

Ochtendmeditatie — Tap in op je zielskrachten om de menselijke ervaring op een meesterlijke manier te beleven

Dag 23 | 17 april 2023

We beginnen onze meditatie op Day 23 van onze 40 Dagen retraite.

Kijk voorbij het grofstoffelijke lichaam naar het lichtlichaam

God is in je, in elke vezel van je wezen.

Je fysieke lichaam, *sthūla śarīra*, is doorweven met 72.000 *nāḍī's* of *prāṇische* kanalen door je hele lichaam, waar je *prāṇa* doorheen kunt channelen. Je hebt dus een lichaam van licht binnenin dit grofstoffelijke fysieke lichaam en het is nauw verbonden met je grofstoffelijke lichaam, dat lichaam van licht. Kun je dat voelen in je meditatie?

Kun je voelen dat er een lichaam van licht is dat jouw lichaam is? Je hebt een derde oog dat voorbij het grofstoffelijke kan zien; je hebt een bovenzintuiglijke waarneming. Zintuiglijke waarneming is gebaseerd op je fysieke zintuigen, bovenzintuiglijk is voorbij de zintuigen. Je hebt astrale zintuigen, energiezintuigen. Ze worden *indriya's* genoemd. Kun je dat voelen? De kracht van *shaktipāt* brengt dit bewustzijn.

Kijk vandaag in je meditatie voorbij het grofstoffelijke, roep die innerlijke waarneming aan, die waarneming van het derde oog. In de Bijbel staat: "Als uw oog één is, zal uw lichaam gevuld zijn met licht." Wat is je enkele oog? Het derde oog.

Laten we ons focussen op dat energiewezen dat we hebben, *prāṇamayakośa*, het lichaam van *prāṇa* en *prāṇische* kanalen. Je bent dat. Je bewoont dat. Als je je maar iets dieper in je bewustzijn voorbij het lichaam centreert, zul je dat beginnen te ervaren. In dit meditatieve veld, in dit gemeenschappelijk gecreëerde veld, heb je die fantastische mogelijkheid. Blijf bij mij. Blijf gecentreerd bij me.

Manage de mind. Open het hart. Voed het lichaam

En je hebt drie grote energiecentra of krachtcentra binnenin je, in je subtiele lichaam, in je *prāṇische* lichaam.

De buik, het navelgebied - het navelchakra, *maṇipūra*. Dus wanneer je je in je meditatie focust op de buikademhaling, kom je in een centrum van krachtig licht dat het hele lichaam vult, elke cel.

In het centrum van het hart, het hartcentrum, het centrum van de borstkas langs de wervelkolom, heb je het *anāhata* chakra, het hartchakra. Het vult het emotionele gebied met licht dat alle duistere emoties, alle schaduwen in je wezen in de emotionele ruimte kan verdrijven, en liefde, vrede en harmonie in je innerlijke ruimte brengt.

Dan heb je het wenkbrauwchakra dat de denkrimte domineert. Het *ājñā*-chakra en zijn nakomeling: het *manas*-chakra dat controle geeft over de mentale processen en licht brengt in de mentale ruimte.

Kijk tot welke je je aangetrokken voelt. Ga naar waar je kracht ligt, niet de zwakte. Bouw eerst kracht op voordat je je op zwakke plekken begeeft. Bouw je kracht op. Beweeg in kracht, met kracht. Laat je meditatie niet passief zijn, wachtend op een handreiking. Laat je meditatie dynamisch zijn.

Manage de ademhaling. Manage de mind. Open het hart. Verzorg je lichaam, want het is nauw verbonden met je energielichaam. En verbind je met mij in de innerlijke ruimte. Open je bewustzijn voor mijn wezen en het veld van de groep. Er is een collectief veld van energie. We maken deel uit van een geheel. Elke vonk in het vuur maakt deel uit van het vuur.

Als je naar de ruimte van de mind gaat, zul je me daar vinden. We delen die ruimte. Als je naar de ruimte van het hart gaat, vind je mij daar. We delen die ruimte. Als je naar de ruimte van het buikgebied en de basis gaat, zul je me daar vinden. Laten we samen co-creëren en dat lichaam van licht dat we hebben versterken zodat alle duistere kwaliteiten die ons uitdagen zullen worden verdreven. Blijf bij me.

...[stilte meditatie]...

