

Ochtendmeditatie — Ontdek je Goddelijke Zelf. Je hebt de kracht!

Dag 26 | 20 april 2023

We beginnen onze meditatie vandaag op Dag 26 van onze 40 Dagen retraite.

Open je bewustzijn voorbij het fysieke lichaam

Centreer je bewustzijn in de energetische ruimte in jezelf.

De grofstoffelijke energie is het lichaam. Dit kun je voelen. Het heeft gewicht. Het is beperkt door zijn vorm. Het heeft metabolische activiteit in zich, dat hitte creëert, warmte. Er zijn vitale organen in je, er zijn cellen in je, in dit lichaam.

Observeer het grofstoffelijke lichaam en haar activiteit. Je kunt dat doen vanuit die plaats van waarneming, observeren en terwijl je observeert, weet dan dat je naar een diepere identiteit van het zelf kunt gaan. Het bewustzijn van het zelf noemen we ego of *ahamkār*. Je hebt een diepere identiteit dan alleen het grofstoffelijke lichaam. Het grofstoffelijke lichaam is een voertuig, een dierlijk voertuig, het menselijk dier.

Als je centreert langs je wervelkolom, als je centreert in de ontwaakte chakra's in je, dan heb je de kans om een ander level van energie te voelen, een andere dimensie van energie, subtiële energie, het subtiële lichaam. Het wordt *sūkṣma śarīra* genoemd. Het is ook de *prāṇamayakośa*, het lichaam van *prāṇa*, vitaliteit, licht. Kun je dat voelen? Kun je je bewustzijn openen en dieper gaan zodat je dit kunt voelen, je dit gewaar kunt worden?

Observeer elk energie-level en de kracht ervan

En er zijn levels van deze energie: één die met het fysieke lichaam verbonden is bij de basis; één die de seksuele functie aanstuurt bij het sacrale; één die het vitale centrum van het lichaam aanstuurt bij de navel; één die werkzaam is in de emotionele ruimte, de verschillende kwaliteiten van energie; één die werkzaam is in de ruimte van de keel; en één in de ruimte van het wenkbrauwchakra.

En in dit energieveld heb je kracht, heb je individuele kracht. Je bent een vonk van een Goddelijk vuur. Je hebt het vermogen om het fysieke lichaam en alle energieën in jezelf te managen. Het is daar, in potentie binnenin jou. Observeer het gevoel van deze kracht of vermogens: het vermogen om te denken, het vermogen om te voelen, het vermogen om te handelen, het vermogen om te beslissen. Observeer het. In meditatie is het ons doel die kracht te gebruiken om onze Goddelijke natuur te ontdekken, dus observatie - observeren zonder oordeel, zonder labels, alleen maar observeren - is uiterst belangrijk.

En observeer elk level. Het onderste level is verbonden met je primaire natuur van het lichaam; het hart-level is verbonden met je zielskracht; en het level in het wenkbrauwcentrum, de mind en het hart, dat zijn krachtige centra, evenals het buikgebied. Word je dus bewust van deze centra. Het zijn centra van kracht.

Focus op de kracht van het ego in het mentale domein

We beginnen vandaag in de meditatie om ons te richten op de kracht van het ego in het mentale domein. Het ego gebruikt kracht, de kracht van het Goddelijke, de kracht om alle andere chakra's te managen. Het is de denker, degene die kan onderscheiden, degene die kan dagdromen.

Richt je dus op het centrum van het wenkbrauwgebied. Breng de adem daarheen, de levensadem, de *prāṇa* en adem met aandacht naar het punt tussen je wenkbrauwen. Kun je die gedachtekracht ervaren? Adem op een regelmatige wijze, *prāṇāyāma*, management van de *prāṇa*. Kun je de medulla bij de hersenstam voelen? Kun je dat andere punt ervaren dat de ademhaling beïnvloedt? Kun je de kracht zien van de *ujjayī*-ademhaling, die ocean-ademhaling als je de glottis

samentrekt? Neem je dat prachtige geluid van uit- en inademing waar? En voel je die ontmoetingsplaats van het *manas*-chakra bij het wenkbrauwchakra, het geëxternaliseerde wenkbrauwchakra? Het werkt met de zintuigen en het werkt daar met de dagdroomfunctie van de mind, de functie van visualisatie, de functie van verbeelding. Als je daar ademt, is de mantra van deze chakra *Aum*. Dit is een chakra waar de Innerlijke Guru kan worden gewekt, de Innerlijke Gids.

