Ochtendmeditatie — Leer hoe je de prāṇa's stabiel kunt houden

Dag-10 | 04 april 2023

We beginnen onze meditatie op Dag 10 van onze 40 Dagen retraite.

Houd het bewustzijn van Oneindig Zijn vast, geen begin en geen einde

Elke keer dat je gaat zitten om te mediteren, is dat een gelegenheid om je af te stemmen op je Oneindige Zelf, en ja, er is een Oneindig Zelf in je. Je hebt meer bewustzijn dan je nu manifesteert. In je wezen zit oneindig bewustzijn, oneindige mogelijkheden, oneindige energie. Je bent geen nietig mens. Je bent het Goddelijke in manifestatie. Dit is het bewustzijn dat we meebrengen als we onze meditatie beginnen.

Wij zijn het Goddelijke in manifestatie. Het menselijk lichaam is slechts een kostuum dat we dragen om dit fysieke veld te ervaren. Centreer je bewustzijn, *centreer je bewustzijn* in het diepste niveau van zien. Observeer het lichaam, observeer de mind, observeer de emotie. Dit alles ben je niet.

Jij bent dat wat daaraan voorbij is. Zien gebeurt in je wezen - zien, maar je bent niet de ziener. Er is alleen zien, geen begin, geen einde, geen ziener. Houd zoveel mogelijk het bewustzijn van oneindig Zijn vast: geen begin, geen einde, geen grens.

Observeer prāṇa, de energie in de ruimte

In de Guru Gītā zegt Mahādev, Shiva: "*piṇḍaṁ kuṇḍalinī-śaktiḥ*," dat er in dit lichaam een kracht is die we "*Kuṇḍalinī*" noemen. Het is een opgerolde kracht, die ontrold kan worden. Bij het ontrollen wordt er meer energie in je gemanifesteerd. Begin energie te observeren, de energie om een gedachte te creëren, de energie om een emotie te creëren of een intentie. Begin te observeren. Het is een ruimte van oneindige vrede. Laat het niet verstoord worden door enige beperkende gedachte. Centreer je in oneindig zien voorbij gedachten.

Begin uit te kijken naar *prāṇa*. Observeer *prāṇa*, de energie van de ruimte, deze vredige ruimte, deze oneindige ruimte, de energie die daar gewoon aan het wachten is, gewoon aanwezig is voor jou om een vorm te creëren, een gedachtevorm, een emotie-vorm, de vorm van een intentie. Alles is mogelijk, en zoals de alchemist is het basismateriaal slechts energie, *shakti* - oneindig, *oneindig*. Voordat het verandert in een gedachte, voordat het verandert in een intentie, voordat het verandert in een emotionele constructie, patroon, is het gewoon energie. Kun je deze energie in je voelen, Haar aanwezigheid, Haar mogelijkheid, Haar oneindige natuur?

Prāṇa–apāna zijn twee vitale stromen vanuit de ziel

Begin nu de adem te observeren. Mahādev zegt: "*padaṁ haṁsamudāhṛtam*", dat de *haṁsa*, de adem, de bron is van *prāṇa* binnenin je. Begin de beweging van de ademhaling te observeren. Dit lichaam is een ademend lichaam. Adem is leven voor dit lichaam, maar in de subtiele wereld is het *prāṇa* dat de adem aandrijft, *prāṇa-apāna*, twee vitale stromen vanuit de ziel, *prāṇa-vāyu, apāna-vāyu*. Dus je dient *prāṇa* en *apāna* in een stroom en ritme te brengen, zonder onrustig te zijn. Wanneer je het ritme van de adem kwijt bent – wanneer *prāṇa–apāna* instabiel zijn – voelt de mind verstoord, voelt emotie verstoord, voelt energie versnipperd. In meditatie is het dus uiterst belangrijk je te concentreren op de ademhaling, totdat deze stabiel wordt, totdat de rusteloosheid van de zintuigen verdwijnt en ook de mind rustig is. Concentreer je op de *prāṇa–apāna* van de inademing en uitademing totdat je kalmte voelt. Maar als je zintuigen in beslag genomen worden door deze wereld, onbewust of bewust, zal de *prāṇa* onstabiel zijn. Onthecht dus. In yoga heet dit *vairāgya* en *pratyāhāra;* je terugtrekken en onthecht zijn. Trek de energie uit betrokkenheid terug en blijf onthecht. Concentreer je op de ademhaling en adem langzaam en volledig uit. Pauzeer totdat het lichaam weer behoefte heeft aan de ademhaling. En langzaam en diep inademen stelt het lichaam in staat om met *prāṇa* doordrenkt te worden. En adem dan uit en adem in. Blijf oefenen.

