

Ochtendmeditatie – Navigeer het Karmische Spel in Goddelijk Bewustzijn

Daag 29 | 23 april 2023

We beginnen met onze meditatie vandaag op Dag 29 van onze 40 Dagen retraite.

Observeer dat achter dit "ik" het Goddelijke schuilgaat dat zich uitdrukt

Laten we de mind centreren in de stilte van Zijn; in het besef dat dit "Ik" dat je ervaart, deze *ahamkār*, dit ego, het Goddelijke is in de menselijke ervaring. Het is het Goddelijke. De Jij bent Goddelijk, "*Aham Brahmāsmi*", In 'Dat' leven we, bewegen we en hebben we ons bestaan. Dus, je bent in een oceaan van Goddelijkheid; je bent in een zee van Goddelijkheid.

Observeer het "ik", deze neiging om de doener te zijn, de denker, de meditator, de voeler. Observeer het "ik", maar probeer tijdens je meditatie te onthouden dat achter dit "ik" het Goddelijke schuilgaat dat zich uitdrukt in en door middel van een vorm. Het fysieke lichaam is een vorm, *sthūla śarīra*. Het astrale lichaam of subtiele lichaam is een vorm, het zielslichaam, *sūkṣma śarīra*. Diep in je waar je in diepe slaap gaat en waar alle karmische patronen van de vorige levens zijn opgeslagen: causaal lichaam. Je bent je er niet van bewust, omdat je in de waaktoestand bent, en dit is de toestand van diepe slaap.

Observeer die ruimte van energie waarin je bestaat

Dus, deze "jij" functioneert via een vorm: fysieke vorm, een astrale vorm. Wees je bewust van je astrale lichaam - en je kunt niet het subtiele lichaam zijn, het *pranische* lichaam. Het is het lichaam van de mind. Dat is de reden dat als je mind overbelast is, verstrooid, rusteloos, je spanning in het hoofd voelt die energetisch is. Als je emoties verstoord zijn, voel je deze energie in het centrum van de borstkas. Als de vitaliteit van je core, de kern van je wezen, je buik, verstoord is, voel je de angst, de onzekerheid, het gebrek aan eigenwaarde.

Dit zijn allemaal energie-ervaringen in je Zijn. Observeer die energie-ruimte waarin je bestaat en waarvan je je bewust bent als je er aandacht aan geeft. Je wilt in een staat van welzijn verkeren. De mind moet vredig en kalm zijn, je emoties moeten opbeurend zijn, je buik moet sterk zijn. Dat is wat je wilt.

Omdat het Goddelijke bij je is - en in ontwaakt spiritueel bewustzijn, zal Zij je begeleiden. Zij zal je laten zien hoe je deze gebieden sterker kunt maken. Zij zal de uitdagingen naar je toe brengen om je te helpen groeien, maar Zij is je Gids, Zij is je God. Werk in je meditatie met Haar. Als je naar Haar luistert, zal Zij je naar verschillende gebieden roepen, je laten zien hoe je moet ademen, welke mantra je in je mind moet brengen, hoe je moet bidden, hoe je moet mediteren. Zij zal het je leren. Zij zal je begeleiden. Zij is het die je leidt via mijn stem. Zij is het die overal om je heen is.

Open jezelf om te co-creëren met Haar Goddelijke Aanwezigheid binnenin je

Nu, wanneer je dit zelf-bewustzijn observeert, wanneer je de zelf-kracht observeert die we ego noemen, wanneer je die observeert, en wanneer je je bewust bent van Haar Goddelijke Aanwezigheid in jou als de God in jezelf - open jezelf om met Haar samen te werken, met Haar te co-creëren, met Haar te groeien. Zij is nooit, nooit, afwezig in jouw ruimte. Zij is degene die de adem in je laat bewegen door middel van *prāṇa-apāna* - dus kun je je elke keer dat je de adem beweegt, van Haar bewust zijn? Kun je aan Haar denken?

O Moeder
U bent mijn levensadem
U bent in de *prāṇa-apāna* van mijn ademhaling
Leid mij
Leid mijn *prāṇa* opdat die stabiel moge worden.

Laat mijn adem rustig zijn zodat mijn mind alle onrust kan loslaten.

En mijn emotionele Zijn - leer te centreren in het hart terwijl je ademt, liefdevol, opdat elke ademhaling een adem van liefde wordt.

