Ochtendmeditatie — Wees een instrument, niet de doener

Dag 35 | 29 april 2023

We beginnen onze meditatie vandaag op Dag 35 van onze 40 Dagen retraite.

Word je bewust van de krachten van het prāṇische lichaam

Center je Zijn in het bewustzijn van het subtiele lichaam, in je prāṇische lichaam, energielichaam, *chi*-bewustzijn - center je bewustzijn daar. Je mind functioneert in dit veld van energie, *prāṇa*, *chi*; je hart functioneert daar, het emotionele hart, emotioneel Zijn; en je vitale Zijn dat de *prāṇa* genereert, dat de *prāṇa* beweegt. Center jezelf in dit bewustzijn: mentaal bewustzijn, emotioneel bewustzijn, *prāṇa*-bewustzijn.

En houd tegelijkertijd het bewustzijn van het grofstoffelijke lichaam in stand. Het bevindt zich in de periferie hiervan. Dit *prāṇische* lichaam draagt het lichaam: het geeft het lichaam leven door de levensadem, door haar *prāṇa*'s: *prāṇa*, *apāna*, *samāna, vyāna, udāna*. Het geeft het hele lichaam energie. *Samāna* is de spijsverteringskracht; *vyāna* de kracht die circuleert; *udāna*, de kracht die opstijgt, optilt; *prāṇa*, de kracht die uitzet en opent; en *apāna*, dat wat naar buiten duwt, elimineert.

Prāṇa vāyu is gecentreerd in het borstgebied, en *vyāna vāyu* ook; *samāna vāyu* in de buik; *apāna vāyu* in de basis; *udāna* in het keelgebied. Deze *prāṇa's* geven leven aan het lichaam, het fysieke lichaam.

Laat het individuele zelf, ātmā, centeren in het Grotere Zelf

Center jezelf in meditatie in dat onsterfelijke *prāṇische* lichaam dat leven na leven voortleeft en alle herinneringen aan je huidige bestaan en ook aan je vorige bestaan met zich meedraagt. Center jezelf in dat bewustzijn. Maar je moet dat centrum verdiepen. Hoe doe je dat?

Door de gedachten te observeren, je er niet mee te identificeren of erin gevangen te zitten, maar door ze te observeren. Het zijn jouw creaties. Je kunt je ervan losmaken. Je hebt de kracht van onthechting. Het wordt *vairāgya* genoemd.

Observeer de emoties in het veld. Jij genereert die. Wees je ervan bewust. Je hebt de kracht van intentie, van wil, om te creëren, te ondersteunen, te ontmantelen. Observeer. Het lichaam is niets meer dan een voertuig. Het is niet jouw werkelijkheid. Het is slechts een bedekking van je onsterfelijke Zelf. Blijf in dit bewustzijn, maar je moet je realiseren, je ervan bewust worden in je meditatie, dat je gecenterd bent in een oneindige Bron. Je individuele wezen wordt *ātmā* genoemd, en dit Hogere Zelf wordt *Paramātmā* genoemd, Hogere Zelf, Universele Zelf.

Wees een instrument van die Hogere Macht

Center jezelf dus in het gewaarzijn dat er een grotere kracht in jou is. Jij bent niet het ultieme, je ego is niet het ultieme. Je ego is een fantoom. Het is niets anders dan deze grotere kracht die werkzaam is in beperking, in onwetendheid. Blijf in dit gewaarzijn. Je doel vandaag in meditatie is dus om niets anders te zijn dan het instrument van deze Hogere Macht.

Uw wil geschiede in en door mij. Laat mij een kanaal zijn van Uw Kracht. Dat is de veiligste manier om *sādhana* te navigeren. Dat is de veiligste manier om te mediteren, dat je niet door macht aangedreven wordt in een egoïstische modus, maar dat je centert in het Oneindige in jezelf, als instrument. De houding van het ego in *sādhana* zou instrument moeten zijn.

Dus laten we dit in de meditatie brengen. Centreer in het hart, het centrum van subtiel lichaamsbewustzijn. Centreer in de *prāṇa*, het *prāṇische* veld dat je kunt voelen door de *nāḍī's*, het hele prāṇische veld van het lichaam. Je bent

© 2023 The Sri Vasudeva Foundation. All rights reserved.

lichaamsbewust, maar je bent ook energiebewust in elk deel van je wezen: de ledematen van de tenen en de vingers, gewaarzijn van de huid, gewaarzijn van de botten. Dit zijn allemaal trillingen in je energiewezen. Wees je ervan bewust.

