

## Ochtendmeditatie -

### Wees je bewust van het Goddelijke achter elke gedachte, emotie en handeling

Dag 22 | 16 april 2023

We beginnen onze meditatie vandaag op Dag 22 van onze 40 Dagen retraite

#### Ontdek de God in je

God huist in jou. Waar zoek je naar God? Meditatie is een reis om de God in ons te ontdekken, het Goddelijke deel van ons. Je leeft in een dierlijk lichaam. Het menselijk lichaam is een dier. Dit is het menselijke dier. Meditatie brengt ons voorbij die menselijke identiteit, dierlijke identiteit, naar onze God-identiteit, onze Goddelijke identiteit. Laten we erkennen dat het Goddelijke in ons is. Ook al weet je het nog niet, houd het vast als een mogelijkheid voor je. Resoneert je ziel daarmee? Want als dat zo is, dan zal je het realiseren. Je bent op weg om het te realiseren. Resoneert je ziel daarmee, dat God in je is, achter elke gedachte van je, achter elke handeling, achter elke emotie? Dus, waar zoek je naar God? In welke tempel ga je God vinden, als het niet in de menselijke tempel is?

Centreer jezelf in dit menselijk lichaam en begin te observeren wat er binnenin is. Het bekende gezegde luidt: "Mens, ken uzelf." Zelfkennis is het belangrijkste en daaraan voorbij, zelfrealisatie, het realiseren van alles wat je bent. Daarom zit je hier, om je bewustzijn te transformeren van menselijkheid, van het dierlijke, naar het Goddelijke. De grote Meester Jezus zei (de Christus): "Wees volmaakt, zoals uw Vader in de hemel volmaakt is".

De Veda's verklaren in hun *Mahāvākya's*, *Aham Brahmāsmi*, dat je identiteit niets anders is dan het Goddelijke. Kijk binnenin, blij daarbinnen. En als God in jou aanwezig is, dan dient de aanbidding in je eigen wezen plaats te vinden. De heilige ruimte bevindt zich in je eigen wezen. Keer je mind naar binnen. Word je bewust van de God in jou.

#### Haṃsa, de adem is de verbinding

Om dat te doen, moet de mind stil zijn. "Wees stil en weet dat Ik God ben." Dit is de Spreuk uit de Bijbel. Patañjali Maharishi zegt: "Maak de golven in de mind stil, in de chitta, de vṛttis. Maak de golven in de chitta stil en dat Goddelijke Zelf, zal zich in je eigen wezen vol licht manifesteren." Laat de dwalende mind je niet van dit idee wegtrekken.

En de ademhaling is een levensadem. Het lichaam begon haar reis, de aardse reis, met een ademhaling, de levensadem; en je blijft ademen om het leven in stand te houden, en als die levensadem verdwijnt, is het lichaam niet meer dan een lijk. De levensadem in je meditatie is dus heel belangrijk. Het is *prāṇa*. Levenskracht, elke ademhaling is een manifestatie van *prāṇa* van je ziel. Observeer de ademhaling, respecteer de ademhaling en reguleer de ademhaling. Het wordt *prāṇāyāma* genoemd.

Dus, creëer gewaarzijn van de ademhaling. Shiva zegt in de *Guru Gītā*, dat de adem *haṃsa* is, de verbinding tussen jou en het Universum. De adem verbindt je met het Universum, zegt hij. En hij zegt dat je de *haṃsa* van de adem moet volgen tot hij *So'ham* wordt, tot je kunt voelen dat je in "So", je Goddelijkheid inademt en "ham" uitademt naar de materiële wereld.

#### Ervaar de vreugde in de stilte

Jullie hebben een prachtige ruimte van stilte gecreëerd terwijl jullie naar me luisterden. Begin dat collectieve bewustzijn te observeren waar we allemaal deel van uitmaken. We zijn allemaal Goddelijk. Dus houd die mind open zoals je nu doet. De Goddelijkheid zit niet alleen in ons, maar in elke expressie van het leven. Blijf in die prachtige ruimte van stilte die je creëert, en weet dat het enige obstakel voor deze reis, je eigen ik, je verlangen is.

