

Ochtendmeditatie — Je bent een energiewezen met oneindige mogelijkheden en kracht

Dag 21 | 15 april 2023

Laten we ons centreren in de innerlijke ruimte in de stilte van de mind. Centreren in het observerende bewustzijn binnenin je.

Luister naar de oproep van de Guru om te ontwaken voor je Goddelijkheid.

Je hoeft niet te denken dat je "ik" de waarnemer is. Centreer je gewoon in het observerende bewustzijn, in het zien, het observeren, op zoek naar afstemming met de Goddelijke Energie die in jou bestaat en de Goddelijke Energie die jij bent. Jij bent het Goddelijke. Het Goddelijke ben jij. Wij streven naar een verdieping van dit bewustzijn. Het moment dat we het kunnen voelen, het moment dat we ons ermee kunnen identificeren... "Ik besta in het Goddelijke. *Dat ik besta in het Goddelijke.*" Dat mijn "ik" niets anders is dan het Goddelijke in manifestatie door individualiteit, door een belichaming.

Houd dat in je bewustzijn. Je bent een vonk van een Goddelijk vuur. Je hebt vuurkracht in je. Je bent het licht. Je bezit kwaliteiten van licht waar geen duisternis door kan dringen. Kun je dat vasthouden? Kun je dat vasthouden? Kun je het geloven? Kun je het worden? Geloven in een mogelijkheid kan ertoe leiden dat je het wordt. Voor de ongelovige is het onmogelijk. Geloven betekent geloven in een mogelijkheid.

Observeer gewoon, want we moeten ontwaken uit de slaap van onwetendheid. Het is een ontwaking. De oproep van de Guru is een oproep om te ontwaken.

Open het hart voor Universele liefde

Raak nu niet zo gevangen in mijn woorden dat je "jij" verliest. Dat je mijn instructies zodanig interpreteert, dat je mentaal wordt. Open je ruimte om te voelen wat ik zeg, om te ontvangen wat ik zeg. Ik spreek vanuit een verruimd hart. Luister je van daaruit? Luister je met je hart? Is er een openheid in je hart om de overdracht van mijn woorden te ontvangen, de energie die erachter zit?

Nu voel ik dat je meer open bent. Hou dat vast. Laat het in je groeien. Wakker de vlam aan zodat het een enorm vuur wordt en laat de mind open zijn, geen kortzichtigheid, geen conceptualisatie. Geen enkele gedachte kan bevatten wat jij bent. Open de mind voor collectief bewustzijn, non-lokaal gewaarzijn. Je kunt het voelen! *Je kunt het voelen!* Open het hart voor non-lokaal gewaarzijn, voor Universele liefde voorbij de grenzen van een lichaam.

*In U besta ik, O Oneindige.
Hoe kan ik U noemen? U bent voorbij elke naam.
Welke vorm kan U bevatten? U bent voorbij elke vorm.
Kom en vul mijn hart, ik open mijn hart zodat U het kunt vullen!
Ik ben U, maar dat ben ik vergeten.
U hebt me begrensd door Uw Māyā
Ik weet dat U mij een spel heeft gegeven om me hiervan te ontdoen,
maar ik wil Uw spel begrijpen.
Open mijn mind zodat ik Uw spel kan zien:
De dans van energie - de reis door chakra's, centra van licht.
Toon me Uw spel, O Oneindige.
Toon me Uw spel.*

Word niets, zodat je alles kunt worden

En blijf in dat bewustzijn zodat je Haar leiding kunt ontvangen terwijl Zij je leert ademen in het openen van de centra. Zij brengt informatie naar je toe, intuïtief, innerlijke leiding. Het verschijnt in je mind, als de mind open en ontvankelijk is. Maak je geen voorstelling van wie je bent: word niets, zodat je alles kunt worden. Maak jouw vat, jouw voertuig leeg.

