

## Ochtendmeditatie — Met Kuṇḍalinī is alles mogelijk

Dag 36 | 30 april 2023

We beginnen onze meditatie vandaag op Dag 36 van onze 40 Dagen retraite.

### Realiseer je Goddelijke identiteit en laat deze stralen

De Kracht van het Universum bevindt zich in jou. Jij bent de Kracht van het Universum. Het idee dat je iets anders bent, dat je afgescheiden bent, is een illusie in het mentale veld, een illusie van de mind. Je bent niets anders dan het Oneindige Goddelijke dat functioneert in een subtiel lichaam dat we de ziel noemen en een fysiek lichaam dat de ziel huisvest.

Je fysieke lichaam is een product van de natuur. Zie het voor wat het is. Het is een menselijk dier dat tot het dierenrijk behoort. Het gedijt en overleeft net als de andere dieren en heeft een beperkte levensduur. Dat is het menselijk dier waarin je leeft, maar jij bent een onsterfelijk wezen, dat steeds opnieuw incarneert in deze menselijke vorm.

Het doel van meditatie is om je Goddelijke potentieel te realiseren: om je Goddelijke identiteit te realiseren en deze te laten stralen in en door het menselijke dier.

Center jezelf zoveel als mogelijk in het bewustzijn van het subtiel lichaam. De mind zit in het subtiel lichaam, het emotionele wezen zit in het subtiel lichaam, chakra's zitten in het subtiel lichaam en de *prāṇa*'s die het fysieke lichaam aansturen zitten in het subtiel lichaam, de *prāṇa vāyu*'s, de vitale stromen vanuit de ziel. Houd dit in je bewustzijn terwijl je mediteert.

Die Kracht binnenin jou, die leidt, die bekrachtigt, Zij wordt *Kuṇḍalinī Shakti* genoemd. Ze wordt vrouwelijk genoemd omdat Ze de creatieve energie van het Universum is, Ze is de conserverende energie van het Universum en Ze is de ontbindende energie van het Universum. En Ze is de genade-schenkende energie van het Universum. Dus hoewel Ze zich schuilhoudt in jou, schenkt Ze de genade om de sluiers die de illusie creëren te verwijderen. "Jij bent Dat!" *Tat Tvam Asi*, verklaren de Veda's. *Jij bent Dat!*

### Mogen we allen gedijen in Haar helende energie

Center je in de stilte van Zijn, in het zielsbewustzijn. Je mentale veld van je ziel kan je hele fysieke lichaam omhullen. Begin daarover na te denken, observeer dat, dat je mentale Zijn je hele fysieke wezen van energie kan voorzien, gewoon door het in een template van welzijn te houden. Zo eenvoudig is het. Gewoon het hele lichaam in een template van welzijn houden, het visuele, een voorstelling van welzijn. Je mind heeft een voorstellingsvermogen in het *manas*-chakra.

Centreer krachtig in de mind en kom in collectief bewustzijn en houd welzijn vast, niet alleen voor ons lichaam maar ook voor iedereen die zich in dit collectieve veld van meditatie bevindt.

Mogen we allen ontwaken tot het Licht.  
Mogen we allen ontwaken tot de *Kuṇḍalinī* Kracht,  
die de *prāṇa*'s aanstuurt,  
die de mind, het hart en de wil kracht geeft.  
Laat ons ontwaken.

Blijf in dat bewustzijn en kom naar het liefdevolle hart, de helende energie van *Kuṇḍalinī*. Kom in het liefdevolle hart. Adem daar in zodat de lichaamscellen gevoed kunnen worden vanuit de emotionele energie van liefde, die Goddelijke energie die door het hartchakra stroomt, en je kunt het personaliseren: "Ik hou van je, mijn lichaam, je bent Gods geschenk aan mij. Ik hou van je, elke cel in mij, je bent me zo dierbaar".

