Ochtendmeditatie —Vind een focuscentrum

Da9-12 | 06 April, 2023

We beginnen met onze meditatie vandaag op Da9 12 van onze 40 Dagen retraite.

Blijf in het Nu en observeer waar je focus ligt

Laten we centreren in die ruimte van innerlijke stilte, los van de wereld om ons heen. Meditatie is een reis in je bewustzijnsruimte. Het doel is om het bewustzijn uit te breiden naar zijn oneindige aard, voorbij lichaamsbewustzijn, voorbij de beperkingen, voorbij de gedachteconstructies in de mind, voorbij de emotionele patronen, voorbij verlangens. Begin vertrouwd te raken met deze heilige ruimte van Zijn. Dit is de God-ruimte binnenin jou. Het is de ruimte van het Nu. Toekomst en verleden, het zijn allemaal creaties in de mind. Blijf in het heden. Blijf in het Nu en begin te observeren wat er komt.

In onze meditatie vandaag hebben we focus nodig. Waar focussen we op? De neiging van de mind is om ergens op te focussen.

Voel je je comfortabel als je je nergens op focust? Zou de mind je storen als je dat doet, als je gewoon de mind leeg laat? Komen er ongevraagd gedachten naar boven, ontstaan er emotionele patronen; staan er fysieke gewaarwordingen en primaire energieën van het lichaam in de weg?

Ik heb je geleerd hoe je kunt focussen op de ademhaling terwijl je centreert in je diepste bewustzijnsniveau, in je meest uitgebreide staat van bewustzijn, waarbij je elke beweging van energie in je wezen observeert.

Ben je je ervan bewust dat dit lichaam je ziel met chakra-krachten herbergt?

Het fysieke lichaam is grofstoffelijke energie. Observeer de ervaring van het fysieke lichaam. Het wordt vastgehouden door de zwaartekracht. Kun je de zwaartekracht voelen trekken? Het gewicht van het lichaam geeft het gevoel van gewicht. Voel je de warmte ervan? Voel je de aanwezigheid van cellen? Ben je je bewust van het kloppen van het hart, het ademen van de longen, het vuren van de neuronen? Dat is het fysieke lichaam. Ben je je bewust van de primaire gebieden in het lichaam? Voortplantingsgebied, het sacrale gebied, het grofstoffelijke energieveld van het fysieke lichaam – het bloed, de botten, de gewrichten – hoe bewust ben jij?

Ben je je bewust van de ademhalingspatronen? Hoe onrustig ze zijn of hoe stabiel ze zijn? Ben je je bewust van de opslaggebieden van de hersenen, de buik en het hart? De *dantiens*?

Blijf bewust. Je hebt dit lichaam gekregen. Ken het. Het is ontworpen om je zielswezen te huisvesten; het subtiele wezen dat we "de ziel met de chakra-krachten" noemen.

Vind jouw krachtplek

De adem is een geweldig plek om op te focussen, omdat de adem de zintuigen en de rusteloze mind kan kalmeren. Blijf bij de adem, maar zoek ook een plek om de adem te laten rusten. Is het het hart, is het de buik, is het de basis, is het de keel? Zoek een krachtplaats en neem de adem daarnaartoe, een krachtgebied.

Hoe weet je dat? Door het gevoel dat je krijgt. Is er een goed gevoel, een goede gevoels-ervaring als je naar je keel of je hart, je buik of je basis zou gaan? Zoek naar dat centrum waar je in kunt ademen en van waaruit je kunt uitademen. Of is het de hele wervelkolom als je de microkosmische orbit volgt?

© 2023 The Sri Vasudeva Foundation. All rights reserved.

Breid je level van hartbewustzijn uit en verspreid de liefde

Ik kan nu voelen dat je het hart mist en dat is een goede plek om te centreren. Dus zullen we daar centreren? Want ik voel geen hartkracht. Kom daar met mij mee naartoe. Het voelt zacht. Er is flow. Het voelt verzorgend, het lichaam voelt lichter aan. Kom daar meer en meer naar binnen. Breid uit naar je hoogste niveau van hartbewustzijn, liefdevolle vriendelijkheid, en blijf daar. Het is een centrale *chakra* die het onderste en bovenste gedeelte kan voeden. Het kan meer rust in de mind brengen, meer voeding naar het lichaam. Kun je dat blijven doen met behulp van de adem?

