

## **Ochtendmeditatie — Gebruik de hulpmiddelen die je hebt positief**

Dag 02 | 27 maart 2023

Laten we ons centreren in de stilte van het Zijn. Het is Dag 2 van onze 40 Dagen retraite, 2023.

### **Observeer hoe elke gedachte, emotie en intentie het lichaam beïnvloedt**

Meditatie is een dynamische reis in de innerlijke ruimte. Een reis van observeren. Het observeren van elk niveau van Zijn, zonder je met enig niveau te identificeren als jouw realiteit. Elk niveau van Zijn is een energiespel. Het verandert. Het is veranderlijk. Elke gedachte die je creëert is een constructie van energie, een golf van energie, een pakketje energie. Elke emotie, elke intentie. Observeer ze in je wezen en observeer wat het doet met dit dierlijke schepsel dat we het fysieke lichaam noemen.

Jij bent niet het dier. Je hebt dit dier voor het leven gekregen. Dit dierlijke schepsel dat je hebt is volledig afhankelijk van de natuur om je heen. Via zijn zintuigen kun je de waaktoestand en de materiële wereld ervaren. Observeer het lichaam. Het lichaam is nauw verbonden met je subtiele lichaam, je energielichaam, met je lichtlichaam.

Centreer in het observerend bewustzijn zodat je elk niveau van je energiewezen kunt observeren. Wat er gebeurt in de mind, in de emotie, in de chakracentra, en in het lichaam, in de zenuwplexussen; in de hersencentra: het hartbrein, het brein in het buikgebied, het craniaal brein. Observeer, observeer hoe elke gedachte, elke emotie, elke intentie het fysieke beïnvloedt. Dus de waarnemer – de objectieve, niet-oordelende, gelijkmoedige waarnemer – binnenin jou moet actief zijn.

### **Gebruik de instrumenten die je hebt om je innerlijke bewustzijn te bevrijden**

Begin vandaag in onze meditatie de ego-vormen in je te observeren die aanleiding kunnen geven tot persona's, archetypen. Observeer wie je denkt te zijn. Observeer wat jou aandrijft vanuit jouw centrum van zelfbewustzijn. Dat evolueert. We noemen het het ego, het evolueert, de persona. Centreer je in de stilte van Zijn. Wat je kan helpen de innerlijke ruimte te transformeren zijn de gereedschappen die je in je mentale wezen hebt. Het ego, het vermogen om een persona te creëren. Het denkvermogen dat werkt met alle zintuiglijke indrukken. En het redeneervermogen dat je helpt om te verwerken. Je hebt deze gereedschappen. Gebruik ze om de mind te transformeren, om je los te maken van de mind, om de gedachteconstructie die je gebonden houdt te observeren. Je hebt een vrij innerlijk bewustzijn nodig.

Open je mind om de totaliteit van Zijn te zien: fysiek, subtiel en het centrum van het waarnemen.

### **Laat je bewustzijn liefdevol zijn**

Laten we beginnen met centreren in het hart. Het emotionele centrum van het liefhebben. Dus observeer de ruimte liefdevol. Is er een glimlach op je gezicht? Is je gezicht ontspannen? Is je lichaam ontspannen als je in het hart komt? Willen de handen bewegen? Begin, als je het hart opent, te observeren dat je in een grotere ruimte van vrijheid komt van liefdevol zijn. Het is een meditatieve kwaliteit, liefdevolle vriendelijkheid. Kom in het hart. En open je hart-natuur voor golven en golven van alleen maar liefdevol Zijn die door dit fysieke lichaam van jou stromen. Elke cel omhullend, elke levende cel. Laat je liefde stromen.

Laat de mind bij het hart zijn, en geef toestemming aan het hart om zich meer en meer te openen. Dus laat je houding, je bewustzijn, er één zijn van liefdevol Zijn. Laat je mentale kwaliteit er één zijn van liefdevol Zijn en laat die liefde zich verspreiden door je hele wezen.