Houd elk orgaan in je in het licht, het helende licht van het Goddelijke, elk orgaan, elke cel, elk bot, elk gewricht, de hersenen, het zenuwstelsel. Houd alles in het helende licht van het Goddelijke. *Sugandhim puṣṭivardhanam*, mogen we gevoed worden en mogen we gedijen door Uw *prāṇa*'s.

### Houd het ritme van *prāṇa-apāna* aan voor harmonie en evenwicht

En volg nu de levensadem. Volg de *prāṇa-apāna* van de levensadem. Houd het in ritme, want ritme brengt harmonie, genezing, homeostase, evenwicht. En terwijl je ademt, observeer dan hoe de adem *prāṇa* in het lichaam brengt, *idā-piṅgalā-suṣumnā*. De adem brengt *prāṇa* in je lichaam en zuurstof naar je longen. Je voedt het fysieke lichaam en het subtiele lichaam tegelijkertijd, het grofstoffelijke lichaam en het subtiele lichaam tegelijkertijd met de adem. Hoe magnifiek! Je voedt het *prāṇische* lichaam.

Blijf in het ritme van de adem en in *prāṇa-apāna* gewaarzijn, zodat je de tussenruimtes kunt ervaren als de *prāṇa-apāna* stroomt. En blijf je gewaar van dat bewustzijn van het Goddelijke, dat je bent. Dat brengt je volledige veiligheid, neemt alle angst weg voor wat het volgende moment zou kunnen zijn, neemt alle angst in jezelf weg, geeft je vertrouwen en hoop in de menselijke ervaring. Blijf in die Goddelijke verbinding.

*Kuṇḍalinī, Kuṇḍalinī, alleen U bestaat!*  
alleen U, alleen U, alleen U bestaat!

En terwijl je de mantra *Aum* of *Aum Guru* of *So'ham* in je mind houdt, als je dat doet, laat het dan vibreren binnen in je bewustzijn totdat je het niet eens meer hoeft te zeggen, en het toch aanwezig blijft. En laat ons samen genieten in de innerlijke ruimte. Blijf bij mij. Ik ben bij je.

...[stille meditatie]...

### Wees in verbinding met het Goddelijke

Houd Haar binnenin je. Ze zal het beenmerg voeden, Ze zal het bloed voeden, Ze zal elke cel voeden, Ze zal de vitale organen in je voeden, Ze zal de neurotransmitters brengen die je een goed gevoel geven, Ze zal genezing brengen waar het nodig is. Blijf met Haar verbonden. Nodig Haar uit in je ruimte. Voel Haar achter je gedachte, achter je emotie, achter de adem in de ruimte.

Streef ernaar om in eenheid met Haar te zijn.  
U en ik zijn één, O Moeder.  
In U besta ik.  
Uw kwaliteiten zijn in mij.

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

Laat je meditatie verbondenheid zijn met het Goddelijke, verbinding met het Goddelijke, communicatie met het Goddelijke, eenheid. Praat met Haar als je dat nodig hebt. Bid, Ze luistert. Open je hart voor Haar. Ze zal antwoorden.

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

Breng je bewustzijn langzaam naar de fysieke ruimte. Observeer de grofstoffelijkheid van het fysieke lichaam terwijl je er je aandacht op vestigt, observeer de warmte, het gewicht. Observeer haar verbinding met de elementen. Er is water in het lichaam, het element aarde is in het lichaam, er is vuurkracht in je lichaam, metabolisch vuur, er is lucht in je lichaam, de longen, en er is ruimte waarin alles wordt vastgehouden en waarin alles beweegt. Alle elementen van de natuur zijn er. En de *manas* van je mentale ruimte, mind geassocieerd met de zintuigen en elementen geeft de aandacht en de mentale energie.