Als je ernaar verlangt je Goddelijke Zelf te ontdekken, als je ernaar verlangt om bij het Goddelijke te blijven in elke ademhaling, als je ernaar verlangt om elk moment bij het Goddelijke te blijven, zal het gebeuren. Vraag en het zal gegeven worden. Blijf bij de adem met mij in meditatie. Die adem moet een ritme worden. De adem moet een vreugde worden. Elke keer dat je ademt, adem met dankbaarheid voor het geschenk van het leven, en elke keer dat je uitademt, adem uit met diezelfde dankbaarheid, dat je alles wat jou afleidt kunt loslaten. Adem het materiële denken uit de mind weg en adem in de God-ruimte. Doe dat vreugdevol.

Vol vreugde adem ik in U, O God, O Oneindig Wezen  
Vol vreugde adem ik in U  
En vreugdevol adem ik uit in Uw wereld.  
U bent in mij, U bent buiten mij  
U bent de "So" en U bent de "ham".

En terwijl je de ademhaling volgt, blijf je je bewust van de wervelkolom. Het is een kolom van licht. Het heeft genererende kracht. Het is een *liṅgam*, *ātma liṅgam*, de generatieve kracht van de ziel.

### Naar je centra van Licht gaan

Focus op de basis van de wervelkolom in het perineumgebied, helemaal omhoog naar het derde oog en je gebruikt wat wij noemen het *manas*-chakra, het chakra van de aandacht, het chakra van de mind gefocust op de wereld.

Open het buikgebied om te ademen, open de borstkas om te ademen en open je schouders om volledig te ademen, terwijl je je fysieke lichaam voedt en *prāṇa* in je *prāṇische* lichaam brengt, je vitale lichaam. Blijf bij de adem in de *So'ham*-modus met de *ujjayi*.

Ga door met de beoefening. Als God in je is, zal Zij je leiden. Zij staat achter je zoeken. God komt naar je toe op het moment dat jij naar God toe beweegt.

Blijf nu bij me in de innerlijke ruimte. Ik ben bij jou, jij bent bij mij, wij zijn bij elkaar. Blijf in de ruimte. Bid in de innerlijke ruimte. Herhaal de mantra in de innerlijke ruimte. Blijf stil. Ga naar de centra in je die jou roepen, de centra van licht, de chakra's in je, ga ernaartoe, en laat de Goddelijke energie van *Kuṇḍalinī*, de *Shakti*, je leiden.

...[stille meditatie]...

Laat de mind niet afdwalen. Blijf bij de God in je. Bewaar de heilige ruimte.

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

Blijf in het hart in dankbaarheid, in gebed. Jouw hart is in Gods hart. Bid om een kanaal van het licht te zijn, zodat je je eigen wezen kunt verlichten en je bijdraagt aan het licht in onze wereld. Blijf in het licht, in dankbaarheid, in nederigheid.

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

Adembewustzijn helpt je om je te concentreren. Mantra en gebed helpen je om gefocust te blijven. En laat je hart vervuld zijn van dankbaarheid aan het Goddelijke, dat je alles heeft geschonken wat je hebt. Blijf in dankbaarheid.

### Stuur liefde naar je lichaamcellen en organen

En houd je lichaam in een liefdevolle ruimte. Het lichaam gedijt in jouw liefde, gedijt in jouw aandacht.

Breid je liefde uit naar je hart, naar je lever, naar je buik, naar je botten, naar je ogen, naar de keel, naar de hersenen en blijf in deze liefdevolle en appreciërende relatie met je fysieke lichaam. Het is een geschenk. Het lichaam is een tempel waarin de Spirit van God woont.

En laat de innerlijke glimlach groeien die gepaard gaat met dankbaarheid, zodat je kunt voelen dat niet alleen je spirit lacht, maar dat je lichaam mee lacht. Elke cel in je zit vol intelligentie. Elk orgaan in je is intelligent. Je hebt een intelligent lichaam, niet zo intelligent als je spirituele wezen, maar je kunt het in de liefde van je spirituele wezen houden, elke cel, elk orgaan in je. Dat is spirituele heling.

En in de heilige ruimte van Zijn kun je voor anderen bidden als je je sterk genoeg en je ertoe bewogen voelt. Bid voor het welzijn van allen.

Dank je voor het creëren van deze prachtige ruimte met mij. Bedankt dat je bij me blijft in die heilige ruimte.