En kun je de *So'ham* gebruiken als de mind de neiging heeft om te denken? De "So" is oneindige liefde. Je ademt in oneindige liefde elke keer dat je "So" ademt; het is oneindige liefde die je uitspreekt. "*So*" is het oneindige bewustzijn en "*ham*" is de wereld om je heen, vol individualiteit, afgescheidenheid. Verspreid die liefde, die je inademt vanuit dat centrum van liefde, de wereld in, waarnaar je grof en subtiel uitademt.

Houd die liefde continu vast, want als je dat doet, begin je in contact te komen met *Kuṇḍalinī Shakti*, de evolutionaire energiekracht. Zij begint te leiden, en dan voel je dat de adem vanzelf begint te bewegen. Wanneer je begint te voelen dat niet jij het bent, het fysieke wezen, maar een fysiek bewust Zijn dat ademt, dat het Universum in en door jou ademt, dan heb je een krachtige transmissie. Het is een levensadem. Het is *prāṇa* en *apāna* in harmonie.

Blijf bij het proces en co-creëer met de groep

Blijf nu bij mij in de stilte. Laten we samenwerken in de stilte.

Je hebt de *So'ham* voor de mind; je hebt het ademwerk om je te centreren en balans te brengen; en je hebt het chakra van het hart om in te centreren; en van daaruit kun je de buik, of de basis, of het wenkbrauwchakra toevoegen.

Blijf bij mij. Onthoud dat je teruggeeft aan mijn ruimte. Laten we elkaar voeden.

…[stille meditatie]…

Laat de mind niet afdwalen. Houd de intensiteit van liefhebben, aanwezig zijn, het met de adem opladen van het lichaam. Blijf bij het proces. Het is prachtig dat we een groep hebben om mee te co-creëren.

…[stille meditatie wordt hervat]…

Open jullie harten voor dankbaarheid. Voel de ruimte als een geschenk, medezoekers als een geschenk, het lichaam als een geschenk, een goede gezondheid als een geschenk, het comfort dat het leven je heeft gegeven als geschenk. Voel dankbaarheid terwijl je in de stilte zit. Voel je gezegend. Je bent in het centrum van leven-gevende energie, het centrum van *prāṇa.* Er is *prāṇa* in de ruimte, er *is prāṇa* die het lichaam aandrijft, er is *prāṇa* in elke handeling. Blijf je bewust van de *prāṇa's*. Je bent een *prāṇisch* wezen.

…[stille meditatie wordt hervat]…

En leer de kracht van ritme kennen, van cyclus, de cyclus van *prāṇa-apāna* die inademing-uitademing aandrijft, de bewegingscyclus, de cyclus van herhaling en stilte. De energie creëert het ritme en het bewustzijn zit in de stilte.

…[stille meditatie wordt hervat]…

© 2023 The Sri Vasudeva Foundation. All rights reserved.

Nawoord meditatie

Nieuwe energie opdoen voor de activiteiten van de dag

Keer nu langzaam terug naar het lichaamsbewustzijn. Focus nogmaals op het lichaam en leer hoe je het energie kunt geven terwijl je je voorbereidt op een nieuwe dag.

Je hebt een relatie met de lucht via je longen en je bent ontworpen, het lichaam is ontworpen om met de volledige longen te ademen – buikademhaling, borstademhaling, ademhaling met het bovenste gedeelte van de longen – waar we alle kwabben volledig kunnen vullen en volledig kunnen leegmaken. Begin dus meesterlijk te ademen. Gebruik de ademhalingsspieren, de buik en het basisgebied.

Wees je zoveel mogelijk bewust van *Kuṇḍalinī.* Laat Haar je ademhaling leiden. Laat die kracht die in jou ontwaakt is, je ademhaling leiden. Hoe weet je dat je goed ademt? Je zult je beter voelen. Het lichaam zal zich beter voelen.

…[*prāṇāyāma*]… Dat is *bhastrikā*. Het is uitademen en inademen. Het is een natuurlijke vorm van ademen. We kunnen het een naam en een vorm geven, maar het maakt allemaal deel uit van de ademhaling, van natuurlijke ademhalingsoefeningen.

…[*prāṇāyāma* - chakra-ademhaling]…en dat is wat ik bij elk chakra doe. Ik verkort gewoon de *bhastrikā* en doe die bij elk chakra, chakra-reiniging. …[*prāṇāyāma*]…

Het doel is dat al je zintuigen opnieuw geactiveerd zouden moeten zijn voor activiteit: ruiken, proeven, aanraken, horen, zien. Zijn ze dat? Zijn je zintuigen van meer energie voorzien? Kan je beter zien, beter ruiken, beter proeven, beter aanraken, beter horen?