## Alles wordt aangestuurd door de prāṇa vāyu's - het is magisch als je het kunt oppikken

Breng nu langzaam meer zuurstof in je lichaam en meer prāṇa door je ademhaling ...[prāṇāyāma]... Geleidelijk ...[prāṇāyāma]... met veel zorg, en open de longen volledig, open de buik, de ribbenkast, de schouders ...[prāṇāyāma]... en adem zoals het comfortabel is om het lichaam van energie te voorzien, waarbij je lichaamsbewust blijft, in harmonie met de intelligentie en de behoeften van het lichaam, en in harmonie met de prāṇa's van Kuṇḍalinī. ...[prāṇāyāma]... Aard jezelf in de basis terwijl je dit doet. ...[prāṇāyāma]... Je zintuigen krijgen meer energie, je zintuigen worden actiever: het ruiken, het proeven, het zien, het aanraken, het horen. ...[prāṇāyāma]...

En houd de adem vast als dat nodig is om prāṇa op te slaan in het zenuwstelsel, om de plexussen en de zenuwen te revitaliseren. ...[prāṇāyāma]... Het is magisch als je met de Kuṇḍalinī kunt werken. ...[prāṇāyāma met kumbhaka]... Ze zal je een ademhaling leren die niet eens in de boeken staat. ...[prāṇāyāma]... Ze zal je leren hoe je in elke plexus van de hersenen kunt ademen. ...[prāṇāyāma]...

Ik kan dit niet onderwijzen. Ik kan alleen maar hopen dat je het op kunt pikken. ...[prāṇāyāma]... Het verwijdert alle rusteloosheid van prāṇa, in de zintuigen, in de mind, in het lichaam en brengt meer evenwicht op elk niveau van Zijn. Het versterkt je zenuwen, brengt kracht in de mind, brengt de zintuigen tot rust, stabiliseert het hart, maakt het spijsverteringsvuur wakker. Alles wordt aangestuurd door de prāṇa, prāṇa vāyu's; de samāna van de buik; de prāṇa vyāna van het hart; de udāna van de keel; en de apāna van de basis ...[prāṇāyāma]... En dan kun je de prāṇa in elk chakra inademen. ...[prāṇāyāma]...

En nu maken we de Aum-klank drie keer. Laat deze helende klank van Aum – A-U-Ma, AUM - door het hele lichaam vibreren, subtiel en grofstoffelijk. Adem uit door de neus en in door de neus... Aum, Aum, Aum.

En bereid je nu voor op een actieve dag met ons centerend gebed:

Ik center mijn bewustzijn, mijn ego in de Bron van mijn Zijn;  
de God in mij, de Godin in mij,  
die Bron van oneindige vrede, liefde, goedheid, wijsheid en vitaliteit.  
Ik blijf daar gecenterd dat iedere gedachte van mij op deze dag, ieder woord, iedere handeling,  
een bron van verheffing mag zijn, in het Licht mag worden gehouden, zodat ik een zegen mag zijn voor mijn wereld.  
Ik ben dankbaar voor alle zegeningen die ik heb ontvangen van mijn genadige Universum.  
Mijn hart is vol dankbaarheid en ik bid dat mijn wil  
altijd afgestemd moge zijn op de Goddelijke Wil.  
Dank U O Oneindige  
U bent het Leven van mijn leven.  
Om Shānti, vrede, Shānti, vrede, Shāntiḥ, vrede.

## Nawoord Meditatie

Namaskar iedereen en welkom op Dag 36.

## Alleen Kuṇḍalinī bestaat! Het is slechts een kwestie van zien

Met Kuṇḍalinī Shakti is alles mogelijk. Alle dingen zijn mogelijk. Je bent niets anders dan Haar. Je denkt dat je afgescheiden bent, je denkt dat je een relatie met Haar hebt maar Zij heeft die relatie met Haarzelf, de waarheid zij bekend. Ze heeft een relatie met Haarzelf, Zij is jou en Ze heeft een relatie met Haarzelf in de expansiviteit. Het is alleen Zij die bestaat. Moge je ogen geopend worden om dat te zien! Moge je ogen geopend worden!

