

Ochtendmeditatie — Wees gedisciplineerd in sādhana

Dag 27 | 21 april 2023

We beginnen onze meditatie vandaag op Dag 27 van onze 40 Dagen retraite.

Wees getuige van alle energievormen van het ego

Laten we beginnen in het besef dat we een energiewezen zijn dat in dit lichaam leeft, dat we in ons energiewezen chakra's hebben, centra van energie en bewustzijn, en dat we op een evolutionaire reis zijn. Onze energiewezens zijn op een evolutionaire reis, hetgeen transformatie van het ego inhoudt, transformatie van het "ik"-bewustzijn, en daarom wil je je gedurende de hele meditatie gewaar blijven van het "ik"-bewustzijn.

Hier haal je de gronding voor de dag vandaan, door je ego te centreren in het Goddelijke op alle niveaus.

Als we functioneren via een fysiek ego, dan moeten we gecentreerd zijn in de Goddelijkheid daarvan. Een *prānisch* ego van vitaliteit? Dan moeten we ons centreren in dat *prāṇa*-lichaam van licht. Een emotioneel wezen, omdat we een emotioneel chakra hebben? Dan centreren we in dat emotionele centrum. Zo ook in dat communicatieve centrum van de keel; en in dat mentale centrum van het wenkbrauwchakra.

Op elk niveau is ons ego of onze persona verschillend: de ervaring is verschillend: het fysieke ego, het seksuele ego, het vitale ego van de buik, het emotionele ego, het communicatieve ego en het mentale ego.

Je moet al deze schakeringen van het ego in de gaten houden. Meditatie is dus een reis in bewustzijn door al deze energievormen van het ego. En je kunt deze meditatiebeoefening alleen meester zijn als je in staat bent om al deze schakeringen van je Zijn, al je persoonlijkheidskenmerken te observeren en ze te managen. Aanschouw ze en gebruik ze op de juiste manier voor de evolutionaire reis.

Blijf opmerkzaam, observeer en blijf verbonden

Wat er achter je zoeken zit is *Kuṇḍalinī* Energie, die opgerolde Energie binnenin je die tot uitdrukking wil komen. Het streeft ernaar te groeien in bewustzijn, op te klimmen op een reis van chakra's, een reis van bewustzijnsverruiming van het ego. Dus het ego ondergaat een transformatie. Observeer. Observeer. Observeer.

In meditatie centreren we ons in de modus van het getuige zijn. We willen observeren. En we centreren in het "ik", waar dat dan ook moge overheersen, maar we willen ons daar verbinden met het Goddelijke, met de *sattvische* ervaring, de ervaring van evenwicht en gelijkmoedigheid en goedheid. En blijf tijdens de meditatie opmerkzaam: verlies je concentratie niet, maar blijf opmerkzaam.

Reis door de chakra's

Blijf nu bij me in de stilte van Zijn. Observeer. Centreer jezelf in je energiewezen. Je moet in staat zijn te voelen dat je een energiewezen bent, een *prānisch* wezen, dat je gedachten creëert met de mind, dat je emoties creëert met het hart, dat je handelt vanuit een vitaal centrum van energie. Centreer. Je dient je seksuele gebied te managen. Het heeft voedende kracht. Je moet de basis managen, zodat je de kracht hebt om gegrond te zijn in je meditatie, dat je het aardebewustzijn kunt voelen. En leer te werken met elk niveau van Zijn, waarbij je geen enkel niveau overslaat. Maak ze allemaal deel van je meditatie.

Je moet gronden zodat je je vitaliteit onder controle houdt; je moet je centreren in de liefdevolle ruimte van het hart zodat je de emoties die daar nog in duisternis zijn transformeert; je moet je openen voor het keelbewustzijn, zodat je beter kunt luisteren, kunt luisteren naar de stilte, en intuïtief kunt worden in de ruimte van gedachten. Je moet je centreren in het *manas*-chakra van het wenkbrauwgebied terwijl je door deze chakra's reist.

Begin de meditatie altijd met het openen van het hart, zodat je de energieën kalmeert: je komt in een ruimte van zachtheid, ontspanning, je op je gemak voelen, terwijl je het hart opent, en open het hart voor liefdevol Zijn, de houding van dankbaarheid. Houd het gevoel van tevredenheid vast, hoeveel er ook naar je toe komt, of hoe weinig er ook naar je toe komt, wees tevreden.

