

Ochtendmeditatie —Zie haar, voel Haar en co-creëer met Haar, Kuṇḍalinī is overal

Dag 20 | 14 april 2023

We beginnen met onze meditatie vandaag op Dag 20 van onze 40 Dagen retraite.

Breid uit voorbij het individuele naar het collectieve veld

Laten we ons centreren in dat energieveld in ons, dat subtiele energieveld van *prāṇa*. Het is *prāṇa* dat de mind beweegt, de zintuigen aandrijft, het lichaam activeert.

Word je bewust van je *prāṇische* veld dat voorbij gaat aan het fysieke lichaam, het subtiele energieveld, het *Chi*-veld.

Breng je mind naar het centrum, open mind, ruimtelijke mind. Beperk je mind niet tot het lichaam. Vergroot die expansie, open mind, open mind, het collectieve bewustzijn of wat we niet-lokaal bewustzijn zouden kunnen noemen, het niet-lokale veld. Het lokale veld is het veld van het lichaam, het veld van individualiteit. Niet-lokaal is voorbij het lichaam, voorbij individualiteit. Individualiteit kan zowel in het subtiele bestaan, als waar je geïdentificeerd bent met alleen je-zelf, je ego. Open het veld.

En breng dan hartenergie in het veld. Jij bent daartoe in staat: liefhebben, liefdevol zijn, en breid dat opnieuw uit, zoveel als je kunt, totdat je beker overstroomt, als het kan. Uitbreiding van het veld, verplaats je voorbij lokaal, individueel, naar het collectief.

Daar is waar je de kracht van de Meesters kunt voelen; waar je jouw genadige kracht van een Universum kunt voelen; waar je de ondersteunende energie van onze hele groep kunt voelen.

Verplaats het *prāṇische* veld voorbij het lokale – expansief veld

En terwijl je in dat veld blijft, open je het buikgebied zodat je het lichaam in dat veld kunt opnemen. Blijf mind en hart verruimen, open de buik zodat je het lichaam in dit uitgestrekte veld kunt houden, het fysieke lichaam, het grofstoffelijke lichaam, *sthūla śarīra*. Het is je *sūkṣma śarīra* of je fijnstoffelijke lichaam, je subtiele lichaam dat het *prāṇische* veld is. En verplaats dat *prāṇische* veld voorbij het lokale veld, inclusief het lokale veld, maar lokaal en daaraan voorbij.

Open het hart, houd het hart open. Ik moet de expansie van je hart voelen. Voel gewoon dat die hartenergie, dat licht, elke lichaamscel van je voedt. Ja. En voel dat licht, dat metabolische licht in het buikgebied dat zich uitstrekt naar elke cel en houd gewoon het bewustzijn vast: "Mijn mooie lichaam, je bent in mijn liefdesveld, lokaal en niet-lokaal."

Ga naar de nectar van de subtiele wereld - ojas, *prāṇa* en *tejas*

En trek de adem het lichaam in, grof en subtiel zoals het lichaam nodig heeft, prachtig, alsof je elixer drinkt, de *māna* uit de hemel, *amrit*. ... [*prāṇāyāma*]... En je krijgt een andere tinteling in het lichaam, een andere buzz als je die *tejas*-energie in het lichaam wakker maakt.

En als je de capaciteit hebt, kun je afdalen naar het sacrale en de basis door je bewustzijn daar uit te breiden. Gronden in de basis met je subtiele lichaam en grofstoffelijk lichaam. Voor het grofstoffelijke lichaam is dat het samentrekken van het perineum; voor het subtiele lichaam is dat het vasthouden van het *mūlādhāra*-chakra. En je naar het sacrale kunt gaan, dan kun je de *ojas* verkrijgen die in *prāṇa* en *tejas* kan veranderen. *Prāṇa* is van de subtiele wereld; *Tejas* is van de subtiele wereld, het licht; en *ojas* is een subtiele essentie van het voedsel dat je consumeert. Het bevat veel sacrale vloeistoffen.

Adem in en uit, van oneindig naar oneindig

Houd de adem in ritme, *prāṇa-apāna*. Je hebt die verantwoordelijkheid in je meditatie om adem-bewust en *prāṇa*-bewust te zijn. *Prāṇa vāyu* is wat je inademing stimuleert, de hersenen en de zintuigen activeert. *Prāṇa vāyu* bestuurt het hart. *Apāna vāyu* duwt naar buiten, leegt de longen, leegt de blaas, leegt de dikke darm. *Apāna vāyu*! Verlies het niet. Blijf in de liefde. *Blijf in de liefde*. Focus je niet zozeer dat je de liefde verliest. Waar je je ook op focust, het moet in liefde zijn, het moet in de verruiming van mind-bewustzijn zijn, het moet in het bewustzijn van het veld zijn.