Het is slechts een kwestie van zien. *Het is slechts een kwestie van zien.* Waarneming. Ze heeft ons gesluierd voor Haar Spel, niet ons spel, Haar Spel. Ze heeft ons gesluierd. Ze heeft onwetendheid in Haar wezen gecreëerd voor Haar Spel. En zo verschijnen wij als het ego, Haar onwetende wezen. Maar Zij transformeert het ego bij elke stap. Met elk chakra-ontwaken dat Ze stimuleert, opent Ze je ego voor meer bewustzijn. Ze brengt meer kracht naar je ego, naar je "ik". Ze geeft het ego meer kracht. Zij is het, alleen Zij!

Via elk chakra opent Ze een beetje meer bewustzijn voor het ego en geeft Ze het ego een beetje meer kracht, een beetje meer van Haar *Shakti*. Ze gaat naar de buik waar zich de kracht bevindt die we ook in de krijgskunstenaar zien. In al die vreedzame krijgers die je ziet, is Zij het die beweegt, Zij die handelt, Zij die de kracht naar ieder ademt.

### Eer Haar aanwezigheid waar Ze ook is

Zij is het, die de liefhebbende in de *bhakti*-traditie is. Zij is het die van Zichzelf houdt, Haar oneindige Zelf. Het lijkt er alleen op dat jij het doet, maar Zij doet het in en door jou. Hoe de *Māyā* ons versluiert dat we denken dat wij de doener zijn, terwijl Zij de doener is!

En wanneer Ze meer bewustzijn in het wenkbrauwchakra brengt, dan begin je te geloven, "Oh mijn God! Ik ben Goddelijk! Ik kan de kracht in mij voelen! Ik kan Goddelijkheid voelen! Zij en ik worden één!" Maar we kunnen hierdoor meegeslept worden omdat we denken een beetje meer te weten. Een beetje kennis is een gevaarlijk iets, maar Zij wordt nog behoedzamer.

Hier [in de mind] is Ze *Durgā Devi*. Hier wordt Ze fel in het beschermen van het ego en het onderwijzen van het ego, maar Ze is ook een strenge leraar, dus wanneer het ego de controle kwijtraakt, creëert Ze de ellende en pijn zodat Ze het ego terug kan halen. "Zoals je zaait, zo zul je oogsten."

In het hart is Ze *Lakshmi Devi*, Zij is de schenker van overvloed, dus je zult genieten van Haar Aanwezigheid in het hart.

In de basis is Ze *Saraswati Devi* - Ze brengt de kracht van de stem, van het leren. Wanneer het bewustzijn zich opent, brengt Ze meer kennis. Zij is de Godin van de letters, de klanken.

*Saraswati Devi, Lakshmi Devi, Durgā Devi* - als Ze de mind opent, is er meer kracht, heb je meer kracht - *Durgā, Mahākāl!* Verbazingwekkend zijn deze tradities die Haar op al deze prachtige manieren van symboliek en verhalen laten zien - zo mooi. *Durgā Devi! Lakshmi Devi! Saraswati Devi!* Daarom vieren de Hindoes *Navarātri*, ter ere van de *Devi's*.

Dus, waar je ook bent, of je in het buikgebied bent, of je in je hart bent, waar je ego ook is, eer - eer *Kuṇḍalinī* daar. Ze is altijd aanwezig. En als je je op Haar afstemt, of het nu in je ritueel is, of het nu in je mantra is, of het nu in je liefdevolle offers is: verbind je met Haar, blijf bij Haar, ook al zit het vol dualiteit. Zij zal je bij elke stap begeleiden. Wanneer je hier [bindu] komt probeert Ze je weg te halen van de dualiteit, om terug te komen in Haar, om op te gaan in Haar. Dit is het samensmelt-centrum van *Kuṇḍalinī*.

### Roep Haar Aanwezigheid aan, volg Haar leiding

Door dit alles, is Ze een wonderbaarlijke genezer, Ze is een voedster. Daarom ga ik naar het hart en roep daar Haar Aanwezigheid aan voor genezing, en dan ga ik naar de basis om die kracht van de basis te krijgen die me lichaamsintelligentie geeft, lichaamsbewustzijn, die mijn stem kracht geeft. En dan ga ik naar de mind en zuiver de mind, zodat de mind het beste naar boven kan brengen op elk ander level.