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

### Wek je bewustzijn voor de wereld om je heen

En nu ligt er een prachtige nieuwe dag met mogelijkheden voor ons, een prachtige nieuwe dag. Laten we ons daarop voorbereiden.

Adem de levensadem gewoon wat dieper in, waarbij je meer zuurstof in je lichaam brengt en je ademt uit, waardoor de longen worden geleegd. Adem verse zuurstof en *prāṇa* in. En adem in met dankbaarheid voor het geschenk van het leven en voor het geschenk van verbondenheid, medezoekers en voor het geschenk van een gloednieuwe dag, in dankbaarheid dat:

ik deze dag kan zien door de ogen van mijn lichaam;  
ik de warmte van de zon of de ruimte kan voelen;  
ik de vochtigheid in de ruimte kan voelen;  
ik de aarde en haar machtige aanwezigheid kan ervaren.

En breng meer zuurstof naar de longen en adem opnieuw langzaam en diep in, zodat je steeds meer de zintuigen tot leven voelt komen: ruiken, proeven, aanraken, horen, zien. ...[*prāṇāyāma*]... Adem in het buikgebied. Dat brengt meer vermogen tot zien, meer vitale kracht naar de core van het lichaam. ...[*prāṇāyāma*]... Open de borstkas om te ademen, dat opent het hart...[*prāṇāyāma*]... en brengt meer zuurstof naar de longen, en open de borstkas, til de schouders op en naar achteren. Wek je bewustzijn voor de wereld om je heen. ...[*prāṇāyāma*]...

En we bidden samen het gebed om te centreren:

Ik centreer mijn bewustzijn in de God in mij  
terwijl ik me voorbereid op de activiteiten van deze dag vanuit mijn meditatie.  
Ik blijf daar gecentreerd met mijn intentie, met mijn vastberadenheid,  
dat elke gedachte van mij op deze dag  
elk woord van mij,  
elke handeling van mij,  
elke uitdrukking van mij,  
een bron van licht moge zijn, een bron van goedheid.  
En ik bid een zegening voor mijn wereld te zijn.  
Ik ben dankbaar voor alle zegeningen die ik heb ontvangen.  
Mijn hart is vol dankbaarheid en waardering.  
En ik bid om afgestemd te blijven op de Goddelijke wil.

Moge mijn wil de wil van het Goddelijke zijn.  
Dank u, O Oneindige  
voor het geschenk van het leven,  
voor het geschenk van verzorging  
voor het geschenk van bescherming,  
voor het geschenk van wijsheid  
en voor het geschenk om me bewust te zijn van U  
dat ik met U verbonden kan blijven.

*Om saha nāvavatu*  
*Saha nau bhunaktu*  
*Saha vīryaṃ karavavahai*  
*Tejasvi nāvadhītam astu*  
*Mā vidviṣāvahai*  
Om *Shānti*, vrede, *Shānti*, vrede, *Shāntiḥ*, vrede

### **Nawoord Meditatie**

Welkom op Dag 22 allemaal. Dank jullie wel voor de prachtige meditatie vandaag.

### **Blijf altijd afgestemd op de Goddelijke Wil, niet op de wil van het ego**

Ik hoop dat je de ervaringen die je hebt opgedaan met je mee zal dragen, die nabijheid van het Goddelijke en het weten dat het Goddelijke altijd bij je is. Net achter je gedachte is het Goddelijke, net achter je emotie is het Goddelijke.

En bid dat je het Goddelijke niet zal beledigen door je duistere gedachten of duistere uitingen of egoïsme. Bid dat jouw wil Goddelijke wil mag zijn. En Goddelijke wil is de wil om te groeien, te verzorgen, te verruimen, lief te hebben, vrede en goedheid je wereld in te channelen. Dat is de wil van het Goddelijke, niet om de donkere tunnel in te gaan of in de duisternis te blijven, maar te groeien in het licht. Dat is de wil van het Goddelijke. Alles in het Universum evolueert meer en meer richting het licht. Dat is de Goddelijke wil.

Bid dus altijd om afgestemd te blijven op de Goddelijke wil. "Moge mijn wil Uw wil zijn, O Heer," hoewel de Christus zei: "Uw wil geschiede op aarde zoals in de hemel", de hemelse wereld.

