

Ochtendmeditatie — Je levenspad is perfect uitgestippeld voor het uitwerken van je karma's

Dag 30 | 24 april 2023

We beginnen onze meditatie vandaag op Dag 30 van onze 40 Dagen retraite.

Center in het hart om je te verbinden met het Goddelijke

Laten we centeren in het hart, dat centrum van liefde in ons, dat de mind voedt, de zintuigen tot rust brengt, ons verenigt in het collectief. Open je hart voor liefdevol Zijn. Het is een krachtige ruimte om in te centeren als we onze Dag 30 meditatie beginnen.

In U besta ik,
O Goddelijke Moeder van het Universum.
In U besta ik.
U bent het Scheppende Vermogen van het Universum.
U bent de Ondersteunende Kracht.
U bent de Ontbindende Kracht.

In U besta ik.
U bent de Bron van mijn ego.
U zit achter elke gedachte, elke emotie, elke intentie, elk verlangen.
U zit daarachter.
Ik bid om alleen U te zien, in mij en het hele bestaan,
Alleen U.
Alleen U Moeder Kuṇḍalinī,
Ik bid om alleen U te zien.
Open mijn ogen om te zien, te zien door Uw ogen.

Het hart brengt de mind in het collectief en beïnvloedt het welzijn

Center in het hart tot je de Goddelijke Aanwezigheid van de Oneindige kunt voelen in het centrum van je Zijn. Het hart heeft een enorme invloed op de mind. Het brengt de mind terug in het collectief. Het hart heeft een enorme invloed op het welzijn van het lichaam. Het voedt elke cel. Het verhoogt je immuniteit en het voedt elk liefdevol gebaar. Center in het hart. In het hartcentrum verbind je je met het Goddelijke en verbind je je met Haar Aanwezigheid. Waar kan dat nou beter?

Adem nu de levensadem in. Geef aandacht aan de levensadem, want die voedt, die voedt de mind. Als je ademt met aandacht voor de medulla en het derde oog en het basischakra, dan voedt dat de ruimte van de hersenen. Adem dan in het hart, en focus je op verheffende gedachten en emoties. Adem gewoon met aandacht voor het hart en diens expansie. En met die mentale oppepper en voeding van het hart, adem je in de buik, in het centrum van lichaamsintelligentie en kracht. Adem in de buik, richt je aandacht op het sacrale en het perineumgebied, waarbij je het buikbewustzijn uitbreidt helemaal tot in de basis en je gevoed wordt door het sacrale gebied. Zo creëer je evenwicht.

Laat tijdens je meditatie geen zwakke gebieden ontstaan. Voed je hele wezen, en die voeding zal bij je blijven, terwijl je je steeds dieper centerd in het bewustzijn van Haar in jou.

Laat Kuṇḍalinī je begeleiden, voeden, verheffen en revitaliseren.

Blijf nu bij me in de stilte. Laten we samen werken in de innerlijke ruimte. Aan de basis van het bewuste bestaan zijn we allemaal één, zijn we allemaal gecenterd in dezelfde ruimte.

Je kent de discipline. Blijf erbij. Maak het veld sterker.

... [stille meditatie]...

Dwaal niet af. Kom terug naar de ruimte van je hart, kom terug naar je ademhaling. Blijf bij de kracht die in je ligt als Zij leidt. Laat de wereld om je heen los. Laat Haar jou voeden. Laat Haar jou verheffen. Laat Haar jou nieuw leven inblazen.

... [stille meditatie hervat]...

Koester de intentie voor een vreedzaam en harmonieus samenleven met het hele leven

Breng nu je aandacht naar het lichaam en het fysieke veld om je heen. Creëer meer lichaamsbewustzijn. Het lichaam stelt je in staat het aardse vlak te ervaren met behulp van haar hersenen en zintuigen. Observeer de grofstoffelijkheid van het lichaam en de grofstoffelijkheid van het fysieke veld, de elementen van de natuur in het lichaam en de elementen van de natuur om je heen.

En breng langzaam meer zuurstof in je longen, opnieuw bewust, doelbewust, elk niveau van jouw Zijn voedend, door de volledige longademhaling te doen, volledig uitademend en de longen volledig vullend met behulp van de buik, de ribbenkast en til daarbij de schouders op en naar achteren. Blijf je bewust van je wervelkolom, de chakrakolom, die verbonden is met alle elementen van de natuur en de mind.