Leer je te centreren in een spirituele mind, zodat je alles om je heen accepteert en nodig Haar aanwezigheid uit in je mind, zodat Zij alle juiste gedachten kan brengen om je te leiden, en om de mind te reinigen, en om vrede te brengen in de mind. Dus, elke keer als er een gedachte in de mind opkomt, denk dan aan Haar:

Leid mijn mind, *dhiyo yo naḥ pracodayāt*, van de Gāyatrī;
Vul mijn mind met licht
Vul mijn redeneren met licht.

Gebruik adem en mantra sādhana om je binnenin te concentreren

Dus, gebruik de adem in je sādhana. Gebruik de mantra in je sādhana om bij Haar te zijn. En observeer dan de wervelkolom terwijl je ademt. Zij beweegt door *Kuṇḍalinī prāṇa* langs je wervelkolom.

Focus je op het derde oog centrum, waar Zij je helpt de mind te besturen. Richt je op het hartcentrum, waar Zij je opent voor liefdevol Zijn. Focus op de buik, waar Zij de zenuwen in de buik versterkt om je onbevreesder en sterker te maken.

Nu heb ik je begeleid in de externe ruimte. Kom met me mee in de innerlijke ruimte. Laten we met Haar werken. Ik ben met jou. Jij bent met mij. We bestaan in elkaar. Ik voel jouw ruimte en ik ga je begeleiden. Blijf bij me. Laten we mediteren in de stilte.

...[stille meditatie]...

Sta jezelf toe om geleid te worden, om verheven te worden

Stel je open voor het collectieve Zijn. Open je mind voor het hele veld, de groepsenergie. Open je mind daarvoor. Laat het veld jou voeden en open jezelf om het te versterken met je eigen liefdevolle Zijn, vredige Zijn, vitale Zijn. Het is een zeer krachtige collectieve ruimte. Open je bewustzijn ervoor. De energie van de Meesters is daar, opgestegen Meesters, gidsen. En blijf in de verbinding, de Goddelijke verbinding die je in liefde en vrede en harmonie en verheffing en groei houdt. Hoe meer je gefocust en bewust bent, hoe meer je kunt ontvangen. Zij zal je begeleiden om voor je lichaam te zorgen. Ze zal je leiden om je hart te reinigen. Zij zal je leiden om de mind naar een hoger bewustzijn te brengen. Ze zal je begeleiden om met Haar samen te smelten, één met Haar te worden.

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

Word je bewust van de elementen en hun relatie tot ons fysieke lichaam

Breng nu je aandacht naar je fysieke lichaam. Het bestaat uit de elementen van de natuur. Is het je opgevallen?

Je hebt een grofstoffelijk fysiek lichaam, dat is zoals de aarde. Je hebt water in dit lichaam en je hebt water in de ruimte om je heen. Kom in het bewustzijn ervan. De aarde: je neemt de geur op, geur wordt geassocieerd met de aarde; water met de smaak.

De lucht is om je heen, het element lucht. Voel je het tegen je huid? Voel je het om je heen, dat het je omgeeft? Voel je of ben je je ervan bewust dat je het in de longen inademt en er weer in uitademt, de atmosfeer? Het is verbonden met de tastzin en het gevoel.

Ben je bewust van ruimte, dat je je kunt bewegen omdat er ruimte om je heen is, dat je kunt denken omdat er ruimte in de mind is, subtiele ruimte? Je kunt je mind openen voor die ruimte, en je kunt je bewustzijn openen voor de fysieke

ruimte. Die ruimte stelt ons allen in staat om samen te zijn op deze ene aarde en de mentale ruimte stelt ons allen in staat om ons te verbinden in het innerlijke veld. En ruimte is gerelateerd aan geluiden. Word je bewust van het licht en de warmte, dat wordt geassocieerd met het vuurelement.

Word je bewust van de elementen en hun verbinding met chakra's

En leer hoe deze elementen verbonden zijn met de chakra's. Bij het basischakra heb je de aarde-verbinding; bij het sacrale chakra heb je de waterverbinding; bij het navelchakra heb je de vuur-verbinding; bij het hartchakra heb je de luchtverbinding; bij het keelchakra heb je de ruimteverbinding. Word je er bewust van.

