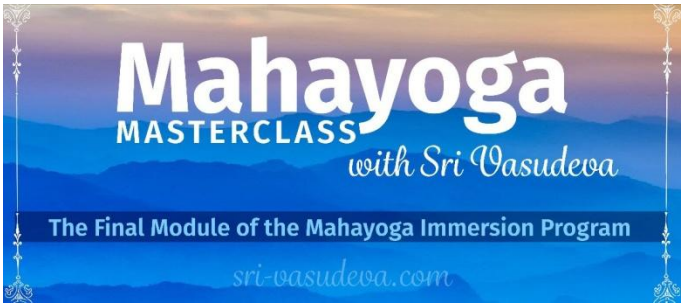


Les 6:
Het belang van de lagere centra

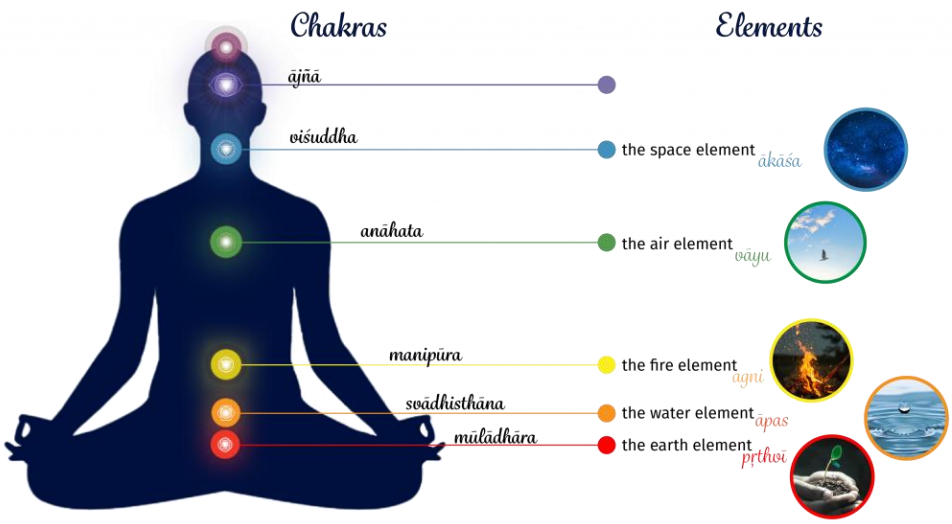
Sectie I (Shravana): Het Goddelijke verwikkelde zich uit vreugde in het Spel met de kracht om zichzelf te bevrijden

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.

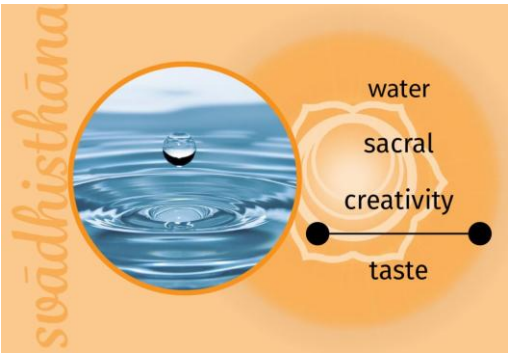
Het leven, zoals wij dat kennen, is een vreugdevol spel (*līla*) van de ziel in een spel met de Natuur (*Prakṛti*) en de macht van *Kuṇḍalinī* die het bewustzijn heeft versluierd of geïndividualiseerd tot een voelend of individueel wezen.

In deze versluierde toestand is de ziel gebonden door de elementen en leeft zij in onwetendheid van haar ware aard. Zij wordt aangestuurd door de oer-natuur van het lichaam en gedomineerd door de energie van de lagere *chakra's*. Van de basis tot de keel zijn de *chakra's* verbonden met en staan in relatie tot de elementen. Om de ziel te bevrijden van deze binding die wij in ons ervaren, moeten de *chakra's* zich openen waardoor meer zielsbewustzijn tot uiting kan komen.