En koester de intentie van vreedzaam samenleven met het hele leven - vreedzaam samenleven, harmonieuze coëxistentie met het hele leven, ... [prāṇāyāma]... geniet van de ademhaling. ... [prāṇāyāma]... Adem zoals het lichaam je wil laten ademen. ... [prāṇāyāma]... Observeer wat er gebeurt als je meer zuurstof in je lichaam brengt en meer *prāṇa* vanuit de ruimte om je heen. ...[prāṇāyāma]...

Het is een prachtige ervaring wanneer je het lichaam van zuurstof kunt voorzien en er meer *prāṇa* in kunt brengen - je voelt je levendiger in het lichaam en leert in balans te leven met de innerlijke en uiterlijke werelden. ...[prāṇāyāma]... In meditatie vertraagt je ademhaling. Omdat je je nu voorbereidt op de activiteit van je dag, moet je dat veranderen, totdat je kunt voelen dat je hele lichaam opgeladen is met *prāṇa* en de hersenen helderder zijn vanwege meer zuurstof en het lichaam zich gerevitaliseerd voelt vanwege meer zuurstof. ...[prāṇāyāma]...

Je hoeft me niet precies te volgen. Volg je lichaam en wat het nodig heeft. Dit is wat mijn lichaam nodig heeft om te herstellen. Volg je eigen lichaam. Het zal je het protocol geven.

En nu beginnen we met een centerend gebed als voorbereiding op onze dag van activiteit.

Ik center mijn bewustzijn in de Bron van mijn Zijn, de God in mij.
Ik, het ego, individueel bewustzijn, center mijn bewustzijn
met de Kracht die ik heb in de Bron van mijn Zijn.
Ik erken eerbiedig
dat de Bron waarin ik center, een Bron is van
oneindige Vrede, Liefde, Goedheid, Vitaliteit en Wijsheid.
Ik blijf daar gecenterd met mijn intentie,
dat al mijn gedachten vandaag,
al mijn woorden,
elke handeling,
gevuld is met licht en een zegen is voor mijn wereld.
Ik ben dankbaar voor alle zegeningen die ik heb ontvangen van mijn genadige Universum,
en ik bid dat ik afgestemd blijf op de Goddelijke Wil,
terwijl ik vandaag door de menselijke ervaring navigeer.

Dank U O Oneindige, ik loop over van dankbaarheid.
Om *Shānti*, vrede, *Shānti*, vrede, *Shāntiḥ*, vrede.

Nawoord Meditatie

Namaskar allemaal en welkom op Dag 30.

Verbonden blijven met het Goddelijke maakt de menselijke ervaring heerlijk

Het is voor mij een genoegen om de menselijke ervaring te beleven. Het is niet altijd zo geweest, maar op mijn eenentwintigste, na het enorme *shaktipāt*-ontwaken, werd het leven in het lichaam een genot en ik begrijp waarlijk wat Shiva bedoelt als hij zegt: "*piṇḍam kuṇḍalinī-śaktiḥ*", dat in het lichaam de Kuṇḍalinī Energie is. Ik wist dat Ze er was, maar ik kon me niet echt met Haar verbinden.

Ik probeerde mij te verbinden met deze Goddelijke Kracht in mij voor meer liefde, op mijn twintigste, en voor meer kracht, maar kon de verbinding niet maken. Maar in de prachtige ashram van Ganeshpuri in 1975 kwam de verbinding op een zeer diepgaande manier tot mij die mijn leven volledig veranderde en mijn hele ervaring van leven in de menselijk ervaring veranderde. Het spiritualiseerde mijn zintuigen. Het ontwaakte in mij de Goddelijke Kuṇḍalinī als een Aanwezigheid, als een Kracht, als een God, als een Gids.

En omdat ik er een heel jaar, misschien wel mijn hele leven, naar hunkerde, wilde ik het nooit meer verliezen. Soms, als ik naar de stad moest en met de trein en de bus moest reizen, had ik de neiging het te verliezen. Ik bleef dan gewoon zingen, steeds weer opnieuw, totdat ik het in me voelde, en dan bleef het bij me! Het bleef! Het bleef! Het bleef! Toen ik dat jaar door India reisde, was ik zeer verbaasd dat Zij mij niet verliet wanneer ik de ashram uitging. Ze bleef bij me en leidde me door een verbazingwekkende reis van vier maanden in India, vier maanden die mijn leven enorm veranderden.