© 2023 The Sri Vasudeva Foundation. All rights reserved.

Gebruik een mantra bij de ademhaling

De adem wordt *haṁsa* genoemd. Wanneer de adem onrustig is, denkt het "ik" in je, het menselijk bewustzijn, dat het uitademt en inademt, dus *"haṁ"* overheerst het "ik-gevoel" en de *"sa"*, dat het Universum betekent, lijkt buiten je te zijn. Maar in de yogische initiatie, de *shaktipāt,* zegt de Guru: "Nee, verander dit denkbeeld, adem de *"saḥ"* in en adem de *"aham"* uit. Adem het "ik" uit, individualiteit, en de adem wordt *"so'ham"* - de mystieke oefening van *so'ham* om het bewustzijn te veranderen naar het Goddelijke binnenin.

Ik adem in het Goddelijke, *"so"* met de inademing. En ik adem ego uit in liefdevolle overgave, dat is *"ham"*. Gebruik de *so'ham* in de ademhaling tot de adem in ritme komt, tot je voelt dat de *so'ham* een gewaarwording wordt zonder dat je hem herhaalt. Dat heet *ajapa-japa*, het bewustzijn ontstaat zonder dat je het zegt. Blijf bij me in de beoefening.

…[stille meditatie]…

Blijf bij de oefening. Dwaal niet af. Kom tot de ervaring van *prāṇa* en *apāna.* Blijf bij de ademhaling totdat deze in evenwicht komt. Blijf bij de chakra's die je kracht geven. Neem afstand van je overtuigingen over waar je zou moeten zijn en waar je naartoe zou moeten gaan en laat je leiden door de evolutionaire energie van *Kuṇḍalinī*. Blijf bij me - en open het hart voor liefde.

…[stille meditatie wordt hervat]…

Je bent in mijn ruimte, onthoud dat.

…[stille meditatie wordt hervat]…

Opladen van de chakra's terwijl we ons opnieuw verbinden met het veld en het fysieke lichaam

Neem nu een moment om je bewustzijn te openen voor het veld, voor het veld van de elementen. Je fysieke lichaam is samengesteld uit de elementen van de natuur: de aarde, het water, het vuur, de lucht, de ruimte. Maak, terwijl je je bewust wordt van de elementen in je lichaam, contact met hun bestaan in de buitenwereld. Je fysieke lichaam is afhankelijk van de natuur en van je harmonieuze verbinding met de natuur.

Voel de aarde onder je via je aardse lichaam. Het basischakra is een centrum van het bewustzijn van de aarde. ...[*prāṇāyāma*]... Als je daar met die focus naartoe gaat ademen, meer zuurstof in het lichaam brengt, krijgt de reukzin energie, het zintuig van het ruiken.

…[*prāṇāyāma*]… Het sacrale chakra: het betreft de smaak. Je kunt de mond voelen, je kunt het vocht in de atmosfeer voelen, je kunt de aanwezigheid van water voelen. Het lichaam bestaat voor 70% uit water.

…[*prāṇāyāma*]… Navel, is een centrum van licht, van vuur, *ājñā.* Word je gewaar van de warmte in je lichaam, het vuur en het licht dat je omringt. Licht stelt je in staat vorm en kleur te zien. Adem in in het navelgebied, en breng daar meer grove ademhaling en zuurstof naartoe.

…[*prāṇāyāma*]… Houd de adem in het navelgebied, impregneer de *prāṇa*, laad de plexus op... [*prāṇāyāma*]…Je gezichtsvermogen wordt versterkt.

En het hartcentrum betreft aanraking en huid en gevoel. Adem in het hart. ...[*prāṇāyāma*]... Versterk de hartplexus, die ook wel het hartbrein wordt genoemd, en houd de adem daar vast, en impregneer de *prāṇa* en laad de plexus op. Dat is de kracht van yoga.

© 2023 The Sri Vasudeva Foundation. All rights reserved.

