Ochtendmeditatie
Gebruik je zielskracht om een gezond en fit lichaam te creëren voor Kuṇḍalinī sādhana

Dag 25 | 19 april 2023

We beginnen onze meditatie vandaag op Dag 25 van onze 40 Dagen retraite.

Voel de collectieve ruimte voorbij de grenzen van de individualiteit

Centreer in de bewustzijnsruimte. Centreer, en observeer de totaliteit van Zijn: fysiek Zijn, vitaal Zijn, emotioneel Zijn, mentaal Zijn, en dan Oneindig Bewustzijn. Blijf in de openheid van de mind.

Kun je de collectieve ruimte voelen? Kun je voelen dat de ruimte groter is dan de grenzen van een fysiek lichaam? Kun je dat voelen? Zie je hoe dat gebeurt? Waar ga je naartoe, om dat te voelen? Je gaat naar het hart. Je gaat naar het zielscentrum van het hart. Dat is in het centrum van de wervelkolom. Dat is waar het bewustzijn van non-lokaal gewaarzijn het gemakkelijkst kan komen, waar je de collectieve ruimte voorbij de grenzen van individualiteit kunt voelen.

Adem gewoon in het centrum van de borstkas en open je mind en je hart zoveel mogelijk voor de innerlijke ruimte van bewustzijn. Het is oneindig. Er is geen einde en geen begin aan. Het is oneindig. Centreer daarin. Centreer daarin, wat betekent dat je voelt dat je hele Zijn gecentreerd is in een ruimte van oneindig bewustzijn, oneindige mind, oneindig hart, oneindige kracht, oneindige *prāṇa*, oneindige vitaliteit.

En adem vanuit het hartcentrum naar het buikgebied. Neem waar wat er gebeurt als je in het buikgebied ademt. Het is een zeer krachtig vitaal centrum van het lichaam. Hoe voelt het lichaam als je in je buik ademt met de oneindige centrering van het hart? Observeer wat er gebeurt. De dierlijke natuur van het lichaam wordt kalmer.

Stijg uit boven de dierlijke natuur om je te centreren in de zielsnatuur

Kun je de dierlijke aard van het lichaam observeren en kun je de spirituele aard van je Zijn observeren? Nu ben je in de observerende modus. Dierlijke natuur: je voelt het gewicht van het lichaam, je voelt de grofstoffelijkheid van het lichaam, je voelt de warmte van cellulaire activiteit. Kun je dat voelen? Organen in het lichaam? En kun je je bewust worden van de dierlijke aard van het lichaam, haar behoefte om te overleven, haar behoefte aan plezier, haar behoefte aan vergaren, bezitten? Zou je zielsnatuur daar door aangedreven moeten worden?

De ziel heeft de drang om lief te hebben voorbij voorwaarden.
De ziel heeft de drang om onbaatzuchtig van aard te zijn.
De ziel heeft de drang om eenheid te zoeken en vrijheid van alle gehechtheden.
De ziel heeft de drang om vreugde en geluk te voelen voorbij de geneugten van de wereld.

Kun je het verschil zien tussen gecentreerd zijn in de dierlijke natuur en gecentreerd zijn in je spirituele natuur?
Hoe beweeg je voorbij de dierlijke natuur zonder haar te veroordelen?
Hoe stijg je erbovenuit? Want je woont in een dierlijk lichaam, je leeft erin.
Hoe stijg je erbovenuit en hoe laat je het licht van de ziel er in en doorheen schijnen?
Het dierlijke lichaam vindt het heerlijk als je dat doet.

Revitaliseer het lichaam tot het stabiel wordt

Dus, als je je buikgebied opent om te ademen, als je naar beneden gaat naar het perineumgebied en de basis, als je naar het sacrale chakra gaat en je bewust bent van zijn voortplantingskracht, laat het licht van je ziel daar dan schijnen. Breng positieve gedachten naar dat gebied, verruimende gedachten en breng het hart daar om van je lichaam te houden, zodat het een waardig voertuig wordt voor je spirituele reis.