Open je bewustzijn om hart en buikgebied erbij te betrekken

Als je nu in dit chakra ademt, blijf je je bewust van de andere chakra's. En adem in de buik. Dit voegt vitale kracht toe aan het focussen van de mind. Adem in het hart, open de borstkas. Dit geeft emotionele kracht aan het focussen van de mind. Maak contact met de basis. Dit geeft aardende kracht om de mind te helpen.

Het keelcentrum brengt diepe stilte en diep luisteren. Het hartcentrum brengt liefde in het denkproces. En de buik brengt kracht in het lichaam, in neurotransmitters die in het systeem kunnen komen om de mentale functie en het welzijn in het lichaam te ondersteunen.

Observeer je individuele kracht om je Goddelijke Zelf te ontdekken

Observeer nu die "ik"-kracht die je hebt: die kracht om de ademhaling te managen; die kracht om je aandacht te managen; die kracht om je aandacht op verschillende gebieden te richten; die kracht die je hebt om een mantra te herhalen om de mind te managen; die kracht die het hart kan openen naar meer liefde. Observeer die kracht die je hebt en richt die om dieper in jezelf te gaan om steeds meer van je Goddelijke bewustzijn en Goddelijke Zelf te ontdekken.

Kies dus waar je wilt centreren. Wil je centreren in het hart? Roept het hart je, dat gevoel van liefde, dat je je hele wezen kunt voeden? Of voel je je zwakker in het lagere gebied, de nervositeit, het gebrek aan eigenwaarde? Voel je je niet geaard in het onderste gebied?

Als dat het geval is, ga er dan heen en werk daar met de ademhaling, de *prāṇa*, en houd de kracht van de mind daar; je kunt ook naar elk chakra gaan en er werken met de kracht van de mind en de kracht van de ademhaling, de kracht van *ujjayi*; maar blijf bij de mentale beheersing, blijf bij het mentale bewustzijn, blijf bij het bewustzijn van onderscheidingsvermogen omdat we die functie van de mind, van de ego-mind nodig hebben om deze ruimte te managen.

Blijf bij de kalmte en stilte van het moment

En blijf dan stevig, zodat elke ademhaling een vreugde wordt, elke herhaling van een mantra, als je die doet, een vreugde wordt, of in stilte in het huidige moment blijven een vreugde wordt.

Ik laat je nu met deze aanwijzingen en ik ga met je mee in de innerlijke ruimte om die met je te onderzoeken. Ik versterk mijn non-lokale bewustzijnsveld. Blijf bij me. *Blijf bij me.*

...[stille meditatie]...

Even een herinnering aan de kracht van het vasthouden van de adem, het wordt *kumbhaka* genoemd. Je kunt dus de adem vasthouden bij elk chakrapunt, om die met *prāṇa* te doordrenken, de plexus op te laden en dat deel van je lichaam sterker te maken als je dieper centreert.

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

Begin de kracht van het ego te voelen als die het hart bereikt

Kom in het hartcentrum. Kom in het centrum van liefde. Laat ons dat centrum versterken in het ge-co-creëerde energieveld. Kom in het hart zodat iedereen gevoed kan worden. Begin de kracht van het ego te voelen wanneer die het hart bereikt, wanneer het zich opent voor de liefde van het Goddelijke in de ruimte. Laat er dankbaarheid in zijn, vol gebed. Waar de mind ook heengaat, verbind hem met het hart.

En breng die prachtige hart-mind naar het onderste gebied, zodat je het lichaam op elk level kunt voeden. Houd de cellen van het grofstoffelijke lichaam in dat liefdevol Zijn samen met dat mentale veld van het visualiseren van heelheid en welzijn, in dat *prānische* veld van de adem die de plexussen van de verschillende gebieden oplaadt ...[*prāṇāyāma*]... en reguleer de ademhaling van de grove naar de subtiele ademhaling.