Ga dan naar de keel en adem daar in. V*ishuddha* chakra: het chakra waarmee je de oude patronen kunt reinigen en stilte in de mind kunt brengen en dat je meer energie in de communicatie geeft en een diepere stilte en ontvankelijkheid in het luisteren. Dit is het chakra. ...[*prāṇāyāma*]... Adem hierin met de techniek van *ujjayi* en houd de adem daar vast. Het vastzetten van de keel wordt "*Jālandharabandha*" genoemd. Houd de *prāṇa* daar vast.

En je bent de power van de aandacht aan het gebruiken geweest, kracht van de mind. Het chakra is het *manas*-chakra, de geëxternaliseerde kracht van het wenkbrauwchakra. Gebruik, als je bij de medulla en het derde oog komt, een ferme buik of wat je in Qigong omgekeerde ademhaling zou kunnen noemen, om bij het basischakra te komen en de *manas* op te laden. Oefen gewoon in mijn veld tot je het oppikt en dan zul je begrijpen hoe je de hersenen kunt opladen, en de mind en focus kunt versterken.

...[*prāṇāyāma*]... Dat is nu de yogabeoefening. Het zal vrede brengen; de *prāṇa's* zullen versterkt en stabiel worden; en je zult de vreugde in het lichaam ervaren van een meer uitgerust, ontspannen en energiek lichaam.

Laten we dankbaar zijn voor het geschenk van dit bewustzijn. Laten we bidden dat er meer kennis in ons veld mag komen, dat we werkelijk verankerd kunnen zijn in deze diepere beoefening van *Mahāyoga*.

…[*prāṇāyāma*]… Laad nu voor de laatste keer alle chakra's nog eens op met de *prāṇa*. Laat je leiden door de *Kuṇḍalinī* Kracht in je. Ze leeft binnenin jou.

En dan eindigen we vandaag met drie keer de *aum*-klank en de vredesmantra. Laten we nu uitademen, inademen, *Om, Om, Om, Shānti, Shānti, Shāntih*.

Nawoord Meditatie

Dank jullie wel, allemaal. Wel, de inhoud zat in de oefening. Wat zal ik zeggen?

Het ontwaken gebeurt op natuurlijke wijze in het veld van de Guru

Mahādev zegt, in dit lichaam is de *Kuṇḍalinī Shakti - Piṇḍaṁ kuṇḍalinī-śaktiḥ*, zoek Haar. Denk niet aan het lichaam als een lichaam. Het is voorzien van de *Kuṇḍalinī Shakti*. De wervelkolom is een structuur, het is als een kanaal van energie zodat de *prāṇa, Kuṇḍalinī prāṇa* naar boven kan stromen wanneer deze ontwaakt.

Je bent in het proces van *Mahāyoga* met mij. *Kuṇḍalinī* zal op natuurlijke wijze ontwaken in deze samen gecreëerde ruimte. *Kuṇḍalinī* zit niet alleen in mij, Zij is binnenin jou. En Ze spoort je aan om een zoeker te zijn, Ze pusht het zoeken.

Wanneer je denkt dat jij aan het zoeken bent, pusht Zij jou, toont Zij jou de rusteloosheid in het systeem dat zo geen vrede kan brengen. Het gewone leven kan geen vrede brengen. Mensen zijn er tevreden mee omdat ze niet beter weten, maar het kan geen echte vrede brengen. Vrede zal nooit gevonden worden in de rusteloosheid van deze chakra's, vooral niet als ze ontwaakt zijn.

Volg het proces met de Meester om de prāṇa's stabiel te krijgen

Als je je echt verdiept hebt in de beoefening van deze ochtend, zul je leren hoe je de *prāṇa* stabiel kunt krijgen, en dat is een belangrijk aandachtspunt in de yoga. Als je het boek *Hatha Yoga Pradīpikā* leest, dat ik je aanraad om te lezen - het gaat ook over het mysterie van *Kuṇḍalinī* en spreekt over het stabiel worden van de *prāṇa*. Dit is hoe je de *prāṇa* stabiel maakt. Je hebt de aanwezigheid nodig van de Meester, de Guru, en je dient dat proces met de Guru te volgen totdat je het kunt ervaren.

© 2023 The Sri Vasudeva Foundation. All rights reserved.