Blijf je ervan bewust dat je een vonk bent van het Goddelijke Vuur

Blijf gecentreerd in de vredigheid van de mind, de waakzaamheid van de mind, het observeren van alle gedachten die in de mind spelen. Verminder ze door je aandacht ervan weg te nemen. Volg de gedachten niet. Drijf niet af. Blijf gecenterd in je meditatie, daar ligt de kracht, en blijf je bewust van het Goddelijke:

Ik ben een vonk van het Goddelijke Vuur.
Ik ben een druppel van de Goddelijke Oceaan.
Zoals het Vuur is, zo ben ik.
En houd dat gewaarzijn vast.

Centreer in het hart, basis- en het manas-centra

Terwijl je nu dat bewustzijn in het hart behoudt, breid je het uit naar de buik, want dat is hoe je het lichaam vasthoudt. Zorg dat het lichaam vitaal is, zodat het je niet afleidt tijdens de meditatie. Versterk het met de *prāṇa* van de buik en aard die *prāṇa* met het bewustzijn van de basis. En maak gebruik van de voedende sacrale energie, verspil die niet - maak er gebruik van. Het enige wat je hoeft te doen is de levensadem daar in te ademen. Adem daar in en geef kracht aan de buik. En je lichaam zal je meditatie ondersteunen. Je houding zal steviger, rechterop en stabieler zijn. Geef kracht aan de buik totdat je kunt voelen dat je stabiel en stevig zit omdat je prāṇische lichaam het fysieke vasthoudt, in de basis, sacraal en in de buik. En doe het liefdevol omdat je gecentreerd bent in het hart. Doe het liefdevol. Drijf niet af. Blijf bij me. Ik ben bij je.

En wanneer je het lagere gebied stabiel hebt, houd het dan in je bewustzijn, verlies het niet. Blijf in het hart. Je hart is de basis, en open je nu veilig naar het hoofdgebied vanuit het hart, liefdevolle hart, vredige mind, en geef gewoon aandacht aan het *manas*-chakra. Dat is in het centrum van de wenkbrauwen, maar het is verbonden met de zintuigen en de elementen, *manas*, en met het denken dat geassocieerd wordt met zintuigen en elementen.

Adem in het derde ooggebied met een bewustzijn van de medulla die de ademhaling beïnvloedt. Je zou de hele wervelkolom als energie moeten voelen en je zou de basis moeten voelen als je spiritueel ontwaakt bent. Je voelt dus een verbinding van basis tot wenkbrauwchakra, *manas*, medulla, met een liefdevol hart, bewust Zijn. Dit stabiliseert de meditatie. Dit houdt je in de stevigheid - En al degenen onder jullie die vibreren met dat derde-oogbewustzijn, jullie geven kracht aan dit veld zodat anderen het kunnen oppikken - Versterk het derde-oogbewustzijn met het hart als metgezel, en laat ons dit veld in stand houden.

Blijf gewaar van de prāṇa–apāna

Dus, blijf bewust van de ademhaling, adem, maar onder leiding van *Kuṇḍalinī*, ontwaakte Kuṇḍalinī. Blijf ademen, blijf in het ritme, blijf in het ritme van de adem. Blijf in het *prāṇa-apāna* bewustzijn: niet alleen inademing-uitademing maar *prāṇa-apāna* bewustzijn, zodat je tussenruimtes krijgt. En blijf je volledig bewust van je 'ik'-bewustzijn, de zetel van de individuele kracht.

En om niet meegesleept te worden, houd je dat vast, met Kuṇḍalinī als de Kracht en jij als het instrument. Blijf je ervan bewust dat je het instrument bent van deze grote Macht.

En blijf nu bij me in de stilte. Werk met mij in de stilte. Ik ben bij elk chakra.

…[stille meditatie]…

© 2023 The Sri Vasudeva Foundation. All rights reserved.