Het is dus uiterst belangrijk om met Haar verbonden te blijven. Dat is wat de menselijke ervaring geweldig maakt. Zonder Haar is het donker. Met Haar is het licht.

Het causale lichaam werkt herstellend

Vandaag wil ik het hebben over het causale lichaam. Waar zijn je herinneringen opgeslagen? Van oneindig veel vorige levens, ontelbaar veel? Ze zijn opgeslagen in wat wij het causale lichaam noemen, dus zijn ze verborgen. Het causale lichaam is waar we in diepe slaap heengaan. Als we in diepe slaap vallen, wat is er dan? Duisternis, prachtige duisternis. Dit is een moment waarin duisternis een genoegen wordt, omdat het herstellend werkt. Hoe dieper je slaapt, des te groter de herstellende ervaringen.

Dat is de plaats waar alle karma's zijn opgeslagen en omdat daar bepaalde karma's zijn, die wij "*prārabdha*" noemen, de karma's die in het huidige leven opduiken - die *prārabdha*-karma's zullen ervoor zorgen dat je wakker wordt en actief wordt, want dat zijn zaden van karma's - daden en gevolgen die in je zijn opgeslagen - de herinneringen aan daden die indrukken op je hebben achtergelaten. En alle neigingen en verlangens, alles waarmee je in slaap valt, in diepe slaap elke nacht en de *prārabdha*'s maken je wakker.

Dat is het causale lichaam, dat is dus het lichaam waarin we in diepe slaap terechtkomen. Omdat het een bewustzijnservaring is, noemen we het dus een bewustzijnstoestand, de diepe slaaptoestand. En we zeggen dat het heel vredig is omdat de mind volledig tot rust komt. Als we weer wakker worden, dan is de mind uitgerust, geen dromen. In de droomtoestand is de mind actief, en zijn de zintuigen, de astrale zintuigen actief.

De discipline in de waaktoestand gaat door in de droomtoestand

Je hebt de diepe slaap, die de slaapstaat van het donker is; je hebt de astrale staat, die die van de dromen is. En je bent behoorlijk actief in je droomstaat, het ego is behoorlijk actief in de droomstaat, en hij is niet zo begrensd als in de waaktoestand. Je kunt alles dromen. Al het plezier dat je in deze waaktoestand niet kunt hebben, droom je. Alle angsten die je diep in je hebt, komen tot leven in je droomtoestand, dus het is een hele ervaring, de extase en de kwelling.

Dan aardt de waaktoestand je weer hier. Je hebt meer bewustzijn in de waaktoestand, omdat we in het fysieke lichaam zijn en we de *sādhana* in deze staat kunnen doen. Dat is moeilijk in de droomtoestand, maar hier [in de waaktoestand] hebben we het bewustzijn voor de *sādhana*, de spirituele discipline.

En naarmate we gedisciplineerder zijn in deze [waak]toestand, des te meer zal het overgaan in de droomtoestand. Dus, als je de droomtoestand wilt veranderen, moet je de waaktoestand veranderen. Dat is wat ik tijdens de 40 Dagen in 1978 heb ontdekt, dat mijn droom en mijn wakende staat hetzelfde waren, want ik was tijdens de 40 Dagen zo sterk in *sādhana*. Ik was zo diep in de *sādhana* dat het ook in de droomtoestand alleen maar *sādhana* was.

Het is prachtig hier tijdens Maha Shivratri; omdat we de hele nacht zingen, blijft de mantra in de mind spelen. Als ik dan naar bed ga, speelt de mantra door in de mind; gedurende de hele slaaptijd speelt hij in de mind; als ik weer wakker word speelt hij in de mind; hij blijft dagenlang in de mind. Het laat dus zien dat wanneer je discipline in de waaktoestand hebt, die blijft hangen in de droomtoestand.

