

Ochtendmeditatie— Wanneer Sādhana een plezier wordt!

Dag 19 | 13 april 2023

We beginnen onze meditatie vandaag op Dag 19 van onze 40 Dagen retraite.

Verdiep je zielsbewustzijn

Laten we ons centreren in de stilte van Zijn, *de stilte van Zijn*.

Begin het ego-bewustzijn te observeren, het bewustzijn van het zelf. Het ego is het allerbelangrijkste in je meditatie. Dit ego of *ahamkār* heeft kracht - observeer - niet alleen vanwege het fysieke dier dat het menselijk lichaam is, maar vanwege de subtiele kracht van de ziel die dit lichaam vult. Deze is nauw verbonden met dit lichaam door middel van chakra's en *nāḍī's*, in wat een *prāṇamayakośa* genoemd wordt. Het is het zielslichaam binnenin dit fysieke dier dat we het menselijk lichaam noemen. Een lichaam met dierlijke instincten, maar je bent de ziel, dus begin je zielskracht in dit lichaam te observeren: je *prāṇische* kracht, je subtiele energiekraft, je energie van de levenskracht, *prāṇa*. Begin te observeren.

De wervelkolom heeft chakra's, centra van subtiele energie. Begin te observeren. In het midden van de wenkbrauwen is een chakra, het centrum van mentale kracht. In de kruin van het hoofd bevindt zich een centrum van oneindige energie en bewustzijn, en zo ook aan de basis van de wervelkolom, een centrum van oneindige energie, geworteld in het lichaam.

Het is belangrijk dat je dit weet. De kracht die je "ik" heeft komt dus van deze oneindige kracht in jezelf. Je bent een vonk van een Goddelijk vuur. In je meditatie moet je voorbij de grenzen van een fysiek lichaam gaan. Dit geeft ons wat we 'lokaal bewustzijn' noemen. Bewustzijn dat we in en door dit lichaam ervaren. We hebben ook een 'niet-lokaal bewustzijn' dat voortkomt uit ons subtiele lichaam, dus probeer in meditatie in het bewustzijn van het subtiele lichaam te komen.

Verhef je bewustzijn voorbij het menselijke naar de onsterfelijke ziel

Die genade is in de ruimte. Je bent in een veld van genade. Je bewustzijn bevindt zich in een veld van genade. Dit veld heeft de kracht om je te verheffen, het tilt je bewustzijn voorbij het menselijke dier naar de onsterfelijke ziel die zich daarin bevindt.

Kun je nu de co-existentie voelen van je *prāṇische* lichaam, je subtiele energielichaam? Een ervaring van lichtheid in dit lichaam, in dit menselijk lichaam, in dit grofstoffelijke lichaam? En kun je dit *prāṇische* veld voelen dat co-existeert met het menselijk lichaam? Het veld heeft de genade dat je je hiervan bewust begint te worden.

En kun je je bewustzijn voortdurend centreren in dit *prāṇische* veld dat het hele lichaam vult? Dus in het bewustzijn van het fysieke lichaam blijven aan de periferie van je wezen, en terwijl je dit bewustzijn van de grofstoffelijkheid van het dierlijke lichaam voelt, centreer je je in het *prāṇische* lichaam. Je zult een lichtheid en een zijnstoestand voelen dat van een andere kwaliteit is, precies binnenin dit menselijk lichaam.

Je hebt de kracht om je bewustzijn te verruimen

Blijf bij me. Open je bewustzijn voor het veld, het niet-lokale bewustzijn. Open je bewustzijn voor het veld. Je hebt de kracht om dat te doen, door je mind uit te breiden naar de ruimte. Laat je mind de ruimte omarmen, niet alleen de fysieke ruimte, maar ook de subtiele ruimte. De ruimte die je voelt als je je in dit *prāṇische* lichaam centreert. Er is een subtiele *prāṇa*-ruimte, een subtiele energieruimte die expansief is.

Versterk dat magnetische veld door het reguleren van de *prāṇa-apāna vāyu*

En terwijl je je hiervan bewust begint te worden, focus je op de adem, de *prāṇa* van de adem. De adem wordt aangestuurd door een *prāṇische* stroom in de inademing, die *prāṇa-vāyu* genoemd wordt, en de uitademing wordt aangestuurd door een *apāna-vāyu*, een andere stroom van *prāṇa*. Blijf bij me zodat je het kunt oppakken. Volg de adem in je meditatie. Verlies het bewustzijn van de adem niet. Je moet je bewust blijven van je subtiele energieveld. Dat geeft een superieure kwaliteit aan de meditatie.

