Ochtendmeditatie — Het verdiepen van de beoefening van Prāṇāyāma

Dag-11 | April 05, 2023

We beginnen onze meditatie vandaag op Dag 11 van onze 40 Dagen retraite.

Centreer in het waarnemen voorbij de ziener - ik ben Goddelijk

Terwijl we ons centreren in meditatie, wees je dan bewust dat het Goddelijke jou is. Je bent een vonk van het Goddelijke vuur. De natuur van het Goddelijke is jouw eigen natuur. Je bent niet de gedachteconstructie, je bent niet het emotionele patroon, je bent niet de verlangens die in je wezen opkomen. Nee. Het instrument van het ego heeft dit alles gecreëerd gebruikmakend van de hulpmiddelen, de innerlijke instrumenten, de *antaḥkaraṇa*, waarvan het ego er één is, maar het is een Goddelijke kracht.

De fluit, het blaasinstrument, heeft geen kracht als de wind er niet doorheen gaat als je erop blaast. Zo ook hebben chakra's geen kracht tenzij je de energie erdoorheen stuurt, het lichaam heeft geen kracht tenzij je de *prāṇa's* erdoorheen stuurt - vanuit je Goddelijke Self.

Het doel van de meditatie is je te verbinden met het Goddelijke in je, te (h)erkennen dat het Goddelijke in je is en te beseffen dat het Goddelijke bij je is. Dat is het doel van meditatie, om ....

te centreren in het Goddelijke in het volle besef dat ik Goddelijk ben..
Voorbij de mens, ben ik Goddelijk.
Voorbij gedachten, ben ik Goddelijk.
Voorbij emotionele patronen, ben ik Goddelijk.
Voorbij verlangens, ben ik Goddelijk.
Ik ben gecentreerd in het waarnemen voorbij de ziener.
Ik ben Dat ik Ben.

Centreer in die ruimte waar dit besef in je zal resoneren, "Ik ben Dat ik Ben." Dat is het *So'ham*-bewustzijn. Je bent ingewijd in de *So'ham*-mantra. Telkens als je inademt, verbind je dan met de God in je, dat is de "*So*" in je, en telkens als je uitademt, adem je de "*ham*" uit naar de materiële wereld, het lichaam.

Luister naar het geluid van de adem. Het zijn de *prāṇa's* waar je controle over kunt hebben. Leer de *prāṇa's* te managen. Leer de inademing en uitademing te managen. Blijf je ervan bewust tijdens je meditatie totdat het wordt uitgesteld.

Blijf in So'ham-bewustzijn

Het zou een vreugde moeten zijn om in dit bewustzijn te blijven als je wordt gedragen, als het ego niet rusteloos is. Als het ego onrustig is, is de ademhaling onrustig, als de ego-mind onrustig is, is de ademhaling onrustig. Observeer die intieme verbinding tussen adem en mind. Als het moeilijk is om met de mind te werken, om hem te zuiveren, tot rust te brengen, kan de ademhaling je helpen, de bewegende ademstroom.

…[p*rāṇāyāma*]…

Maak de *prāṇa's* van de adem regelmatig, *prāṇa-apāna*. Maak de adem regelmatig. Laat hem regelmatig worden. Blijf in het bewustzijn van de *So'ham* totdat het *ajapa-japa* wordt, totdat de woorden verdwijnen, de herhalingen verdwijnen, maar je het *So'ham*-bewustzijn kunt ervaren, dat elke keer dat je inademt, je inademt in het Goddelijke en elke keer dat je uitademt, je uitademt naar een materiële wereld..

Blijf in de stilte en behoud lichaamsbewustzijn, verlies het niet, zodat je ook het lichaam kunt voeden in je meditatie.

© 2023 The Sri Vasudeva Foundation. All rights reserved.

De kracht van stabiliteit ligt bij het wenkbrauwchakra, de kracht van de mind, *manas*-chakra, de mind geassocieerd met de zintuigen en de elementen.

Stroom met het Goddelijke - jij en Zij zijn één

Laat de kracht van het wenkbrauwchakra, het "ik", het ego, stromen met het Goddelijke. Push de adem niet met dominantie. Beweeg de adem in harmonie met *Kuṇḍalinī Shakti*, het Goddelijke in jou. Zij zal verschijnen als je je bewustzijn voor Haar opent. Zij is de Moederkracht vanbinnen, die zorgzame, liefdevolle, welwillende, beschermende kracht in je, die altijd van je houdt, altijd voor je zorgt. Jij bent Haar. Zij heeft zichzelf in jou belichaamd. Jij bent Haar.

Dat is wat So*'ham* betekent, dat jij en Zij één zijn.