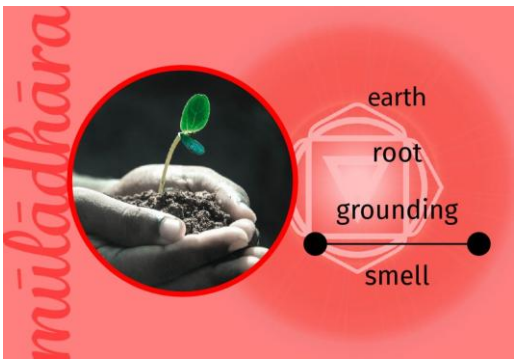
De weg van ascentie is opwaarts vanuit de lagere centra. Wanneer we onze spirituele reis van *Mahayoga* beginnen, openen de lagere centra eerst. We zullen moeten observeren en leren hoe de verschillende *chakra*-gebieden zich verhouden tot de elementen. Deze elementen houden ons in hun greep via de verschillende *chakra's*.



Het navelcentrum bevindt zich in de kern van het lichaam. Het is verbonden met het vuurelement en het gezichtsvermogen. Wanneer de kracht ervan wordt aangesproken, geeft het ons meer kernvitaliteit en stelt het ons in staat de menselijke ervaring en oerdriften op een meer meesterlijke manier te beheersen. Het maakt ons stralend en zelfverzekerd. Het scherpt ook het vermogen om te zien aan.



Het sacrale chakra is voor de seksuele en urine-functies. De seksuele functie is belangrijk voor de voortplanting van soorten. Als spiritualiteit zich daar opent, ontstaat er een meer Goddelijke dimensie aan seksualiteit; er is meer respect en goedheid in het delen. Het wordt anders; er is geen ego-spel. Dit *chakra* brengt ons ook in contact met het element water en de smaakzin.



Het basiscentrum verbindt ons met de aarde. Wanneer we in staat zijn te aarden in het basis-*chakra*, is onze reukzin scherper. We voelen ons verbonden met de aarde; onze handen en voeten vinden het heerlijk om de aarde aan te raken. We willen die beleving van de aarde. We komen dichter bij de Natuur door het aarde-element en dat aardende *chakra*.

Wij zijn als zielen zo betrokken geraakt bij deze menselijke ervaring, dat wij het bewustzijn van ons ware Zelf zijn kwijtgeraakt. Dit maakt echter deel uit van het Grote Spel van het leven. De ziel kent in haar wezen een geluk dat alle genoegens ver te boven gaat. Wij bezitten krachten die ons beperkte menselijke vermogen ver te boven gaan. Alleen wanneer we naar dit bewustzijn terugkeren, kunnen we met vreugde in de menselijke ervaring spelen.

Wanneer wij de zintuigen die verband houden met de *chakra's* willen beheersen voor balans, meesterschap en een geordend leven, moeten wij hiervoor in staat zijn onze centra van intelligentie te gebruiken.

We hebben kennis opgedaan over de mentale intelligentie, verbonden met het hersengebied in het hoofd; de emotionele intelligentie, verbonden met het hartcentrum; en de onderbuik-intelligentie, verbonden met het fysieke lichaam. De intelligentie in de onderbuik helpt ons de lagere centra te managen wanneer we de kracht van het intellect (*manas)* gebruiken om voorbij het oer-bewustzijn te gaan.

Kunnen we echt het lichaam op een vreugdevolle en meesterlijke manier aansturen?

De genoegens die het lichaam ervaart zijn bedoeld voor het overleven van het lichaam. Als je geen smaakpapillen zou hebben, zou je niets geven om eten; het smaakgenot is er om ervoor te zorgen dat je eet, maar wij maken van het smaakgenot een doel op zich, en we leven om te eten; zoals het is met alle menselijke geneugten.

Seksualiteit was bedoeld voor de voortplanting, om de menselijke soort zich te laten voortplanten, maar wij zijn verstrikt geraakt in seksualiteit als een doel op zich, en wij leven voor de seksuele ervaring. We zijn zo verstrikt geraakt in de menselijke ervaring dat we voor altijd op deze planeet willen blijven, en vergeten dat we dat niet kunnen. Hebben we ons gevoel voor bestemming verloren?

De functie van het lichaam

We moeten onthouden dat het lichaam er is voor een bepaalde reden - om de ziel te dienen op haar reis om te leren en te groeien in de menselijke ervaring - om vrij te worden. Net zoals je voor een reis over land een betrouwbaar voertuig voor op de wegen nodig hebt, en voor een reis over zee een zeewaardig voertuig, heb je voor je levensreis een geschikt voertuig nodig om in te leven. Dit lichaam is intelligent. We kunnen dit lichaam trainen om fit te zijn, om sterk te zijn, om gezond te zijn, om onze behoeften als ziel in de menselijke ervaring te dienen.