En terwijl je je concentreert op de *prāṇische* stroom van de adem, *prāṇa-apāna vāyu*, concentreer je je op het derde oog. Centreer je in het derde oog. Bewustzijn van het derde oog, dat mentaal bewustzijn is; en geef aandacht aan je hele wervelkolom. Langs die kolom loopt een *prāṇisch* kanaal dat *suṣumnā nāḍī* wordt genoemd.

En terwijl je de buik opent om te ademen, open je de borst om te ademen, open je de schouders om te ademen, terwijl je met de stromen van *prāṇa-apāna* ademt, concentreer je je op de wervelkolom en blijf je je gewaar van het basiscentrum en het wenkbrauwcentrum. Dit zijn twee polaire punten langs de wervelkolom, en de wervelkolom is als een magneet. Het creëert je auraveld. Wanneer je de *prāṇa-apāna* reguleert, versterk je dat veld, dat magnetische veld, dat auraveld.

Laat los en flow met de *Kuṇḍalinī* energie

Blijf in het bewustzijn. Blijf gecentreerd. En terwijl je je aandacht langs de wervelkolom houdt, merk je op dat wanneer je bij het hart komt, je handen energie krijgen en je handen misschien willen bewegen, en je lichaam misschien wil bewegen. Sta het toe, als het ritmisch beweegt.

Als je bij je keel komt, kan je hoofd achterover gaan. Sta dat toe. Wanneer je bij het wenkbrauwchakra komt, kan je hoofd achterover blijven en je aandacht kan naar de medulla aan de achterkant gaan, zodat je de *manas*-kracht bij het wenkbrauwchakra begint te voelen.

Wanneer je je richt op je basischakra wanneer je de ademhaling begint, kan de wervelkolom rechtop komen te staan.

Dit is hoe je energielichaam werkt wanneer *Kuṇḍalinī* ontwaakt is. Blijf bij me. Wanneer de ademhaling ritmisch wordt, wordt de mind rustiger en worden de emoties stabiel. Blijf bij me.

Wanneer je mind nu actief is, neem een mantra in de mind. De mantra van de adem is *So'ham*: "So" inademen, "ham" uitademen. De mantra van de innerlijke gids is *Aum Guru*. En de mantra van het wenkbrauwchakra is gewoon *Aum*. Kijk wat voor jou werkt.

Blijf in het ritme met mij en laat los en leer te werken met de *Kuṇḍalinī* energie. Zij is de Gids in de innerlijke ruimte. Werk met Haar. Laat je ego met Haar mee stromen. Je geeft je kracht niet weg, je breidt je kracht uit wanneer je je op Haar afstemt. Je wordt nog krachtiger in Haar.

Blijf nu bij mij in de innerlijke ruimte. Ik begeleid je in die ruimte, in de niet-lokale ruimte, alleen als dat nodig is. Blijf bij mij. Houd de stilte en de stabiliteit.

...[stilte meditatie]...

Laat je bewustzijn gevuld zijn met liefde

Kom met mij in het hart, zodat je het lichaam kunt voeden met de hartenergie. Het is een helende energie, een energie van welzijn. Laat je hele *prāṇische* lichaam vol liefde zijn. Laat elke ademhaling een adem van liefde zijn. Laat je bewustzijn gevuld zijn met liefde. De Christus zei: "Zalig zijn de reinen van hart, want zij zullen het Goddelijke ervaren".

Kuṇḍalinī is pure liefde wanneer Zij zich uitdrukt via het hart.

Liefde verdraagt.
Liefde geneest.
Liefde transformeert.
Liefde brengt vrede, harmonie.
Liefde voedt.

...[stilte meditatie gaat door]...

Voed de lagere centra

En kom met me mee naar de navel terwijl je de lichaamscellen oplaadt. Breng een meer metabolische kracht naar het lichaam. Adem in bij de navel, de vuurkracht, met alle liefde van je hart. Adem in de navel en geef aandacht aan elke cel, elk orgaan, de botten. En stabiliseer de energie in het lichaam. Het navelchakra is daarvoor ontworpen, om de core-energie van het lichaam op te bouwen.

En terwijl je in de navel ademt, breid je je bewustzijn uit tot aan het basischakra, zodat je kunt aarden in het lichaam, en adem in het heiligbeenchakra als je bij de navel komt en adem weer uit tot aan de basis, en ervaar de vreugde van het energie geven aan je fysieke lichaam in de meditatie. Laat je leiden door *Kuṇḍalinī* terwijl Zij je het onderste gebied opent en genezing en welzijn brengt. Probeer het van me op te pikken.