Laat de mind niet afdwalen. Blijf gecentreerd op het bewustzijn van de adem of de mantra in de mind met de adem. Blijf verbonden met het veld. Adem in dat centrum, dat Godscentrum in je, dat centrum van oneindige *prāṇa*. Adem daarin: in de buik, in het hart, in het wenkbrauwchakra. Adem! En als je uitademt, adem dan alles uit wat je belemmert.

En wees liefdevol, wees *liefdevol*. God is liefde. Jij bent liefde. Liefde is licht. Wees liefdevol.

...[vervolg stilte meditatie]...

Het is niet de concentratie van de mind die je nodig hebt. Het is het loslaten en uitbreiden van de mind, voorbij de fysieke ruimte totdat je kunt voelen dat de hele ruimte gevuld is met de aanwezigheid van het Goddelijke. Houd het bewustzijn vast van die constante aanwezigheid in je wezen en om je heen. Houd je bewustzijn daar. Beweeg van een nauwe focus naar centrering met een expansief bewustzijn.

...[vervolg stilte meditatie]...

Maak opnieuw verbinding met je fysieke lichaam voor actie

Word je nu bewust van de fysieke ruimte om je heen en de lichamelijke van je grofstoffelijke lichaam. Word je bewust. Richt de aandacht daarop en adem langzaam uit en breng meer zuurstof in je lichaam en adem in.

...[*prāṇāyāma*]... Beheers de inademing met de *ujjayi*-ademhaling. ... [*prāṇāyāma*]... Vul de buik, vul de borst, open de schouders, til ze op en adem volledig in en adem volledig uit en begin te observeren hoe de zintuigen, de fysieke zintuigen, meer energie krijgen: het zintuig van ruiken, het zintuig van proeven, het zintuig van zien, het zintuig van aanraken, het zintuig van horen. Geur is verbonden met je basiscentrum, smaak met het sacrale centrum, zien met het navelcentrum, aanraken met het hartcentrum en horen met het keelcentrum. Adem in deze centra terwijl je meer zuurstof naar je hersenen en je lichaam brengt.

En open je bewustzijn voor deze dag en de activiteiten van deze dag. Blijf in deze gebieden ademen totdat je voelt dat je lichaam vol vitaliteit is, *prāṇa*.

En wanneer je je bewustzijn opent voor het veld, dan ben je verbonden met het veld van de aarde via je fysieke lichaam. Je bent verbonden met het element water. Je lichaam bestaat voor 70% uit water. Water zit in je smaak. Je bent verbonden met het vuurelement, de warmte van de zon, het licht van de zon. Je bent verbonden met het element lucht. Je kunt het om je heen voelen als je in je longen ademt, dus je hebt een relatie met het luchtelement. En ruimte, je beweegt je in de ruimte. Je gedachte beweegt in de innerlijke ruimte, je lichaam beweegt in de uiterlijke ruimte.

En laten we vandaag een wens creëren voor onze wereld.

Laat er vrede, liefde en harmonie zijn in onze wereld, en laat het bij ons beginnen.

Leg daar echt je gevoel in, je intentie, je wil.

Laat er vrede, liefde en harmonie zijn in onze wereld en laat dat bij ons beginnen.

En dan, laten we ons centreren in dat Godscentrum binnenin, terwijl we ons voorbereiden op de activiteiten van deze dag:

Ik centreer mijn bewustzijn, mijn ego-bewustzijn, in de Bron van mijn wezen,

in de God in mij, opdat ik daarmee verbonden mag blijven.
Ik neem me voor om daar gecentreerd te blijven, zodat
elke gedachte op deze dag, elk woord, elke actie, elke expressie van mij,
een bron van licht is, *sattva* en een zegen voor mijn wereld.
Ik ben dankbaar voor alle zegeningen die ik heb ontvangen van het Universum.
En ik bid dat mijn wil is afgestemd op de Goddelijke Wil,
Ik bid dat mijn wil, mijn persoonlijke wil, is afgestemd op de Goddelijke Wil,
op de evolutionaire levensdrang.
Ik ben dankbaar.
Ik spreek mijn dank uit met een hart vol dankbaarheid.
Om, vrede, vrede, vrede
Shānti, Shānti, Shānti

Nawoord meditatie

Namaskar iedereen en welkom terug. We zijn op Dag 23 van onze 40 Dagen.