> *“Het lichaam is enorm belangrijk voor jouw reis, het kleedt jouw ziel.”*
>
> Wat zo prachtig aan het lichaam is, is dat het een intelligente bedekking van de ziel is. Het is in staat om op zichzelf te functioneren, en zichzelf te repareren. Wanneer je gaat slapen, werkt het hard: het is aan het detoxen, je systeem aan het schoonmaken, jou aan het voorbereiden op een nieuwe dag en cellen zijn bezig met reparatiewerkzaamheden.
>
> *Sri Vasudeva*

Vanuit je ziel is het belangrijk om je verbinding met het fysieke lichaam te begrijpen. Onze mind zit in onze ziel, de hersenen zitten in het lichaam. Onze mind is verbonden met ons hele lichaam door elk *chakra*. Als we de wetenschap van *chakra's* kunnen waarderen, dan zullen we een betere ervaring hebben in het lichaam, het kunnen managen en leren harmoniseren met de ritmes van de Natuur.

Video
Healing Circle 2021
https://www.youtube.com/watch?v=ZaNlT_MFwX0

Wij hebben het vermogen om het lichaam te voeden en te revitaliseren

Gezondheid en welzijn gaan niet alleen over lichamelijkheid; zielsenergieën dragen bij aan welzijn. Dat is waar de kracht ligt. Het is waar de kwantum-energie zich bevindt. Elke gedachte die we denken, elk gedachtepatroon dat we omarmen, het is energie; zielsenergie, kwantum-energie. Het kan vernietigen. Als we voortdurend slecht over het lichaam denken, vernietigen we het langzaam. Elke keer als we denken dat ons lichaam gezond is, 'mind over matter' (gedachten hebben kracht), beginnen de cellen positief te transformeren. Mensen hebben op verbazingwekkende wijze hun gezondheid en welzijn getransformeerd, eenvoudigweg door de kracht van de mind en het managen van de *prāṇa's* in de innerlijke ruimte. Mind is *prāṇa,* emotie is *prāṇa*, vitaliteit is *prāṇa.*

Laten we eraan denken dat we nog andere revitaliserende capaciteiten hebben: een diepere ademhaling die zich verbindt met een innerlijk *chakra*, het centreren van onze mind in stilte, het kanaliseren van energieën naar het fysieke lichaam. We kunnen dit doen door niet alleen de grove adem te gebruiken die zuurstof brengt, maar door de *prāṇische* adem te gebruiken, de subtiele adem om *prāṇa* op te nemen uit het veld om ons heen. We moeten dus de *prāṇische* anatomie, de subtiele anatomie, begrijpen en ervaren.

Video
Clip 1 2016 Day 30
https://www.youtube.com/watch?v=ewcjT2vreGg

Sectie II (Manana): Romance met de elementen door de chakras

Door diepere contemplatie, zegt de Meester, kunnen we deze tijdloze leringen 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.

Prāṇa is de levenskracht in je zielswezen. Dat is wat het lichaam aandrijft. Terwijl je denkt dat je lichaam werkt via hersenen en chemie, werkt je lichaam in werkelijkheid via zielsenergieën die *prāṇa's* worden genoemd. Als je deze niet kunt voelen, hoe ga je dan die innerlijke ruimte van energie managen? Hoe ga je deze *prāṇa's* managen? Hoe ga je de mind en de zintuigen managen?

"Nābhi Chakre Kāya Vyūha Jñānam"

Patañjali

Dit betekent dat door je te focussen op het navel-*chakra*, de *nābhi-chakra*, je intelligentie en bewustzijn van je lichaamsysteem zal toenemen - v*yūha* is het systeem, *kāya i*s het lichaam en *Jñānam* is de kennis.

Als we ons niet concentreren op dit gebied en ons niet openstellen voor zijn intelligentie, hoe kunnen we dan ooit een optimale relatie met het lichaam hebben?

Als we het menselijke zelf ècht observeren, zullen we werkelijk de schoonheid zien in hoe het is ontworpen. Waarom zou de mens zonder genot te ervaren op deze planeet willen leven? Als er geen genot was in voedsel, als er geen genot was in seksualiteit, als er geen genot was in andere functies, waarom zouden menselijke wezens dan willen bestaan? Waarom zouden ze zich willen voortplanten? Hieraan zien we het nut van deze lagere driften.