En gebruik de *prāṇa* effectief, zodat je niet de neiging hebt om in slaap te vallen tijdens je meditatie, slaperig te worden. Blijf daar vandaan. Adem meer zuurstof in het buikgebied. In de onderste lobben van de longen. Stel je nu open voor het *maṇipūra*-centrum.

Laat de ontwaakte energie van Kuṇḍalinī je leiden in de stilte

Nu moet je bij me blijven in de innerlijke ruimte. Ik wil je daar begeleiden. Dus kom met mij in de stilte. Blijf met mij in de stilte. Blijf in de observerende modus, en laat de ontwaakte energie van *Kuṇḍalinī*, als je kunt, je begeleiden op dit evolutionaire pad. Volg de adem. Het is de levensadem. Het brengt energie in je lichaam en zuurstof. Het brengt *prāṇa*, levenskracht. Volg het. Blijf je bewust van de wervelkolom. Het is een kanaal van energie. Het draagt de *suṣumṇā nāḍī*, de centrale *nāḍī*. En blijf bij me! Ik ben krachtig bij je in de innerlijke ruimte.

...[stille meditatie]...

Stel je open voor de collectieve ruimte zodat je ondersteund kan worden. Blijf niet alleen. Stel je bewustzijn open voor non-lokaal bewustzijn, waar je het bewustzijn van de groep kunt voelen. Je mind zal zich verder uitbreiden in dat bewustzijn. En open je hart om je te verbinden met alle liefdevolle harten. Je zult je enorm gesteund voelen. Open je Zijn voor Meesters van het Licht die deze ruimte ondersteunen, verheven Meesters.

En blijf intuïtief zodat Kuṇḍalinī je kan begeleiden.

Er zou geen lusteloosheid, futloosheid of stagnatie in je wezen moeten zijn.

De energieën zijn dynamisch in elk chakra, maar in het centrum van bewustzijn is er stilte. Blijf in het bewustzijn van die co-existentie: de stilte van Zijn en de dynamische aard van de energie. De adem is een beweging van *prāṇa*, de mind is een beweging van *prāṇa*, de emotie is een beweging van *prāṇa*. De intentie en de wil, genereren *prāṇa*. Laat de stilte je het vermogen geven om vanuit een diep centrum te observeren, maar blijf bij de energieën en het ritme van de energieën totdat er evenwicht komt, *sattva*.

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

Nee, zak niet in. *Niet inzakken*. Bouw de ruimte op. *Bouw de ruimte op*. Verhef je bewustzijn. Blijf open. Help de ruimte van energie te voorzien. Open het hart om dat te doen. Laat de mind niet verstrikt raken in de alledaagse wereld.

Je kunt in de ruimte bidden in een open bewustzijn. En degenen onder jullie die sterker zijn, kunnen jullie veld uitbreiden naar degenen die wat zwakker zijn.

Het bewustzijn van stabiliteit bevindt zich in het wenkbrauwchakra, in de gecentreerde en gefocuste mind, de open en intuïtieve mind. Dat is waar het centrum van stabiliteit is.

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

I
In U leef ik, beweeg ik en heb ik mijn bestaan! In U!
O, Allerhoogste Goddelijkheid, in U leef ik, beweeg ik en besta ik! In U!
Alleen U bestaat!

Ik ben U, maar ik weet dat niet ten volle.
Open mijn bewustzijn.
Neem alle angst van mij weg, alle onzekerheid.
Manifesteer Uw Goddelijke Natuur in en door mij heen.
Ik open mijzelf voor U.
U bent de Moeder van Genade,
vul mijn lichaam met vitaliteit,
mijn hart met pure liefde,
en mijn mind in het gewaarzijn van U, O Oneindige!
In U besta ik!
In U gedij ik!
Voed mij.
In U, alleen U,
Kuṇḍalinī! Kuṇḍalinī! U alleen bestaat!
U alleen! U alleen! U alleen bestaat!
Ik ben U
Ik ben U
Ik ben U
U bent mij
U bent mij
U bent mij

Prāṇāyāma wordt het beste uitgevoerd onder leiding van Kuṇḍalinī

En breng je bewustzijn langzaam naar de ruimte om je heen. Laten we nu vertrouwd raken met de grofstoffelijke wereld, ons bewustzijn daar terugbrengen. De grofstoffelijkheid van het fysieke lichaam, haar warmte, het is het voertuig. Het is het prachtige dier van de natuur. Centreer je bewustzijn daarin terug. Verfris de zintuigen, breng meer grove energie naar de longen.