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

Jij ondersteunt het veld en het veld ondersteunt jou

En bouw langzaam de kracht van je buikgebied op door de *prāṇa* daar in te ademen en de adem zo lang vast te houden als comfortabel is in een gevulde buik, waarbij je de basis gebruikt om te aarden en dit zal je helpen om je voor te bereiden op een dag van activiteit.

Het tweede chakra, sacrale chakra heeft een voedend vermogen vanuit de *ojas*, de essentie van het voedsel dat je eet. Het basischakra heeft aardende kracht en, gecombineerd met het buikgebied, heb je een immense kracht in het onderste gebied om gezond te worden en te blijven.

En gebruik de kracht van je *manas*-chakra, medulla centrering en *ujjayi*-ademhaling. Het is prachtig wat je nu doet. Jij ondersteunt het veld en het veld ondersteunt jou.

Verruim je bewustzijn nu naar de collectieve ruimte: naar de collectieve materiële ruimte, de fysieke wereld, terwijl je die innerlijke ruimte vasthoudt, de zielsruimte, de hartruimte, de ruimte van de uitgestrekte mind en haal diep adem in je buik terwijl je meer in contact komt met de fysieke wereld om je heen. Blijf in de schoonheid van de innerlijke ruimte. Breid dit gewoon uit naar de fysieke wereld. Dank je wel dat je dat doet.

Geef meer aandacht aan je geur, je smaak, je zien, je aanraken, je gehoor. En als je wat meer lucht naar je longen brengt, zul je voelen dat deze zintuigen worden versterkt. ...[*prāṇāyāma*]...

En wanneer je die Goddelijke verbinding met je fysieke wereld, materiële wereld voelt vanuit de zielsruimte, laten we dan vandaag een wens uitspreken voor onze wereld:

*Moge er vrede, liefde en harmonie zijn in onze wereld. Mogen wij mensen samenleven met al het leven.
Dat al het leven wordt gevoed en al het leven gedijt.*

En een wens voor de mensheid:

*Mogen allen die lijden worden verheven in bewustzijn tot hun maximale mogelijkheid.
Mogen zij groeien in bewustzijn van hun spirituele Zijn, hun goedheid.
en mogen zij getroost worden in hun verdriet of lijden door het Goddelijke.*

En laten we ons centreren gebed doen terwijl we ons voorbereiden op deze nieuwe dag van activiteit, of ons voorbereiden op de activiteiten van onze dag:

Ik centreer mijn bewustzijn in de Bron van mijn Zijn, de God in mij,
Die Bron van Oneindige Liefde, Oneindige Vrede, Oneindige Goedheid, Oneindige Wijsheid en Oneindige Vitaliteit.
Ik blijf daar gecentreerd met mijn intentie, mijn vastberadenheid,
dat elke gedachte van mij op deze dag,
elk woord van mij,
elke handeling van mij,
elke expressie van mij,
een bron van licht moge zijn en een zegen voor mijn wereld.
Ik dank voor alle zegeningen die ik heb ontvangen, en ik bid
dat mijn wil afgestemd blijft op de Goddelijke wil.
Om *Shānti*, vrede, *Shānti*, vrede, *Shāntiḥ*, vrede

Nawoord Meditatie

Welkom op Dag 26.

Gebruik je kracht om je bewustzijn te ontdekken

Ik wil je bewustzijn terugbrengen naar de kracht die je gebruikt, opdat je nooit vergeet dat je kracht hebt, de kracht om te handelen. Jullie hebben het bewustzijn van het doener-schap. Dat is ontzagwekkende kracht. Dat is de kracht om op te bouwen of te vernietigen. Dat is de kracht van verenigen of verdeeldheid. Dat is de kracht om te verheffen of onderdrukken. Dat is de kracht die je in je handen hebt.

