Week 1 | Versluieren voor het Spel
Meditatie van Dag 1 – Stijg voorbij menselijk bewustzijn
Dinsdag 26 maart 2024

We beginnen onze meditatie vandaag op Dag 1 van onze 40 Dagen retraite of *sādhana* 2024.

Word je bewust van de werking van je subtiele systeem

We beginnen met het observeren van de menselijke ervaring. We zijn gehuld in een menselijk lichaam, maar we zijn niet het menselijk lichaam. Wat is het dat we zijn binnen dit menselijk lichaam? We zijn oneindig bewustzijn. We zijn oneindig bewustzijn binnen een menselijke vorm. Houd dat in je mind, houd dat bewustzijn vast: "Ik ben oneindig bewustzijn in een menselijke vorm." Dat betekent dat mijn mind onbegrensd is . Mijn mind kan zo uitgestrekt zijn als het Universum, en kan worden samengetrokken tot een menselijke vorm en identiteit.

Onze meditatie is bedoeld om boven het menselijk bewustzijn uit te stijgen en de wereld van subtiele energie en subtiele identiteit binnen te gaan - ervaren dat we een zielwezen zijn, een onsterfelijk wezen, energiewezen, wezen van licht.

Houd dat bewustzijn vast dat je dóór deze menselijke ogen kijkt door de kracht van het zien. Je ziet niet omdat alleen het menselijk oog er is, je ziet doordat er een kracht is om door het menselijk oog te zien.

En er is een kracht in je subtiele lichaam die alles in dit menselijk lichaam aandrijft en het is volledig geïntegreerd met het menselijk lichaam - dus er is een werkend systeem in jou van subtiele energie. Centreer je daar in dat bewustzijn.

Houd een oneindige open mind

Je hoeft alleen maar de mentale ruimte te openen. Verruim gewoon de mind. Er mag geen limiet aan de mind zitten: geen labeling, geen oordeel, geen mening, geen geloof. Houd je mind gewoon open, oneindig open. En je zult beseffen hoeveel we niet weten. Dat zal opvallen - hoeveel van onszelf we niet weten. Vandaag willen we in onze meditatie dat onbekende deel van onszelf verkennen, maar dan is het nodig om je mind open te houden.

Leer de adem te observeren en te reguleren

Maar er zijn dingen die we kunnen observeren in de menselijke ervaring, de ademhaling. Neem een moment om je ademhaling te observeren. Adem is leven. Toen je ziel het menselijk lichaam binnenkwam, moest het de eerste ademhaling nemen om het lichaam te activeren en die ademhaling die je hebt is verbonden met je subtiele lichaam, met de kracht van *prāṇa* in jou, dus leer hoe je die ademhaling kunt observeren en hoe je die ademhaling kunt reguleren, en hoe je de mind zo oneindig veel meer kunt verruimen dat je de energie achter de ademhaling kunt gaan voelen. Dit wordt *prāṇa-āpaṇa* genoemd.

© 2024 The Sri Vasudeva Foundation. All rights reserved. A Blue Star Publication

Breng je bewustzijn dus naar het ademhalingsproces en reguleer het - en je zult je realiseren dat de ademhaling niet alleen maar een subtiele energie is, het is verbonden met de grove ademhaling en ze werken allebei in harmonie, dus begin te observeren. De kracht van observatie is belangrijk en blijf in adembewustzijn. De mind zal je willen afleiden, oude gedachten, oude gewoontepatronen. Geef niet toe aan de mind. Blijf gewoon in adembewustzijn.

Verken die ruimte voorbij menselijk bewustzijn

En blijf je bewust van de vredigheid van de mind, wanneer je niets labelt, niet oordeelt, geen gedachten creëert. Blijf je bewust van de vredigheid van de mind. En blijf je ervan bewust dat de oneindige kracht van het Universum bij je is. Blijf in dat bewustzijn. De oneindige kracht van het Universum is op elk moment bij je in die onbekende ruimte, of die ruimte die nog gekend moet worden. Dus we verkennen die ruimte voorbij het menselijk bewustzijn. Blijf daar. Blijf in het bewustzijn van de adem en zijn magie.