Adem geleidelijk meer lucht in. ... [prāṇāyāma]... Open alle lobben van de longen terwijl je je bewust blijft van de wervelkolom. ... [prāṇāyāma]... Adem zoals het lichaam je ingeeft, niet je ego... [prāṇāyāma]... en zijn neiging om te domineren. Nee, nee. Werk met de behoeften van het lichaam. ...[prāṇāyāma]... Adem, drink de *prāṇa*. ...[prāṇāyāma]...

Gebruik ritme en voel dat de zintuigen, de fysieke zintuigen, meer energie hebben: ruiken, proeven, zien, aanraken en horen. Deze fysieke organen moeten meer energie krijgen. ...[prāṇāyāma]... Ik doe dit in een stevig lichaam. Ik ben gegrond in de basis ...[prāṇāyāma]... en ik doe dit gewoon om het lichaam schoon te maken, het alerter te maken, meer zuurstof naar binnen te brengen. Je lichaam zal je precies vertellen wat het nodig heeft. ...[prāṇāyāma]... Prāṇāyāma wordt het beste uitgevoerd onder leiding van Kuṇḍalinī, in ontwaakte staat.

Zet nu de adem vast in de opslagcentra van de buik, van het hart, en de keel en het wenkbrauwchakra - stuk voor stuk. Zet de energie vast in de basis en het buikgebied. ... [prāṇāyāma met kumbhaka]... Opnieuw. ... [prāṇāyāma met kumbhaka]... Het buikgebied is erg belangrijk voor stabiliteit in de onderste centra. Laten we de adem vastzetten in het hart. ...[prāṇāyāma met kumbhaka]... En laten we de stevigheid van de romp en de buik gebruiken, opwaarts ademen naar de keel en de adem in het wenkbrauwchakra vergrendelen, en de basis gebruiken om het onderste gebied te vergrendelen, het lichaam stevig houden en het wenkbrauwchakra gebruiken - en je kunt het hoofd buigen in de keelvergrendeling zodat je bij het *manas*-chakra blijft en niet naar de kruin gaat. Dus probeer het van me op te vangen. ...[prāṇāyāma met kumbhaka]...

En nu zullen we in de gehele wervelkolom in elk energie-level centreren, zodat je je bewust wordt van je hele Zijn. Kom terug in het normale ritme van de ademhaling, centreer in het hart, breid je mind en hart uit naar het collectief.

En we doen een gebed om te centreren als we ons voorbereiden op de activiteiten van deze dag.

Ik centreer mijn bewustzijn in de Bron van mijn Zijn,
het Oneindige Goddelijke in mij.
Ik blijf daar gecentreerd met mijn intentie
Dat elke gedachte van mij, elk woord, elke actie, elke expressie op deze dag
een bron van licht moge zijn, *sattva*
en een zegen moge zijn voor mijn wereld.
Ik ben dankbaar voor alle zegeningen die ik heb ontvangen, ik ben dankbaar,
en ik bid om afgestemd te blijven op de Goddelijke Wil.
Dat ik in harmonie mag blijven met groei en verruiming in bewustzijn,
de Evolutionaire Drijfveer van het Leven.
Ik dank U, O Goddelijke.
Ik bid dat ik met U verbonden mag blijven.
Om *Shānti*, vrede, *Shānti*, vrede, *Shāntiḥ*, vrede.

Nawoord Meditatie

Namaskar iedereen. Dus, welkom op Dag 27.

Wees gedisciplineerd op je reis

Vanuit de meditatie van vandaag zul je zien dat een ontwaakte *Kuṇḍalinī* werkelijk deze reis van *Kuṇḍalinī sādhana* opstart. Dus, wanneer je ontwaakt bent, kun je je aandacht niet van Haar afwenden, als je een serieuze zoeker bent. Je kunt het niet in je eentje doen. Je ego heeft die prachtige gewoonte om van het Goddelijke af te dwalen. Makkelijk om te doen. Eten op tafel, het genot van seks en drank, al die energieën om je heen die je verleiden - makkelijk, makkelijk, makkelijk om af te dwalen. Als je je niet afzijdig houdt, zul je afdwalen. Hebzucht naar macht, bezit, erkenning willen, gezag willen hebben om te domineren. De verleidingen zijn talrijk, dat hoeft ik je niet te vertellen. Alle kroegen, de eetgelegenheden. Het slechte gezelschap overheerst in dit tijdperk.

Als je echt naar binnen wilt reizen, moet je een schild om je heen bouwen. Een goed schild! Wij noemen dat discipline.