En als je de ademt uitbreidt, voel dan dat je in oneindig bewustzijn ademt, en dat je uitademt naar oneindig bewustzijn naar de externe wereld. Geen einde. Van oneindig naar oneindig.

Laat de Evolutionaire energie leiden

En de magie gebeurt Nu! Laat Kuṇḍalinī je begeleiden! Laat de Evolutionaire Energie die achter je zoeken zit, die je ertoe aanzet een zoeker te zijn, je leiden! In *shaktipāt*, leidt Zij! In de ontwaakte staat leidt Zij! Ze leidt je *prāṇa*'s, ze leidt de mind, Ze opent het hart.

*In U bestaan wij, O Moeder
In Uw Prachtige Energie bestaan we, bewegen we, hebben we ons Zijn.
Leid mij! Bescherm me! Voed mij! Verhef mij!
Ik ben de Uwe!*

*Laat je ego één zijn met Haar.
Uw Wil is mijn wil, O Mahādevi, Grote Godin.*

*Laat Haar je begeleiden in het veld.
Zij zal zorg dragen voor elke cel van jou.
Zij zal je op wonderbaarlijke wijze genezing brengen.
Ze zal je innerlijke ruimte transformeren.
Zij is de Guru Tattva, de Innerlijke Guru,
en Zij manifesteert zich in de externe Guru.*

*Het is alleen U Mahādevi die de hele schepping beweegt.
U bent de Prakṛti, de levensenergie, de natuur.*

En ga met mij mee in deze prachtige spirit van avontuur, zelfontplooiing en evolutie in bewustzijn. Ga met me mee. Laten we samen de reis maken. Blijf in het bewustzijn. Gebruik de mantra als dat nodig is. Volg de *prāṇa*. Laat jouw wil de Hare zijn. Ik zal je alleen met mijn stem begeleiden als dat nodig is.

...[stille meditatie]...

Ontwaak meer voor jouw wereld

Breng je bewustzijn langzaam naar je fysieke veld, naar het fysieke lichaam, naar de wereld om je heen. Word je langzaam bewust van de aarde onder je, lucht om je heen, aanwezigheid van water, warmte en licht, geluid, aanraking, geur, smaak, zien. Breng meer zuurstof in het lichaam, volg de drang en intelligentie van het lichaam om te ademen ... [*prāṇāyāma*]... in harmonie met het lichaam ... [*prāṇāyāma*]... en breng *prāṇa* naar de chakra's van de basis tot het keelgebied zodat je de zintuigen kunt stimuleren. Adem *prāṇa* met behulp van de subtiele ademhaling, meer *ujjayi* ... [*prāṇāyāma*]... en ook naar het *manas*-gebied, zodat je de hersenen van energie kunt voorzien. En je zou meer moeten ontwaken voor je wereld, meer bewust zijn, meer gewaar van de wereld om je heen en de verbinding van je lichaam ermee.

Laten we samen affirmeren:

*Laat er vrede, liefde en harmonie zijn in onze wereld.
Laat alle wezens floreren,
worden gevoed door Uw Energie, prāṇa en gedijen.
Mogen we allemaal harmonieus samenleven.*

En word je bewust van je dag vol activiteiten waar je naar terug moet, maar waar je nu anders op bent voorbereid. Je bent voorzien van energie op alle niveaus.

Laten we affirmeren in gebed, in centreren gebed:

*Ik centreer mijn bewustzijn, mijn ego-bewustzijn
in de Bron van mijn oneindige wezen, de God in mij,
die Bron van Oneindige Vrede, Liefde, Goedheid, Wijsheid en Vitaliteit.
Ik blijf daar gecentreerd met mijn vastberadenheid, mijn wil,
dat mijn elke gedachte in deze dag, mijn elk woord, mijn elke actie
een bron van licht zal zijn voor mijn wereld,
een zegen van zegen mag zijn voor mijn wereld
Mijn hart is vol dankbaarheid voor alle zegeningen die ik van mijn Universum heb ontvangen.
En ik bid om afgestemd te blijven op de Goddelijke Wil, op de wil van de Evolutionaire Energie
die mijn groei naar vrijheid aanstuurt. Ik betuig mijn dank.
Om Shānti, vrede, Shānti, vrede, Shāntiḥ, vrede*

Nawoord meditatie

Welkom op Dag 20 allemaal. Namaskar voor jullie.