Het hele idee van de Guru is dat je je eigen innerlijke Guru wakker maakt. De Guru is in jou. De ultieme Guru is in jou. De uiterlijke Guru, wie dat ook moge zijn, is slechts een middel om je naar binnen te duwen totdat je innerlijke Guru wakker is.

De uiterlijke Guru is de weg

De *Shiva Sutra* zegt, "*gururupāyaḥ*," dat de Guru het middel is, de Guru de weg is. Waarom zei Christus, "Ik ben de weg, de waarheid en het licht"? Waar spreekt hij vandaan? *Guru Tattva*. Hij sprak niet vanuit een man, de man Jezus, hij sprak vanuit het Christusbewustzijn. "Ik ben de weg" betekent dat de Guru de weg is, *Gururupāyaḥ*, de waarheid - de "*Sat*" - *Satchidānandoham*, dat wij de *Sat-chid-ānanda* zijn. Hij spreekt vanuit daar en het levensprincipe, de *prāṇa*, "Ik ben de Weg, Ik ben de Waarheid, Ik ben het Licht."

Hij zei: "In het huis van mijn Vader zijn vele etagewoningen, verdiepingen." Alle chakra's zijn verdiepingen. Toen ik jong was, zo ongeveer zestien jaar, werd ik erg gefascineerd toen ik het boek 'Mansions of the Soul' zag van de Rozenkruisers Orde. -"Oh mijn God." Iemand had dat boek aan mijn broer geschonken en ik kreeg het - ik raakte erg opgetogen. Wat zijn deze verdiepingen van de ziel? Nu weet ik het, het zijn verdiepingen in de ziel: *loka's.*

De levenskracht stabiliseren - ajapa-japa

De *prāṇa* moet dus stabiel worden, en opnieuw geeft *Shiva* het geheim hiervan prijs: *padam haṁsamudāhṛtam*, in jou beweegt de "*haṁsa, haṁsa, haṁsa*" de adem, het leven. En je weet je dat de zwaan *haṁsa* is in het Sanskriet. *Haṁsa* is een zwaan. Zwanen zijn zeer krachtige vogels en ze hebben het vermogen om de modder van het water te scheiden of het water van de modder. Als wij het levensprincipe scheiden van de grove adem, worden we als de *haṁsa*, de vogel. Maar het mystieke deel van deze beoefening, noemen we *japa*.

Japa is het ronddraaien van de kralen, dus wanneer je aandacht begint te krijgen voor de adem, noemen we dat *japa*. De ademhaling gebruiken als *mala*, als de kralen, en wanneer je de *mala* van de ademhaling niet langer nodig hebt omdat het bewustzijn er is, dan heet het *ajapa*. Het is niet langer *japa*, maar het is een soort *japa*. Nu heb je het bewustzijn van de *japa* bereikt; *ajapa* wordt het. Dus, wat is *ajapa-japa*? Wanneer je de herhaling van de mantra of de ademhaling niet meer nodig hebt omdat het bewustzijn er is.

So'ham bewustzijn ingewijd door de Guru

Het mysterie zit in de *so'ham*. Wanneer de Guru je ontmoet, zeg je niet "*saḥ*" en "*aham*" . Hij zegt dat niet. Dus, vanaf vandaag, leer ik jullie *so'ham*. Wanneer een normaal, fysiek geïdentificeerd persoon ademt, denkt hij dat hij zelf ademt. Dus de "*ham*" domineert de ademhaling, het bewustzijn is *aham*, "ik" ; de "*saḥ*" lijkt buiten te zijn. *Haṁsa*, de "*saḥ*" is buiten, het Universum, de hij of zij is buiten, maar dat is het bewustzijn van de normaal ademende wezens. Het is *haṁsa* - ze ademen. Ze ademen uit naar een Universum; maar wanneer de Guru je inwijdt - *So'ham*. Zeg, *so'ham*. Je ademt in het Goddelijke en je ademt het *aham* uit, het individu. Dus dat is de vreugde van de *so'ham*.

Dan zeg je het in het begin, so en *ham*, *so* en *ham*; dat begint de *prāṇa* stabiel te maken vanwege de kracht van de Guru, de *dīkṣā*, de *shaktipāt* initiatie.