Prāṇa moet overgaan in *apāna* en *apāna* moet overgaan in *prāṇa*, naadloos. De pauzes tussen de ademhalingen zouden natuurlijk voor je moeten zijn.

We voeden elkaar

Blijf nu in de stilte, maak de ademhaling rustig zodat de mind rustig kan zijn, en weet dat je mij energie teruggeeft in mijn ruimte omdat ik jou in mijn ruimte houd.

…[*pranayama*]… Ik ben me bewust van jou. Zoals ik jou voed, zo voed jij mij ook. Laten we in die synergie blijven.

…[stille meditatie]…

Dwaal niet af. Kom terug naar de ademhaling. Betrek het hart erbij. Voel de energie van de *prāṇa*, het zou een vreugde moeten zijn in elke ademhaling. Als je naar me kijkt zie je de vreugde die ik in elke ademhaling ervaar. Elke keer dat ik uitadem is er liefde en vreugde, en de mooie belofte van het inademen en van *prāṇa* en zuurstof in het lichaam brengen. Ik adem in met dankbaarheid en met liefde, met flow. Laat de mind niet afdwalen. Blijf bij het proces. Dan voeden we elkaar.

[stille meditatie wordt hervat]…

Observeer de verbinding van het lichaam met de natuur

Begin nu je bewustzijn open te stellen voor de ruimte om je heen. Je lichaam is verbonden met de fysieke wereld, de *bhūr loka*. Begin de constitutie van het lichaam en de verbinding met de natuur te observeren. Het is een voedsel-lichaam, een aardelichaam. Het bevat water. Er zit lucht in de longen. Er is lucht om je heen in contact met je huid. Je lichaam heeft het vuurelement in zich, het stofwisselingsvuur, dat in elke cel vuur opwekt, het spijsverteringsvuur van de *prāṇa samāna*. Begin de ruimte om je heen te observeren, verbind je ermee, raak ermee vertrouwd. De reukzin is verbonden met het basischakra en het element aarde; sacraal: smaak en water; navel: vuur, licht, warmte en zien; hart: lucht, huid, aanraken, gevoel; keel: ruimte, communicatie, luisteren; en mind: verbonden met de elementen, *manas*, externe focus van het wenkbrauwchakra.

Gecentreerd blijven in Goddelijkheid

En als je je aandacht uitbreidt naar je wereld, gebruik dan de kracht van je hart, je mind en de kracht van de buik. De kracht in je buikgebied geeft je de vitaliteit, hart geeft je de emotie, mind geeft je de focus en drive.

Laat ons mensen harmonieus samenleven met al het leven. Je hart zou liefdevol moeten zijn als je dit zegt. Je mind zou gericht moeten zijn op de wereld om je heen en alle levende wezens.

© 2023 The Sri Vasudeva Foundation. All rights reserved.

Laat ons mensen harmonieus samenleven met al het leven,
Laat ons allen gevoed worden door de Goddelijke kracht van prāṇa en moge we gedijen,
Moge er vrede, liefde en harmonie zijn in onze wereld,
En laten we aandacht geven aan deze nieuwe dag.
Het zal een dag van activiteit worden, maar we willen gecentreerd blijven in Goddelijkheid.
In mijn bewustzijn wil ik gecentreerd blijven in de bron van mijn wezen.
Ik bid dat ik daar mag blijven.
Ik behoud de intentie om daar gedurende de hele dag te blijven.
Ik centreer daar dat elke gedachte in mij, elk woord dat ik spreek, elke handeling die ik verricht op deze dag
een bron van licht moge zijn en een zegen voor mijn wereld.
Mijn hart is vol dankbaarheid voor dit bewustzijn, deze oefening.
En ik bid om afgestemd te blijven op U, O Goddelijk Zelf.
Dat ik gedragen moge worden,
Dat Uw wil, mijn wil moge worden.
We danken U, we houden van U, we prijzen U.
O Goddelijk Zelf van het Universum,
in wie wij allen bestaan.
Aum, vrede, vrede, vrede.

Nawoord Meditatie

Welkom op Dag 11 allemaal.

Meditatie is pure extase voor mij. Waarom? Omdat ik mijn lichaam kan voeden, ik kan mijn emotioneel wezen voeden, ik kan mijn mind voeden, mijn *manas*-centrum. Ik heb het vermogen om mijn lichaam niet slechts met fysieke voeding te voeden, maar ook met *prāṇa*, de energie van de Goden.

Prāṇāyāma wordt geactiveerd met Shaktipāt

In yoga hebben we de wetenschap van *prāṇāyāma*, wat het management van de *prāṇa's* betekent. Je zult nu merken dat er rusteloosheid in je wezen is als de mind onrustig is, wanneer emoties overal zijn, als je geen controle hebt over de verlangens. De verlangens worden nu monsters en beheersen jou; het verlangen naar genot, naar macht. Je hebt dan geen controle meer over de verlangens die je vanuit je ego hebt gecreëerd, ze hebben controle over jou.