Wat de conditie van je lichaam ook is, wat je ook gegeven is, je moet het waarderen; het op de best mogelijke manier gebruiken en bovenal, onthouden dat dit voertuig bedoeld is voor de vrijheid van de ziel, voor de evolutie van het zielsbewustzijn.

Het is buitengewoon belangrijk voor de zoeker om te begrijpen wat er op deze reis gebeurt en om te weten dat de ervaringen enorm positief kunnen zijn, als ze goed geleid worden door de uiterlijke en innerlijke Guru, en accepteren en bereid zijn om op een gewetensvolle manier met die Goddelijke leiding te werken.

Wanneer we het zoeken in de ware zin van onderzoek en het ontvangen door genade, zal het ons op een verbazingwekkende leerzame reis brengen!

- **Ben je gereed voor deze omslag?**
- **Ben je er klaar voor om je lichaam anders te zien en te waarderen?**
- **Ben je bereid om het uitgestrekte bewustzijn dat je bent te verkennen?**
- **Ben je bereid?**

Als je heel zorgvuldig kijkt, zul je zien hoe je ziel een zintuiglijke ervaring heeft via deze zintuigen van ruiken, proeven, zien, aanraken en horen; heel erg verbonden met de *chakra's* en die delen van jou. Als je de zintuiglijke beleving wilt versterken, kunnen de *chakra's* je daarbij helpen als je op elk niveau in de kracht van je *chakra* komt.

Als je echt in harmonie wilt komen met de elementen, moet je naar die *chakra's* gaan om een relatie te ontwikkelen tussen je ziel en de elementen. Dat kan een zeer opwindende relatie worden om te zien hoe je ziel zich kan verbinden met de elementen van de natuur en met de zintuigen.

Als je in het basis*chakra* blijft, kun je aarden in de wereld en genieten van fysieke activiteiten. Het basiscentrum verbindt je met de aarde, wat belangrijk is voor het lichaam. Je moet geaard zijn in het lichaam want als je niet geaard bent, in de wolken leeft, zul je nooit in staat zijn de beste ervaring in het lichaam te hebben. Je kan het lichaam niet managen, noch heb je de beste relatie van de ziel in het lichaam..

Wanneer je in staat bent te gronden in het basis-*chakra*, kun je oprecht genieten van de geurbeleving. Je kunt je in verbinding voelen met de aarde; je voeten willen haar aanraken, je handen ook. Je wilt die ervaring van de aarde. Je komt dichter bij de natuur met dat aarde-element en dat aardende *chakra*.

Het navelcentrum stelt je in staat de menselijke ervaring, de seksualiteit en het fysieke lichaam beter te managen. Het wordt '*manipura'* genoemd, de stralende stad van juwelen.

Checkpunt:

Wil je deze vuurkracht hebben, deze *tejas* glans?
Wil je je lichaam in staat stellen om vitaal te zijn en te stralen?

Wanneer je deze kernkracht aanboort, straalt je lichaam zelfvertrouwen uit en geeft het de ziel een betere ervaring in het lichaam.

Wanneer we ons laten meeslepen door het hoofd, moeten we niet vergeten dat we een onderbuik hebben die belangrijk is voor ons fysieke en vitale bestaan. Hoe velen van ons vergeten die kracht van de onderbuik? Wie van ons besteedt echt elke dag tijd aan het vergroten van onze kernkracht, die we gemakkelijk kunnen aanspreken!

Video
Clip 2, Dag 30, 2016
https://www.youtube.com/watch?v=NyQpCgR645o

We moeten samenwerken met dit lichaam

De zoektocht van de ziel naar genot, naar macht, naar rijkdom, kan het lichaam overbelasten, kan het te weinig rust geven, geen ontspanning, het niet goed voeden, en wat gebeurt er - het lichaam gaat eraan kapot. Wanneer dat onderbuikgebied uitgeput is of uit balans raakt, zit je in een burn-out, wil je mensen niet meer zien, raak je snel geïrriteerd, kun je niet goed eten, kun je niet goed slapen.

Sectie III (Nididhyāsana): Het opbouwen van de template

Hier onderzoeken we hoe we deze oefeningen kunnen omzetten in een levensstijl, 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 de beoefening in het dagelijkse leven eruit zien en voelen? Is er een verschil tussen onze beoefening wanneer we zitten en ons actieve leven?