Alleen al gewaarwording van de adem kan je in een staat van superbewustzijn brengen. Observeer wanneer de adem pauzeert aan het einde van de inademing of de uitademing. Geniet van de pauze. Wees niet gehaast om opnieuw te ademen. Adem alleen wanneer het lichaam je daartoe aanspoort. En dan voor degenen onder jullie die de chakra's in het subtiele lichaam beginnen te voelen, geef er aandacht aan en adem erin.

En voor degenen die in slaap wiegen of dromen, ga naar de buik en adem in de ferme buik. Open de buik om te ademen. De slaperigheid, dufheid zal verdwijnen, de tamasische kwaliteit zal verdwijnen. Luister naar de kracht van de *ujjayi*-ademhaling die ik je geleerd heb.

Laat de stilte je fascineren

Wanneer je de stilte vindt, is deze fascinerend. Na een tijdje wil je er niet meer van weg. Stilte moet je fascineren. Je moet van een stille mind gaan houden, want daarin is God, is het Universum, in een stille mind.

Als je er een mantra in nodig hebt, herhaal hem dan, maar zelfs als je een mantra herhaalt, observeer hem dan in de stilte: observeer de vibratie ervan in de mind. Het is prachtig. Ik kan het Veld voelen dat jullie aan het creëren zijn op Dag 1 van de *sādhana*. Blijf in dat Veld en laat dat Veld de hele ervaring domineren.

Observeer de wervelkolom. Het is magisch als je dat doet want daarin liggen de chakra's, langs de wervelkolom en in de hersenen. Observeer het gebied van de hersenstam waar zich de medulla bevindt en het derde oog. Het is een ander magisch centrum. Het brengt stabiliteit in de mind.

Blijf bij me. Dwaal niet af van de stilte. Laat de stilte je hele wezen omhullen zodat je kunt genieten van stilte en een stille mind. Doe nu met me mee in de meditatie, enkel in de stilte.

…[stille meditatie]…

© 2024 The Sri Vasudeva Foundation. All rights reserved. A Blue Star Publication

Integreer het bewustzijn met het lichaam

Open langzaam je bewustzijn voor de ruimte om je heen en leer je bewustzijn weer te integreren met het lichaam, als je dat nog niet gedaan hebt. Breng meer zuurstof in je longen en geef aandacht aan de wervelkolom terwijl je ademt, waarbij je *prāṇa* inademt in elk chakra. Als je ademt met je volledige longen, zul je elk chakra bereiken.

…[*prāṇāyāma*]… Open de buik om volledig te ademen, de borst om te ademen, open de schouders om volledig in de bovenste lobben te ademen, totdat je meer lichaamsbewustzijn kunt voelen, totdat je het grofstoffelijke lichaam kunt voelen - de tenen, de voeten, de kuiten, de dijen, de lendenen, de romp, de handen, de nek, het hoofd. De zintuigen moeten tot leven komen, smaak in de mond, reuk, aanraking, huid, gehoor, gewaarwording van het licht.

…[*prāṇāyāma*]… En ontdoe je van overtollige kooldioxide. De hersenen moeten zich weer levend voelen, de zintuigen actief en nu zullen we de *auṃ*-klank drie keer doen om die prachtige klank te laten klinken. Dat is de matrix van alle klanken, alle klanken bestaan in *auṃ*. Terwijl we de *auṃ* zingen, laten we dat vibreren door de hele mind, het emotionele wezen, het fysieke lichaam. We zullen nu dus door de neus ademen, uitademen en dan weer inademen.

En nu doen we ons centeringgebed terwijl we ons voorbereiden op een actieve dag:

Ik center mijn bewustzijn in de Bron van mijn wezen, in de God in mij,
dat Oneindige Bewustzijn in mij,
die Bron van oneindige vrede, liefde, goedheid, wijsheid en vitaliteit.
Ik blijf daar doelbewust gecenterd, dat iedere gedachte in mij op deze dag,
elk woord dat ik uit, elke handeling die ik verricht vol goedheid van licht zijn,
dat ik vandaag een zegen mag zijn voor mijn wereld.

Ik ben dankbaar voor alle zegeningen die ik heb ontvangen van mijn genadige Universum
en ik bid om afgestemd te blijven op de Goddelijke Wil.

auṃ śāntiḥ, vrede
śāntiḥ, vrede
śāntiḥ, vrede

© 2024 The Sri Vasudeva Foundation. All rights reserved. A Blue Star Publication