Zoek een goede Meester om je te begeleiden

En dan heb je een Meester nodig die je kan leiden, want het is gemakkelijk om misleid te worden door je eigen ego en degenen om je heen met ego's. Het is gemakkelijk, gemakkelijk, gemakkelijk om je te verleiden en te misleiden. Ik heb die ervaring gehad, maar ik was een ijverige zoeker, waardoor ik al snel afstand nam van degenen die me wilden begeleiden toen ik aan mijn reis begon. Serieus. Ik moest verstandig zijn.

Je moet dus oog hebben voor een goede Meester en een schild van zelfdiscipline opbouwen. Dat is nodig in deze *yuga*. De zintuigen zullen je verleiden; de mind zal je meeslepen. Het ego, "Oh mijn God!" zal je volledig misleiden, denkend dat je enige macht hebt, denkend dat je het weet.

Blijf verbonden met Kuṇḍalinī, werk met de energie van elk chakra

Het beste op de reis is om verbonden te blijven met *Kuṇḍalinī*. Zij zal je leiden. En dan doe je dat totdat je Haar overal kunt zien, Haar overal kunt voelen, Haar Aanwezigheid voortdurend bij je kunt voelen. En Ze is bij je in elk chakra. Ik begrijp niet hoe je sommige chakra's buiten beschouwing kunt laten.

Sommigen van jullie zitten zo gevangen in de mind, dat je overdag je basis vergeet. Je vergeet dat je een basis hebt. Je vergeet dat je een *maṇipūra* hebt, dat je een energiecentrum van licht hebt, van warmte, stofwisselingskracht, kracht van evenwicht. Dit is de chakra van balans in het onderste gebied, voor het lichaam.

Ik geniet ervan als ik kijk naar deze Kung Fu meesters en Shaolin meesters en de yogi's die echt levendig, dynamisch en sterk zijn. Ik vind het geweldig, absoluut geweldig omdat zij met energie werken; of de helende meesters van Reiki, je ziet de prachtige energieën in beweging. Het kan alles veranderen.

Je kunt de structuur van het water hier veranderen, de kristalstructuur van het water, gewoon door er aandacht aan te schenken en het in verschillende emoties te houden. De moleculen zullen samenkomen in prachtige vormen en met meer *prāṇa*, natuurlijk. Met meer ordelijkheid wordt meer *prāṇische* energie opgeslagen. En je lichaam bestaat voor 70% uit water. Wat voor water heb jij in je lichaam? Hoeveel energie bevat het? Je zou je lichaam kunnen opladen door deze meditaties.

Dus, je hebt een chakra, je hebt een seksuele chakra. Dat is om te voeden. Het seksuele deel is minimaal. Het voedende deel is maximaal. Oh, we raken zo verstrikt in het minimale, dat we het maximale vergeten. Nee, dat is een chakra dat we nodig hebben, vooral als we ouder worden. Het moet gevoed worden. Voortplanting is voor de jongere jaren. De natuur heeft het zo ontworpen. Op oudere leeftijd moet je je niet zoveel bezig houden met voortplanting.

Je hebt een buikchakra, je hebt een hartchakra, je hebt een keelchakra en je hebt een wenkbrauwchakra. Hoe gebruik je ze? Wie is daar? Is *Kuṇḍalinī* daar bij je? Of laat je je leiden door een boek van meesters die niet volledig in balans zijn, niet volledig vrij van de *māyā*, afgescheiden? Je zult in elk stadium een gids hebben, leraren in elk stadium, maar kijk naar hen, kijk naar hun levensstijl. Zodra je voelt dat je van hen kunt leren, leer dan, maar observeer zorgvuldig. Ik had ook veel interessante ervaringen in India, door echt te moeten navigeren naar de meesters die me konden verheffen.

Kortom, elk chakra is belangrijk.

Je moet zelf het werk doen

En ik wens, ik bid, dat je tot hen kunt ontwaken, want ik zie het als het bewustzijn in jou gecompromitteerd is en ik kan wel wensen, maar ik kan je slechts begeleiden, ik kan je slechts de weg wijzen. Het Spel is zodanig ontworpen dat jij het moet doen. Ik kan je omringen met licht, ik kan je vasthouden, ik kan voor je bidden, ik kan wensen voor je, maar je moet wakker worden en het zelf doen. Zo is het Spel ontworpen.

