

## Ochtendmeditatie — Laat Kuṇḍalinī je gids zijn in sādhana

Dag 34 | 28 april 2023

We beginnen onze meditatie vandaag op Dag 34 van onze 40 Dagen retraite.

### Vind de aanwezigheid van Kuṇḍalinī in jezelf

Laten we ons centreren in subtiel lichaamsbewustzijn in het mentale veld, in het emotionele veld en in het *prāṇische* veld van het lichaam. Centreer in het bewustzijn van het derde oog, in hartchakra-bewustzijn en in bewustzijn van het buikgebied.

Je bent een onsterfelijk wezen. Dat wat "ik" in je zegt, is een onsterfelijk wezen dat het vermogen heeft tot oneindig bewustzijn - oneindig, voorbij de grenzen van een fysiek lichaam en een astraal lichaam. Dat is het niet-lokale bewustzijn. Dat is alomtegenwoordigheid. Je hebt dat vermogen, die kracht, maar het moet in je ontwaken. Het moet in je resoneren. Je moet het in je ziel voelen dat er meer in je is om ervaren te worden, en je moet

dat verlangen in je laten groeien,  
om alles te zijn wat je kunt zijn, om alles te weten wat je bent,  
en om alles wat je bent te manifesteren in de menselijke ervaring.  
Jij bent het licht!

Center in het bewustzijn van het hart. Het is een verbindend bewustzijn, een instandhoudend bewustzijn, een harmoniserend bewustzijn. Het is een bewustzijn van overvloed, lang leven, jeugdigheid. Center in het hart. Het is niet dat je van iets houdt, maar je bent liefde, je bent liefdevol. Open je bewustzijn voor liefdevol Zijn. Je hebt geen liefdesobject nodig, je hoeft alleen maar liefde te zijn, een kanaal van liefde in jezelf te zijn. Het hartchakra heeft dat vermogen.

### Wees ervan bewust dat Zij achter elke gedachte, elke emotie zit

In jou is de *Kuṇḍalinī Shakti*, de Gids van de innerlijke ruimte, de *Guru Tattva* in jou. Zij is *Kuṇḍalinī Shakti*. Raak vertrouwd met Haar. Ze bevindt zich achter de *prāṇa*'s. Elke ademhaling die je neemt, daar zit Zij achter; elke gedachte die je creëert, daar zit Zij achter; elke emotie die je opwekt, daar zit Zij achter. Je moet je bewustzijn openstellen voor dat gewaarzijn. Dat is het gewaarzijn dat je in staat zal stellen op te stijgen langs de chakrakolom, om het bewustzijn te openen. Dat is het gewaarzijn dat je nodig hebt. Zij is jou. Uiteindelijk zul je dat beseffen. Wanneer je loskomt van alle beperkingen, zul je beseffen dat jij en Zij één zijn.

### Zoek naar Haar in je gewaarzijn van je ademhaling

In onze meditatie van vandaag zoeken we naar Haar aanwezigheid in ons. Dat kan in de buik zijn, in het hart, in het wenkbrauwchakra. Waar is Ze aanwezig? Begin te observeren terwijl je in deze gebieden ademt, waarbij je je concentreert op de *prāṇa-apāna* van de adem. Het zijn energiestromen van de adem, de *prāṇa vāyu*'s: *prāṇa vāyu*, *apāna vāyu*.

Open dus je bewustzijn en dat kan alleen gebeuren in een ruimte van stilte, een ruimte van diep zien en luisteren. Maak je mind zoveel mogelijk los van de materiële wereld en van de aantrekkingskracht van de zintuigen, om ook maar enigszins met de subtiele zintuigen de materiële wereld te kunnen beschouwen. Luister naar de stilte in de ruimte vanuit de diepte van Zijn.

Probeer in de meditatie van vandaag consistent te blijven, stabiel, in je centering, in je gewaarzijn en in de oefeningen. Adembewustzijn is een oefening en, zoals ik al eerder zei, kijk naar de flow van de adem terwijl je in de verschillende gebieden ademt. Is het een soepele stroom of brengt de ademhaling daar wat *kriyā*'s genoemd worden naar boven,

waarbij Kuṇḍalinī in de reinigende modus komt? Dus de ademhaling kan in sommige gebieden Haar aanwezigheid daar wakker maken, in de vorm van *kriyā's*.

Ga dus in je meditatie naar elk chakra en volg de *prāṇa-apāna* van de adem. Ze kan naar boven komen als een aanwezigheid in je waar je Haar kunt channelen, waar je Haar kunt laten leiden, of Ze kan naar boven komen als een *kriyā*: hart-*kriyā's*, mind-*kriyā's*, *kriyā's* in de vitale kern van het lichaam. Observeer. Observeer zorgvuldig.