© 2023 The Sri Vasudeva Foundation. All rights reserved.

Adem in het onderste gedeelte zodat je het lichaam kunt revitaliseren als je dat nog niet hebt gedaan, totdat het lichaam rustig wordt. Patañjali zegt dat je *āsana*, hoe je zit, je houding, stabiel en comfortabel moet zijn. Kun je comfortabel in je houding zitten? Kun je die houding stabiel houden door het in je liefdevolle Zijn te houden, met waardering voor het lichaam als geschenk van de natuur aan jou voor de aardse reis? Het is een geschenk. Als je in je buik ademt, vier dan dat geschenk.

Dank U, geliefde God, geliefde Schepper van het Universum en Instandhouder, dank U voor dit geschenk.

Voed elk niveau van Zijn vanuit het hartcentrum

En houd die dankbaarheid vast tijdens je meditatie vandaag. Denk liefdevol aan je lichaam. Het zal beter functioneren. En centreer in het spirituele hart dat je elk niveau van Zijn mag voeden. Het is een centrum van voeding, bescherming. Centreer in het hart, en laat dat bewustzijn groeien door je wil, voornemen, vastberadenheid om daar te blijven.

Voel je een glimlach op je gezicht verschijnen als je naar je hart gaat?
Voel je dat je lichaam spanning loslaat?
Voel je acceptatie van de ruimte om je heen?
Voel je de opening van je hart om je liefde te delen voorbij de grenzen van een fysiek lichaam?
Voel je dat je streven wordt: "Mogen we allemaal samen gedijen"?

Kom in een rustige, comfortabele innerlijke en uiterlijke houding

En geef nu aandacht aan je hersenen. Er zijn daar spirituele centra, het krachtige centrum van het wenkbrauwchakra dat je helpt gedachten en gedachtenkracht te richten. Focus je aandacht op het derde oogcentrum en adem daar in. Je kunt daar alleen *prāṇa* inademen. De lucht gaat naar je longen, maar de *prāṇa* van de *iḍā-piṅgalā* van de neusgaten gaat naar het wenkbrauwchakra en deze *prāṇa* voedt je hersenen. Het verbindt je met de medulla. Je kunt het voelen. Als je je centreert in het derde oog in de medulla, voel je beter hoe de adem met *prāṇa* opgeladen wordt.

Blijf rustig bij me, stabiel, comfortabel: de woorden van Patañjali, "stabiel, comfortabel in houding" innerlijke houding en uiterlijke houding.

Zit er ritme in de ademhaling? Want jij hebt de kracht van *prāṇāyāma*, regulering van de adem. Adem is leven, het is *prāṇa*. Het wordt gereguleerd door *prāṇische* stromen, *vāyu's, prāṇa- apāna*, en het stelt je in staat, door middel van *iḍā-piṅgalā, prāṇa* aan te trekken van de energieruimte om je heen.

Blijf bij me. Blijf in die verbinding en verwelkom je innerlijke Gids. Wanneer Zij in je begint te bewegen, ontwaakt, wanneer Zij je ademhaling en de beweging van je lichaam begint te leiden, blijf dan met je aandacht bij Haar. Er is een innerlijke Gids, volg Haar.

Nu ga ik, in de stilte, met je werken in de innerlijke ruimte en ik verhoog de energie van mijn non-lokale bewustzijn. Blijf bij me, waar je ook bent, blijf bij me.

…[stille meditatie]…

Een beeld van welzijn voor je zien ondersteunt welzijn

Geef nu aandacht aan je lichaam, aan haar botstructuur, aan haar verbinding met de aarde, houd het in je bewustzijn, houd het hele lichaam in je bewustzijn: bewustzijn van de botten, bewustzijn van de huid, bewustzijn van het hartorgaan, bewustzijn van de longen, bewustzijn van de darmen.

© 2023 The Sri Vasudeva Foundation. All rights reserved.