Vanaf het moment dat ik me bewust werd van Haar, ben ik nooit, nooit opgehouden Haar te eren. Ze was mijn Gids, weg van de fysieke Guru. Ze was mijn Gids geworden; en zelfs in aanwezigheid van de fysieke Guru was Ze mijn Gids geworden. Alles wat ik ken is *Kuṇḍalinī Shakti*. Vele jaren lang had ik niet de stem om te spreken, want wie zou het begrijpen? Wie zou het begrijpen? Zelfs vandaag de dag, wie zou het begrijpen? Ik spreek een taal van de toekomst, ik

spreek een taal die diep is, ik spreek een taal die mystiek is. Wie zal het begrijpen? Wie zal mijn woorden begrijpen! Wie zal het begrijpen?

### Durf dieper te gaan en onderzoek

Velen van ons interpreteren het verkeerd, denken dat we het weten; krijgen een klein beetje, en we denken dat we het weten. Nee, nee, nee. Wie zal deze reis begrijpen? Het is een geheime reis, het is een reis voor de dapperen, voor degenen die dieper naar binnen durven gaan en gaan onderzoeken. Het is een reis voor de dapperen.

Maar sta op! Je bent dapper: dat je hier bij me kunt zijn, dat je tot Dag 36 kan blijven. Je bent dapper! Laten we tot het einde gaan. *Laten we tot het einde gaan*. Laat ons bekrachtigd worden, laat ons geheeld worden, laat ons gevoed worden. Laten we "het Licht zijn" zoals de Christus zei.

En ik moet je zeggen, in de *Bhagavad Gītā* zegt Krishna, die de ultieme Gids is: "Blijf met mij verbonden, houd je mind éénpuntig, en ik zal je volledige veiligheid brengen en ik zal persoonlijk voor al je behoeften zorgen". Waarom maak je je zorgen, O Zoeker? Blijf verbonden! *Blijf verbonden!*

### Waarom verlies je je vertrouwen?

Wat zei de Christus? "Maak je geen zorgen over de dag van morgen en wat die zal brengen. Zoek eerst het Koninkrijk van God en Zijn gerechtigheid, en al wat je nodig hebt en wilt, zal je gegeven worden." Is het anders dan wat de Krishna zegt? Wat de Christus zei en wat de Krishna zei? Nee, het is hetzelfde! Precies hetzelfde! *Precies hetzelfde!* Waarom maak je je zorgen? Waarom verlies je je vertrouwen? Christus zei: "Waarom twijfel je? Als je slechts zo'n klein beetje geloof zou hebben als een mosterdzaadje, zul je tegen een berg zeggen zich te verplaatsen en hij zal zich verplaatsen". Waarom twijfel je? Waarom verlies je je vertrouwen? Waarom verlies je je geloof?

Je kunt de toestand van je lichaam veranderen, je kunt de toestand van je relaties veranderen, je kunt de toestand van je licht veranderen, je kunt de toestand van je ruimte veranderen! Waarom ontbreekt het je aan vertrouwen?

Waarom geloof je niet dat met God alles mogelijk is, en dat God altijd bij je is, altijd bij je is en je nooit zal verlaten? Zal een echte moeder haar kind verlaten? Nooit! Nooit! Zal een echte vader stoppen met beschermen? Nooit! De verloren zoon, een mooi voorbeeld - prachtige verhalen van de Meester Jezus; geweldige verhalen van Krishna.

Het is heel duidelijk. Met *Kuṇḍalinī* zijn alle dingen mogelijk.

Dus daarmee wens ik jullie een gezegende zondag op Dag 36. Nog vier heerlijke dagen! Ik vier ze stuk voor stuk. Moge jij hetzelfde doen.

Heb een gezegende dag allemaal. Namaskar.