Ochtendmeditatie — Onze welwillende Kuṇḍalinī Shakti drijft alles aan

Dag-09 | 03 april 2023

We beginnen onze meditatie op Dag 9 van onze 40 Dagen retraite.

Observeer het ego, maar blijf eraan voorbij

Laten we ons centreren in de stilte van Zijn. Observeer het zelfbewustzijn. Je kunt observeren dat je bewust bent.

Observeer het gevoel van het zelf dat we ego noemen, hoe het zich verhoudt tot het fysieke lichaam en zich ermee identificeert, 'ik ben het lichaam'. Observeer je bewustzijn van je fysieke aard en je fysieke identiteit. 'Ik ben het lichaam' bewustzijn, maar observeer dat vanuit een andere plaats waarvandaan je de beperking van het "ik" kunt observeren. Het is *ahaṁkār*. Het is een instrument. Het is niet wat je bent. Je hebt een persoonlijkheid gecreëerd voor het Spel. Het wordt ego genoemd. Het ego kan veranderen in het Spel wanneer het bewustzijn wordt uitgebreid. Blijf je bewust van die persona, dat instrument van het ego.

Observeer hoe het wil denken. Observeer hoe het zich wil voelen. Observeer hoe het wil rationaliseren en gedachten en ideeën wil verwerken. Observeer, maar blijf eraan voorbij. Blijf bewust en vanbinnen, maar blijf eraan voorbij. Je hebt het vermogen om eraan voorbij te blijven. Ook al zit je erin, je kunt er apart van blijven. Observeer.

Kies bemoedigende, liefdevolle gedachten: hart-mind verbinding

Laat er nu vreugde zijn in het observeren, want het is een weg naar vrijheid. Laat er vreugde in je ziel zijn, wetende dat je op weg bent naar vrijheid binnenin je wezen, om bekrachtigd te worden door een hoger deel van jezelf, een hoger deel van je bewustzijn. Observeer. Er is activiteit in het lichaam. Observeer. En er is een zeer energieke mind die in een oogwenk actief kan worden. Observeer. En je hebt veel herinneringen die op dit moment in je op kunnen komen. Elk van je oude persona's kan verschijnen, die je in gevangenschap houdt of je helpt je te verheffen. Observeer. Kies alleen datgene wat je verheft. Maak je los van datgene wat je bewustzijn doet samentrekken.

Open nu de mind. Ik moet openheid voelen in mijn ruimte. Open de mind.

Open de mind voor het collectieve bewustzijn in de ruimte. Je wordt gesteund door een collectief bewustzijn. Laat elk beetje licht in de ruimte groeien doordat je het aanvult met je eigen licht van Goddelijk zien, Goddelijk voelen, Goddelijke intentie, de intentie om uit te breiden en te groeien. Open de mind..

En open het hart in een prachtige hart-mind verbinding: vredig, open mind, intuïtieve mind en liefdevol hart.

Kun je dat doen, zonder daarvoor een reden te hebben? Kun je het doen omdat het Zijn is, omdat het je natuurlijke staat is? Kun je het doen? Ga je het doen en blijf je daar stabiel? Blijf stabiel. Gebruik de kracht van intentie en aandacht om stabiel te blijven.

Blijf in het ritme van de ademhaling totdat je de Goddelijke kracht vanbinnen voelt

En observeer dat je een *prāṇische* ademhaling hebt. Je hebt een energiestroom die je longen opent en je zintuigen en hersenen van energie voorziet. Het wordt *prāṇa* genoemd, dat de longen aandrijft. Observeer.

En adem in ritme, zodat het lichaam er deel van uitmaakt en niet alleen de mind met intentie. Harmoniseer met het lichaam terwijl je uitademt en inademt. Bij het uitademen gebruik je de *apāna*-energie om dingen naar buiten te duwen; en adem in een ritme dat de pauzes omvat tussen uitademing en inademing en inademing en uitademing. En blijf in het ritme.

© 2023 The Sri Vasudeva Foundation. All rights reserved.