Je moet wakker worden en leven in het bewustzijn van je subtiele lichaam

Vandaag wil ik je zeggen dat het "ik" dat je ervaart, deze ego-identiteit, een identiteit is van de innerlijke ruimte. Het lichaam kan niet "ik" zeggen, maar je ziel kan "ik" zeggen in en door het lichaam.

Wanneer iemand slaapt, moet je hem wakker schudden. Als je gewoon tegen het lichaam zegt: "Hee, wakker worden," wordt het lichaam misschien niet wakker. Het lichaam slaapt vast. Het lichaam kan niet wakker worden. Het lichaam kan niet uit zichzelf wakker worden, dus moet je gaan schudden totdat de ziel kan reageren. Wanneer iemand in coma ligt, en je opent het oog: geen focus; je roept: geen reactie van het lichaam - maar wanneer de ziel binnenkomt zie je die wetende blik uit de ogen, er komt een vonk uit de ogen, de stem wordt geactiveerd.

Dus het is je ziel die het fysieke lichaam aandrijft. Het heeft zo'n fijnmazige bedrading, 72.000 *nāḍī's*, zenuwbanen door het hele lichaam. Dat is een complexe bedrading, dus achter alle zenuwvezels van het lichaam zitten de *nāḍī's*. Bij elke plexus zit een chakra, een energiecentrum van waaruit je kunt channelen.

Je moet dus leven in het bewustzijn van het subtiele lichaam. Je moet ontwaken tot dit bewustzijn. Dat is het doel van deze bijeenkomsten, om meer en meer te ontwaken tot wie je bent, tot wat je bent. Het lichaam heeft een geslacht, maar je ziel heeft geen geslacht. De ziel kan zich uitdrukken in een mannelijk lichaam en kan zich uitdrukken in een vrouwelijk lichaam. Raak dus niet verstrikt in het geslachtsprincipe. Wij zijn voorbij het geslacht.

Blijf in elk moment verbonden met de Goddelijke Bron

Nu, hier is de vraag: *Hoe blijf je de hele dag verbonden met deze Goddelijke Bron?*

Of leef je in afscheiding ervan? *Hoe blijf je hier elk moment mee verbonden, of blijf je ervan afgescheiden?* Kun je die vraag beantwoorden?

Ben je je ervan bewust, wanneer je die connectie verliest, zelfs achteraf, wanneer je terugkijkt op je dag, ter evaluatie, in introspectie? Zie je de momenten waarop God wordt vergeten, waarop de Bron van Zijn wordt vergeten? Zie je het? Zie je de momenten van bewustzijnsverlies die je meer in je eigen persoonlijke ego brengen, die misschien in overlevingsmodus, genotmodus, machtsmodus werkt? Zie je het?

Want als je het niet ziet, kun je het niet veranderen. Een ego is ontworpen voor transformatie, voor upgraden, voor updaten. Vandaag upgraden we voortdurend software. Je ego heeft het potentieel voor oneindige upgrades totdat het straalt met het licht van het Goddelijke, *sattva*.

Zie de disconnectie als een kans om je ego te transformeren

Dus, kun je jezelf die vraag stellen en kun je eerlijk zijn in je antwoord: *Herinner ik me het Goddelijke in elk moment? Want het Goddelijke is met mij in elk moment, maar ben ik verbonden met het Goddelijke in elk moment?* En, hoe belangrijk is dat? *Wanneer ik die verbinding verlies, wat gebeurt er dan?* Dat is wanneer we onzeker worden. Als die verbinding blijft, hoe kunnen we dan onzeker worden?

Zie je waar ik heen ga? Constante herinnering aan het Goddelijke. In elke traditie - in het mystieke deel van de traditie, in de discipline, in de *sādhana* - is er voortdurend bewustzijn van het Goddelijke. Constant!

Je verwaarloost dit tot je eigen nadeel en vervolgens klaag je: "Waar is God?" De vraag zou moeten zijn: "Waar ben ik? Waar ben ik gecentreerd?" niet "Waar is God?" maar "Waar ben ik gecentreerd? Hoe bewust ben ik?"

Maak die Godsverbinding via het buik-, hart- of wenkbrauwcentrum

Je hebt belangrijke energiecentra of spirituele centra of chakra's in je.

Wanneer je bij het buikgebied komt, voel je God, de Godsverbinding. In het buikgebied kan die elke handeling van je van kracht voorzien - elke handeling, elke beweging, elk gebaar - als je in je buikgebied komt en je vanuit het buikgebied handelt in je dagelijks leven. Het is het centrum van *karma* yoga, de yoga van actie. Je kunt die Godsverbinding voelen. "God en ik zijn één in de beweging."