Ontsluier de Evolutionaire energie en respecteer de illusie

Je bent een zoeker, niet alleen door je eigen verlangen, maar omdat je wordt vastgehouden in een spel van de Evolutionaire Energie die jou versluisde, die Haarzelf - die jij bent - versluisde, die Haarzelf versluisde om jou te worden. Zij is jou. En Zij drijft je aan om te zoeken. *Kuṇḍalinī* betekent de opgerolde energie in jou; en *Mahā Kuṇḍali* is de opgerolde energie in het hele Universum. Wanneer Zij zich ontrolt door *shaktipāt*, door spiritueel ontwaken, dan spoort Ze je aan om te zoeken omdat Ze terug wil komen in de volheid van Zijn.

Dus hoe kan *sādhana* zonder Haar zijn? Hoe kan *sādhana* alleen maar bij jou zijn, het ego dat in *Māyā*, in samentrekking, in illusie wordt gehouden? Alles wat je met de zintuigen ziet, is een illusie, het is niet echt. Mensen verlaten elke dag het aardse vlak en komen uit deze illusie, op dit niveau.

Geloof jij dat deze illusie echt is? Geloof jij dat dit echt is? Geloof jij dat dit [lichaam] echt is? Nee! Geloof je dat de gedachten-accumulatie die je in je hebt echt is? Nee! Het is veranderlijk!

Maar het heeft een eigen realiteit. Het heeft een droomrealiteit. “Hoe kleurrijk is jouw *Māyā*, *Mahādevi*? Hoe kleurrijk is Jouw *Māyā*?”

We moeten de *Māyā* respecteren, let wel. Ontken het niet en zeg niet dat het slechts een illusie is, maar je moet met de illusie werken, je moet de illusie respecteren.

Roep Kuṇḍalinī's Aanwezigheid op en geef er dan aandacht aan

Je *sādhana* moet dus rekening houden met de Kracht die heerst in de energieruimte, de grote Kracht die die illusie heeft gecreëerd. Je moet Haar Aanwezigheid aanroepen.

De adem kan een aanroeping van Haar zijn wanneer je achter de adem begint te kijken voor de *prāṇa*, je roept Haar aan omdat Zij je bewustzijn zal vergroten om je te beseffen dat je *prāṇa* inademt en dat Zij in jou ademt.

Denk je, O dwaas Ego, dat jij de *prāṇa* ademt? Nee. Zij ademt in en door jou heen. Dat is de ultieme realisatie, dat Zij in en door jou heen ademt.

Zij handelt in en door jou. Zij handelt achter je gedachten, achter je emoties, achter je intenties. Zij - Zij is het! Denk je dat jij het bent? Dat is onwetendheid.

Dus wanneer je meer en meer spiritueel ontwaakt, begin je Haar Aanwezigheid in jou te voelen; en geef je aandacht aan die Aanwezigheid. Dat is wat ik je probeer te laten doen in je meditatie: je in subtiel lichaamsbewustzijn brengen naar waar je Haar kunt voelen.

En op het moment dat je *prāṇa* en *apāna* begint te voelen, begin je dieper te gaan en zul je voelen dat daar een Aanwezigheid achter zit.

Stem af op en co-creëer met Haar terwijl Zij leidt

En dan moet jouw wil zich afstemmen op Haar wil. Zij kent alle *āsana's*, Zij kent alle *prāṇāyāma's*, Zij kent alle *chi*-oefeningen. Wat is er dat Zij niet weet? Boeken zijn door Haar geschreven, dus als je Haar kent, zullen de boeken tot leven komen en zul je nog creatiever zijn dan het boek, omdat we allemaal individuen zijn.

We zijn allemaal op een individuele reis en de *āsana's* die naar je toe komen, kunnen misschien in het boek staan, maar misschien ook niet. Daarom moet je met Haar samenwerken. Ze werkt met jouw individualiteit, niet met de algemene lessen die we krijgen. Ze werkt met jouw individualiteit: de *prāṇa's* die je nodig hebt, de *mantra's* die je nodig hebt, de *sādhana* die je nodig hebt. Ze brengt het naar je toe via de Meester of via een *Guru Tattva* die een Universum vult. Zij is de Gids die het hele Universum gebruikt om jou te begeleiden.

Zie hoe Haar aanwezigheid perfect klopt in jouw veld, zelfs in de weerstanden

Zij kan zelfs een onwetende persoon gebruiken om je te begeleiden, omdat Zij de patronen van die onwetende persoon kent. Als je dat patroon in je ruimte nodig hebt, zal Zij die onwetende persoon naar je toe sturen. En als je voelt: "Oh mijn God! Wat is dit voor onwetendheid?" Nee, nee, dit is Zij. Het zit in een masker. Zij is de ultieme gemaskerde, de Goddelijke Maskerader.

Dus het Universum is vol van Haar, O Zoeker! Je ziet diversiteit alleen omdat je je niet bewust bent van Haar. Als je Haar ziet, zie je eenheid in de diversiteit, je ziet dat alleen Zij in de *Māyā* is.