Kuṇḍalinī's leiding waarnemen en volgen

Het belangrijkste op deze reis is dat je elke dag getuige kunt zijn van de innerlijke en de uiterlijke ruimte. Wees getuige van je mentale gesteldheid, van je emotionele gesteldheid, van je vitaliteit, van de conditie van je fysieke lichaam, transformeer dat als je de dag begint, en houd dat gedurende de dag vol.

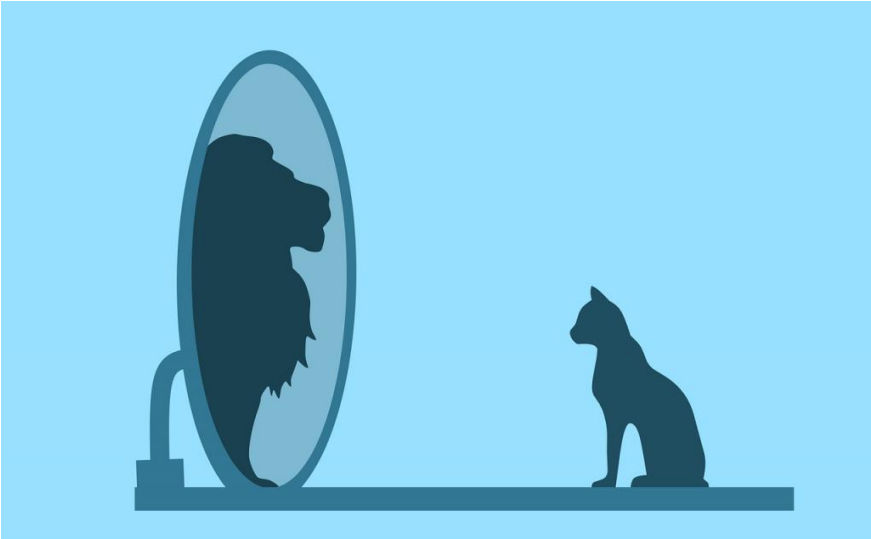
Door je zo diep mogelijk in het getuige-bewustzijn te centreren, kun je de leiding van *Kuṇḍalinī* beginnen te zien. Als je gecentreerd bent in lichaamsbewustzijn, zal *Kuṇḍalinī* je daar bezoeken door je lichaam kracht te geven. Ze zal je lichaam versterken, door je te leren hoe je je lichaam gezond kunt houden, Ze zal de manier waarop je eet veranderen, Ze zal je smaakpapillen veranderen, Ze zal je seksualiteit beïnvloeden. Volg Haar leiding en werk met Haar in de innerlijke ruimte.

Opbouwen van de template

Wanneer we de omschakeling maken naar centreren in subtiel bewustzijn als de aandrijver van het fysieke, kunnen we de zielskrachten gebruiken om het subtiele energielichaam tot zo'n niveau van trillingskracht te vormen dat we de cellen van het grofstoffelijke lichaam kunnen beïnvloeden. We kunnen het lichaam in het subtiele energieveld houden om het te revitaliseren, de verbruikte energieën te herstellen, en het in een visie van totaal welzijn te houden.

“Als ik de visie van totaal welzijn als mijn ware identiteit voor ogen houd, beïnvloedt dat iedere cel van mijn lichaam. Het is meer dan een visie voor mij; het is een realiteit, omdat het mijn meer waarachtige veld is”

Sri Vasudeva



Als je de gezondheidstoestand van je lichaam wilt transformeren, moet je in de subtiele ruimte een voorstelling of een template in je mind creëren. De mind is een wonderbaarlijke ruimte. Het is een ruimte van spirituele alchemie. Wat je ook creëert in de mentale ruimte, je kunt het verwerkelijken in het fysieke.

Gebruik de hulpmiddelen die je hebt - de mind, verbeelding, visualisatie, emotie, vitale energie - om een beeld of een template te creëren van wat je zelf zou willen zijn.

Checkpunt:

Creëer een beeld in het bewustzijnsveld van wat je wilt zijn,
een template van energie in je zielswezen,
en geef het energie door je emotie, je passie:
"Ik wil dit verwezenlijken.”