Als je voelt dat je lichaam niet vitaal is, blijf dan bij de lagere chakra's. Als je voelt dat je hart niet gecentreerd is, blijf dan bij het hart. Als je voelt dat je mind verstrooid en onrustig is, blijf dan bij de basis, het hart en het wenkbrauwchakra. Ik ondersteun je vanuit de *sattvische* modus.

…[stille meditatie wordt hervat]…

Channel Kuṇḍalinī voor genezing, welzijn en verlichting

Drijf niet af. Blijf bij me. Als je voelt dat de mind afdrijft, kom dan terug naar het hart. Als je voelt dat het lichaam je afleidt, keer dan terug naar het hart. Stuur alles aan vanuit de *sattva* van het hart. Blijf bij de mantra, blijf bij de adem. Blijf in die uitgestrekte ruimte. Voed het lichaam, verzorg het. Het zou een plezier moeten zijn om je lichaam vanuit die ruimte te voeden. *Kuṇḍalinī* is een genezer. Wees het instrument. Ze zal je begeleiden naar genezing en welzijn, zelfs als je mediteert. Ze zal je begeleiden naar herstel, revitalisatie. En Ze zal je op Haar eigen manier naar verlichting leiden.

Neem de houding van instrument aan in het hogere deel van de *sādhana*, in de mentale ruimte, en Zij zal je veilig naar Huis begeleiden. Ze zal je Zijn in de mind centeren. Raak niet verstrikt in je eigen drama. Blijf bij Haar. Blijf bij Haar.

Uw Wil geschiede O Moeder in en door mij!
Uw Wil geschiede O Moeder in en door mij!
Voed mij!
Verhef mij!
Houd mij vast!
Draag mij!
Ik ben van U!
Alles is van U!

[stille meditatie wordt hervat]…

Dankbaarheid voor de geschenken van Kuṇḍalinī

Wees dankbaar. Wees dankbaar en toon je nederige aard.

Dank U O Moeder *Kuṇḍalinī*,
voor alle geschenken die U mij geeft;
het geschenk van spiritueel ontwaken,
het geschenk van chakra-bewustzijn, *prāṇa*-bewustzijn,
voor alle medezoekers met wie U mij verenigd hebt,
voor het verzorgen van mijn materiële behoeften
voor de kracht die U mij geeft, mijn verzorging.
Dank U, O Moeder.
Laat Uw Energie door mij heen stromen,
Laat Uw Energie mij leiden en beschermen,
Ik heb niemand anders dan U.
Dank U, O Moeder.

Blijf je bewust van dankbaarheid als een vonk van het Goddelijke Vuur, dankbaar voor de kracht die je voelt, de kennis die je hebt en de kracht die je hebt om te handelen. Voel dankbaarheid.

© 2023 The Sri Vasudeva Foundation. All rights reserved.

Kom in materie-gewaarzijn en verbinding met de natuur

En open nu je bewustzijn voor de ruimte om je heen, de materiële ruimte waarin dit karmische drama of Spel zich afspeelt. Kom in gewaarzijn van de materie, van de materiële wereld en voel de verbinding van het lichaam met de natuur. De natuur is de Moeder van dit lichaam, voel de verbinding met het lichaam. Je gebruikt de lucht. Je ademt de lucht uit de natuur in. Je eet het voedsel uit de natuur voor het stoffelijke lichaam. Je neemt *prāṇa* op van overal om je heen. Je krijgt de *prāṇa's* van het voedsel, je krijgt de warmte van de zon, je wordt gevoed door het waterelement en de ruimte staat beweging toe, flow.

Adem met lichaamsintelligentie en Kuṇḍalinī bewustzijn

Geef aandacht aan lichaamsbewustzijn en vermeerder langzaam de lucht die je inademt. Breng meer lucht in het lichaam zodat het lichaam van zuurstof kan worden voorzien terwijl we het voorbereiden op de activiteit van de dag. Adem met lichaamsintelligentie, niet om het lichaam en Kuṇḍalinī bewustzijn te overheersen, maar met het gevoel geleid te worden door de Kracht achter de *prāṇa's* en de mind en de emotie. ...[*prāṇāyāma*]... Adem met chakra-bewustzijn, zenuwplexus bewustzijn, hersenbewustzijn. ...[*prāṇāyāma*]... Breng de *iḍā-piṅgalā*, neusgaten-ademhaling, in balans. ...[*prāṇāyāma*]... Dat brengt evenwicht in de linker- en rechterhersenhelft; het brengt evenwicht in het verwarmende en verkoelende element in het lichaam; het brengt evenwicht in het buikchakra en het wenkbrauw-chakra.