Nu ga ik met je werken in de innerlijke ruimte. Werk met mij. Werk met de energie van Kuṇḍalinī en versterk de energie van de gezamenlijk gecreëerde ruimte. Kom bij me in de innerlijke ruimte.

...[stilte meditatie]...

### Wanneer Kuṇḍalinī je begeleidt, leidt Ze je naar de perfecte oefening

Onthoud dat het hart je gevoelscapaciteit uitbreidt, je liefdevolle Zijn. Vestig je daarin terwijl je aan andere gebieden werkt, en herinner je de kracht van de mantra om de gedachten die afleiden weg te houden en je stevig in het huidige moment te houden.

En denk aan het gewaarzijn van de adem, de levensadem, en volg de *prāṇa* en *apāna* die naar de tussenruimte leiden, naar de diepe stilte.

En onthoud dat je *prāṇa* kunt opslaan in het buikgebied, daar is een grote plexus, in het hart, en in de hersenen door de adem daar vast te houden. De levensadem, de *prāṇa*.

Wanneer Kuṇḍalinī leidt, wanneer je naar Haar aanwezigheid zoekt en Zij leidt, leidt Ze je naar de perfecte oefening.

...[vervolg stilte meditatie]...

Word je bewust van de grofstoffelijkheid van het fysieke lichaam. Geef aandacht aan het fysieke lichaam en aan haar verbinding met de buitenwereld. Dit is de *bhūr loka*, het aardse niveau, waarin je *karma's* de *prārabdha* uitspelen. Geef aandacht aan het voorbereiden van jezelf op het binnenkomen in deze sfeer van aardse activiteit. Bouw bewustzijn op van het grofstoffelijke lichaam, bewustzijn van de wervelkolom. Dat is waar de chakra's zich bevinden.

Geef aandacht aan de zintuigen. We moeten ze energie geven. We moeten meer zuurstof naar de hersenen brengen. En doe dit geleidelijk en meesterlijk, ... [*prāṇāyāma*]... buikademhaling, borstademhaling, intercostale ademhaling, en adem met het bovenste gebied, het clavculaire gebied, en open de schouders. ... [*prāṇāyāma*]... Adem met Kuṇḍalinī leiding en bewustzijn, en adem met lichaamsintelligentie. ... [*prāṇāyāma*]...

Er zou vreugde in je moeten zijn om het lichaam te vullen met *prāṇa* en zuurstof. Beweeg weg van de dromerigheid van de meditatie en kom terug in het stoffelijk bewustzijn, zodat je echt kunt genieten van het grofstoffelijke lichaam en je de zintuigen kunt stimuleren, en je met meer bewustzijn kunt gewaarworden: ruiken, proeven, aanraken, horen, zien. ... [*prāṇāyāma*]...

### Kom in lichaamsbewustzijn terwijl je gecenterd bent in het subtiele lichaam

Je moet dit natuurlijke vermogen ontwikkelen om het lichaam wakker te maken uit de meditatie en het voor te bereiden op de dag. Je hebt de capaciteit, je hebt de intelligentie. Het is een vreugde om je weer volledig in het grofstoffelijke lichaam te voelen, maar gecenterd in het subtiele: in de vredigheid van de mind, de liefdevolheid van het hart en in de observatie van de *prāṇa*. ... [*prāṇāyāma*]... En je kunt energie opslaan in de buikplexus, de hartplexus en de hersenen. ... [*prāṇāyāma* met *kumbhaka*]... Zo breng je de spirituele energie naar het aardse niveau. Dit is hoe je het doet. Het begint met je meditatie.

En we maken de Aum-klank om die prachtige trilling door het lichaam te creëren. Je moet de klank volgen vanuit het buikgebied naar de borst, naar de keel, uitademen door de neus, inademen door de neus - Aum, Aum, Aum - Aum is de matrix van alle klanken. Alle klanken zijn vervat in Aum: A-U-M.

En nu een centreren gebed terwijl we onze intentie voor deze dag affirmeren:

Ik center mijn bewustzijn in de Bron van mijn wezen, de God in mij.  
Die Bron van oneindige vrede, liefde, goedheid, wijsheid en vitaliteit.  
Ik blijf daar gecenterd met mijn intentie,  
dat elke gedachte van mij op deze dag, elk woord, elke handeling,  
een bron van licht mag zijn en een zegen voor mijn wereld.  
Ik ben dankbaar voor alle zegeningen die ik heb ontvangen van mijn genadige Universum.  
Mijn hart is vol erkentelijkheid, dankbaarheid.  
En ik bid om afgestemd te blijven op de Goddelijke Wil in de menselijke ervaring van vandaag.  
Om *Shānti*, vrede, *Shānti*, vrede, *Shāntiḥ*, vrede.