In de Judas die de Christus verraadde, was Zij het en Christus wist het, dus kuste hij Judas. En hij moest Pilatus eraan herinneren: "Je zou die macht niet hebben om me te kruisigen of te bevrijden, als de Heer hierboven je die niet gegeven zou hebben." Toen waste Pilatus deze beslissing van zijn handen af, hij liet het aan de mensen over om het te doen. Zij is het!

Alle hindernissen die in je ruimte zijn geplaatst, wie denk je dat het is? Perfect uitgevoerd, elk hindernis, wie denk je, wie denk je? Wie wil je de schuld geven? "Grote Goedheid!" Nee, nee, nee, Zij is het. Open je ogen.

Bij elke kleine ziekte die je in het lichaam krijgt, is Zij het die je vertelt: "Nee, nee, nee, je gaat de verkeerde kant op: teveel eten, teveel slapen, teveel stress."

En Zij brengt de helende *kriyā* terug die je nodig hebt en soms, als je het eten niet wilt opgeven, dwingt Zij je. Als je een echt goede discipel bent, neemt Zij het van je af. "Oh! Waar is het eten?" Zij nam het weg.

Zij droeg me, beschermde me en stond achter mijn genezingsproces

Soms moest Ze een aantal van ons, zelfs mij, via een pijnlijke manier laten leren, op de harde manier, op de ruwe manier. Dat overkwam mij in India in 2015. Ik besloot om te eten zoals iedereen, geen supplementen, gewoon het lokale voedsel. Ik dronk zelfs water uit de beekjes, maar daar was mijn lichaam nog niet klaar voor. Daar was het niet op voorbereid. De immuniteit was niet hoog en ik kreeg deze dodelijke bacterie in mijn long, maar Zij droeg me. Zij droeg me door India omdat ik in India moest blijven. Vanwege de vliegtuigvlucht, en ik moest ook in Engeland blijven - maar Zij heeft me er prachtig doorheen gesleept: "Oh mijn God!" als ik eraan denk.

En pas toen ik thuiskwam, zakte het lichaam in elkaar. Daarna de genezingsreis, allopathische reis die Zij begeleidde. Toen ik wakker werd op een IC, was ik een ander mens. Oh mijn God, ik voelde me weer levend. De doctoren deden hun werk, maar ik voelde me levend. Als ik nu naar mijn foto op de IC keek, zeg ik: "Oh mijn God, ik herinner het me." Maar Zij was het, in de handen van de chirurg. Zij was in elke handeling, "Oh mijn God!" En het herstel ging snel. Zij is het!

Maar wat ik van die hele ervaring heb geleerd, "Oh mijn God!" wat kan ik zeggen? Het is een grote zegen. Ik leerde de conditie van mijn lichaam kennen en bovenal leerde ik tijdens het revalidatieproces alle kennis die ik had in de revalidatie in te zetten. Zij is het. Zij is het. Zelfs toen ik het overdreef, beschermde Zij me.

Hoe kun je een betere moeder verwachten? Dus als Zij het eten wegneemt, als Zij dingen van je wegneemt, maak je daar dan geen zorgen over. Als je een goede discipel bent, kan Zij je een beetje pijn doen, maar dat is prima, gewoon liefdevol. Wat kan ik zeggen?

Verlies Haar niet uit je bewustzijn. **Zie Haar alsjeblieft in alles.**

...[in lied]...

Kuṇḍalinī, Kuṇḍalinī, U alleen bestaat
U alleen, U alleen, U alleen bestaat
Kuṇḍalinī, Kuṇḍalinī, U alleen bestaat
Zie Haar in de lucht
Zie Haar in de aarde
Zie Haar in de wolken
Zie Haar in de wind
Zij alleen, Zij alleen, Zij alleen bestaat
Zie Haar in de zon
Zie Haar in de maan
Zie Haar in de sterren
Zie Haar overal
Zij alleen, Zij alleen. Zij alleen bestaat

Kuṇḍalinī, Kuṇḍalinī, U alleen bestaat!
Mahādevi Mahādevi U alleen bestaat.

Dus, open je ogen O Zoeker, open je ogen, open je ogen, open je ogen!



Gururupāyaḥ! Gururupāyaḥ!

Shiva Sūtra zegt: De Guru is de Weg! *Guru Tattva*, niet de man of de vrouw en niet het lichaam, de *Guru Tattva*.

Heb een gezegende dag allemaal. Heb een gezegende Dag 20. Jullie waren een goede groep vandaag. Jullie gaven me het plezier van mediteren zonder iets te hoeven zeggen. Dank jullie wel.

Fijne dag allemaal. *Namaskar*.