### **Verken de ervaring van het verbinden van de manas met je basischakra**

Ben je je bewust van je fysieke aard en het gezoem in de cellen? Je kunt dichterbij de cellen komen door het buikgebied te openen om te ademen. Het brein van het buikgebied. Je komt dichterbij de cellen door dat te doen. En terwijl je het

buikgebied opent om te ademen - doe dat alsjeblieft - richt je je aandacht nu op het sacrale centrum. Het is een centrum van verzorging. En open het buikgebied om het sacraal centrum erbij te betrekken. In de Chinese leer wordt het de lagere *dantian* genoemd, en ga helemaal naar beneden naar het basischakra, naar wat wij het *mūladhāra* chakra noemen. En begin de ervaring te verkennen van het verankerd blijven in het basischakra, en het samentrekken van dat basischakra bij elke ademhaling. En laat het basischakra los als je uitademt. Maar begin alleen met observeren.

En wanneer je de drang voelt om de *prāṇa* in de buik op te slaan, houd dan de adem in, houd de adem in met een volle buik, en houd de buikspieren samengetrokken. En je kunt oefenen met wat wij noemen omgekeerd ademen. Door de buik aan te spannen als je inademt, een slappe buik niet toestaan, en dan de kracht te realiseren die een omgekeerde ademhaling geeft. Het bouwt de *Chi* op, de *prāṇa* in het opslaggebied van de onderste *dantian*. *Kuṇḍalinī* zal je begeleiden als je Haar daartoe aanroept.

Om dit alles kracht bij te zetten, moet je naar de medulla en het derde oog gaan. Roep dus het *manas* chakra aan, dat verbonden is met de energie van de wervelkolom. Er is een verbinding tussen het *manas* chakra, met het voorhoofd en de medulla als je ademt. En ga dan langs de gehele wervelkolom naar beneden tot aan het basischakra. De ademhaling helpt je om de mind en de zintuigen in een stabielere toestand te brengen. Ritmische ademhaling.

### Afstemmen op elkaar en samen een stabiel energieveld creëren

Nu ben ik dat samen met jou aan het doen. Ik creëer alvast een heel krachtige basischakra. Dus als we ons op elkaar afstemmen en jij stemt je op mij af, zul je die kracht binnenin je beginnen te voelen door de invloed van *shaktipāt*. Open de borstkas om te ademen, zodat je de kracht van de hartplexus en de kracht van het hartbrein kunt opbouwen. Denk eraan: liefdevolle vriendelijkheid. En als je dan het basischakra verbindt met de kracht van het buikgebied en het *manas* chakra, voed je de hersenen.

Blijf bij me, stille mind, een stabiel energieveld. En blijf daarbij totdat je op elk niveau evenwicht hebt bereikt. En dan kun je die modus ontspannen, want de attitude en het energiebewustzijn zullen bij je blijven, ook al heb je de wil ontspannen. En dan kom je terecht in een parasympatische modus van gedragen worden.

Blijf bij me als we de stilte ingaan. Verleng de adem als dat nodig is. Schakel over van subtiele naar grove ademhaling als dat nodig is om meer lucht in het systeem te brengen. Wees heel bewust en laat, zo veel als je kunt, het doen in het Zijn gebeuren. Dus je hebt bij de inademing meer de sympathische modus van het zenuwstelsel, en bij de uitademing meer de parasymphatische modus. En geniet van het evenwicht dat dan ontstaat.

Laten we bij elkaar blijven.

...[stilte]...

### Bereid je voor op betrokkenheid met je wereld

Open nu je bewustzijn voor het veld, niet-lokaal bewustzijn. Open je bewustzijn voorbij de grenzen van je fysieke lichaam. Word je bewust van je fysieke wereld, de grofstoffelijkheid van het fysieke lichaam. De aarde onder je. De lucht om je heen. De aanwezigheid van licht en warmte. Het element water in je lichaam en in de ruimte. En stel je open voor het bewustzijn van ons collectieve veld van liefdevol Zijn. En adem dan wat meer lucht in. Breng meer zuurstof naar het lichaam. Adem eerst uit en dan in. Open de buik om te ademen, zodat je het brein van het buikgebied, het zenuwstelsel van het buikgebied, kunt blijven opladen. Open de borst om te ademen. We zijn zo ontworpen dat we de middelste lobben van de longen kunnen vullen. Til de schouders op en breng ze terug terwijl je de bovenste lobben opent. En vul je systeem daadwerkelijk met meer zuurstof, meer lucht.