En laat die kracht zich naar boven toe uitbreiden tot in het hart als je de inademing laat eindigen in het hart. En voel de opmerkelijke kracht van het wenkbrauwchakra terwijl je dat doet, maar richt je op de onderste drie centra en het hart. En dan, wanneer je voelt dat dat lagere gebied gevoed is, kun je terugkomen in de volheid van je meditatie, inclusief de hele wervelkolom.

...[vervolg stilte meditatie]...

Voel de versterking van de zintuigen

Luister nu naar de vogels. Open je bewustzijn voor de wereld om je heen. Luister naar de prachtige geluiden van de vogels. Wanneer je in de keel inademt, meer grove adem naar binnen brengt, meer zuurstof naar de longen, zul je de ruimte buiten je veel meer gaan horen, de geluiden. Adem in het borstgebied, breng meer zuurstof in de longen en je zult voelen dat je gevoel voor aanraking toeneemt. Breng meer grove adem in de longen, open de onderste lobben bij de buikademhaling en voel dat je het licht nog krachtiger aanvoelt. Breng je aandacht naar het basischakra terwijl je daar *prāṇa* ademt en je je longen opent om te ademen, en je zult voelen dat je smaak versterkt is. Ga recht naar beneden naar de basis en adem met een sterke basis, houd het perineum een beetje in contractie, breng er meer grove adem in ...[*prāṇāyāma*]... zet de energie daar vast in de inademing. Dit wordt *kumbhaka* genoemd. Bij het basischakra, in de *mūlabandha*, het op slot zetten van het basisgebied, en je zult beginnen te voelen dat je reuk sterker is.

Vier het leven in het lichaam met dankbaarheid

En voel je verbinding met de wereld om je heen via het fysieke lichaam. Het is een voedende verbinding. Het veld van de aarde, het magnetisch veld en de aanwezigheid van het leven om je heen. En je ziel via het lichaam in een harmonieuze relatie met de natuur om je heen, de elementen van de natuur via de zintuigen. En dit is waar we het leven vieren in het lichaam.

Laat je ziel dankbaar zijn voor dit geschenk, het geschenk van bewustzijn, van inzicht; en het geschenk van persoonlijke kracht afgestemd op de Universele kracht, het geschenk van genade.

En met dit feestelijke gevoel in je hart, dankbaarheid, laten we onze intentie affirmeren voor een wereld van harmonie, vrede en liefde.

*Laat er vrede, liefde en harmonie zijn in onze wereld,
en laat het beginnen met ons als centra van licht.
Laat er vrede, liefde en harmonie zijn in onze wereld,
en laat het bij ons beginnen.
En voel de schoonheid en kracht van de affirmatie.
Laat er vrede, liefde en harmonie zijn in onze wereld,
en laat het bij ons beginnen.*

En nu ons centreren gebed, affirmatief gebed als we onze dag beginnen:

*Ik centreer mijn bewustzijn in de Bron van mijn wezen,
Die Bron van oneindige Vrede, Liefde, Goedheid, Wijsheid en Vitaliteit.
Ik blijf daar gecentreerd,
zodat mijn elke gedachte op deze dag, mijn elke emotie, mijn elk woord, mijn elke actie,
vol licht en goedheid mogen zijn en een zegen voor mijn wereld.
Ik ben dankbaar voor alle zegeningen die ik heb ontvangen,
Ik dank met een hart vol dankbaarheid.
En ik bid om afgestemd te blijven op de Goddelijke Wil van het Universum,
door de ervaring, door de menselijke ervaring.
Om Shānti, vrede, Shānti, vrede, Shāntiḥ, vrede*

Nawoord meditatie

Namaskar iedereen en welkom op Dag 19,

Is het niet prachtig, de *sādhana*, dat we ons op zo'n mooie manier kunnen voorbereiden op een nieuwe dag? Hoe kunnen we zonder dat leven? Dat is waarom dit soort training uiterst noodzakelijk is.