En deze sessies zijn daarvoor bedoeld, en je kunt begrijpen dat de 40 Dagen 2023 speciaal zijn, gewoon omdat ik mijn non-lokale ruimte uitbreid om je te doordrenken en je daar te helpen met sterkere energieën. En ik bouw dit Centrum steeds sterker op zodat ik jullie in deze ruimte kan verwelkomen, dus zelfs als je een week, twee weken, drie weken, vier weken blijft, het een plek kan zijn waar je je levensstijl kunt veranderen, de manier waarop je denkt kunt veranderen en de *sādhana* kunt doen om de *Kuṇḍalinī* nog meer te doen ontwaken.

Volg innerlijke en uiterlijke leiding

En je hebt de leiding van de Guru vooral nodig wanneer het "ik" moeite heeft met niet te weten waar het staat. Die hindernis, daar heb je de Meester voor nodig, totdat je innerlijke Meester zo sterk wordt dat je de uiterlijke Meester niet meer nodig hebt; en je moet een heel goed onderscheidingsvermogen hebben om te weten wanneer je de uiterlijke Meester nodig hebt en de innerlijke niet wordt meegesleept door te denken dat hij het zelf wel weet.

Dat is een zeer delicate *sādhana*. Ik werd voor die *sādhana* afgezonderd, als in een cocon en omdat ik ook een krachtig ego had, een sterk ego, maar dan als instrument dat wil dienen, bracht Zij mij in een cocon, beschermde mij, totdat dat ego totaal getransformeerd was.

Spiritualiseer het menselijk lichaam

Kortom, ik hou zoveel van Haar, *Kuṇḍalinī*. Ik leef voortdurend met Haar. Alles wat ik doe, elke oefening die ik je laat zien komt van Haar. Ik hou van het lichaam omdat ik het lichaam met Haar kan vullen. Ik kan het lichaam spiritualiseren. Het lichaam is niet langer een menselijk lichaam, het is een gespiritualiseerd menselijk lichaam. Dat maakt een groot verschil, een gespiritualiseerd menselijk lichaam. Elk chakra is gevuld met licht, elk chakra.

En ik heb de meest harmonieuze relatie met de elementen. Ik hou van het water op mijn huid, ik hou van de zon, ik hou van de kleuren, ik geniet van de smaakpapillen, ik hou van alles. Ik hou van de geluiden, ik hou van alles. Mijn horloge vertelt me hoe onveilig het geluid is als de drums te luid worden en het zingen te luid wordt, mijn horloge geeft me een indicatie, "Uw geluidsniveau is te hoog," maar ik hou van het geluid, en het is maar voor korte tijd, dus we zijn aangelegd met tolerantie.

Het is een prachtige reis, maar je moet begeleid worden op deze reis van ego-bewustzijn. Je moet het ego in het oog houden.

Koester een sterk verlangen, of het Leven zal je pushen

Je kunt alleen vooruitgang boeken op deze reis als je een sterk verlangen hebt om vooruitgang te boeken. Sommigen van ons hebben geen sterk verlangen. Wanneer we op verschillende niveaus verleid worden, blijven we daar en stagneren we totdat we door het Leven worden gepusht, want het Leven is evolutionair. Het zal je daar niet houden, het zal je pushen. Tot we gepusht worden door het Leven - we wachten tot we gepusht worden. Doe dat niet.

Ik doe dat niet. Ik laat dit lichaam niet verouderen zonder proactief te zijn, zonder te weten wat er op die ladder van veroudering zal gebeuren, dus ik neem nu alle voorzorgsmaatregelen. En dat is wat dit jaar 2023 zo belangrijk voor me maakt, omdat ik alle voorzorgsmaatregelen neem, zonder iets weg te laten, om dit lichaam jeugdig te houden met elke tool die ik ken, *elke tool die ik ken*.

Dus, als je bij mij wilt aansluiten in deze *sādhana*, is dit de plek waar je moet zijn, totdat je werkelijk het non-lokale veld meester kunt zijn, zodat ongeacht waar je bent je Innerlijke Guru of *Guru Tattva* bij je is. Tot dan heb je steun nodig. Je moet in discipline blijven. Deze *yuga* heeft discipline nodig. Je kan niet zonder. Ik heb het nodig. Wij hebben het nodig.

Dus, ik laat je hier op Dag 27. Ik hoop dat ik je blijf inspireren. Ik kijk uit naar de volgende dagen. We tellen nu af, maar elke dag zal opwindend blijven. Ik bid dat je de beste dag ooit zult hebben.

Namaskar iedereen.