Door er gewoon je aandacht naartoe te brengen, breng je er energie naartoe en door je een beeld te vormen van welzijn ondersteun je het welzijn ervan.

Wanneer je een beeld van dat deel van je lichaam voor ogen houdt en daar je aandacht aan geeft of je aandacht daar houdt, creëer je daar een resonantie van je beeld en je intentie om gezond te blijven, om in goede conditie te blijven, vitaal te blijven. Hoe belangrijk is dat! Je hebt de kracht om te visualiseren, om energievormen te creëren die in je lichaam kunnen vibreren. Creëer die energievorm of sjabloon van welzijn, dat je lichaam in goede conditie is, je lichaam vitaal is, je lichaam gezond is, ongeacht de fysieke toestand van het lichaam. Houd het vast in de resonantie van je verbeelding of je sjabloon. En adem er energie in en houd het met passie in het hart, geef het de kracht van aandacht en mind met de verbeelding en de gedachte, gedachtekracht, verbeeldingskracht.

Je bent de bestuurder van energie in de ruimte, je bent een vonk van een Goddelijk vuur, je hebt Goddelijke krachten van gedachte, emotie, handeling. Voed je lichaam door gedachte, emotie, wil en handeling.

Adem in harmonie met het lichaam, en stroom mee met haar behoeften

Centreer in *prāṇische* ademhaling terwijl je je focust op het derde oog, *iḍā-piṅgalā-suṣumṇa*. Focus je op de *prāṇische* ademhaling. Je kunt *prāṇa* via de adem naar elk deel van je lichaam sturen via chakra's en *nāḍī's*. Als je het nog niet voelt, breng dan gewoon je aandacht daarheen met je mind. Het bewustzijn zal naar je toe komen. Het is aanwezig in de ruimte.

Begin nu meer zuurstof in je lichaam te ademen. Kijk hoe dat voelt. Wanneer je meer zuurstof naar je hersenen en naar de lichaamscellen brengt, kijk hoe dat voelt. ...[*prāṇāyāma*]... het hele lichaam...[*prāṇāyāma*]... open het buikgebied om te ademen, open de borstkas om te ademen, til de schouders op, breng ze naar achteren en adem volledig in de longen. Duw de lucht naar buiten ...[*prāṇāyāma*]... En je kunt je adem inhouden om *prāṇa* te impregneren in de opslagplaatsen van het buikgebied, het hart en de plexussen. ...[*prāṇāyāma*]...

Adem altijd in harmonie met het lichaam. Push het lichaam niet. Stroom mee met haar behoeften. ...[*prāṇāyāma*]... De zintuigen zouden meer aangescherpt moeten zijn: ruiken, proeven, zien, aanraken, horen. De hersenen zouden alerter en meer bewust moeten zijn.

Harmonieus samenleven met al het leven

Neem nu even de tijd om aandacht te schenken aan het veld om je heen, het fysieke veld, de materiële wereld, en daarmee in harmonie te zijn. Het element aarde, het element water, het element vuur, het element lucht en het element ruimte, wees ermee in harmonie.

En laten we die intentie creëren om harmonieus samen te leven met al het leven:

Mogen wij als mensheid harmonieus samenleven met al het Leven.
Mogen wij allen gedijen.
Mogen we allemaal samen gevoed worden.

Dat is een veld van eenheid en een gebed voor de lijdende mensheid over de hele wereld dat allen die lijden in genade worden gehouden.

Wij bidden dat zij ontwaken tot het hoogste bewustzijn dat voor hen mogelijk is en dat zij kunnen gedijen in het Karmische Spel. Wij bidden dat zij die meer bezitten zullen delen, en dat zij die lijden gesteund zullen worden door onze menselijke broeders en zusters. We bidden dat we zullen zorgen voor de diersoorten die op deze aarde leven.

Mogen we bewakers van de aarde zijn. Mogen we het milieu beschermen, mogen we het voeden, mogen we het behouden.

© 2023 The Sri Vasudeva Foundation. All rights reserved.