### **Gebruik Ahaṃkāra om jezelf te verheffen**

Wat ik je vandaag wil zeggen is gebaseerd op de leer van *ahaṃkāra*, ego. Het is de belangrijkste lering, omdat je jezelf tegenhoudt op de reis. Het Goddelijke heeft *ahaṃkāra* voor je gecreëerd zodat je een zelf-identiteit kunt hebben, zodat je kunt genieten van het Spel van doen, van co-creëren met het Goddelijke, van spelen in het Goddelijke als je kunt. Het Goddelijke heeft een identiteit voor je gecreëerd voor het Spel. Het wordt *ahaṃkāra* genoemd. Het is een identiteit, het is een zelf-identiteit. Als het Goddelijke het niet gecreëerd had, zou je het niet hebben. Het Goddelijke heeft aan deze identiteit tools meegegeven, passende hulpmiddelen: redeneren, denken, chakra's waardoor je krachtige energieën van licht, niet van duisternis kunt channelen. Het Goddelijke heeft je die gegeven.

Hoe gebruik je je *ahaṃkāra*? Iedereen klaagt: "we hebben niet genoeg, we hebben geen geluk, we zijn niet fortuinlijk, we zijn niet gezegend", maar het is alleen je *ahaṃkāra*, je ego dat je tegenhoudt. *Bhagavad Gītā* maakt het heel duidelijk: Verhef jezelf door jezelf want jezelf is je vriend en jezelf kan ook je vijand zijn. En er staat: verneder jezelf niet - denk niet neerbuigend over jezelf - verhef jezelf door jezelf. Zelf-gerealiseerd, alleen omdat God binnenin is, alleen omdat dat zelf meer verenigd kan worden met de God binnenin.

## Volg de spirituele impuls om het "ik" te veranderen

Hoe functioneert jouw zelf? In afscheiding van het Goddelijke of in samenwerking met het Goddelijke? Als je in afscheiding van het Goddelijke functioneert, noemen we dat onwetendheid. In verbinding met het Goddelijke noemen we het co-creatie. Het is het "Goddelijke en ik," "God en ik." *So'ham* betekent dat ook, nietwaar? De *So'ham* verbinding "God en ik. God en ik. God en ik zijn één."

En het "Wees volmaakt, zoals uw Vader in de hemel volmaakt is", en het *Aham Brahmāsmi*, dat jouw "ik" niets anders is dan het Goddelijke in expressie.

Dus moeten we voortdurend het "ik" zuiveren. Het "ik" is in staat om te veranderen. De jij die je denkt te zijn is in staat tot "Verandering! Verandering! Verandering!" Als je je "ik" in een bepaalde vorm houdt - "Ik ben dit. Ik ben de meester. Ik ben de leraar. Ik ben de dienaar. Ik ben de dwaas. Ik ben de angstige. Ik ben nerveus." - Als je jezelf in een bepaalde zelf-identiteit vastzet, giet je jezelf in een bepaalde vorm en dat is wat je zult zijn, want dat is wat je van jezelf maakt.

En wie kan dat veranderen? Jij. Jij. Zelfs de God in jou gaat het niet voor jou veranderen. De God in jou zal de spirituele impuls creëren zodat jij het kunt veranderen, dus moet je de spirituele impuls in jezelf volgen. Je moet die *sattva guṇa* in je volgen, de impuls van licht.

## Wees voorzichtig met wat je aantrekt in je ruimte

Dus realiseer je je dat je jezelf in een vorm kunt gieten en dat er geen verandering in zal komen zolang je die vorm niet breekt?

En een prachtige manier om daarnaar te kijken is: kijken naar de dingen die je om je heen aantrekt.

"Laat me je vrienden zien en ik vertel je wie je bent."  
"Soort zoekt soort."

Wat trek je aan uit je Universum? Wat komt er naar je toe, want wat er naar je toe komt vertelt je waar je zelf-identiteit zit. Als er duisternis is, als je een donkere gietvorm hebt, een donkere persoonlijkheid, is dat wat je naar jezelf toetrekt.

Breek de gietvorm, kom in het licht, en dat is wat je in jezelf zult aantrekken. Dat is hoe we overvloed aantrekken. Dat is hoe we spirituele groei aantrekken. Dat is hoe we succes naar ons toetrekken, omdat we een bewustzijn, een houding van succes creëren. En sommigen zeggen, denk gewoon dat je het al hebt en je zult het naar je toetrekken.