En breng langzaam meer zuurstof in het lichaam terwijl je je verhoudt tot de atmosfeer om je heen ...[prāṇāyāma]... en doe dat met respect voor de intelligentie van het lichaam, en doe het met de kracht van de Shakti in je, de Kuṇḍalinī Shakti, de Moeder Energie ...[prāṇāyāma]... en doe het met chakra-bewustzijn. ...[prāṇāyāma]...

Doe het niet met de haast van het ego, de ongeduldige aard van het ego, maar met de genade van Kuṇḍalinī. ...[prāṇāyāma]... En als je in de verschillende chakra-gebieden gaat ademen, zul je meer evenwicht in je Zijn voelen, meer evenwicht met de elementen, met de natuur in het lichaam en buiten je. Het is prachtig als je dat gevoel van evenwicht, sattva, kunt krijgen.

Wees in dankbaarheid naar de "Vader Moeder God"

En breng nu de mind en het hart in een staat van dankbaarheid, in een staat van Godsbewustzijn, God gewaarzijn. En laten we ons centreren in gebed, bevestigend gebed terwijl we ons voorbereiden op een actieve dag.

Ik centreer mijn bewustzijn, mijn ego, in de Bron van mijn Zijn,
de God in mij,
de Vader Moeder God.
Ik blijf daar gecentreerd met mijn aandacht, mijn vastberadenheid, mijn wil
in deze Bron van oneindige vrede, liefde, goedheid, wijsheid en vitaliteit.
Ik blijf daar gecentreerd zodat elke gedachte van mij op deze dag,
elk woord, elke actie,
vol van licht moge zijn en een zegening voor mijn wereld.
Ik ben dankbaar voor alle zegeningen die ik heb ontvangen.
Mijn hart is vol dankbaarheid en dankzegging.
En ik bid om verbonden te blijven met de Goddelijke Wil in de menselijke ervaring.
Uw Wil is mijn wil.
Ik bid.
Dank U, O Oneindig Zelf in mij en om mij heen.
Om Shānti, vrede, Shānti, vrede, Shāntiḥ, vrede.

Nawoord Meditatie

Namaskar iedereen. Welkom op Dag 29. Opwindende 40 Dagen, vind je niet? Glorieuze sādhana voor degenen die dit hebben gevolgd.

Bewustzijn en Energie - de twee zijn Één Oneindig Bewustzijn

God is bij je, achter elke gedachte van je, achter elk woord, achter elke uitdrukking. God is bij je. Of je je er nu bewust van bent of niet, God is in je. God is om je heen - Vader Moeder God. In deze yuga is sādhana de Vader het Bewustzijn waaruit alles voortkomt; de Moeder is de Scheppende Kracht, de Onderhoudende Kracht, de Ontbindende Kracht. Zij is de Moeder, Zij is de Shakti; en het Bewustzijn en de Shakti zijn één. Het Oneindige Bewustzijn, de Shiva en de Shakti zijn één,

Shiva-Shakti, één, niet twee, één. Zij scheiden zich ten behoeve van het Spel. Hun energie komt naar buiten, creëert het Spel en dan heb je twee voor de dualistische ervaring.

Is het je opgevallen, de dualiteit? Het zijn er twee. Zelfs in computertaal, binair, nul, één. Het zijn er twee: man-vrouw, nacht-dag, omhoog-omlaag. Om elektriciteit te laten stromen, moet je een positieve pool en een negatieve pool hebben en als je die verbindt, zullen de elektronen over het potentiaalverschil stromen. Om water te laten stromen, heb je een zwaartekrachtverschil nodig. Dus, voor activiteit, moet je hij-zij, polariteit hebben. Voor nageslacht, om je voort te planten, heb je er twee nodig.

Dus let op, of je God als Vader of Moeder beschouwt, dat is je temperament. Maakt niet uit. Ze zijn beiden één. We zijn zo gender-gepolariseerd geraakt dat we de neiging hebben om alles van het Goddelijke "hij" te noemen en als we het over de mensheid hebben, zeggen we "mens" [in Engels "mankind"; man-soort]. Nee, nee, nee, we moeten die taal veranderen: mensheid [mens-soort]; de God, "Vader-Moeder God". We moeten de dualiteit respecteren.

Ben je in gedachten bij God of ben je verstrikt geraakt?

Dus, God is met jou, het Goddelijke is met jou, de Shakti is met jou, de Shiva is jou, Shivo'ham.