En nu een centrerend gebed::

Ik centreer mijn bewustzijn in de Bron van mijn Zijn terwijl ik me voorbereid op de activiteiten van deze dag.
Ik blijf gecentreerd in die Bron van oneindige vrede, liefde, goedheid, wijsheid en vitaliteit.
Ik blijf daar gecentreerd, met mijn vastberadenheid, mijn intentie,
Dat elke gedachte van mij, elk woord, elke handeling en intentie op deze dag
een bron van licht moge zijn om te verheffen.
En dat ik een zegen mag zijn voor mijn wereld.
Ik dank voor alle zegeningen die ik heb ontvangen.
Mijn hart is vol dankbaarheid.
En ik bid om afgestemd te blijven op de Goddelijke Wil,
de Evolutionaire Kracht van het Universum.
Dank U, O Oneindige, in wie wij allen bestaan.
Om *Shānti,* vrede, *Shānti,* vrede, *Shāntiḥ,* vrede

Nawoord Meditatie

Namaskar allemaal. Welkom op Dag 25.

Zorg voor een sterk, vitaal fysiek lichaam voor je energie sādhana

We leven in een dierlijk lichaam. Ik zeg dit zo vaak tegen je. Ik zeg het omdat ik wil dat je het onthoudt. Je fysieke lichaam heeft een dierlijke natuur, een oer-natuur. Daarom streven we naar plezier, nageslacht, overleven; we vergaren, we voelen hebzucht. Het komt door de dierlijke natuur, of de primaire instincten van dit lichaam. Kijk naar je dierlijke broeders en zusters. Dat is hoe ze zich gedragen, tenzij we ze beginnen te trainen.

Het is dus heel belangrijk. Zelfs de besten onder ons, moeten zich bewust zijn van de dierlijke aard van het lichaam. Het lichaam moet verzorgd worden. Het moet gezond blijven voor de reis van je ziel op aarde. Het moet fit blijven, fit om dingen te doen. En het moet het voertuig zijn waarmee je je *sādhana* kunt uitoefenen, om je ziel te bevrijden van alle karmische banden, alle geheugenpatronen, alle gedachtevormen die je gevangen houden. Dus, je hebt dit lichaam nodig en je hebt een sterk en fit lichaam nodig, wanneer je bezig bent met energie *sādhana*, wanneer je bezig bent met de chakra-reis, wanneer je bezig bent met de *Kuṇḍalinī*- reis. Je hebt een sterk lichaam nodig, vitaal.

Je hebt een sterk zenuwstelsel nodig, je hebt een sterk brein nodig. Je kunt het je niet veroorloven dat in gevaar te brengen door je slechte levensstijl. Het verouderingsproces zal achteruitgang brengen aan het lichaam en je moet zelfs nog meer aandacht besteden aan het welzijn van het lichaam, als je wilt dat je *sādhana* vreugdevol is.

Geef je over aan de co-creatieve kracht van het Bindu-pad, want het kan een uitdaging zijn

Het krachtigste niveau van de *sādhana* is wanneer we het *Bindu*-pad volgen, wanneer we beginnen de definitieve gehechtheid aan alle elementen van de natuur en de zintuigen te verbreken. Alle onzuiverheden, alle karmische rommel zal naar boven komen op het *Bindu*-pad en het zal je uitdagen, enorm uitdagen. Je hebt een sterk zenuwstelsel nodig, want de *sādhana* speelt zich nu af in het hoofd. Het brein is zeer gevoelig. Je kunt flinke hoofdpijnen krijgen. Je kunt eindigen met een totaal uitgeput zenuwstelsel. Je kunt in een ruimte terechtkomen waarin je voelt dat je ego zo diep wordt uitgedaagd, dat je niet meer weet waar je bent, dat je depressief wordt. Dat wil je niet.

Dat kan gebeuren als je *Kuṇḍalinī* energie is ontwaakt door de Meester, en als je geen Meester volgt kan het zelfs nog heftiger zijn. Want de pijn kan grote ellende bezorgen totdat je dat ego opgeeft en leert een Meester te zoeken. Want een van de valkuilen van de *Bindu* is dat we het gevoel hebben dat we het zelf wel kunnen doen.