Begin dan te observeren hoe de zintuigen weer actief zijn. En houd de mind in dat centrum van vrede. Je gaat je weer bezighouden met de wereld om je heen als je van de mat af komt, dus je wilt je voorbereiden op betrokkenheid. Laad het craniale brein op met de kracht van het *manas* chakra, de medulla, het basischakra en het buikgebied. De oefeningen

komen allemaal naar je toe, door de Genade van *Kuṇḍalinī*, de evolutionaire kracht. Adem diep uit en in om de wereld en de natuur om je heen te verwelkomen. Hoe mooi is de natuur. Hoe mooi is deze verbinding.

### Waardering voor deze menselijke ervaring

Wees dankbaar voor dit schepsel waarin je leeft, met de intentie om het gezond en fit te houden voor de reis. Begrijp dat het wordt beïnvloed door elke gedachte van je, elke emotie, intentie en actie. Koester je lichaamscellen. Ik hou van je, mijn lichaam. Je bent een Godsgeschenk voor mij. Ik hou van je, elke cel, je bent mij zo dierbaar. Ik hou van je, mijn wereld, dat je me in staat stelt de waaktoestand en de menselijke ervaring te ervaren en al deze verwante zielen op de reis weer te ontmoeten. Ik dank je.

Laat je vrede, liefde en harmonieuze intentie zich uitstrekken naar jouw wereld. Laat er vrede, liefde en harmonie zijn in ons collectief samenleven: mensheid en natuur.

Laat er genezing, herstel en hoger bewustzijn zijn.

*Om tryambakaṃ yajāmahe  
sugandhiṃ puṣṭivardhanam  
urvārukamiva bandhanān  
mṛtyormukṣiya mā'mṛtāt*

De mantra zegt dat we U, de Alziende, eren. Dat Uw geur, Uw *prāṇa's*, mij mogen voeden en mij laten gedijen. Neem alle ongezonde gehechtheden weg, *urvārukamiva bandhanān*. *Mṛtyormukṣiya*, en zelfs de angst voor sterfelijkheid, neem die van me weg. En schenk mij het bewustzijn van mijn nectar en onsterfelijke bestaan, *mā 'mṛtāt*.

En terwijl we liefde en vrede naar elkaar uitstralen, laten we het gebed van saamhorigheid bidden. We zijn samengekomen in de meditatie en we eindigen met een gebed van saamhorigheid.

*Om saha nāvavatu*, mogen we allemaal samen beschermd worden.  
*Saha nau bhunaktu*, mogen we allemaal samen gevoed worden op elk niveau.  
*Saha vīryaṃ karavāvahai*, mogen we allemaal samen sterker worden.  
*Tejasvi nāvadhītamastu*, mag onze kennis altijd sattvisch zijn, vol licht, vol goedheid.  
*Mā vidviṣāvahai*, mogen we altijd verenigd blijven voorbij alle verschillen in het collectieve veld van bestaan.  
*Om shanti*, vrede  
*Shanti*, vrede  
*Shanti*, vrede.

### Post-Meditation Talk

Welkom terug iedereen, welkom op een nieuwe dag, Dag 2.

### Word je bewust van de enorme krachten die binnenin liggen

Zie je hoe belangrijk het is om volledig bewust te zijn? Er is zoveel ruimte voor verruiming van bewustzijn, voor uitbreiding van ons bewustzijn. Ons doel moet altijd zijn te streven naar meer bewustzijn in het Karmische Spel, streef naar meer bewustzijn, meer bewustzijn, meer bewustzijn. Want met meer bewustzijn worden we ons meer bewust van alle krachten die in ons wezen liggen, we hebben een enorme kracht.