Transformeer de grove adem in de stabiliteit van prāṇa-apāna

Dan begin je te ervaren, "Oh mijn God! Er schuilt een energie in deze ademhaling!" Nu begin je je de kracht van de *so'ham* te realiseren, omdat je de *prāṇa-apāna* kunt voelen. In de *Bhagavad Gītā* staat dat mediteren het volgen van de *prāṇa* en de *apāna* is. Er staat niet "inademing uitademing", er staat "*prāṇa apāna*". In het boek staat *prāṇa-apāna*. Dus dat is het energiebewustzijn van de adem, dus onder leiding van de Guru en de inwijding van de Guru begin je te voelen dat dit niet langer alleen de grove adem is die je inademt en uitademt, het is nu *prāṇa-apāna*. Het is magisch wanneer je dat kunt voelen.

© 2023 The Sri Vasudeva Foundation. All rights reserved.

En nu vindt de echte *mala* plaats met de *so'ham*. Je hebt geen fysieke kralen nodig. De adem wordt de *mala*, en de "*so*" met de inademing en de *"ham"* met de uitademing.

Nu, dit is een prachtige mantra, het is een mantra van de ademhaling. Waarom? Omdat de adem echt klinkt als *"so"* en als je uitademt, klinkt het als *"ham"*. Je duwt de adem naar buiten met de *"ham."* Onder leiding van Guru begin je nu *prāṇa-apāna* te voelen. Wanneer je dat begint te voelen, en je de "inademing, uitademing, inademing, uitademing" oefent, voel je *"prāṇa-apāna, prāṇa-apāna, prāṇa-apāna,"* en vrij snel zul je merken dat de adem nu stabiel wordt. De adem is niet langer rusteloos. Dan worden de zintuigen vanzelf rustiger, je raakt niet meer verstrikt in de zintuigen. De mind wordt rustig, de emoties worden stabieler en de rusteloosheid in je wezen is verdwenen.

Blijf de prāṇa's stabiliseren om energieën te channelen

Als ik hier zit, en je ziet me wat *prāṇāyāma* doen tijdens de meditatie en tijdens het zingen, dan is dat omdat ik ergens in mijn wezen een onrustige energie voel die ik weer in balans probeer te brengen.

Dat is wat ik aan het doen ben, zodat mijn *prāṇa's* stabiel blijven, zodat ik al mijn energie in het zingen of naar de ruimte kan channelen. Jullie geven dus energie terug in mijn ruimte, en daarom moet ik jullie eraan herinneren wanneer jullie afdwalen, want ik voel wanneer het hele veld zwaar wordt en dan moet ik jullie terughalen om aandachtig te zijn en bij mij te blijven, want jullie beïnvloeden mijn veld. Ik ben in jullie veld, jullie zijn in mijn veld, dus jullie mediteren in mij, ik mediteer in jullie. Dat is het hele holografische principe van het Universum dat we in elkaar bestaan. Dan wordt het een realiteit in deze meditaties.

Laat het proces zich op natuurlijke wijze voltrekken terwijl je oefent

Dus, ga door met de oefeningen. Alle kennis zit in je, al deze oefeningen zitten in je. Al deze yoga-oefeningen zijn oefeningen die bestaan om het systeem te reinigen en te harmoniseren, en zullen op natuurlijke wijze naar je toe komen. De houdingen zullen vanzelf ontstaan wanneer je deelneemt aan het yogaproces, aan het meditatieproces met de Meester. Ze komen vanzelf naar je toe.

Maar ik hou ervan de houdingen te doen die de energie helpen door de kanalen te stromen, de *nāḍī's*. Wat kan ik nog meer zeggen? Dit is het meest vreugdevolle pad voor mij geweest, prachtige *sādhana*. Wanneer ik hier met jullie zit, is er alleen maar vreugde voor mij. Hoewel jullie baat hebben bij alles wat ik zeg, heb ik er het meeste baat bij. Het is pure vreugde en verrukking om me al deze oefeningen te herinneren en me er intensief mee bezig te houden en mijn innerlijke ruimte met jullie te delen. Het is een enorme vreugde. Het "ik" wordt gewoon enorm: het niet-lokale bewustzijn overheerst. Hoe kan ik daar niet van genieten? Hoe kan ik daar niet van genieten?

Zo, laat me jullie op deze Dag 10 een prachtige dag toewensen. Dank jullie wel, allemaal. Heb een gezegende dag. Namaskar.

© 2023 The Sri Vasudeva Foundation. All rights reserved.