© 2023 The Sri Vasudeva Foundation. All rights reserved.

In onwetendheid, omdat we nu deze co-creatieve kracht ervaren, kan een klein beetje kracht gevaarlijk zijn. Dus het ego, we noemen het *abhimāna*, ego, *ahaṁkār* kan gevaarlijk zijn als we denken dat we het wel alleen kunnen doen. Welnu, het Universum zal je tot het uiterste uitdagen, want deze *sādhana* is een *sādhana* waarbij genade een belangrijke rol speelt. Zij zal je door de reis leiden. Ze geeft je kracht, maar als je die niet gebruikt op de manier waarop die gebruikt zou moeten worden en je zelfzuchtig wordt, je egoïstisch wordt, zal Zij je tot het uiterste uitdagen. Dus overgave, afzondering, in retraite gaan, weg van alle tegenstrijdige energieën in de ruimte is uitermate belangrijk.

De ziel behoudt dezelfde staat van duisternis wanneer zij het lichaam verlaat

Zelfs als je je in het werkzame leven bevindt, kun je jezelf door je gedrag nog steeds cocoonen. Je hoeft niet verstrikt te raken in het drama om je heen. Ik werkte tijdens mijn *sādhana*, maar ik was waakzaam, alert! Mijn werk werd dienstbaarheid aan God, niet aan een man of vrouw of werkgever.

Het is dus belangrijk een gezond en fit lichaam te houden voor *sādhana*. Geef geen aandacht aan hen die op jacht zijn naar plezier en macht, want zij zullen zichzelf opbranden. Het zenuwstelsel zal uitgeput raken, het lichaam zal uitgeput raken en vroegtijdige veroudering zal plaatsvinden en de dood van het lichaam.

De ziel zal verrijzen, maar bedenk dat een onwetende ziel die het lichaam verlaat in dezelfde onwetendheid blijft in de andere ruimte. De ziel wordt niet verlicht als ze het lichaam verlaat. De ziel blijft in dezelfde staat van duisternis of onwetendheid wanneer ze het lichaam verlaat. Het zal moeten terugkeren. Dat is de karmische reis.

Dus, wanneer je het geschenk van een leven hebt ontvangen, gebruik het dan goed.

Creëer een verlangen waarvan je wilt dat het bij je blijft na dit leven

Wanneer je ontwaakt bent voor wie je bent, dat je *een spiritueel wezen bent in een menselijke ervaring*, dan moet je het volgen, want als je begint te verlangen om te groeien, zal het Universum je alle steun geven. "*Je zet enkele stappen naar God en God rent naar je toe*." "*God helpt hen die zichzelf helpen*." Dit zijn gezegden.

Dus je moet de reis serieus nemen. Nu er leven is in het lichaam, nu je in het lichaam bent, zorg dan voor het lichaam en ga dieper de *sādhana* in. Laat je verlangen zijn om te groeien in het licht en het doel te vervullen waarvoor je geboren bent.

Het uiteindelijke doel, *svadharma,* is jezelf te bevrijden. *Moksha* wordt het genoemd door de Hindoes - *moksha*, *moksh*. Het is je *svadharma*, je voornaamste plicht, plicht aan jezelf. Alle andere verantwoordelijkheden in de wereld dien je te eren, maar wanneer je begint te groeien in bewustzijn, eer ze en verlang om dieper te gaan, en dan zal het leven zelf je onttrekken aan alle onnodige verantwoordelijkheden. Zij zal je bevrijden. Het Goddelijke beschermt, voedt, overziet. Zij is Genade! Waarom zou je angst hebben?

Het verlangen creëren dat bij je kan blijven is het beste wat je in dit leven kunt doen, aangezien het bij je blijft in het hiernamaals en daaraan voorbij:

> Het verlangen om te groeien.
> Het verlangen om afstand te nemen van duisternis.
> Het verlangen om boven de dierlijke natuur uit te stijgen.
> Het verlangen om in en door de dierlijke natuur heen te schijnen met je spirituele lichaam.

