of je dat herkent, maar des te meer je je verbindt met het buikgebied, hoe meer je in contact kunt komen met je lichaam; haar vitale kracht, het vuurelement. Die intelligentie daar in het buikgebied zal je echt helpen om de lagere centra te managen.

Het basisgebied aardt je; het verbindt je met de aarde, wat ontzettend belangrijk is voor het lichaam. Je moet geaard zijn in het lichaam, want als je niet geaard bent en in de wolken leeft, zul je nooit de allerbeste ervaring in het lichaam kunnen hebben. Je hebt dan geen controle over het lichaam en je hebt ook niet de beste relatie van de ziel in het lichaam. Wanneer je in staat bent om te aarden in het basis-*chakra*, kun je de natuur op een prettigere manier ruiken. Je voelt je in contact met de aarde; je voeten willen haar aanraken; je handen willen haar aanraken. Je wilt de ervaring van de aarde. Je komt dichterbij de natuur met dat aardelement en dat aardende *chakra*. Het tweede *chakra* is voor de seksualiteit en de seksuele ervaring, wat belangrijk is bij de voortplanting van soorten. Naarmate de spiritualiteit zich daar opent, ervaren we meestal een meer Goddelijke dimensie aan seksualiteit; er is meer respect, meer goedheid in het delen. Het wordt anders; er is geen ego in het spel.



40 Day Meditation Retreat 2016

Explore Mahayoga with Sri Vasudeva

Maandag 25 april 2016

Het navelcentrum stelt je in staat om de menselijke ervaring te managen, stelt je in staat de seksualiteit te managen en stelt je in staat om het fysieke lichaam te managen, op een betere manier. Natuurlijk werkt navel- of buik-intelligentie samen met craniale intelligentie. Het heeft het intellect nodig. Het heeft de focus nodig. Het heeft de open mind nodig. Dus als je met navel- of kernkracht wilt werken en de navel-intelligentie wilt laten groeien, moet je de craniale intelligentie ermee beginnen te verbinden; de intellectuele intelligentie. Vanzelfsprekend zijn de hersenen slechts het instrument van intelligentie; het is niet de bron van intelligentie. De bron van de intelligentie is de ziel die via de hersenen, het hart en het buikgebied werkt. De intelligentie zit in de ziel. De ziel begint de hersenen te gebruiken als instrument in de manifestatie van het bewustzijn en de kracht van de ziel.

Geschenken van het navelchakra

Patanjali zegt: “*Nābhi chakre kāya vyūha jñānam*”. Dit betekent door te focussen op het navel-*chakra*, *nābhi chakre*, je intelligentie en bewustzijn van je lichaamssysteem toe zullen nemen – *vyūha* is het systeem, *kāya* is het lichaam en *jñānam* is de kennis. Als we ons niet focussen op dit gebied en ons niet openstellen voor die intelligentie, hoe kunnen we dan ooit de beste relatie met het lichaam hebben? In spirituele kringen zullen degenen die meer gevangen zitten in de mind en op zoek zijn naar de vrijheid in de mentale ruimte – wat natuurlijk het doel is – en dan in de mind blijven, nooit de beste ervaring hebben van een gezond en vitaal lichaam, in een innige relatie met de zintuigen en het Goddelijke spel.

Wat zou je voor jezelf willen? Wat ik wil is dat mijn lichaam straalt en dat mijn spiritualiteit door mijn zintuigen heen schijnt, dat mijn verbinding met de elementen als een romance is. Ik wil met ze spelen; ik wil genieten van de elementen. Ik wil genieten van eten. Ik wil genieten van mijn relatie met de aarde. Ik wil genieten van het ademen van de lucht in mijn longen. Ik wil genieten van de vitaliteit van het lichaam. Ik wil rennen. Ik wil springen. Ik wil elke ochtend enthousiast zijn over het leven wanneer ik wakker word. Ik wil niet leven in een lichaam dat gebrekkig, gehandicapt, uitgedroogd en uitgeput is. Wat wil jij voor jezelf?

De buik-intelligentie en -kracht zijn extreem belangrijk. Wanneer je je begint te openen voor dit bewustzijn, zul je echt voelen dat je mind sterker wordt. Er is dus een verband tussen de buik-intelligentie, hart-intelligentie en de mentale intelligentie in het spel. Het *chakra* van de navel wordt *maṇipūra* genoemd; wat de stad van juwelen betekent, die schitterende stad. Wil je deze vuurkracht, deze *tejas*-uitstraling hebben? Wil je je lichaam vitaal en stralend laten zijn? Wanneer je deze kernkracht aanspreekt, straalt je lichaam zelfvertrouwen uit en geeft het de ziel een betere ervaring van in het lichaam zijn. Kijk wat er gebeurt als dit gebied uitgeput is; je hebt een burn-out, je wilt geen mensen zien, je raakt snel geïrriteerd, je kunt niet goed eten, je kunt niet goed slapen, je buikgebied is uit balans.