Begrijp het Spel - ons speelveld is perfect ontworpen

Dus, de *prārabdha* karma's die je doen ontwaken, zijn verbonden met het speelveld om je heen, het karmische toneel. En elke speler op het toneel - elke speler en alles - is Goddelijk in scène gezet. Het is perfect uitgestippeld voor jouw groei in dit leven en voor een doel in dit leven, dat wij het levensdoel noemen. Alles is volledig en perfect gepland. Vandaar de mantra, "*pūrṇamadaḥ pūrṇamidam*". Dit is volmaakt. Dat is volmaakt. En uit het volmaakte komt het volmaakte voort, want het centrum van het leven zelf is volmaakt, en als je het volmaakte uit het volmaakte haalt, blijft het volmaakte over. Dat is wat de mantra *pūrṇamadaḥ* betekent.

Dus het speelveld is perfect ingericht voor jouw groei in dit leven. Hoe ga je door dit leven navigeren als je begint met klagen en je je moedeloos en verloren voelt? Omdat je de visie en het begrip van de volmaaktheid ervan hebt verloren. Maar als je het begint te zien en het Spel ziet zonder klagen, zonder oordeel, terwijl je probeert het Spel te begrijpen, dan ben je op weg naar groei.

Sommige mensen klagen de hele tijd, praten de hele tijd over hopeloosheid, praten de hele tijd over het glas half leeg. Waar is jouw mind? In de halve leegte, in de duisternis van het klagen, in het je alleen en eenzaam voelen? Waar is jouw mind? Dat is een belangrijke vraag, want het Universum is gevuld met overvloed. Het is een volmaakt Universum, *pūrṇamadaḥ pūrṇamidam*.

Verander het innerlijke en uiterlijke toneel

Ben je niet gefascineerd door het Universum en de kracht die je in je hebt met iedere gedachte? Alleen omdat je de mind niet kunt beheersen word je wanhopig, maar als je de mind op een laserachtige manier zou beheersen is er niets dat je niet kunt bereiken. De mind kan alles van het speelveld naar zich toe trekken. Als je je mind beheerst, kan hij het speelveld veranderen. Als je je manier van denken verandert, verander je het speelveld voor je ogen!

Het enige wat ik deed was mijn innerlijke ruimte transformeren en ik hoefde me nooit zorgen te maken over het speelveld. Het speelveld veranderde altijd om mijn binnenwereld te ondersteunen.

Dus wat is belangrijker? Is het niet het focussen op de binnenwereld? De innerlijke ruimte schoonmaken? Het verheffen van het innerlijk? De Goddelijke wil volgen? Het externe speelveld begrijpen? Geen geklaag, geen oordeel! Dat is wat nodig is.

Afstemmen op de Goddelijke wil en flow

Dus hoe afgestemd ben jij op de Goddelijke Wil, evolutie en groei? Als je stagneert, laat dat zien dat je niet doet wat je moet doen. Als je een paar stappen terug doet, laat dat zien dat je niet doet wat het leven je opdraagt. En als je levensdoel volgt en als je jouw wil afstemt op de Goddelijke Wil, en je heel intens naar het speelveld kijkt en je vecht niet met de obstakels die op je pad liggen, dan stroom je eromheen, polijst je ze zodat ze er mooi uitzien - totdat je ze met jouw liefde wegslijpt.

Wees je bewust van je acties en reacties om ze te veranderen

Er is dus wijsheid nodig voor de reis en het ware begrip dat dit alles hier, "in mijn onwetendheid door mij is gecreëerd".

Natuurlijk maakt onwetendheid deel uit van het Spel. Het Universum heeft ons versluiert. Daarom zijn we onwetend, maar het beschermt ons. Het zorgt voor ons. Het creëerde een karmisch principe van actie en reactie, dus het geeft altijd berichten door reacties! Reacties! - totdat ze "antwoorden" worden omdat je bewuster bent. Je observeert je acties; je verandert en transformeert je acties zodat Zij jou respons geeft. Als jij reageert [in plaats van respons geven], zit je in grote problemen.

Dus heeft het Universum deze perfecte wet gecreëerd die je er altijd aan herinnert waar je naartoe gaat en wat je aan het doen bent. Er is geen betere wet dan deze karmische wet van actie en reactie, perfecte respons.

Het Universum spreekt tot je, dus als je leven vol is van al deze antwoorden van het Universum die negatief zijn, probeert Ze je te vertellen dat je wil negatief is, dat je acties negatief zijn: "Verander ze! Verander ze! Verander ze!" En Ze zal het je keer op keer vertellen, nooit ophouden het je te vertellen; nooit ophouden misère naar je toe te brengen totdat je verandert. En op het moment dat je verandert, "Oh mijn God!" Dan is Ze zo gelukkig. Dan vult Ze je wereld met licht.