Centreer in buik-, hart- en manas-chakra

En laten we even een moment nemen om ons bewust te zijn van de wereld om ons heen en ons te centreren op die oneindige kracht terwijl we ons voorbereiden op een actieve dag. Centreer in het buikgebied. Het voorziet in de vitale energie van de kern van het lichaam. Centreer in het hart, het prachtige emotionele centrum. En centreer in een heldere en aandachtige mind; het *manas*-chakra dat verbonden is met de chakra-kolom. Laten we vanuit die drie centra aandacht besteden aan de komende dag:

Ik centreer mijn bewustzijn, mijn individuele bewustzijn
in de bron van mijn bewustzijn, oneindig bewustzijn.
De bron van alle liefde, van alle vrede, van alle goedheid, van alle vitaliteit, van alle wijsheid.
Ik centreer mezelf daar, met alles van mij.
Dat al mijn gedachten, al mijn woorden, al mijn daden vandaag,
een bron van licht, sattva, en een zegen voor mijn wereld mogen zijn
Ik dank u voor alle zegeningen die ik van U heb ontvangen, O Oneindig Zelf.
Ik dank U, ik ben dankbaar.
Ik bid om afgestemd te blijven op Uw Wil, dat mijn wil Uw Wil is.
Dat U mij mag leiden, beschermen, voeden, versterken en afgestemd laten zijn op U.
Ik spreek mijn liefde en lof en dank uit aan U, O Oneindig Zelf! O Paramātmā!
Aum shanti, vrede, shanti, vrede, shantih, vrede.

Nawoord meditatie

Namaskar allemaal en welkom op Dag 12. Ik hoop dat je wat beter voorbereid bent op je dag. Deze oefening werkt natuurlijk de hele dag door totdat ik elk moment van de dag de baas kan zijn.

© 2023 The Sri Vasudeva Foundation. All rights reserved.

Laat sādhana je levensstijl worden

Dit is niet de enige plaats waar ik dit beoefen. Ik oefen bij elke gelegenheid gedurende mijn dag: wanneer ik loop, wanneer ik spreek, wanneer ik aan het eten ben, wanneer ik gewoon zit, observeer – ik blijf oefenen. Bij mij is *sādhana* constant geworden. Het is mijn levensstijl.

Waarom? Omdat ik in een wereld leef die uitdagend is: veel fluctuerende energieën, veel fluctuerende energieën van mensen, van plaatsen, van de aarde, planeten. Ik kan mezelf toch niet omver laten blazen hierdoor, van deze rusteloosheid? Nee, nee, ik moet sterk staan. Ik moet mezelf beschermen. Ik heb het vermogen in mij. Ik heb de kracht van chakra's, ik heb de kracht van *prāṇa*, ik heb de kracht van de mind, ik heb de kracht van het hart, ik heb de kracht van actie. Ik ben een machtig wezen! Ik zal me niet door de natuur omver laten blazen, nee, nee. Ik weiger me door de natuur omver te laten blazen. Nee. Ik ben in een donkere *yuga* gekomen, dus ik accepteer de uitdaging. Ik koos ervoor om in een donkere *yuga* te komen.

Dus *sādhana* wordt mijn oefening op elk moment. *Sādhana* wordt mijn *'op elk moment' beoefening*. Ik sta mezelf niet toe om laks te worden. Het kan soms gebeuren dat ik ergens geen aandacht aan besteed en mijn aandacht ergens anders op richt en me dan realiseer: 'Nee, kom terug, kom terug. Geef het aandacht." Het lichaam vraagt nu meer dan ooit mijn aandacht om het volledig opgeladen te houden. En ik geniet graag van mijn eten, ik geniet graag van mijn wandeling, ik geniet graag van mijn activiteiten, mijn *seva*, mijn gesprekken, mijn relaties. Ik vind het heerlijk om van ze te genieten. Optimaal. *Sādhana* is een levensstijl geworden. Daarom gaat deze beoefening door. Ik ben me constant bewust van al mijn energieën omdat ik mij in het centrum van Zien bevind. Ik kan er niets aan doen, ik zie alles.

Het centrum van focus wordt gemakkelijker door shaktipāt

Dus wat ik je vandaag wil zeggen over je meditatiebeoefening, is dat we een centrum van focus nodig hebben. Ik herinner me de dagen dat ik worstelde, twintig jaar oud, ik voelde me helemaal uit balans, totaal uit balans. Dat is het jaar waarin ik stopte met werken in de industrie en les ging geven en al deze *sādhana* van zoeken begon. Ik herinner me hoe moeilijk het was om gewoon te centreren. "Ik heb geen middelpunt van aandacht. Geen centrum van focus', want alles waar ik me op zou concentreren, kon ik niet aan, ik kon niet gefocust blijven.