Deze vuurkracht, deze *agni*-kracht in het buikgebied, is belangrijk om te leren ontwikkelen en ik heb je laten zien hoe je dat doet. In de Mahayoga met de *shaktipāt* en ontwaakte *Kuṇḍalinī*, wanneer je inademt in het buikgebied, zul je daadwerkelijk een relatie gaan voelen met het buikgebied. Je kunt niet bij de Meester zijn in de *shaktipāt* -ruimte zonder dat ontwaken van het buikgebied. Je hebt het. De energie van *Kuṇḍalinī* zou niet naar het hoofd kunnen gaan als het buikgebied niet open is. Dus het buikgebied is open, maar we zijn die deur vergeten. We zijn die primaire intelligentie van het buikgebied vergeten.

Wanneer we ons laten meeslepen in het hoofd, moeten we onthouden dat we het buikgebied hebben en dat het belangrijk is voor het fysieke en vitale bestaan. Hoeveel van ons vergeten die buikkraft? Wie van ons besteedt er werkelijk elke dag tijd aan het vergroten van deze kernkracht die we in handen hebben! Als je leert aarden in het perineumgebied, zoals ik je gisteren liet zien, voel je je sterk in het lichaam, je reukvermogen is prettig – je wilt alles ruiken - en je voelt die heilige relatie met de aarde. Wanneer je de buik opent in de ademhaling, de *prāṇa* naar de buik brengt en je centreert in de buik, zul je een geweldige ervaring van zijn hebben. Het zorgt echt voor een wonderbaarlijke balans tussen lichaam en geest.



40 Day Meditation Retreat 2016

Explore Mahayoga with Sri Vasudeva

Maandag 25 april 2016

Behoud bewustzijn van basis- en navelchakra

De craniale of mentale intelligentie is belangrijk om je te helpen de navel te openen. Mentale intelligentie is de meest krachtige en helpt zowel de emotionele als de buik-intelligentie. Gebruik de *prāṇa* bij de navel, gebruik de *ujjaji*-ademhaling en adem in dit gebied totdat je dit gebied echt kunt voelen transformeren. Adem niet gewoon tien keer en laat het dan voor wat het is en denk: "Oh, ik heb genoeg *prāṇāyāma* gedaan voor vandaag". Je zou de hele dag bewust moeten zijn van het buikgebied! Je zou de hele dag op de juiste manier moeten ademen, waardoor de kracht van het buikgebied toeneemt. Je zou de hele dag moeten aarden, aanwezig moeten zijn bij wat er in het perineumgebied gebeurt, je bewust moeten zijn van wat er gebeurt met je relatie met de aarde. Je zou je daar voortdurend bewust van moeten zijn. Ik ben me op elk moment van de dag volledig bewust van al deze delen van mij. Waarom kun jij dat niet zijn? We hebben allemaal hetzelfde lichaam. We hebben dezelfde ziel.

Mijn ochtend begint met de romance met deze elementen. Op het moment dat ik het lagere gebied met mijn ademhaling begin wakker te maken, heb ik zin om water te drinken en ga ik water drinken. Ik begin het lichaam bewust te strekken, met kracht, met flexibiliteit en ik adem in elk *chakra*-punt en ik kan echt voelen dat mijn lichaam er steeds meer klaar voor is. Ik blijf dat doen totdat het lichaam opwarmt; totdat de bloedsomloop opwarmt; ik buig, ik strek en draai, ik adem volledig uit, ik adem volledig in, gericht op de *chakra*-punten. Binnen 15 tot 20 minuten voelt mijn lichaam helemaal levendig. Waarom kunnen we dat niet doen als we opstaan? We laten de muffe lucht in de longen zitten, de mind wordt overal door in beslag genomen.

We zijn ons niet bewust van het lichaam, maar toch is deze kennis ons gegeven. Het is hier in ons; *nābhi chakre*. Het is hier. Je ziet het in het Chinese systeem, *dantian*; belangrijk. Het yogasysteem, *maṇipūra*; belangrijk. In het Japanse systeem, *hara*, dat diezelfde kracht is; belangrijk. In het Japanse systeem vertellen ze je dat dit het zwaartepunt in het lichaam is. In de Hatha Yoga is dit het zon-*chakra*, de zon van het lichaam. Word je hier alsjeblieft wat bewuster van. En natuurlijk de vuurademhaling; *kapālbhātī*. Doe dit, geniet ervan en zie hoe je de energieën van de navel transformeert. Zulke prachtige informatie is ons gegeven door de yoga Meesters en de andere Meesters die het lichaamssysteem meester zijn. Het is een deel van jou. Gebruik het alsjeblieft.

Ga met me mee in meditatie.