Er is een Energie binnenin jou. Het wordt "*Kuṇḍalinī Shakti* genoemd. Het is de kracht van het Goddelijke in jou. Ze is altijd aanwezig, net achter je gedachte, net achter je gevoel, net achter elke actie en intentie. Het is *Kuṇḍalinī Shakti*, de kracht van het Goddelijke.

Je verlangen om te groeien in hoger bewustzijn is een invocatie van Haar Energie en een uitnodiging om Haar in je ruimte te brengen. Houd die intentie vast. Blijf in het ritme van de ademhaling. Blijf in een vredige, open en intuïtieve mind en blijf in een liefdevol hart. Blijf standvastig tot je Haar Kracht en Aanwezigheid in je begint te voelen, tot je kunt loslaten en Haar kunt laten leiden, zodat je ego kan worden ontlast. Blijf erbij.

Degenen onder jullie die lichamelijk onrustig zijn, die ik kan zien, centreer, houd je ledematen stil, en houd je houding vast. Blijf bij de adem, open de buik, zodat je het onrustige fysieke kunt beheersen. En voor diegenen onder jullie die onrustige mentale energieën hebben, gebruik de adem in ritme met aandacht voor de chakra-kolom van de wervelkolom.

Prachtig. Blijf bij me. Houd je houding stabiel.

Het is een ruimte van Genade. Stel je open voor Haar genade. Blijf bij je nobele inspanning tot je voelt dat *Kuṇḍalinī* je begint te steunen en co-creëer dan met Haar terwijl we de stilte ingaan. Ik ben met jou in de innerlijke ruimte, jij bent met mij, wij zijn met elkaar.

…[stilte meditatie]…

Blijf waar je kracht ligt. Bouw eerst je kracht op, of het nu het hart, je wenkbrauwchakra of je buik is. Bouw eerst aan je kracht. En zoek dan balans.

…[stilte meditatie wordt hervat]…

Laat de mind niet afdwalen. Kom terug naar het collectieve bewustzijn van steun. Gebruik de grove ademhaling als dat nodig is. Breng meer zuurstof in je systeem. Wees gedisciplineerd in je beoefening.

…[stilte meditatie wordt hervat]…

Raak afgestemd op de aangeboren intelligentie van het lichaam.

Begin je bewustzijn te openen voor het veld en voor het fysieke veld. Je dag vol activiteit zal zich afspelen in een fysiek veld. Je kunt het fysieke lichaam met je *prāṇische* lichaam van energie voorzien, simpelweg met de mind. Observeer de energie die dit lichaam vult. Het is je *prāṇa*-lichaam, *prāṇamayakośa*. Observeer het. Elke ledemaat kan van energie worden voorzien met de mind, met volledige aandacht voor het lichaam. Totaal lichaamsbewustzijn.

En observeer dan hoe ademen in je navelgebied, de kern van het lichaam… [*prāṇāyāma*]… je meer in contact kan brengen met haar aangeboren intelligentie, de intelligentie van het lichaam. Het is een prachtige bio-machine. Open het buikgebied langzaam, stevig en adem uit en adem in.

Beweeg de voeten niet. Centreer goed. Wees niet rusteloos. En observeer hoe het lichaam energie krijgt door alleen de mind.

Maak het lichaam klaar om het meesterlijk aan te sturen

Terwijl je in de kern ademt, breng je je aandacht omlaag naar het sacrale en het basischakra, waarbij je het onderste gedeelte van de buik uitzet en begint te observeren hoe je gevoed en geaard kan worden in het lagere gebied. *Kuṇḍalinī* ondersteunt dit. Actieve adem in het buikgebied en open vervolgens het hart om uit te ademen en in te ademen, waarbij

© 2023 The Sri Vasudeva Foundation. All rights reserved.

de ribbenkast zich opent. Adem altijd eerst uit en adem dan in en laat het lichaam, de neigingen van het lichaam, je helpen de ademhaling te synchroniseren. Werk met de stroming in het lichaam.

…[*prāṇāyāma*]… en je kunt de adem vasthouden – *Kumbhaka*, het vasthouden van de adem – om de *prāṇa* in de energie-opslagplaatsen te impregneren: de hartplexus, de navelplexus en de hersenen. Zo word je vitaal. Het is in dit gebied dat je zult leren managen. Blijf bij me. Je zult geleid worden door die Evolutionaire Kracht in je. Zij leidt. Blijf bij me.