En ook al ben je slechts één persoon en denk je: "Wel, mijn kracht is niet zo groot," wel, wat je ook uitdrukt in je ruimte, het verbindt zich, het vormt een netwerk met al diegenen die hetzelfde doen, dus het versterkt ofwel goedheid ofwel destructieve kracht. Als je boos bent, versterk je de vernietigende kracht van het Universum. Als je in *sattva* bent, als je in goedheid bent, voeg je die kracht ook toe aan je ruimte. Je weet dat als je veel kaarsen in een ruimte zet, deze samen meer lichtkracht hebben dan wanneer je maar één kaars hebt. Dat is wat wij gezamenlijk doen. Daarom probeerde ik ons in de meditatie in het collectieve bewustzijn te brengen en het collectieve bewustzijn van licht te laten groeien.

Dus, we hebben de macht van het doener-schap, maar we zouden dat doener-schap moeten gebruiken om onze Goddelijke natuur te ontdekken. Dat is wat ik noem, de "*Svadharmā*." De eerste plicht is aan onszelf, is het openen van het bewustzijn en dat stelt ons in staat om alle andere plichten, *dharma* - alle andere plichten op de beste manier uit te voeren.

Meer bewustzijn, meer kracht, hoe gebruik je het?

Dus, hoe gebruik jij je kracht? Natuurlijk, hoe meer bewustzijn je ontdekt, hoe meer kracht je voelt; hoe meer emotioneel bewustzijn je hebt, hoe meer kracht je gegeven is; hoe meer mentaal bewustzijn je hebt, hoe meer kracht je hebt; hoe meer buikbewustzijn je hebt, hoe meer kracht je hebt om te channelen via je lichaam, fysieke kracht.

Dus, als je door je gebed, door je *sādhana*, door je wil en persoonlijke inspanning je bewustzijn meer en meer ontdekt, wat doe je dan met die extra kracht? Hoe gebruik je het?

Stem af op het Goddelijke en wordt intuïtief aangedreven

Het moet afgestemd blijven op de Goddelijke wil. Daarom vertelde de Christus ons hoe te bidden: "Uw wil geschiede op aarde zoals in de hemelse gebieden, de *sattvische* gebieden. Die kracht die je hebt, die individuele kracht, moet, om deze veilig en beschermd te houden en niet destructief, worden afgestemd op de evolutionaire aandrijving van het Universum.

Wanneer die kracht in verbinding staat met het Goddelijke, niet in "afscheiding", zijn wij geneigd ons meer af te stemmen op de Universele wil. We voelen intuïtief aan wat we moeten doen, we worden aangedreven door die intuïtieve natuur. Als we uit verbinding zijn, als we afgescheiden zijn, dan handelt het ego op eigen houtje. Dat kan gevaarlijk zijn.

Je ziet het in de wereld. Je ziet het, al deze leiders die zonder controle handelen, met het dierlijke gedrag. Je ziet wat er gebeurt. Zo wordt onze wereld vandaag geregeerd: door hebzucht, door machtswellust, niet door eenheid en harmonie.

Maar dat is het spel van het Universum, want als de duisternis overheerst, wordt het goede uitgedaagd om beter te worden. Dat is de uitdaging. Dat is het Spel.

Bouw je sattvische kracht op om te inspireren en te verheffen

Dus, als je wordt uitgedaagd door negativiteit in je ruimte, ga je dan dieper om meer kracht te krijgen om dit te overwinnen? Resoneert de goedheid in je om wakker te worden of bezwijk je voor de duisternis? Nee. En als je je dierlijke aard omhoog ziet komen, de lust, de hebzucht, de macht, gebruik je dan je spirituele aard om die te transformeren??

Je hebt chakra's in elk deel van je lichaam. Je hebt een chakra voor elk gebied. Als je in dat chakra gaat, als je het bewustzijn van het chakra krijgt en je gaat naar dat chakra en je begint te leren hoe je energie van dat chakra kunt channelen, door je te verbinden met het Goddelijke, dan zul je in staat zijn om je dierlijke aard te beheersen en zul je dit dier kunnen gebruiken om het beste effect te bereiken. En dat is het mooie van het Spel, als je dat doet, elk chakra.