Blijf bij haar, blijf in flow, blijf in genade

Blijf bij me. De collectieve ruimte heeft oneindige mogelijkheden. Blijf bij me. Het zijn niet alleen mensen die de ruimte vullen, ook hemelse wezens zijn met ons in de ruimte. We hebben beschermers. *Blijf bij me. Blijf bij me.* Blijf in de genade van deze Dagen.

Ga naar waar je Haar Aanwezigheid het meest ervaart. Is het in het hart? Blijf daar. Ze zal met je werken. Is het in de mind? Blijf daar. Ze zal met je werken. Is het in je buikgebied? Blijf daar. Ze zal met je werken. Blijf bij Haar en laat je kracht groeien door Haar. Ze kent alle *āsana*'s, alle energetische houdingen. Ze zal ze naar je toe brengen.

Sta je lichaam toe te flexen wanneer het dat wil, of het nu de nek is, of de handen, of het lichaam in beweging. Laat het gewoon toe. Belemmer het niet, want Ze beweegt in en door je heen in het energiespel.

Volg de adem, zodat je Haar *prāṇa* kunt volgen.

Open de mind. Als de mind druk wordt, breng er dan een mantra in. Verbind de mantra met de *prāṇa* van de ademhaling, zodat je de vibratie van de mind hebt, die de mantra is, en je de *prāṇa* van de adem hebt, die beweging is, en blijf in ritme, blijf in flow.

Nu ga ik de innerlijke ruimte met je in. Blijf daar bij me. Laat me een sterke aanwezigheid worden in jouw ruimte, zoals jij in de mijne bent.

...[stille meditatie]...

Focus op manas, hart- of buikchakra's om ze te versterken en op te laden.

Voor degenen onder jullie die merken dat je afgeleid bent, houd de intentie om *prāṇa* op te slaan, hetzij in het buikgebied, hetzij in het hart of in het wenkbrauwgebied.

Versterk het *manas*-chakra, of het hartchakra, of het chakra in je buikgebied. En je kunt het brein versterken door je te focussen op de *manas*. Je kunt de hartplexus versterken door je te richten op het hart. En je kunt de plexussen in het buikgebied opladen, door je met je adem te richten op de buik. Maar blijf in de beoefening. Blijf in de beoefening. Bouw je *prāṇa* op. Je hebt centra voor opslag. Bouw ze op. Bouw de vitaliteit op.

Dan zul je merken dat je meditatie anders is, dat je reis naar de innerlijke ruimte anders wordt.

Ik houd je voortdurend in mijn bewustzijn en je voedt mijn veld en je verheft mijn veld of ons veld, wanneer je je met mij verbindt. Blijf in de beoefening.

Wat je ook doet, doe het met liefde en een open mind, intuïtieve mind. Laat je niet afleiden. En als je geen inspiratie vindt, bid dan gewoon en open je hart voor het collectieve energieveld.

...[stille meditatie wordt hervat]...

Terugkeer naar lichaamsbewustzijn

Geef nu aandacht aan de ruimte om je heen. Geef aandacht aan je fysieke lichaam dat verbonden is met die ruimte. Alle elementen van de natuur bevinden zich in je fysieke lichaam.

Verhoog het lichaamsbewustzijn en dat van de wereld om je heen door er aandacht aan te schenken en breng meer zuurstof in de longen en meer *prāṇa* naar de chakra's. Adem in de buik, adem in de borst, adem in de keel en adem volledig uit. Reguleer je *ujjayi*-ademhaling zodat er meer zuurstof komt en je toch de *prāṇa* onder controle houdt. Reguleer *ujjayi* ...[*prāṇāyāma*]... en houd de adem in wanneer je je daartoe geïnspireerd voelt, zodat je het lichaam kunt doordrenken met *prāṇa*. ...[*prāṇāyāma*]... Kun je merken dat je lichamelijke zintuigen meer energie krijgen? Kun je beter ruiken, beter proeven, beter horen, het licht beter ervaren en een verhoogde tastzin gewaarworden? Kun je het voelen? Het contact met de aarde, het lichaam staat in contact met de lucht eromheen, kun je dat voelen? ...[*prāṇāyāma*]... En nu heb je je lichaam voorbereid op activiteit voor je dag.