Dankbaarheid tonen aan de Meesters voor hun inspiratie en ons laten ontwaken

Als ik deze heilige ashrams in India niet had bezocht en de ervaring die ik daar had niet had gehad, had ik dit nooit geweten. Ik voel zoveel dankbaarheid in mijn hart dat deze Meesters ons zulke prachtige literatuur hebben nagelaten die ons de weg wijst. En zulke prachtige Meesters van het licht wier harten zo open staan voor iedereen zonder oordeel en die manifestaties van dat licht kunnen zijn om in onze harten de Goddelijke Energie te laten ontwaken. Ik voel zoveel dankbaarheid. Daarom blijf ik leven zoals ik doe, en gebruik ik mijn vrije wil om hetzelfde te doen. Ik open mijn hart en mijn mind; ik gebruik mijn lichaam als een geschenk om deze prachtige energieën te channelen; en om in de harten van allen die Goddelijke liefde en wijsheid te laten ontwaken die wij allen bezitten.

Het dierenlichaam begrijpen om ermee te werken

Het is dus uiterst belangrijk in onze meditatie om in dat bewustzijn te komen dat subtiel is. Hoewel we in dit dierlijke lichaam leven, en ik verheerlijk het niet. Ik probeer ons er allemaal aan te herinneren dat dit een dierlijk lichaam is. Het heeft driften net als de dieren, maar het is de ziel binnenin, het zielsbewustzijn dat de schoonheid in dit dier naar boven brengt. Het is zielsbewustzijn. En als dat zielsbewustzijn niet ontwaakt, dan blijft het dier een dier.

En we zien zulk dierlijk gedrag in onze wereld. Dat komt omdat het zielsbewustzijn niet ontwaakt en volledig ontwikkeld is. Dat is het Spel van het leven, dus we kunnen dat niet veroordelen. We moeten het alleen maar begrijpen. En vecht er niet mee, wanneer je dierlijk gedrag in de omgeving ziet. Vecht er niet mee, begrijp het, en leer ermee te werken, want dieren kunnen getemd worden.

Wakker worden aan het subtiele lichaam

Het is dus uiterst belangrijk om allereerst het subtiele lichaam te begrijpen. Om te begrijpen dat er een subtiel lichaam is, dat het samen met dit menselijk lichaam bestaat dat we zo goed kennen omdat we in de waaktoestand zijn, *jāgrat*. Maar het is een feest als we wakker worden aan het subtiele lichaam.

"Oh mijn God!" Het veranderde mijn leven in India, alleen al om me bewust te worden van een hartcentrum dat ik heb. En om zo'n liefde te voelen die uit mijn wezen straalde dat ik nooit voor mogelijk had gehouden. Het was alsof je door de woestijn reisde en plotseling bij een oase kwam, een plaats van voeding. De Meester was er niet, maar toegewijde studenten waren er wel en het Veld was zo verbazingwekkend, zo elektriserend.

Ga door met je sādhana terwijl je de wereld dient, liefdevol

Dat spirituele ontwaken, met de hulp van mijn *sadhana*, groeide en groeide en groeide.

Ik besteedde er zoveel aandacht aan dat zelfs toen ik terugkwam en betrokken was bij de seculiere wereld, ik nog steeds in *sādhana* bleef. Mijn werk in de seculiere wereld was *seva*. Ik werkte altijd voor God, niet voor mensen. Ik werkte altijd voor de verbetering van de samenleving. Ik zag mijn wereldse werk nooit als voor het geld, als broodwinning. Ik had een passie voor dienstbaarheid, en ook al kwam het geld, mijn passie was het dienen van de wereld. Tot op de dag van vandaag is dienen mijn passie. Ik zie al het werk, maakt niet uit wat het is, als dienstbaarheid aan het Goddelijke.

En in mijn zoekende dagen bleven de woorden van Khalil Gibran dat "werk zichtbaar gemaakte liefde is" mij zeer krachtig bij. En hij zegt: "Als je niet met liefde kunt werken, kun je beter naar de markt gaan en bedelen bij hen die met liefde werken". Zo mooi waren zijn woorden.

Het is een prachtig boek, De Profeet, toen ik dat voor het eerst las toen ik twintig was, vond ik het in de bibliotheek en ik zei: "Oh mijn God! Zeker, dit komt van een profeet." De woorden waren verbazingwekkend. De woorden kwamen moeiteloos in mijn mind. Ik identificeerde me er zo krachtig mee. "Dat het tijdloze in je de tijd bekijkt." Het is opwindend. Dat "volg de liefde en het zal je door elkaar schudden, de wortels uit de grond schudden en je zuiveren". Oh mijn God! Tot op de dag van vandaag bewonder en koester ik die woorden uit het boek De Profeet.

Groei in sādhana; blijf verbonden

Dus, wanneer chakra's in je wakker worden en dat innerlijke licht helderder wordt, lijkt de wereld zo anders. Dezelfde wereld die zo donker leek, is nu vol licht.