De *prāṇāyāma*, het is een wetenschap, een yogawetenschap. Je kunt in verschillende soorten *prāṇāyāma's* onderwezen worden, maar als je de *Guru Gītā* leest, staat daar dat je duizend rondes *prāṇāyāma* kunt doen en toch niets kunt bereiken. Als je de *shaktipāt* krijgt van de *Guru*, door de welwillende blik, een aanraking, een woord, een gedachte van de *Guru*, kun je de *prāṇāyāma* opvangen, en je eigen kracht - je *Guru Tattva*, die kracht die gidst en naar vrijheid leidt – die kracht zal in je ontwaken. Er staat: "Ken de *Guru Tattva*. Je zult een dwaas zijn als je de *Guru Tattva* niet kent. *Mūdhāste*," staat er.

Kuṇḍalinī begeleidt je sādhana

Hier hebben jullie de kans. Soms kijk ik naar de mensen in de zaal of de mensen op Zoom en weet ik dat jullie degenen zijn die echt op zoek zijn naar verdieping, om niet met de menigte mee te gaan, om niet de menigte te volgen, maar om het minder betreden pad te volgen, de minder bereisde weg, en ik feliciteer jullie daarmee.

© 2023 The Sri Vasudeva Foundation. All rights reserved.

Dat is wanneer we ware *sādhana* kunnen beoefenen, wanneer we die volwassen, geëvolueerde groep mensen hebben die de hoogste realisatie nastreven, niet de macht, niet de *siddhi's*, die gegenereerd kunnen worden uit de *tapas*, de beoefening, maar zij die streven naar de *siddhi* van volledige realisatie van het Zelf, want als je die kant op gaat, heb je geen enkele macht nodig, want dan ben je gezeteld in Universele kracht, en beweeg je alleen door Universele wil, niet door ego. Dat is de pracht van het verblijf in die ruimte.

Dus, wanneer je een *Shaktipāt Guru* ontmoet, een *Kuṇḍalinī Guru,* zoals deze traditie is, wordt de *Shakti* of *Kuṇḍalinī* in je gewekt en leidt Zij je in de *prāṇāyāma*. Wanneer ik hier zit, is het niet *Vāsudeva*, een ego, die *prāṇāyāma* doet, nee. Het is *Kuṇḍalinī* die *prāṇāyāma* doet door dit lichaam, omdat mijn wil is opgegaan in Haar wil. Ik handel in en door Haar. Zo verloopt mijn hele dag.

Streef ernaar de vijf prāṇa's op te pikken als je met chakra's werkt

Dus de mogelijkheid die je hebt van discipline, van *tapas*, *sādhana*, is *prāṇa-apāna*. Je hebt *samāna,* je hebt *udāna*, je hebt *vyāna*. Er zijn vijf *prāṇa's, panchavayu. Vāyu* betekent een vitale energiestroom, niet fysiek, vitaal, subtiel. En volgens de Vedanta-traditie, de yoga-traditie, regelen deze *prāṇa's* het hele lichaam.

Als je met het navelchakra werkt, als je de kracht van het navelchakra krijgt, kun je de *samāna-prāṇa* opbouwen. ...[*prāṇāyāma*]... De spijsverteringskracht wordt groter, de stofwisselingskracht wordt groter, en je kunt de warmte in het lichaam werkelijk voelen, je kunt de kracht van het navelchakra voelen. Navelchakra-kracht geeft vertrouwen, kracht, assertiviteit. Je bent voor niemand bang, je wankelt niet. Je wordt de vreedzame, liefdevolle krijger. De kracht van het navelchakra geeft je controle over de sacrale kracht en basiskracht, dus dit is het brein van het buikgebied, een enorm krachtcentrum. Chinezen noemen het *dantien*. Yogi's noemen het *maṇipūra*, de stad van juwelen, *maṇipūr*, stad van licht, vuur! Dus als je die kracht daar te pakken krijgt en ermee werkt, dan bouw je deze *samāna-prāṇa* op.

Het hartchakra: daar heb je *prāṇa* die de longen opent, de hersenen aanwakkert, het brein en de zintuigen van energie voorziet. *Prāṇa*. En hier pompt het hart bloed door het hele systeem, dus hier is ook de zetel van *vyāna-prāṇa, prāṇa* voor de bloedsomloop.