## Nawoord meditatie

Namaskar iedereen en welkom op Dag 34.

### Ontwaakte Kuṇḍalinī werkt op verschillende niveaus van sādhana

Wanneer *Kuṇḍalinī Shakti* in je ontwaakt is, wordt het bewustzijn van het subtiele lichaam versterkt, het *prāṇische* lichaam. Ze ontwaakt in de *mūlādhāra* en dan beweegt Ze naar de *svādhiṣṭhāna*, Ze beweegt naar *maṇipūra*, Ze beweegt naar het *anāhata* chakra, Ze beweegt naar het *vishuddha* chakra, Ze beweegt naar het wenkbrauwchakra. En Ze beweegt in fasen.

Als Ze beweegt en er is duisternis, *tamas*, in de chakra's, dan begint Ze deze schoon te maken. Ze begint de *kriyā's* te stimuleren, dus dan begint de *kriyā sādhana*, *kriyā yoga*. Soms raken we in de war omdat we het gevoel hebben dat deze seksuele gedachten, deze seksuele verlangens, deze seksuele herinneringen, naar boven komen. Of herinneringen: de angst en onzekerheid, de overlevingskwesaties, de territoriumkwesaties, de oerkwesaties: hebzucht, lust, haat, agressie, maar ze komen naar boven om te laten zien wat er in je zit, en als het grof is, zullen de *kriyā's* sterk worden.

Als je niet zoveel van dat probleem hebt, zal Ze beginnen omhoog te bewegen naar *maṇipūra*, het chakra van lichaamsintelligentie, het chakra van vitaliteit, het chakra van metabolische kracht, het chakra van eigenwaarde, zelfvertrouwen in het lichaam; niet alleen mentaal zelfvertrouwen of emotioneel zelfvertrouwen maar vertrouwen in het lichaam. Je kunt voelen hoe je bloed en botten en cellen je zelfvertrouwen ondersteunen. Dat is *maṇipūra*.

Als er daar problemen zijn, dan zul je de onzekerheid voelen, het lage zelfvertrouwen, je kunt niet goed spreken... je bent erg verlegen, je verwijdert je van het leven - maar als die *maṇipūra* erg sterk is, dan voel je de vreugde van het spreken, de vreugde van interactie, de vreugde van beweging, de vreugde van activiteit.

Dus, afhankelijk van hoe donker deze gebieden zijn, zo intens zouden de *kriyā's* zijn.

We hebben dus zeker begeleiding nodig, en de Guru's die de reis echt begrijpen zullen in staat zijn om dat soort begeleiding op die reis te geven. Natuurlijk, het hart produceert emotionele *kriyā's* en de mind produceert mentale *kriyā's*, dus dit zijn de drie belangrijkste gebieden waar diepe reiniging nodig is.

En ik zei tegen je, als je gaat zien dat Ze naar boven komt en de *kriyā's* stimuleert, als je dat maar zou kunnen begrijpen, dan zou je precies weten wat voor *haṭha yoga sādhana* je zou moeten doen; je zou weten wat voor *bhakti sādhana* je zou moeten doen, je zou weten wat voor *jñāna sādhana* je zou moeten doen. Je begint je bewust te worden.

In de hogere *sādhana* is het de "Wie ben ik?" zelf-identiteit. Je zoekt naar zelf-identiteit, grotere zelf-identiteit en dan zal Zij de *kriyā's* van lagere identiteiten, ego-identiteiten, egoïstische identiteiten naar boven brengen.

En het hart is de emotionele *sādhana*. Je wilt liefde, je wilt aanbidden, je wilt de rituelen. Dat is totdat je begint te voelen dat het meer is dan ritueel, het meer is dan aanbidding, en dan zul je beginnen te zoeken naar de "Wie ben ik?". De andere *sādhana*.

Er zijn dus verschillende levels van *sādhana*.

### Guru's tonen je het *sādhana*-pad voor de diepe reiniging

Maar het allerbelangrijkste in dit alles is om Haar aanwezigheid te vinden en te weten dat Ze in jou actief is. Dat is wat ik doe als ik je advies geef. Ik laat je zien waar Ze werkzaam is in je en ik laat je de stappen zien die je moet nemen om naar het volgende level te gaan. Ik toon je de *sādhana*. Ik vertel je het *sādhana*-pad.

Je hebt de Guru nodig gedurende de *sādhana* omdat je weet hoe het ego is. Het is als een pad op het scherp van de snede. Wanneer je vol ego bent, geen probleem, je beheert je eigen *sādhana*. Karma zal je echter leren. Karma is de wet van 'checks and balances'. Het zal je krachtig onderwijzen. Het leven zal je leraar worden. Maar wanneer je een beetje meer bewustzijn hebt en je niet toelaat dat het leven je mishandelt, dan leer je de Guru te volgen, leer je de instructie te vinden.