Je spirituele lichaam leeft verder dan het leven van het fysieke lichaam en het reïncarneert. Het gebruikt een ander lichaam, maar je wilt groeien in bewustzijn zodat je de hogere *loka's*, de hogere dimensies, kunt bezoeken. De Christus zei: "In het huis van mijn Vader zijn vele woningen." De diepere lessen van yoga? *Loka's*! Zeven boven, zeven beneden -

© 2023 The Sri Vasudeva Foundation. All rights reserved.

loka's van licht en *loka's* van duisternis - dus er is een plaats voor iedereen. De duistere werelden heten *pātāls* en de lichtere werelden ken je, de chakra-werelden.

Dus, creëer dat verlangen om te stijgen.

Wees je zeer bewust van en wees alert op de dierlijke aard van het lichaam

Observeer je lichaam, maar raak er niet in verstrikt. Zodra je aan tafel gaat voor het diner, kijk dan naar de dierlijke aard van het lichaam. Zodra je dingen om je heen hebt die gratis zijn, die je kunt pakken, kijk dan naar datgene waar je naar grijpt.

Kijk naar de bezitsdrang die we hebben, kijk naar de hebzucht die we hebben. We willen meer hebben dan onze buurman, we willen erkenning, we willen macht, we willen bezitten, we willen domineren. Dit zijn dierlijke eigenschappen.

Ook als we groeien in bewustzijn, is de dierlijke natuur nog steeds aanwezig omdat het lichaamsbewustzijn niet zal vertrekken totdat we bij het kruinbewustzijn komen. Het gaat niet weg, het blijft bij je op het *Bindu*-pad. Dus wees zeer alert, wees je zeer bewust van de dierlijke aard van het lichaam.

Leef met vreugde en bewustzijn in het dierlijke lichaam

Ik hou van het dier, dus als ik ga eten, eet ik levenslustig, eet ik enthousiast, maar houd ik het dier in de gaten. Ik ga me niet over-eten, ik ga geen verkeerde dingen eten die me ongezond maken of het lichaam ongezond maken. Nee, nee, nee, nee. Ik ga eten met passie maar niet agressief, niet met hebzucht maar met passie. Ik ga bewust genieten van mijn smaakpapillen. Ik weet wanneer ik moet stoppen.

Onthoud altijd dat het lichaam, de maag twintig minuten nodig heeft om aan de hersenen te melden dat hij vol zit. Dus, wat kan er gebeuren in die twintig minuten dat je maag nog niet heeft gemeld dat hij vol zit? Dan kun je dus doorgaan met over-eten.

Daarom zegt men in de yoga dat we tot driekwart van de maag moeten vullen. En de Japanners hebben een prachtige wijsheid: *Hara Hachi Bu*. De oudste fluistert in de eetcirkel: "Tachtig procent. Vul slechts tot tachtig procent, *Hara Hachi Bu*." Je laat een beetje ruimte over voor beweging, en als je dat doet - je laat twintig minuten ruimte over, zodat je niet teveel vult - dan zal de maag melden dat hij vol zit, hij heeft niets meer nodig. Daar is twintig minuten voor nodig. Kijk wat er in die twintig minuten kan gebeuren als de maag vol zit en dat nog niet gemeld is, dus wees je daarvan bewust.

Hoe dan ook, ik hoop dat het onderwerp inspirerend is geweest, want als we uitgedaagd worden door deze woorden, vinden we het opeens niet zo inspirerend meer. We houden van de filosofische woorden: "We zijn mooi. Wij zijn vrij. We zijn hemelse wezens." We voeden het ego daarmee, maar we moeten onthouden dat het ego in een fysiek lichaam zit en verstrikt kan raken. Wees alert allemaal.

Heb een gezegende dag, Namaskar.

© 2023 The Sri Vasudeva Foundation. All rights reserved.