Nu sluiten we onze meditatie af met een centerend gebed.

*Ik centreer mijn bewustzijn in de Bron van mijn wezen
Dat God Centrum in mij.
Dat Centrum van Oneindige Liefde, Goedheid, Vrede, Wijsheid en Vitaliteit.
Mijn intentie, mijn doel is om daar gedurende de hele dag gecentreerd te blijven.
Dat elke gedachte van mij, elk woord, elke handeling, elke uitdrukking op deze dag
vol van Licht moge zijn, goedheid.
En dat "ik," mijn ego, een zegening moge zijn voor mijn wereld.
Ik ben dankbaar voor alle zegeningen die ik heb mogen ontvangen en zal mogen blijven ontvangen.
En ik bid om afgestemd te blijven op de Goddelijke Wil, dat mijn wil afgestemd moge zijn op Goddelijke Wil.
Dank U, O Oneindige.
Bescherm mij, voed mij, maak mij sterker, houd mij onder Uw leiding.
En help me om bewust bij U te blijven - of onbewust als ik geneigd ben te vergeten.
Om Shānti, vrede, Shānti, vrede, Shāntiḥ, vrede*

Nawoord Meditatie

Namaskar iedereen en welkom op Dag 21. We zijn het middenpunt gepasseerd, dus we tellen af en wij, sommigen van ons, hopen dat deze Dagen nooit zullen eindigen.

Ontwaak voor je prāṇische energie en kracht die je bezit

Ik heb je verteld dat je in een zee van energie leeft, *prāṇa* of *chi* en dat je het Hoogste Bewustzijn in manifestatie bent, maar in een compact voertuig, een fysieke vorm. Je hebt een astrale vorm die dit aanstuurt, en hiermee volledig geïntegreerd is. De *nāḍī's*, de energiekanalen zijn volledig verbonden met de plexussen. De chakra's zijn verbonden met de plexussen en de *nāḍī's* zijn verbonden met je zenuwstelsel, alle zenuwvezels.

Dus je bent energetisch aangesloten op dit fysieke lichaam, maar ben je je bewust van die energie die zich achter het fysieke lichaam beweegt? Ben je je bewust van de energie bij elke plexus? Ben je je bewust van het chakra achter de plexus? Ben je je bewust van het enorme energieveld dat het brein heeft, dat de activiteiten van de hersenen stuurt? Maar we slapen in onwetendheid.

We slapen in onwetendheid en we dromen al die fantasieën die we in de innerlijke ruimte hebben, maar we zijn niet in staat ze te verwezenlijken. We dromen ze, we fantaseren, maar we zijn niet in staat ze te verwezenlijken. Welnu, de verwezenlijking kan alleen plaatsvinden wanneer je meer wakker wordt voor je *prāṇische* energie en voor de kracht die je hebt die je kunt gebruiken in de menselijke ervaring met behulp van *prāṇa*, levenskracht. Dat is wat het leven boeiend maakt.

Ontwaak en besef dat je Oneindige energie in het spel bent

Als ik daar zit en mediteer, "Oh mijn God!" is het gewoon "Prāṇa! Prāṇa! Prāṇa!" die stroomt door elke beweging, elke houding. Denk je dat ik hier gewoon onbeweeglijk zit en niets doe? Met een lege mind, dromend van iets, een "God" ergens, waarmee we zijn verbonden met een touw? Nee, nee, nee, God is mij, God is jou, God is ons allemaal.

Ik ben aangesloten op het lichaam. Ik kan het lichaam zelfs niet vergeten, omdat ik er zo nauw mee verbonden ben. En natuurlijk fascineert de biologie me, vooral de moderne biologie, het menselijk genoom, het microbiom. Je bent aangesloten op het lichaam, maar je dient te ontwaken voor je ware Zelf. Je moet ontwaken om te beseffen dat je God bent in een lichaam, dat je oneindige Energie bent in het spel, *in het spel, in het spel!* Waarom in het spel? Omdat je alles kunt creëren. Je kunt fantaseren en verwezenlijken. Er is niets dat je niet kunt creëren, als je de beheersing van *prāṇa* meester wordt.