Hoe kan je je hier niet meer bewust van zijn, vertel me? Hoe vergeet je dat? Het is wanneer we ons laten meeslepen door het plezier, door de macht, door de bezittingen, door de verleidingen van de wereld. Wat zei Christus in dat prachtige gebed? "Leid ons niet in verzoeking, maar verlos ons van het kwade, want van U is het koninkrijk, de kracht en de heerlijkheid voor eeuwig en altijd, amen. Zo zal het zijn." Hoe kunnen we dat vergeten?

In elke traditie, in de mystiek van de traditie, herinnering aan God, *herinnering aan God*. Daarom gaan mensen naar grotten, ashrams en retraits omdat ze zich willen terugtrekken, en zich God willen herinneren. Ze willen opgefrist worden vanuit de Bron. Ze weten dat er iets ontbreekt als de God-verbinding ontbreekt. Voel jij dat ook?

Als je verstrikt raakt op het pad van plezierigheden, voel je je dan helemaal vervuld? Wanneer je verstrikt raakt op het pad van bezitterigheid, voel je je dan voldaan of wil je het volgende? Wil je "Meer! Meer! Meer! Meer! Meer! Meer?" Hebzucht. Waar zit jij op het pad?

En iedereen is een zoeker, wat je ook bent, of je nu zoekt naar macht, of je nu zoekt naar plezier, je bent nog steeds een zoeker, maar je moet zoeken naar dat wat het belangrijkste is.

Laat al je uiteindelijke doelen voor moksha zijn

In de Hindoe-traditie zeggen ze dat er vier doelen in het leven zijn, dus ze laten plezier niet weg: *dharma*, *artha*, *kāma* en *moksha*. Ze laten er geen één weg.

Dharma is de gerechtigheid, je plicht, dat wat jou in stand houdt. En het eerste *dharma* is *svadharma*, de plicht die je hebt tegenover jezelf, de plicht die je hebt tegenover de God in jezelf, om in en door jou tot uitdrukking te komen, die in en door jou uitgedrukt wil worden. Dat is je eerste plicht, *svadharma*! Dan zijn er de andere plichten van alle karmische verbindingen die je hebt gemaakt en waarvoor je verantwoordelijk bent, de karmische gevolgen, dus je hebt die *dharma* plicht.

Dan zeggen de Hindoes dat je rijkdom zou moeten hebben. Je zou niet arm moeten zijn. Je zou in welvaart moeten leven, dus je mag rijkdom hebben, maar je moet er niet verstrikt in raken en je erdoor mee laten slepen, want het heeft *moksha* als einddoel - *moksha*, vrijheid - vrijheid van alle bindingen, alle gehechtheden. Er staat dus dat als je echt rijkdom wilt hebben, je er dan niet aan moet hechten, er niet in verstrikt moet raken.

En het zegt *kāma*. Je levensreis moet plezierig zijn. Je wilt geen gebrek aan comfort en plezier hebben. Dus heb plezier, maar wees niet gehecht, want je moet *moksha* zijn, je moet in dat *moksha*-bewustzijn zijn, dat het niet uitmaakt wat je

hebt, wat je bereikt hebt, maar plezier wordt je gegeven door het Karmische Spel, wat je ook hebt. Raak alsjeblieft niet gehecht, want je zult nooit tevreden of voldaan zijn, want het einde van de reis is *moksha*. Er staat dus: "Vergeet *moksha* niet." Alles wat je doet moet gedaan worden voor *moksha*, uiteindelijk.

In de *Guru Gītā* staat, wanneer je begint de chanten, dat we chanten om de vier doelen van het leven te bereiken. Dus, je zingt dit elke dag, deze *Guru Gītā* die je met mij gezongen hebt, om afgestemd te blijven op die vier doelen. Alle *sadhana* die we doen is niet om ons te laten meeslepen, het is voor de *moksha*, het is de *moksha sādhana*.

Jouw toneel wordt geregeerd door het Karmische Spel

Waarom herinner ik je hieraan? Omdat we zoveel verleidingen hebben. Hoe kom je tot vrijheid? Het is een geleidelijke reis. Je hebt *sādhana* nodig. Je moet werken met alle karma's uit het verleden. Weet je dat je een zware last draagt? Je weet niet eens hoe zwaar die last kan zijn, want er zijn zoveel dingen in het causale lichaam die nog uitgewerkt moeten worden, dus we hebben deze zware karmische bagage, sommigen van ons een beetje lichtere.