Daarom zijn rolmodellen zo belangrijk, omdat we geneigd zijn te worden als degenen die we bewonderen, dus wie bewonder jij? Bewust of onbewust? Want onbewust gedragen we ons als anderen, toch? We hebben de neiging te bewonderen, dus we zouden degenen kunnen bewonderen die enorm zelfzuchtig zijn, degenen die enorm egoïstisch zijn, degenen die erg zelfingenomen zijn. We kunnen hen bewonderen of we kunnen diegenen bewonderen met wijsheid, nederigheid en de kracht om te verenigen - de vrede-stichters.

Wie trek je aan in je ruimte? Wie zijn je vrienden? Met wie ga je om? Welke gedachten houd jij continu in je mind? Dat is wat je zelf-identiteit versterkt.

## Bewust en continu je ego veranderen

Het levensspel kent dus vele karakters, vele personages, vele ego's, en je moet wijs zijn om te weten met wie je omgaat. *"Als ik wil groeien, als ik een beter mens wil worden, moet ik weten met wie ik omga: welke gedachten ik in mijn mind houd, waarmee ik me elke dag omring."*

Het is eenvoudig. Breek continu de gietvorm van je ego waarin je neigt te stagneren. Kijk er voortdurend naar, observeer het. Laat je bewustzijn groeien zodat je je identiteit kunt zien: wanneer je geneigd bent die in een vorm te gieten, wanneer je geneigd bent te stagneren, wanneer je geneigd bent alle verkeerde dingen om je heen aan te trekken. De dingen die je beperken, je in duisternis houden, kijk en zie ze. Jij hebt de kracht! *Jij hebt de kracht!*

Je hebt de Goddelijke Kracht! Je hebt de *shakti's*: *icchā shakti*, de wil om los te breken; *jñāna shakti*, de kracht om kennis te vergaren die je kan helpen je te bevrijden om te groeien in wijsheid; en *kriyā shakti*, om zo te handelen dat je verandering tot stand kunt brengen. Je hebt de kracht om te handelen. Je hebt zintuigen, zoals de yogaleraar je vertelt, je hebt motorische zintuigen, je hebt zintuigen van actie, *karmendriya's*, de doe-zintuigen; en je hebt de *jñānendriya's*, degene die kennis naar je toe brengen, informatie.

### **Gebruik je macht met wijsheid, wees een licht voor je wereld**

Gebruik je kracht met wijsheid. Wees volmaakt, zoals je Vader in de hemel volmaakt is. Gezegend zijn zij die zuiver van hart zijn, want zij zouden Goddelijkheid moeten realiseren. Zij zouden God moeten kennen. "Bevrijd jezelf door jezelf": Bhagavad Gītā. Boeddha: "Wees een licht voor jezelf, wees niet afhankelijk van anderen." Jij hebt de kracht! *Jij hebt de kracht!*

Je kent het gezegde: je kunt het paard wel naar het water brengen, maar je kunt hem niet dwingen om te drinken. Je kunt het niet laten drinken. Hetzelfde, ik kan je alleen de leringen geven en ik kan de weg wijzen, maar jij moet het oppikken. Resoneert het met je, wat ik zeg? Resoneert het met je? Resoneert het zo erg dat je ernaar wilt handelen? Denk eraan, ik ben slechts de boodschapper. Jullie zijn degenen die het laten gebeuren.

Jullie zijn degenen die het waarmaken, en jullie maken me trots als jullie het waarmaken. Wanneer je verandering creëert, wanneer je licht verspreidt, wanneer je een vreedestichter wordt, wanneer je de jongeren begeleidt, wanneer je meer helend licht in elke ruimte brengt, wanneer je positieve gedachten uit, richting je wereld, je mensen enthousiast maakt, hun bewustzijn verheft, dat is de "Uw wil geschiede". Dat is jouw wil afstemmen op de Goddelijke wil. Wees een licht. Wees een licht voor je wereld. Breng niet nog meer duisternis. Wees een zegen voor je wereld, geen last.

Daar laat ik het bij op deze prachtige zondag. Zondag is altijd een bijzondere dag. Zoveel mensen bidden en zoveel mensen hebben plezier. Uit onwetendheid misschien, maar "zoals je zaait, zo zal je oogsten" het leven zal je terugfluiten.

Heb een gezegende dag allemaal. *Namaskar.*