Decodeer Haar taal en je zal je realiseren dat er voor alles een spirituele oplossing is

Dus, wat is het belangrijk? Is het niet het proberen te begrijpen wat Ze probeert te zeggen? Proberen de wijsheid te decoderen? Wat is belangrijker? Klagen of het geduld hebben om Haar taal te begrijpen en te decoderen? Want als je Haar taal en Haar boodschap kunt begrijpen, wordt het leven een sensatie, een avontuurlijke sensatie van mij en mijn Universum. Dat is hoe ik me voelde.

Wanneer ik met wat voor probleem dan ook wordt geconfronteerd, weet ik al dat er een spirituele oplossing is. Dat weet ik al. Dat is een gegeven in mijn wereld; en dan zoek ik naar de schoonheid waarin Zij de oplossing brengt.

Weet je hoe vaak ik dacht dat we geen geld zouden hebben om deze organisatie voort te zetten in het tempo waarin we nu bezig zijn en dan dacht ik: "Oh mijn God! Moeten onze werkrachten stoppen? Moeten we dit of dat stoppen, onze projecten?" en, "Oh mijn God, nee!". Ze vult de schatkisten op Haar eigen prachtige manier. Ze brengt alle mensen hier die we nodig hebben precies op het juiste moment. Waar moet ik me zorgen over maken? Helemaal niets. Ik moet gewoon doorgaan met mijn werk, in volle vaart. Zij zorgt voor de rest. Kan ik nog meer vragen? Mijn beker loopt over.

Zelfs in de innerlijke spirituele reis bracht Ze bij elke bocht nieuwe spirituele ervaringen zodat ik me nooit verveelde, ik nooit depressief werd, want elke keer bracht Ze gewoon nieuwe, nieuwe, nieuwe uitkijkpunten tot Ze mijn hoofd volledig opblies.

Zie hoe de invloeden jouw speelveld perfect co-creëerden

Het is dus belangrijk om met Haar in verbinding te blijven, om te begrijpen waarom en hoe het speelveld is ge-co-creëerd.

Jouw moment van conceptie was perfect omdat het de perfecte astrologische configuratie voor jou creëerde. Het moment van conceptie was perfect. De genetische invloeden van de ouders waren perfect gekozen, geloof het of niet. Alles wat Zij in jouw menselijke ervaring heeft geplaatst - waar je geboren bent, de vrienden die je ontmoet, de uitdagers op de reis - alles wat op de lay-out van het speelveld is geplaatst, is perfect geplaatst.

Toen ik naar mijn astrologische kaart keek, kwam elke periode in de Vedische kaart volledig overeen met mijn leven, en ik heb nooit persé astrologie gevolgd en daar is het, mijn leven is uitgestippeld, dus ik weet wat er gebeurt.

En dan de genen die ik kreeg, ze daagden me een beetje uit, maar het waren goede genen. Maar de wetenschap van epigenetica liet me zien dat we DNA-schakels hebben die de gen-expressie kunnen veranderen en dat is verbazingwekkend geweest, want ik heb gewoon mijn houding en levensstijl veranderd en ik zag het resultaat. De manier waarop genen functioneren, kan veranderen. Dus mijn familiegeschiedenis mag dan anders zijn, niet wat ik graag zou willen, maar ik kan het veranderen, ik kan het! Mijn spirituele kracht kan het veranderen.

En hoewel ik planetaire invloeden heb die me uitdagen, kan ik ermee werken. Ik kan met ze werken en het is een genot om te begrijpen hoe, dus ik ben verrukt van mijn menselijke ervaring en ik ben verrukt van mijn speelveld. Wat kan ik zeggen? Ik hoop dat jij dat ook kunt. Als je begint te zien hoe prachtig je speelveld is neergezet om je uit te dagen het beste in jezelf naar boven te halen, zul je beseffen dat je in een genadig Universum leeft en dat er geen betere Moeder, Gids en God is dan *Kuṇḍalinī Shakti*.

Een gezegende dag allemaal. Mijn ziel buigt voor jullie. Namaskar.