De vonk heeft de kwaliteit van het vuur en kan collectief een vuurzee creëren. Dat is waarom, als wij in het collectief samenkomen, wij een veld creëren dat werkelijk dingen kan transformeren, een transformatief veld. Het is mooier

wanneer we dit kunnen doen. Dat is de kracht van het sociale bewustzijn, de sociale context en de sociale betrokkenheid. Laten we ons bewust worden van deze kracht die we hebben, de kracht om te denken - het is een enorme kracht. De kracht om een emotie te creëren en op te wekken. De kracht om te handelen.

Wij noemen deze krachten "shaktis." De *shakti* van kennis; door de zintuiglijke indrukken van de wereld op te nemen en ze te verwerken met ons verwerkingsinstrument, het redeneervermogen, bouwen we kennis op. Kennis is kracht; het wordt "*jñāna shakti*" genoemd, die ons de intentie geeft om te handelen. De wilskracht om te handelen als we dit gebruiken heet "*icchā shakti*", de kracht van de ziel om dingen door de wil te laten gebeuren. Dan hebben we wat men noemt "*kriyā shakti*", de energie van actie.

We hebben ook zintuigen, sensorische neuronen en motorische neuronen. Volgens de yogaleer worden dit "*karmendriya's*" genoemd, zintuigen van actie of krachten van actie. We hebben dus de kracht om te handelen vanuit deze chakra's van zintuigen.

### Voed je het collectieve veld negatief of positief?

We moeten ons bewust zijn van deze krachten die we hebben, om te denken, te redeneren, de wil te gebruiken en te handelen. Dat zijn de drie *shakti's*. Hoe gebruik je ze? Hoe gebruik je de gereedschappen die je hebt? Laat je ze "roesten", inactief zijn, terwijl je ze elk moment kunt gebruiken door je gewoon de kracht te herinneren die je hebt, de kracht van een gedachte? Wanneer je een gedachte genereert en die in de ruimte verspreidt, ben je er niet eens van bewust welke ongelooflijke kracht die gedachte heeft. Het kan de mind van iemand anders beïnvloeden, hij kan alle collectieve slechte gedachten beïnvloeden, als die negatief zijn.

Voed je het collectieve veld negatief of positief? Zelfs thuis, hoe ga je om met broers en zussen, met je echtgenoot, met de kinderen? Hoe ga je met hen om? Verspreid je negatieve energie? Je zult wel weten dat het met kinderen nog belangrijker is, omdat zij zo kwetsbaar zijn. De indrukken die wij bij hen achterlaten, kunnen hen verheffen of langzaam ruïneren. Zo ook met alle mensen die kwetsbaar zijn, er zijn zoveel mensen in onze wereld die goedgezind zijn, alles wat je zegt geloven ze. Nee, dat willen we niet doen, we willen liefde en hoger bewustzijn verspreiden in onze wereld. Dus, waar ligt de verantwoordelijkheid? Bij ons!

Het begint met ons en het eindigt met ons. Het begint bij ons als individu en het eindigt bij ons als collectief. Hou je van je wereld? Hou je echt van je wereld? Hou je van iedereen, van alles wat er in je Karmische Spel zit? Niet noodzakelijkerwijs van iedereen, maar van alles. Hou je van de bomen, de planten? Hou je ervan hoe de natuur je van voedsel voorziet? Wij verwerken het misschien anders dan de natuur, maar de natuur heeft je alles gegeven, alles! Je kunt leven zonder te koken. Dat is voorzien in het vuur dat - het geeft je een kleine uitdaging om een vuur te maken - als je kijkt naar hoe de mensen vroeger vuur maakten. Vandaag de dag kun je gewoon iets aanklikken en je hebt een vlam.

Gebruik het gereedschap dat je hebt, gebruik het positief en wees een zegen voor je wereld. We gaan verder met Dag 2 en moge de zegeningen van deze periode met jullie zijn, het is echt een prachtige periode.

We zijn altijd sterker als we samenkomen. Laten we dit blijven doen, of het nu virtueel is of in de fysieke aanwezigheid van onze saamhorigheid.

Bedankt iedereen, heb een gezegende dag. Namaskar.