Dus, wat ik je leer is de *sādhana* van deze chakra's, zodat je je nobelheid kunt ontwikkelen, je *sattvische* kracht kunt opbouwen en je *rajas* kunt gebruiken, de kracht die je hebt om actief te zijn, aangedreven door *sattva* en niet door *tamas* of vernietigende kracht.

Dus, hoe belangrijk is het voor ons om in *sādhana* te zijn, om voortdurend waakzaam te zijn in een wereld van duisternis?! Zodra je dat laat verslappen, zit je in de problemen. Dus, constante waakzaamheid is belangrijk. Het wordt mindfulness genoemd, toch? Volledig mentaal bewustzijn.

Dat is mijn vreugde van het leven in een dierlijk lichaam, dat ik het kan managen: ik kan naar elk chakra gaan en het managen. Dat ik kan leven in de schoonheid van de menselijke ervaring, dat ik de chakra's van goedheid in mij kan synchroniseren: de kracht van het hart, de kracht van de mind, de kracht van vitaliteit. Ik kan in een ruimte synergetisch werken; en inspireren en verheffen, dat is mijn vreugde; en bewustzijn helpen ontwakten tot diepere levels van gewaarzijn.

Neem jij de leiding over jouw leven met de kracht die je hebt?

- Wat is je doel in de menselijke ervaring?
- Wat doe je met de kracht waarover je beschikt?
- Wat doe je met de kracht van je mind, hart en vitaliteit?
- Wat doe je ermee?
- Vernietig je of bouw je op?
- Verenig je of creëer je verdeeldheid?
- Verhef je of deprimeer je?
- Hoe gebruik je je stem?
- Hoe gebruik je je gedachte?
- Hoe gebruik je je zeer expressieve emotie en passie?
- Hoe gebruik je het? Om je lichaam te verzorgen en haar kracht en vitaliteit ermee op te bouwen?
- Of het er gewoon bij laten "Het lichaam doet wat het doet."
- Of gewoon hopeloos te blijven "Het is karma: wat zal gebeuren zal gebeuren. Que sera sera."

Nee. Je kunt zelf dingen laten gebeuren. Je kunt de leiding nemen over je fysieke welzijn, je kunt de leiding nemen over je leven, je kunt ruimtes transformeren, je kunt relaties transformeren. Er is niets dat je niet kunt doen met je Goddelijke kracht.

Geef je over, co-creëer en neem de leiding

Dus als je je overgeeft aan het Goddelijke, geef je je kracht niet weg. Nee, het Goddelijke wil dat niet. Het Goddelijke wil dat je een mede-schepper bent, een co-creator. Je bent een vonk van licht. Het Goddelijke wil dat je een mede-schepper bent, dat je co-creëert. Wat betekent "co-creëren"? Dat je je afstemt op het Goddelijke, dat jouw wil zich afstemt op de Goddelijke wil, dat jouw wil veilig kan zijn, sterk kan zijn in het Goddelijke. Dus dat is wat overgave betekent. Het betekent afstemming, dus je geeft jouw wil over aan de Goddelijke wil, zodat je een grotere wilskracht krijgt. Het woord overgave betekent niet onmachtig worden; het betekent hernieuwde kracht op een hoger level; niet onmachtig. Je wordt niet zwakker als je je overgeeft of als je je afstemt, nee. Overgave vult je met licht, met kracht. Dat is de overgave waar ik het over heb.

Dus, neem de leiding, wees verantwoordelijk, wees wijs, want je leeft in een donkere wereld. Niet elke glimlach is een glimlach. We hebben veel diplomaten. Achter de glimlach zit een bijbedoeling, wees voorzichtig. Achter het charisma zit een bijbedoeling, wees voorzichtig. Ga verstandig te werk.

Dus, laten we een mooie Dag 26 hebben. Het is *Guruvār* vandaag, het is de dag van de Meester en de ultieme Meester is het Goddelijke. Mogen we alle meesters eren die onze wereld willen verheffen. Mogen we hen vandaag eren op de dag van de meester, *Guruvār*. Heb een gezegende dag allemaal. Namaskar.