En het zit zo - luister aandachtig - die last wordt weerspiegeld in het uiterlijke toneel van je leven. Denk je dat alles wat er op het uiterlijke toneel van je leven gebeurt, toeval is? Nee, nee. Zij laat niets aan het toeval over, zelfs als de dingen willekeurig lijken, onintelligent, nee, nee, nee. Zelfs waar de dingen verstrooid lijken, zit er een intelligentie achter. Dus, Zij creëert dit hele Karmische Spel, alles.

Vanaf het moment dat je wordt verwekt wordt dat beheerst door het Karmische Spel, tot de genen die je hebt, die worden beheerst door het Karmische Spel: voor alle uitdagers in de ruimte, zij worden beheerst door het Karmische Spel; en alle vrienden die je hebt, de supporters, zij worden beheerst door het Karmische Spel. Dus alles wat je nodig hebt om je ziel te bevrijden ligt besloten in het Karmische Spel. Zie je het of zie je overal vijanden? Of zie je een God die niet van je houdt, die je vergeten is? Wat zie je?

Jouw waarneming wordt jouw werkelijkheid - zie het Goddelijke overal

Het is uiterst belangrijk wat je ziet - want zoals je denkt, zo word je; zoals je waarneemt, zo is je werkelijkheid, waarneming wordt werkelijkheid. Dus het is heel belangrijk om te begrijpen wat je ziet!

Dat ik U overal moge zien, O Goddelijke Moeder.
Dat zou het doel moeten zijn.
Achter elke uitdaging, achter elke vriend, achter elke supporter
bent U mijn Goddelijke Moeder. Alleen U, alleen U.

Wanneer je dat besef krijgt en geen vijanden meer ziet en je op Haar vertrouwt, zal Zij je door het Spel leiden, zal Zij je wegleiden van alle moeilijkheden, zelfs als een ongeluk door het Karmische Spel bedoeld is, zal Zij je wegleiden. En als jou toch iets zou moeten overkomen, dan zou het in de vorm van een schrammetje kunnen zijn. Ze zal het je zo gemakkelijk maken en Ze zal je door alles heen dragen.

Waarom wil je je niet met Haar verenigen? Daarom is het belangrijk het Goddelijke nooit te vergeten.

En als je gaat zitten, kan Zij je ruimte zo vullen dat je je totaal vredig voelt. Wanneer je dat hoofd neerlegt op je bed, ga je, als je bij Haar bent, zo vredig slapen, maar als je niet bij Haar bent en je een verstrooide, belaste mind hebt, zal de slaap niet zo gemakkelijk komen.

Dus, hoe kunnen we Haar vergeten? Waarom vergeten we Haar? Als die zegening altijd bij ons is, waarom vergeten we Haar dan! *Waarom vergeten we Haar?* Dat is de grote vraag, "Waarom vergeten wij?" De Christus zei: "O gij kleingelovigen, waarom twijfelt gij? Indien gij zo weinig geloof hebt als een mosterdzaadje, zult gij de berg zeggen te bewegen en hij zal bewegen."

Gebed om het Goddelijke te herinneren

Blijf zoveel mogelijk verbonden, en als de verbinding er niet is, bid dan.

Geef me alsjeblieft die verbinding.
Geef me alstublieft die verbinding.
Laat me alstublieft bij U blijven.
Laat me in de geborgenheid van Uw Zijn blijven.
Laat me in Uw genade blijven dat mijn leven gevuld zal zijn met overvloed.
Laat me in Uw genade blijven,
en laat me U zien in alles om me heen.

Tvameva mātā ca pitā tvameva
U bent in mijn moeder en mijn vader. Elke moeder en elke vader
tvameva bandhuśca sakhā tvameva
U bent mijn familie en U bent mijn vriend
tvameva vidyā - U bent mijn kennis
draviṇaṃ tvameva - en U bent mijn rijkdom
mama devadeva - God der Goden - Ultieme - Opperste
U bent in alles in en om mij heen

Mooie mantra, nietwaar? Dat is hoe ik de boodschap van vandaag aan de God binnenin zal eindigen.

tvameva mātā ca pitā tvameva
tvameva bandhuśca sakhā tvameva
tvameva vidyā draviṇaṃ tvameva
tvameva sarvaṃ mama devadeva
Om *Shānti*, vrede, *Shānti*, vrede, *Shāntiḥ*, vrede

Heb een gezegende zondag iedereen. Geniet ervan. Namaskar.