AUM-vibratie voor genezing

Nu zouden je zintuigen meer energie moeten hebben. Je kunt het checken: reuk is beter, proeven is beter, horen is beter, zien is beter, tast is beter, huidgevoeligheid is beter. ...[*prāṇāyāma*]... en we zullen de *Aum*-klank gebruiken als helende vibratie - *A U Ma*, de matrix van alle klanken. Dus, als we dit in de uitademing uitspreken, voel dan dat het hele lichaam, zowel het subtiele lichaam als het fysieke lichaam mee vibreren, wat het in feite ook doet. Dus laten we uitademen door de neus en inademen door de neus. *AUM, AUM, AUM*.

En nu centeren we ons in affirmatief gebed terwijl we ons voorbereiden op de activiteit van de dag:

Ik center mijn bewustzijn in de Bron van mijn Zijn,
de God in mij, De Godin in mij,
die Bron van oneindige vrede, liefde, goedheid, wijsheid en vitaliteit, *prāṇa*.
Ik blijf daar gecenterd met mijn intentie, mijn vastberadenheid, mijn wil,
dat al mijn gedachten vandaag, al mijn woorden, al mijn daden, al mijn uitdrukkingen,
een bron van licht mogen zijn en een zegen voor mijn wereld.
Ik ben dankbaar voor alle zegeningen die ik heb ontvangen,
mijn hart is vol dankbaarheid,
en ik bid om afgestemd te blijven op de Goddelijke Wil.
Om Shānti, vrede, Shānti, vrede, Shāntiḥ, vrede.

Lezing na de meditatie

Bedankt allemaal en welkom bij Dag 35.

Dank jullie wel dat jullie bij me blijven tijdens deze *sādhana*, deze *Kuṇḍalinī Mahāyoga sādhana*. Het is fascinerend, enorm fascinerend. Met elke dag die voorbijgaat voel ik me krachtiger en krachtiger worden, dus op Dag 35 voel ik, "Oh mijn God!", het is ongelooflijk. *Prāṇa* geeft me energie, de chakra's, de energie die door de chakra's stroomt, geeft me energie; en natuurlijk, jullie, die dit prachtige veld co-creëren dat ons allemaal ondersteunt, dus we geven elkaar energie via dat veld. Verbazingwekkend. Ik wil jullie bedanken.

© 2023 The Sri Vasudeva Foundation. All rights reserved.

Neem de houding aan van instrument, niet van de doener

Vandaag wil ik het erover hebben dat je niet de doener bent, maar het instrument. Dus, wees het instrument, niet de doener. Dit is belangrijk in *Kuṇḍalinī sādhana*. Neem een houding aan van instrument, niet van de doener. Doen is een gevaarlijk iets omdat je eigenlijk niet de doener bent. *Kuṇḍalinī* in en door jou is de doener. In onwetendheid denk je dat jij de doener bent. Dat is een illusie.

Je verkeert in de illusie dat jij de doener bent, zelfs wanneer je kracht uitoefent, zelfs wanneer je mentale kracht, emotionele kracht, kracht van doen, handelend vermogen, toepast - dat je niets anders dan de doener bent. Dus moet je je denken reorganiseren in een instrument zijn, geen doener. Het is dus een illusie dat we de doener zijn – het is altijd een illusie geweest. Dus, willen we in onwetendheid blijven?

Willen we in onwetendheid blijven waardoor we conflicten en ellende in de wereld creëren? Het ego, dat zich niet bewust is van zijn ware aard, voelt macht maar heeft er geen beheersing over, geen controle over, en als het er wel een klein beetje controle over heeft, kan het gevaarlijk zijn. Dus, het karmische veld waakt over dat gevaar en herstelt het evenwicht.

Denk je dat de aarde ons zal toestaan haar te vernietigen? Nee, nee, nee, nee, nee. Ze zal evenwicht creëren, homeostase. Ze zal terugvechten. En hetzelfde geldt voor de wereld. Denk je dat iets of iemand een ravage kan aanrichten in de wereld? Nee, de krachten van goedheid zullen het bedwingen.