Gebruik Māyā om uit de Māyā te komen

Weet je, de alchemist zocht naar een manier om de grondstof metaal in goud te veranderen. Dus zij zijn op zoek naar dit proces, en hier hebben we *prāṇa* die in alles kan veranderen. Een ander soort alchemist. Ben je het vergeten?

O Belichamingen van het Goddelijke, zijn jullie vergeten wie jullie zijn?

Ja, dat zijn we! We zijn slapend in een donkere *yuga*. We zijn gesluierd. We zijn gesluierd. We zijn gesluierd voor een spel. *Māyā* is er voor een spel.

Sommigen ontkennen de *Māyā*, en zeggen: "Nee, nee, denk niet aan *Māyā*." Dat is moeilijk. We worden vastgehouden in de *Māyā*, maar gebruik de *Māyā* om uit de *Māyā* te komen. Ontwaak en zie dat je in de *Māyā* bent. Word wakker. Word meester over de energie zodat je kunt spelen, spelen met energie. Dan zou je niet toestaan dat het lichaam ziek wordt. Je zou niet toestaan dat bijeenkomsten vol zijn van duisternis, onwetendheid en ego's. Nee, nee, nee, je zult het transformeren, alleen met je aanwezigheid van licht, geen duisternis.

Wees ontvankelijk en de Meester zal verschijnen

Hoe is je aanwezigheid? Hoe is je auraveld? Hoe zijn je chakra's? Hoe bewust ben je van je energielichaam en van je energieveld? Hoe bewust ben je van je *prāṇa*? Dat is het geheim van het leven. Dat is het geheim! Uit welk boek ga je dat halen? Van welke halfbakken meester ga je het ontvangen?

Kies je meesters zorgvuldig. Ze dienen het ego overstegen te zijn. Dat zijn de beste meesters. Als je waardig bent, als je hard werkt en het verdient, zal de Meester verschijnen. Ofwel in je innerlijke ruimte - want Meesters kunnen overal verschijnen - ze kunnen tot je komen in een visioen, ze kunnen je dromen binnenkomen, ze kunnen een gedachte in je mind plaatsen, of ze kunnen je naar een boek leiden. Er is geen schaarste aan Meesters, maar je moet het verdienen. Wanneer de leerling er klaar voor is, zal de Meester verschijnen!

Laat de mantra's je helpen te ontwaken tot het innerlijk Licht

Ontwaken uit de *Māyā* is noodzakelijk, wakker worden. Dat is waarom we *Gāyatrī* bidden::

dhiyo yo naḥ prachodayāt
O Licht – Allerhoogste Licht
tat savitur vareṇyam bhargo devasya dhīmahi
We mediteren op U. Ik mediteer op U. Verlicht mijn mind, vul mijn mind met Licht

Upanishad Mantra:

tamaso mā jyotirgamaya
Neem de sluiers weg - de duisternis, *tamas* –
tamaso mā jyotirgamaya
Laat het Licht mijn wezen binnenstromen, laat me ontwaken tot het Licht

Dit zijn mantra's van ontwakking.

Auṃ Guru! Auṃ Guru! Auṃ Guru! Auṃ Guru! Auṃ Guru!

Het is een verzoek aan de Innerlijke Meester om te ontwaken. *Auṃ Guru* is niet alleen het waarderen van de uiterlijke Meester. Wat is dat? *Auṃ Guru* dient in jou tot leven te komen, en de Innerlijke Gids zal met de *Auṃ Guru* tot leven komen.

Guru, Guru, Guru, Guru, Guru, Guru

Guru Gītā noemt het *mantra-rāj*, de koning van de mantra's, het tweelettergrepige woord.

Ben je klaar om te ontwaken?