Het is net zoals de Guru die tegen die persoon zei: "Denk niet aan een aap tijdens je meditatie", en dat dat dan het enige was waar de zoeker aan kon denken. Hij zei: "Nee, nee, nee, geen probleem. Ik hoef niet aan een aap te denken', maar toen hij ging zitten mediteren, en laten we een 'zij' gebruiken, toen zij ging zitten mediteren: "Oh mijn God!" de mind was overal en nergens. Zo voelde ik mij.

En toen ik iets probeerde te lezen, omdat ik wist van chakra's , ik wist waar ik me op moest focussen, je focust op de mind of je focust op het hart, maar er was daar niets. Het hart was leeg, de mind was leeg, totaal leeg. Ik herinner me dat ik naar *satsangs* ging. Ik was erg bezig met de *satsangs* van Satya Sai Baba in dat specifieke jaar, ze beïnvloedden me enorm en ik ging zitten en, Oh mijn God, ik moest hard werken. Het leven was zwaar.

Maar met *shaktipāt*, Oh mijn God, vond ik een hart! Ik kon de mind nog niet begrijpen omdat meditatie een worsteling was, maar het hart, O mijn God! Ik vond een plek om het hart te centreren. Ik begon gewoon van alles te houden. Er kwam zoveel vreugde uit mij en dat was het begin van mijn *sādhana*, centreren in het hart, zodat ik meer betrokken zou zijn in activiteit; maar uiteindelijk, toen ik het wenkbrauwcentrum vond, Oh mijn God! Dat was gewoon weer een stap verder op de reis. Ik begon controle te krijgen over het denken en toen werd meditatie een echte vreugde.

Focussen op het bindu-punt kan door Genade plaatsvinden

Dus ik ken de reis. Je zou kunnen zitten en proberen de focus te centreren, maar de aandacht zou gewoon niet op één plek blijven, totdat je het ontwaakte chakra kunt voelen; totdat je de ontwaakte energie kunt voelen, dan is het gemakkelijk om je te focussen; totdat je de *prāṇa-apāna* van de adem in het derde oog, het *manas*-chakra, kunt vinden.

© 2023 The Sri Vasudeva Foundation. All rights reserved.

De *bindu* is het moeilijkere pad, het innerlijke pad, omdat daarvoor een knoop moet worden doorbroken die door Genade in diepere *sādhana* kan gebeuren, maar tot die tijd heb je de *manas*-kracht. Je hebt de kracht om de gedachten te leren beheersen, de relatie met de elementen, de gewoonten, de levensstijl, *sādhana*.

Mijn begeleiding kwam ook via boeken

Dus ik herinner me in de 40 Dagen toen dat gebeurde, dat ik een paar boeken bij me had, wat natuurlijk de autobiografie was van mijn Guru, Swami Muktananda. Ik had het boek '*Serpent Power*,' wat me veel vertelde over de chakra's en de chakra-reis. En ik had een boek over de *So'ham*-mantra, die *So'ham*-mantra ging over verschillende chakra's, dus dat hielp me ook in de *sādhana.* En ik had het boek '*Devatma Shakti*', dat een wetenschappelijke inslag heeft, waardoor ik de reis beter kon gaan begrijpen en waarderen. Dus dat zijn de boeken waar ik dieper in ben gedoken, en *Kuṇḍalinī* zat achter het stuur.

De externe Guru kan je die focuskracht geven

Dus mijn gebed voor jou is dat je een focuscentrum vindt en in de meditatie heb ik geprobeerd je die focuskracht te geven. Centreer! Centreer! Centreer! – Centreer in het hart of centreer in de buik – Ik kan je schommelingen oppikken, omdat mijn mind stil is.

We kunnen het allemaal. Je kunt het beginnen te voelen wanneer de groepsenergie begint af te nemen en dan kan je de mensen weer tot aandacht brengen, en dan wordt het weer mooi, en zo groeien we in standvastigheid in meditatie. Dus *sādhana* is extreem mooi, en zoals ik al zei, het kan je beschermen in alle fluctuerende energieën van de ruimte.

Dus het is *Guruvār*, het is de dag van de leermeester, dus moge je een mooie *Guruvār* hebben terwijl je de Guru binnenin en de Guru's buiten je eert die je leven hebben geraakt.

Heb een gezegende dag allemaal. Bedankt voor jullie aanwezigheid. Namaskar.

© 2023 The Sri Vasudeva Foundation. All rights reserved.