Besef dat de kracht niet bij de fluit ligt, maar bij de lucht die erdoorheen geblazen wordt

Het maakt dus niet uit hoe chaotisch de dingen lijken, het universele principe van karma zal er zorg voor dragen, zal het herstellen. Je hebt dus niets om je zorgen over te maken, absoluut niets, behalve de kracht die je uitoefent wanneer je denkt dat jij de doener bent.

We moeten uit dat denken komen en meer het instrument zijn. Je weet hoe de fluit werkt, toch? Het blaasinstrument, de *bānsurī*? Weet je hoe het werkt? De kracht ligt bij de lucht die erdoorheen geblazen wordt, niet bij de fluit. Wat in en door dit lichaam beweegt, is waar de kracht is. De *prāṇa's*! Wie denk je dat de *prāṇa's* genereert? Als je naar bed gaat, als het ego uit de weg is, wie denk je dan dat de *prāṇa's* aandrijft die het lichaam in stand houden? Wie denk je dat ze aandrijft? Het Goddelijke!

Hoe kun je dan niet dankbaar zijn? Hoe kun je denken dat jij alles doet, "Oh, ik heb de macht"? Herinner je je Pilatus? "Ik heb de macht om je te kruisigen of om je vrij te laten." Dat is wat hij tegen de arme Jezus zegt - niet tegen de arme, maar de wijze Jezus. Jezus wees hem terecht, zoals ze zeggen. "Je zou die macht niet hebben als de God boven je die niet had gegeven." Pilatus werd onmiddellijk stil. Tot slot waste hij zijn handen, letterlijk, in een kom water, "Laat het volk beslissen."

Wees verantwoordelijk voor hoe je je macht in de wereld gebruikt

Waar ligt de macht? Wanneer je de neiging hebt om door te slaan, wanneer je de neiging hebt om vol van jezelf te worden, onthoud dan altijd dat er een grotere macht is dan jij. Dus als ik naar het wereldtoneel kijk, en natuurlijk weet je dat ik altijd naar de wereldactiviteit kijk, dan is dat een vermaak voor mij omdat ik het Spel van Karma observeer. Ook in sport observeer ik het Spel van Karma. Ik weet dat er niets verkeerd zal lopen, het is het drama dat me vermaakt. Iedereen denkt dat hij de wereld kan beheersen. Natuurlijk kun je dat niet.

We willen dingen vernietigen, gewoon omwille van commerciële activiteiten. We vertrappen de natuur zonder bewustzijn. Dwaasheid. Hoewel er veel uitvindingen zijn voor gratis energie, krijgen ze nooit de ruimte om op het wereldtoneel te verschijnen. We gaan voor steenkool, aardolie, aardgas en kernenergie - allemaal gevaarlijk. We zullen iedereen die kosteloze elektriciteit ontdekt de mond snoeren omdat we een Veld van oneindige energie hebben, het

© 2023 The Sri Vasudeva Foundation. All rights reserved.

Veld. Maar de kennis zal komen, want naarmate de yuga's stijgen, zal de kennis komen, waar we al deze onveilige zaken niet zullen hebben.

We zouden al die medicijnen in de drogisterijen niet nodig hebben. Natuur! De natuur! De natuur heeft alle planten - de natuur is een apotheek! Alle supplementen die we eten, zouden we niet nodig moeten hebben. De natuur zal ons voeden. Zo is het ontworpen.

Maar een beetje macht is gevaarlijk. Een beetje geld is gevaarlijk.

We manifesteren op elk niveau verschillende krachten

We moeten niet langer aangedreven worden door de lagere chakra's, de oer-chakra's, maar ons verheffen. Maar er is kracht op elk niveau. Zelfs als we de lagere chakra's gebruiken, dan hebben we fysieke kracht.

Wanneer we in de emotionele ruimte komen, hebben we de kracht om charismatisch te zijn en mensen te misleiden, keelkracht, hartkracht - iedereen denkt dat we aardig zijn, maar we hebben verborgen agenda's.