Breng in de mind een duidelijk beeld van wat je wilt bereiken,
wat het ook is, wat je ook wilt zijn.
Dat moet een duidelijk beeld zijn in je mind,
in zeer duidelijke details van wat je wilt zijn.
Als je een beter zelf wilt zijn, creëer daar dan een beeld van
en geef dat beeld energie vanuit het subtiele.

Werken met de onderste drie centra

Aard jezelf in het lichaam en adem in de longen, ga terug naar die aardende centra binnenin je, houd het lichaam in de energiegreep van het *chakra*.

Oefen het optrekken van het perineumgebied en probeer dat met de energie te doen - zodat je begint te ervaren dat je het vasthoudt, eraan trekt, en observeer dan wat er gebeurt.

Je moet de oefeningen doen om echt tot het perineum te komen, je buik ècht te openen, de sacrale energie ècht te observeren en te leren hoe je die energie kunt opwekken. Het ontwaken van *Kuṇḍalinī* zal je in staat stellen je daar meer bewust van te worden.

Luister naar de intelligentie van het lichaam & behandel het bewust, in verbinding met het Goddelijke

Video

Clip 4, Day 31, 2016
https://www.youtube.com/watch?v=m2w-uUW5jGA

Het lichaam vertelt een verhaal

Dit lichaam is een schepping van de Natuur. Het heeft een eigen intelligentie. Als we dit lichaam werkelijk willen begrijpen en er op de beste manier mee om willen gaan, moeten we er aandacht aan schenken. Luister ernaar, begrijp hoe het werkt, begrijp wat haar behoeften zijn, en begin het dan met dat bewustzijn te behandelen.

Wij weten dat het lichaam ontworpen is om actief te zijn, om volledig te ademen, om te bewegen, om te strekken, om sterk te zijn zodat wij dingen kunnen doen, bijvoorbeeld om in staat te zijn om te rennen als dat nodig is. Als we naar ons lichaam luisteren, zullen we zien wat het nodig heeft om actief te kunnen blijven.

Als we echt naar ons lichaam kijken, vertelt het een verhaal. Laten we eens kijken hoe het lichaam werkt.

1. Heb je een gebrek aan energie? Ben je altijd moe?
2. Ben je energetisch op je best?
3. Slaap je goed?
4. Verteert je voedsel goed?
5. Is je uitscheiding goed?

Sectie IV (Week 4) : Handleiding voor meditatiebeoefening

Aard

Geef aandacht aan het buikgebied. Aard in het perineum-centrum. Zoek dat *mūlādhāra*-punt. Adem in en uit via dat punt totdat je kunt voelen dat je geaard bent, dat de *apāna*-energie daar wordt vastgehouden, rustig wordt vastgehouden.

Transmuteer

Als je de golf van het tweede *chakra* voelt, adem het dan omhoog naar de buik of naar het hart of naar het midden van de wenkbrauwen, afhankelijk van wat het beste voelt.

Ontsteek de kernkracht

Geef aandacht aan dat vitale centrum in de kern van het lichaam, het navelgebied. Adem er vakkundig in met stevige buikspieren, zoveel als je kunt, en kom in die vitale lichaamshouding.

Als je de buik opent om te ademen en je vult hem, houd de *prāṇa* daar dan een poosje vast zodat het zichzelf in het lichaam kan verspreiden.

“Ik ben een vurig wezen.
Energy stroomt door mijn lichaam.
De nāḍī’s wakkeren de vitaliteit aan.”

Sri Vasudeva

Werk met het idee dat die innerlijke kracht je helpt, genade, ontwaakte *Kuṇḍalinī*, dat je de invloed van het gedragen worden kunt voelen. De ademhaling gebeurt ritmisch. Je geniet ervan de spieren aangespannen te houden. Je geniet van het centreren in het eerste, tweede en derde *chakra*, het aarden in de basis, het overbrengen (transmuteren)van de energie van het tweede *chakra* naar het derde, het helemaal openen van de buik, volledig, stevig, sterk, het behouden van dat vitaliteitsbewustzijn. Dat is de co-creatieve kracht die je daar gebruikt voor een vitaler lichaam, je bent meer gegrond.

Audio
Meditatie Dag 31, 2016

Lesson-06-2016-Day-31-Med.mp3

Sectie V (Week 4) : Bronnen voor zelfstudie

2016- day 27
2016- Day 30
2016- Day 31
2022- Day 36

Video
Delight in Cultivating a Healthy Body | Sri Vasudeva