Zoals ik al zei, ik was nooit ongeduldig omdat ik altijd meer had gekregen dan ik dacht dat ik verdiende, altijd. Mijn hart was zo vol, het stroomde over in alles wat ik deed. Hoe kon ik ongeduldig zijn? Ik was naar India gegaan om er voor onbepaalde tijd te blijven en vier maanden later was ik zo gelukkig. Ik had een pad gevonden, ik had God in mij gevonden als een Energie en ik had een *Guru* gevonden die ik niet fysiek ontmoet had maar wiens *shakti* of Goddelijke kracht deze chakra's in mij wakker maakte, dus ik was nederig en in dankbaarheid.

En hoe meer ik in *sādhana* bleef, zelfs in de werkomgeving, hoe meer de energieën groeiden.

Dus na twee jaar ging ik terug naar India voor training, maar dit keer was mijn wenkbrauwchakra krachtig. Oh mijn God! Ik voelde deze intense kracht in mijn wezen. Weg van de ashram in India, maar ermee verbonden. Er was geen moment

dat ik hier de *Guru Gītā* zong en niet dacht dat ik in Ganeshpuri zat, kijkend naar de prachtige zonsopgang tijdens het chanten van *Shri Krishna Govinda Hare Murari*. Het blijft me bij tot op de dag van vandaag. Ik kijk altijd naar de zon en mijn hart is in Ganeshpuri. Zo absoluut mooi.

Wees verdienstelijk, maak je vat groter

Kuṇḍalinī bereidde me voor op de training toen ik twee jaar later op drieëntwintigjarige leeftijd naar India ging, en ik had zelfs mijn drieëntwintigste verjaardag in India in de ashram. En natuurlijk ken je het verhaal van de 40 Dagen toen ik zeven maanden daarna terugkwam, *Kuṇḍalinī* leidde me door dit krachtige sprookje, mij cocoonend en het "ik" transformerend langs de *Bindu*-ruimte. Mooie reis, prachtige reis, een reis van genade.

Jij wordt vastgehouden in datzelfde Veld van genade. Ik probeer je er voortdurend aan te herinneren. Je hebt geen tekort. Je bent niet gebrekkig. Je krijgt alleen wat je verdient. Ga je naar de oceaan met een klein kopje, dan is dat hoeveel je krijgt. Maak je jouw kopje groter en dan draag je meer, je krijgt meer. Het is dus uiterst belangrijk dat je je beker groter maakt, dat je je vat groter maakt. *Sādhana* helpt ons daarbij. *Deze sādhana!*

Verdiep je meditatie; koester deze dagen

Ik beschouw meditatie als een van de grootste *sādhana*. Natuurlijk houd ik van zingen als discipline omdat het de mind tot zwijgen brengt, de liefde naar buiten brengt. Maar meditatie, zoals wat mij overkwam in de 40 Dagen, kan ons dieper en dieper en dieper naar binnen brengen in zelftransformatie.

Daarom zijn deze 40 Dagen zo belangrijk voor me. Omdat het mij in staat stelt om, met de genade van het Universum, samen met jullie een enorm Veld te co-creëren, dat transformatie en verlichting brengt aan zovelen. Nu en in de toekomst - degenen die al deze dingen bestuderen die ik heb gegeven - het is futuristisch, ik spreek voorbij deze tijd. Dat het gekoesterd zal worden. Elk woord dat ik heb gezegd, zal meer en meer gekoesterd worden.

Met macht komt verantwoordelijkheid

Dus laat ik je achter met de inspiratie van Dag 19. Er is een Kracht in je, een Kracht van genade, een Kracht om je te helpen in de ruimte. Blijf bij de beoefening van meditatie. Het is heel krachtig. Het zal je dieper en dieper in de innerlijke ruimte brengen, zodat je dingen meer kunt begrijpen, dat er meer kracht naar je toe zal komen. En als je meer kracht krijgt, krijg je meer verantwoordelijkheid. Je moet dat eervol en nederig omarmen.

Dus, ik weet dat jullie harten de boodschap hebben ontvangen en ik dank jullie voor het meedoen aan weer een prachtige meditatie. Meditaties zijn superzoet, als ik dat eenvoudige woord *superzoet* mag gebruiken. Jullie versterken het Veld en wat we co-creëren is geweldig. Laten we dat blijven doen.

Heb een gezegende Dag 19 iedereen. Namaskar.