En als we dan bij het hoofd komen, "Oh mijn God!" omdat we het bewustzijn beginnen te krijgen dat we Goddelijk zijn kunnen we daardoor meegesleept worden. Je ziet de mensen die religieuze fanatiekelingen worden en een beetje charismatische kracht voelen. Kijk wat ze gedaan hebben. Je ziet het op al die plaatsen, al die sektes die zichzelf vernietigen.

Wees nederig, wees nobel en wees dankbaar

Ware Meesters zijn stil. Ze zijn wijs. Ze zijn nederig. Ze laten zich niet gelden. Ze creëren gelijkheidsbewustzijn. Ze vertellen discipelen en zoekers, "Oh, het zit in je. Maak het wakker, maar wees nobel. *Wees nobel! Wees nobel!*"

Begin je dag dus met dankbaarheid, alsjeblieft, voor het geschenk van het leven, voor het geschenk van een nieuwe dag, voor het geschenk van de adem, voor het geschenk van voedsel, voor het geschenk van goed gezelschap, voor het geschenk van materiële bezittingen, comfort en voor het geschenk van Goddelijk bewustzijn. Wees dankbaar. Vanaf het moment dat je wakker wordt, je ogen opent voor een nieuwe dag, wees dankbaar. *Dankbaar! Dankbaar! Dankbaar! Dankbaar!*

En blijf er de hele dag mee doorgaan. Hou vol, zelfs wanneer je uitgedaagd wordt: "Dank U. U brengt een les die ik moet leren, die ik moet begrijpen. *Dank U. Dank U".*

Wanneer je gaat kijken met die ogen van dankbaarheid en je het Goddelijke overal begint te zien, in iedereen –

Namo'stvanantāya sahasra-mūrtaye
in alle gedaanten - ik buig voor U wiens Aanwezigheid in alle vormen is

Sahasra-pādā'kṣi-śiroru-bāhave
Handelend door alle ledematen

Sahasra-nāmne puruṣāya śāśvate
Iedere naam is van U. Iedereen die een naam heeft, heeft Uw naam, omdat U in iedereen bent.

Sahasra-koṭī
U bent achter alle yuga's, alle kosmische tijdperken, yuga

© 2023 The Sri Vasudeva Foundation. All rights reserved.

Sahasra-koṭī-yuga-dhāriṇe namaḥ
U ondersteunt miljoenen tijdperken en ik buig voor U. Ik buig voor U, O Oneindige
U bent in elke vorm, elke naam, elk schepsel, alles.

Namo'stvanantāya
Oneindige, ik buig voor U!

Dat gebed zou een besef moeten worden! Dat we het niet hoeven te herhalen. Zo zouden mantra's moeten zijn. We moeten de mantra's worden, de mantra's leven, de mantra's ervaren.

Śivo'ham Sacchidānando'ham

Wanneer we dat zeggen, is het als instrument omdat het instrument het voelt, het resoneert, maar het claimt het niet. Het wil zeggen dat mijn "ik", mijn ego, gecenterd is in het Goddelijke..

Aham Brahmāsmi
Shivo'ham
So'ham
Het zegt dat mijn "ik", mijn *aham*, gecenterd is in het Goddelijke.

Sacchidānando'ham
Ham, mijn "ik" is gecenterd in Goddelijkheid.

Aham Brahmāsmi
Aham, mijn "ik" is gecenterd in het Goddelijke - mijn ego. Dus da t ego is het instrument!

"In Hem, Dat, leef ik, beweeg ik en besta ik; in Hem, leven wij, bewegen wij en bestaan wij", De Bijbel [handelingen 17:28 - uit Hem komen wij voort]. De Christus: "Wees volmaakt. Wees volmaakt, zoals je Vader in de H emel volmaakt is".

Dat eenheidsprincipe waarbij we ons verbonden voelen met het Goddelijke, dat is yoga. Yug is dat, de eenheid met het Goddelijke, eenheid. *Eenheid*! Dat maakt het speelveld gelijk want alles is Goddelijk, alles is Goddelijk.

Wees dus vandaag het instrument in dankbaarheid. Claim niet dat de macht van jou is, want dat is het niet. Claim de macht niet. Wees dankbaar.

Een gezegende dag allemaal. Namaskar.

© 2023 The Sri Vasudeva Foundation. All rights reserved.