Udāna: het spreken werkt met *udāna*-kracht. ...[*prāṇāyāma*]... Zie je hoe het lichaam omhoog beweegt? Ik richt me gewoon op *udāna*. Overgeven, staan, alles dat omhoog beweegt, is *udāna*.

Apāna is het naar buiten duwen: longen: we ademen uit; uitscheiding en urineren: we duwen het naar buiten. De zetel van die *prāṇa* ligt in de basis.

De *prāṇa* die je in de meditatie kunt doen, totdat je alle andere *prāṇa's* kunt oppikken, is *prāṇa-apāna*.

Prāṇāyāma kan ritmisch, intens of zacht worden

Dus we managen *prāṇa's* door middel van de yoga-wetenschap. Het wordt *prāṇāyāma* genoemd. *Prāṇa* is de vitale levenskracht, *"ayama"* is het verlengen, uitbreiden van de *prāṇische* energie, het managen van de *prāṇische* energie. En het is een vreugde wanneer je het oppikt. Dus, als je hier zit en je voelt dat het lichaam onrustig is, dan begin je met de *prāṇa-apāna*. Ik zei niet inademing-uitademing. Ik zei *prāṇa-apāna*, nietwaar? Die de inademing en uitademing aanstuurt - je begint het te voelen. Je begint een ritme te krijgen. Als je werkt met ontwaakte *Kuṇḍalinī,* zul je merken dat Zij je in een lekker ritme brengt.

En soms neemt Zij de ademhaling over ...[demonstreert zeer intense *prāṇāyāma*]... wanneer de *kriyā* plaatsvindt en je merkt dat je zelf hulpeloos bent, en soms zuigt de adem naar binnen ...[demonstreert ademhaling]... en blijft. Zij doet dat. Soms wordt de adem ingehouden ...[demonstreert retentie]... en houdt Zij de adem vast in een *bhāṇḍa*. Dit gebeurt vanzelf met je wanneer Zij je helpt. Ze laat je de *prāṇa's* zien.

© 2023 The Sri Vasudeva Foundation. All rights reserved.

Soms in de meditatie zal je voelen dat Zij de adem laat bewegen in de zachte *ujjayi.* Als je de zintuigen hebt gezuiverd en de mind hebt gezuiverd, dan maak je het gemakkelijker voor Haar, dan is je *prāṇa* niet zo rusteloos en krijg je meer de interne *kriyā's.*

Sādhana is niet langer een worsteling na shaktipāt

Sādhana is vreugdevol! Mensen doen de *tapas* en ze zweten en worstelen. Ik heb nooit hoeven zwoegen na *shaktipāt*. Ik heb nooit hoeven worstelen.

Natuurlijk vond ik meditatie niet prettig. Ik hield ervan de *prāṇa's* in activiteit te managen. Ik kon de *prāṇa's* managen als ik met liefde sprak, als ik met liefde handelde, als ik me concentreerde op dingen in de wereld, dan voelde ik me gelukkig, maar toen ik de kracht van het wenkbrauwchakra kreeg, wat enkele maanden na de initiële *shaktipāt* gebeurde, toen pas kon ik gaan zitten en kon ik het *manas*-chakra samen met de rest voelen en dat was een zegen, want toen kon ik van meditatie genieten. Dus het duurde even voordat ik bij het wenkbrauwchakra kwam en begon te genieten van het meditatieproces, ook al had ik nog niet de volledige controle over de mind. Dat gebeurde later, pas na de 40 Dagen, toen dit volledig gezuiverd was.

Deel je prachtige energie van de beoefening

Dus tijdens deze ochtenden probeer ik bij jullie te blijven in de beoefening, en denk eraan, jullie sturen jullie energie terug mijn ruimte in, dus of je nu daarbuiten bent, fysiek ver weg of dat je hier bent, ik pik jullie energieën op. Soms vertel ik het jullie en soms werk ik gewoon met jullie in de innerlijke ruimte. Zoals wanneer het einde nadert ik in jullie, in sommigen van jullie, de onrust kan voelen, maar ik wil het jullie dan niet vertellen omdat ik wil genieten van het veld van degenen die werkelijk die prachtige energie van de beoefening uitstralen.

We hebben allemaal baat bij groepsmeditatie. En dat is de vreugde van deze 40 Dagen. Ik wil elke dag bij jullie zijn in de ochtendmeditatie totdat jullie werkelijk een prachtige meditatiebeoefening kunnen neerzetten met *prāṇāyāma*, in het managen van *prāṇa*.

Dus dit is de les op Dag 11, de beoefening op Dag 11. Blijf ervan genieten. Laat me jullie allemaal een gezegende dag wensen. Ik dank jullie voor het hier aanwezig zijn. Namaskar.

© 2023 The Sri Vasudeva Foundation. All rights reserved.