Dus *sādhana* is vereist, *tapas* is vereist. Patañjali Maharishi noemt het: "*Tapas! Tapas! Tapas! Tapas! Tapas*" - de hitte van transformatie, het vuur van transformatie. Discipline is vereist. En wanneer je in een duistere *yuga* als deze bent, waar de verleiding groot is, dat je je laat meeslepen door het zintuig van de smaak, je laat meeslepen door de sieraden, je laat meeslepen door de macht, je laat meeslepen door lust, dan ben je je ware Zelf kwijt.

Hoe bereid ben je om te ontwaken? Want "wanneer je er klaar voor bent, zal de Meester verschijnen," en dat niet alleen, je zal het woord van de Meester beginnen te begrijpen, en je zult zelf een Meester worden.

Word dus wakker voor je prāṇische lichaam.
Word wakker voor je energielichaam.
Word wakker voor je mogelijkheden.
Je kunt alles in alles veranderen.
Je kunt je lichaam transformeren in een lichaam van licht.
Je kunt de mind volledig reinigen zodat er alleen nog maar goedheid in zit, *sattva*.
Je kunt het hart reinigen zodat je perfect liefhebbend wordt.
Je hebt lief zonder redenen, je hebt lief in elk seizoen.

Droom over deze mogelijkheid van transformatie

Onvoorwaardelijk liefhebben, vergeven, "Vader, vergeef hen, want ze weten niet wat ze doen." Dat is het ultieme liefhebben. Hoe kun je niet geïnspireerd zijn? Hoe kun je niet dromen over deze mogelijkheid? "*Laat me groeien in het Licht. Laat me de mantra herhalen tot ik de mantra word.*"

Hoe kun je in onwetendheid blijven hangen? Hoe kun je beperkt blijven tot een kruipend wezen, een tweevoeter, gebonden aan de grond? Nee, je kunt vliegen. Je kunt vliegen in de innerlijke ruimte. Je *prāṇa* kan zich verplaatsen.

Je beschikt over zeven chakra's, zes die onder jouw controle staan en één die daaraan voorbij gaat. Je kunt ermee leren werken, van basis tot wenkbrauwchakra, zoals de alchemist, en beginnen dingen te veranderen, om te zetten in licht.

Ontwaak tot je ware natuur

Het zevende chakra houdt je vast, draagt je! Je wordt gedragen door het zevende, *Sahasrāra*. *Sahasra-nāmne*, waar elke naam de jouwe wordt; *sahasra-mūrtaye*: elke vorm waarin je bestaat. Als je naar het zevende gaat, is dat wat er gebeurt. Het ego kan dan alleen nog maar zeggen: *namo'stvanantāya sahasra-mūrtaye*; ik ervaar U in elke vorm. U bent mij. *Sahasra-pādā'kṣi-śīroru-bāhave*; U handelt door mijn hele lichaam heen, door elk ledemaat. *Sahasra-nāmne puruṣāya śāśvate*; U bent alle namen en Uw wezen is eeuwig. *Sahasra-koṭī-yuga-dhāriṇe namaḥ*; U ondersteunt alle kosmische tijdperken. Naar U buig ik.

Dat is het zevende chakra, waar je de kosmische natuur ervaart. Je ziet de Hindoe-goden met al die hoofden, *sahasrār*, non-lokaal bewustzijn, ze bestaan in alles. Jij ook. Jij ook. Jij ook.

Ontwaak tot je ware natuur. Word wakker voor dit prachtige spel, *Līlā*, dat we leven noemen, het Spel van *Māyā*. Ontwaak! Word wakker! Word wakker! Word wakker! *Dhiyo yo naḥ prachodayāt*; Moge je intellect schitteren met wijsheid. *Asato mā sadgamaya*; Laat de *Sat*, het bewustzijn van Zuiver Bestaan, zegevieren. Neem de duisternis weg, de onwerkelijkheid. *Mṛtyormā'mṛtaṁ gamaya*; Ik ben onsterfelijk. *Mā'mṛtāt!* Houd me vast in dat bewustzijn van onsterfelijkheid!"

Je bent al vrij, weet het. Heb een gezegende dag iedereen. Namaskar.