Begin je nu bewust te worden van het licht in de ruimte waardoor je kunt zien, zodat je het zien van energie voorziet.

Geef energie aan het ruiken door naar de basis te gaan en die vast te houden, de energie in de basis.

Geef energie aan het proeven door je te concentreren op het sacrale gebied en de energie ervan naar het navelgebied te brengen.

Geef energie aan het hart en het voelen en aanraken, zodat je je meer bewust wordt van huidbewustzijn, aanraakbewustzijn. En van de lucht om je heen, de vochtigheid in de lucht en het gevoel ervan op de huid.

Centreer in keelbewustzijn, als je je meer bewust wordt van het horen in de ruimte en de stilte.

Geef energie aan het *manas*-chakra, zodat je de hersenen van energie kunt voorzien.

…[*prāṇāyāma*]… en zo maak je jezelf gereed voor een nieuwe dag. Dit is hoe je meesterlijk in het lichaam leeft. Dit is hoe je het lichaam bezit en het je eigen maakt terwijl je het aanstuurt op deze prachtige reis die we leven noemen.

Aum shanti, vrede, shanti, vrede, shanti, vrede.

Nawoord meditatie

Welkom op Dag 9 allemaal.

Laat je prāṇische lichaam het grofstoffelijke lichaam aansturen

Je hebt een geweldige machine. Deze *sthūla sharir*, de grofstoffelijke bedekking. Het is intelligent, het heeft een aangeboren intelligentie. Het is een vreugde in meditatie om het sterker te maken. Gewoon een vreugde. Ik weet niet of je mijn vreugde kan voelen, maar ik word me bewust van mijn lichaam.

Ik word me bewust van alle onevenwichtigheden door het leven in een gecompromitteerde omgeving. Een aangetast lichaam, door aangetast voedsel, aangetaste lucht die we inademen en aangetast water dat we drinken, het is niet het zuiverste. En dan de relaties in de ruimte, die kunnen je energie ontnemen, je machteloos maken. Hoe vul je je energie weer aan? Hoe laad je op? Hoe herstel je? Je lichaam heeft de capaciteit, maar je ziel moet het aansturen. Je *prāṇische* lichaam moet het aansturen.

Onze weldadige Kuṇḍalinī brengt vreugde

Wat geweldig is op dit pad van Kuṇḍalinī Mahāyoga is dat als je in Haar centreert en intuïtief wordt, wat betekent dat je in co-creatie met Haar werkt, Zij je zal leiden en dat is mijn vreugde.

Vanaf het moment dat ik een krachtige ontwaking kreeg in India, is dat mijn vreugde geweest. Waarom? Omdat ik plotseling een steun in mijn ruimte had die ik daarvoor niet had. Voorheen was het alleen ik die de last voelde om alles te moeten doen. Nee, het is niet alleen ik. Deze heilige aanwezigheid binnenin mijn Zijn, deze goedaardige aanwezigheid, weldadige aanwezigheid – die was in mij.

© 2023 The Sri Vasudeva Foundation. All rights reserved.

En hoe wist ik dat? Omdat Zij me de mantra's liet zingen. Zij liet me 's morgens wakker worden. Zij begon me te helpen om goed te ademen. Zij bracht vreugde in mijn hart. Hoe kon Ze niet weldadig zijn? Dus ik opende mijzelf voor Haar, en mijn leven werd een plezier. *Sādhana* werd een plezier. Natuurlijk is *sādhana* altijd een inspanning, maar het werd een vreugde tot op de dag van vandaag. Vanaf mijn 21ste tot nu is *sādhana* een vreugde geworden. Het leven met zijn vele uitdagingen werd draaglijker door Haar.

Waardering voor de dualiteit van onze kleurrijke wereld.