Wanneer je in het hart komt, heb je een liefdevolle relatie met het Goddelijke. Je kunt een kanaal worden van oneindige liefde van het Goddelijke. Je hele wezen straalt met dat licht door het hart. Wat zei de Meester? "*Zalig zijn de reinen van hart want zij zullen God zien*", zij zullen God realiseren, zij zullen God ervaren. Het hart is de plaats van heling, de plaats van eenheid, de plaats van welzijn, de plaats van vreugde. Waarom blijf je gescheiden en laat je je sacraal chakra het hart aandrijven, of je basischakra het hart aandrijven in duisternis, in *tamas*: onzekerheid, wellust, hebzucht, bezit, jaloezie? Dat zijn emoties die aangedreven worden door de oer-natuur van het lichaam. Het lichaam is een dier! Laat het je niet aansturen. Je bent gevormd, je bent geprogrammeerd om het lichaam te beheersen. Dat is de Godsverbinding in het hartcentrum. Het wordt *bhakti* yoga genoemd, de yoga van liefde en toewijding.

Wanneer je bij het wenkbrauwchakra komt, is dat het volgende krachtige centrum waar we die Godsverbinding kunnen maken. "*Wees stil en weet dat ik God ben*", een ander Bijbels vers of uitspraak. Of die uit de Veda's: *Aham Brahmāsmi*, dat mijn ego of mijn "ik" dat zich in de mentale ruimte bevindt, bestaat in het Goddelijke; "God en ik zijn één," wordt geweten vanuit deze ruimte. We voelen eenheid met het Goddelijke Principe. Hier beginnen we de verbinding tot stand te brengen die ons visioenen, intuïtie, focus, richting, management, controle kan geven. Dit is het centrum.

Zie je hoe belangrijk deze drie zijn? En hier kun je een Godsverbinding maken. Hier is de *jñāna* yoga, de yoga van kennis; hier is de *bhakti* yoga; hier is de *karma*-yoga. Wanneer je in het bewustzijn komt van de energie van allemaal, ben je in *Kuṇḍalinī* yoga, de yoga van energie.

Voel die Godsverbinding via het energiepad

Wanneer je in *Mahāyoga* komt zoals ik onderwijs, ben je in alle yoga's: de *haṭha* yoga van het lichaam, de *karma* yoga, de *bhakti* yoga, de *jñāna* yoga en daaraan voorbij, *mahā*. *Mahāyoga* is de yoga van *shaktipāt*, dat is spiritueel ontwaken door een impuls van de Meester en de Goddelijke of energetische verbinding tussen jou en de Meester. Het is gebaseerd op een Meester die dit vermogen van *shaktipāt* heeft, en een leerling die er klaar voor is en ontvankelijk is, en dan heb je die

prachtige energieverbinding. Het wordt *shaktipāt dikṣā* genoemd, *shaktipāt* inwijding. Je hoeft geen woord tegen de Meester te zeggen en *shaktipāt* gebeurt vanzelf, kom gewoon in de ruimte van de Meester. Als je gezegend bent met de blik van de Meester, kan die diep in je ziel doordringen, waardoor de innerlijke *shakti* van *Kuṇḍalinī* ontwaakt. Of je luistert naar het woord van de Meester en je voelt een energetische verbinding met het woord, het kan die slapende kracht in je wakker maken. Of, als de Meester je vriendelijk gedenkt, kan het de *shakti* in je wakker maken. Dit is *shaktipāt dikṣā*, een geheim van de yogische tradities en deze Meesters zijn zeldzaam. Deze Meesters kunnen aan je verschijnen in een droom, in een visioen, dus ze zijn niet beperkt tot de fysieke wereld, en je kunt bezoek krijgen van vele Meesters van *shaktipāt*. Ze maken allemaal deel uit van een traditie.

Dus, ken jezelf, ken de kracht die je hebt. Raak niet verstrikt in alleen maar lichaamsbewustzijn en oer-gedrag van het dierlijke lichaam. Word meer Godsbewust en blijf in elk moment bij het Goddelijke, want je hebt verbindingen in verschillende centra van je wezen.

Daarmee laat ik jullie achter op Dag 23. Mogen jullie, mogen we allemaal een gezegende dag hebben iedereen. Bedankt iedereen. Namaskar.