Maar de Guru probeert alleen je innerlijke Guru wakker te maken. De ultieme Guru is *Kuṇḍalinī Shakti* binnenin je, dus de Guru probeert je alleen maar naar *Kuṇḍalinī* te leiden, je ware Guru. En dus, als je dat ziet en kunt waarderen, dan ken je de waarde van de uiterlijke Guru. En je kent de kracht van de innerlijke Guru. Uiterlijke Guru duwt je naar binnen, innerlijke Guru trekt je naar binnen. Dat is de schoonheid van de *sādhana*.

### Als je Haar niet van binnen kunt vinden, verschijnt Ze aan de buitenkant

Het wordt dus belangrijk om de aanwezigheid van *Kuṇḍalinī* in jezelf te vinden, de Goddelijkheid in jezelf. Als je het niet in jezelf kunt vinden, zal Ze buiten je verschijnen in de Meesters, in de geëvolueerde zielen die je op de reis ondersteunen.

Daar komt Ze van buitenaf naar je toe, omdat je nog niet het innerlijke oog hebt om Haar van binnen te zien. Dus hebben we die steun van buitenaf nodig totdat we Haar binnenin ons kunnen gaan voelen. Dan wordt de *sādhana* nog introverter, en wordt nog glorieuzer. Je hebt dan meer kracht om te reinigen, je hebt meer kracht om meester te worden over de innerlijke ruimte.

### Co-creër met Haar om meer licht te manifesteren

Dus, wat ik doe wanneer ik je begeleid, is proberen je te begeleiden om Haar te vinden, hoe Haar te kennen, hoe je kunt intappen op Haar bewustzijn en je door Haar kunt laten leiden. Die begeleiding, wanneer Zij die geeft en jij die volgt, jij met Haar bent, noemen we co-creativiteit, je bent aan het co-creëren met *Kuṇḍalinī* en dat is de beste aanpak. In plaats van te vechten met *Kuṇḍalinī*, co-creër je met Haar. In plaats van aan Haar te twijfelen of te klagen wanneer Ze dingen in je ruimte naar boven brengt, of te willen vechten, nee. Probeer altijd begrip te gebruiken. Begrip is het allerbelangrijkste. Hoe meer we kunnen begrijpen, hoe meer het vechten zal verdwijnen, conflicten zullen verdwijnen en hoe meer je afgestemd zult zijn op de Goddelijke wil.

De Goddelijke wil probeert je alleen maar te helpen om te groeien en steeds meer licht in jezelf te manifesteren; om steeds meer licht te ontdekken en steeds meer licht te manifesteren. Je moet dus bij het gewaarzijn van *Kuṇḍalinī* blijven, maar het mooiste is het ontwaken tot Haar, en dat is wat *shaktipāt* brengt.

Dus ik ga jullie vandaag niet veel zeggen. Ik leidde je in meditatie, ik begeleidde je in meditatie en ik geef je nu de inspiratie om de God in je te volgen, de Godin in je. Volg Haar. Ze is zeer aanwezig in je wanneer *Kuṇḍalinī Shakti* ontwaakt is.

Begin te observeren waar Ze is. Denk niet dat je zo ver weg bent gegaan dat je vergeet dat Ze misschien nog in het sacrale is of in de basis of het buikgebied. Zelfs als je je op het *Bindu*-pad begeeft zul je je realiseren dat Ze nog steeds aan het opruimen is onderin omdat het ego geassocieerd wordt met alles hier beneden, en die reis is een mooie en belangrijke reis.

*Sādhana* was een immense vreugde voor mij omdat het een voortdurende manier was om Haar te manifesteren, Haar aanwezigheid naar buiten te brengen en door Haar geleid te worden. Mijn leven is een leven geweest waarbij ik op elk punt geleid werd door Haar. Het was een vreugde om met Haar te co-creëren. Dat is hoe mijn leven werd na Ganeshpuri, India, na mijn krachtige spirituele ontwaken. Mijn leven werd een vreugdevolle *sādhana*, co-creëren met *Kuṇḍalinī*.

Daarmee laat ik jullie dus vandaag op Dag 34 en nu tellen we af, maar we kijken uit naar elke kostbare dag van deze 40 Dagen. Dank jullie wel dat jullie bij me zijn op deze reis. Het was geweldig om met jullie te mediteren, met jullie te spreken en jullie steun te voelen bij het co-creëren van dit prachtige veld in 2023.

Heb een gezegende dag iedereen. Namaskar.