Dus in iedere meditatie als je bij mij zit heb je die kracht. Dat heb ik hier gedaan, dus nu ben ik voorbereid op mijn dag. Mijn eetlust valt samen met het circadiaanse ritme - van 7.00 tot 9.00 uur, de maagmeridiaan. Nu heb ik waardering voor een kleurrijke wereld die ik kan zien dankzij mijn ogen, de zintuig-organen van mijn ogen dat ik deze kleurrijke wereld kan zien en ik heb er totale waardering voor. Zelfs wanneer de donkere wolken komen en het donker wordt, heb ik er nog steeds waardering voor. Zelfs wanneer de zon lijkt te verdwijnen heb ik nog steeds waardering voor zijn licht omdat ik weet dat hij terug zal komen.

Roep Haar aanwezigheid in alles op

Als *Kuṇḍalinī* je vriend maar mag zijn, als je Haar maar aanroept of je op haar afstemt bij alles wat je doet – dan zul je de gelukzaligheid van Zijn ervaren. Waarom draag je de last als het niet hoeft? Geniet je van de last of voelt het als een last? Nee, je hebt de hulp. Je hebt de steun.

Begin dus elke dag in meditatie Haar aanwezigheid te observeren, Haar aanwezigheid aan te roepen en zoek de chakra's, de centra, waar je Haar aanwezigheid het meest kunt voelen.

Ik hou van het hart en ik hou ervan de hersenen te activeren, omdat ik graag denk, en creëer, en dingen voor me zie en visualiseer. Dit zijn hulpmiddelen. En ik hou van redeneren en verwerken. Ik ben dus gepassioneerd door de kracht van de mind.

En ik hou ervan te weten dat het ego slechts een persona is, dus ik hoef me er geen zorgen over te maken. Ik kan elke ego-persona kiezen zonder erin verstrikt te raken. Dus als ik een beetje streng tegen je wordt, is dat natuurlijk uit liefde, het is een persona. Ik weet wanneer ik met je moet lachen en ik weet wanneer ik serieus met je moet zijn.

Kuṇḍalinī is een genezer – visualiseer complete genezing

En Zij is niet alleen een hersteller van je energieën, Ze is ook een genezer. Ze wil dat je naar al die plekken van giftigheid gaat en helpt je om ze te reinigen. Ze zal je helpen om volledige genezing te visualiseren. Ze zal je helpen de intentie te creëren en Ze zal deze bekrachtigen: "Ja, ik kan genezen worden". Wie denk je dat daarachter zit? Dat is Zij. "Ik kan het visualiseren, voelen in mijn bloed en botten en heel mijn wezen, dat ik genezen ben". Wie is de kracht daarin? Zij. "Mijn dag wordt een fantastische dag," centreer je in Haar. Wie geeft daar kracht aan? Dat doet Zij.

Kuṇḍalinī is de beschermer, blijf verbonden met Haar

"Bescherm me vandaag." En als je echt intuitief blijft, zul je weten wanneer alle negatieve dingen jouw kant opkomen, omdat Zij beschermt.

Saha nāvavatu: "Mogen we beschermd worden in U."
Saha nau bhunaktu: Zij voedt ons met *prāṇa*: voedsel-*prāṇa*, adem-*prāṇa*, alle *prāṇas*.
Saha vīryam karavavahai: Zij versterkt je en transformeert de zwakheden.
Tejasvi nāvadhītam astu: Zij geeft je de mooie ideeën, visioenen en waardigheid in de mind.
Mā vidvishāvahai

© 2023 The Sri Vasudeva Foundation. All rights reserved.

Dat is mijn gebed, "Moge ik verbonden blijven met U in relatie met iedereen en alles voorbij de persoonlijkheden". Dat is wat Ze daar zegt. Het betekent letterlijk: "Heb geen vijandigheid" *Mā vidvishāvahai* – heb geen vijandigheid met wie dan ook. Dat betekent "Blijf verenigd".

Dus ik wil jullie een prachtige dag toewensen, een krachtig-gevende dag. Moge je meditatie zijn vruchten afwerpen, en zo niet, zorg dan dat je wat tijd neemt om de extra energie toe te voegen door de meditatie. Het is opwindend. En als het je bijblijft en je het meeneemt in je activiteit, wel, wat kan ik zeggen? Geniet ervan.

Heb een gezegende Dag 9 allemaal. Dank je wel. Namaskar.

© 2023 The Sri Vasudeva Foundation. All rights reserved.