

## **Samenvatting van Practices, Getuigen (Witnessing), Interne Dialoog**

---

### **1. Beoefenen van self-awareness in het dagelijkse leven**

- \* Bekijk hoe de mind functioneert door middel van acties en spraak; te beginnen met observaties van lichaamstaal en gebaren.
- \* Observeer het denkproces in jezelf, inclusief de interactie tussen de vier functies van de mind, de tien zintuigen, emoties, begeerte of verwachtingen en de vier primitieve fonteinen.

### **2. Heb als vriend een dialoog met je mind**

- \* Gebruik interne dialoog voor contemplatie, zelfcounseling en vriendschap.
- \* Heb een dialoog voorafgaand aan meditatie—als je niet wilt mediteert, voer dan een dialoog.

### **3. Mediteer in stilte**

#### Vorbereiding

- \* Bereid je lichaam fysiek voor—neem een douche, bad of was je gezicht, handen en voeten.
- \* Je zult je het meest comfortabel voelen als je de darmen en blaas leegt.
- \* Heb een vaste tijd, plaats en een goede omgeving voor meditatie.

#### Stretches

- \* Simpele stretches
- \* Joints and glands exercises (Een serie oefeningen voor gewrichten en klieren)
- \* Hatha houdingen
- \* Zonnegroet

#### Ontspanning (Relaxation) (*Meditation and Its Practice, Path of Fire and Light, Vol. II*)

- \* Aanspannen/loslaten ontspanning
- \* Complete ontspanning in lijkhouding
- \* 61-punten
- \* Sushumna kriya in shavasana (met of zonder Sohum of Om)

#### Ademhaling (*Meditation and Its Practice, Path of Fire and Light, Vols. I & II, Science of Breath*)

- \* Adembewustzijn (richt je aandacht naar adem)—het verwijderen van onregelmatigheden
- \* Diafragmatische ademhaling, gelijkmatige ademhaling
- \* Twee-tot-één ademhaling
- \* Complete ademhaling
- \* Agnisara (*Path of Fire and Light, Vol. II, hoofdstuk 11*)
- \* Ujjayi, Brahmari, Kapalabhati, Bastrika, Nadi Shodana

#### Meditatie

- \* Zithouding (Hoofd, nek, romp; Easy, Auspicious, Accomplished, Lotus, Half Lotus)
- \* Meditatie op lichaam
- \* Sushumna Kriya — Ademhaling langs de ruggengraat (met of zonder Om, Sohum)
- \* Het ontwaken van de Sushumna — brug tussen de neusgaten
- \* Luister naar Om of Sohum mantra, of guru mantra
- \* Ruimte tussen borsten of wenkbrauwen
- \* Ga naar en in de stilte
- \* Meditatie op Tripura

### **4. Aanvullende en evoluerende practices**

- \* Wandel meditatie
- \* Yoga nidra (*Path of Fire and Light, Vol II, hoofdstuk 11*)
- \* Geheugen oefening (*the Art of Joyful Living, hoofdstuk 7*)
- \* Mantras (*Sohum, Om, Panshakshara, Gayatri, Mahamrityunjaya*)
- \* Bhuta Shuddhi
- \* Guru Chakra

## **Joints and Glands Exercises**

(van Swami Rama)

### GEZICHT

Voorhoofd en sinussen massage  
Hoofdhuid en voorhoofd  
Halve gezicht samentrekking  
Volle gezicht samentrekking  
Ogen  
Mond  
Leeuw  
Gezicht massage

### NEK

Voorover en achterover buiging  
Kin over de schouder  
Oor naar schouder  
Schildpadnek  
Nek-rollen

### SCHOUDERS

Lifts  
Rotaties  
Rotaties met Hands naar Schouder  
Horizontale Arm Zwaai  
Shoulders en Armen  
Shoulder Schommels

### ARMEN, HANDEN en POLSEN

Omhoog/Omlaag, Zijkanten, Rotatie

### BUIK EN TORSO

Over het hoofd Stretch  
Zijwaarste Stretch  
Zij Buigingen  
Torso Twists  
In en uitnemen van de buik  
Abdominal Lift (Uddiyana Bandha)

### TORSO and LEGS

Staande Vooroverbuiging  
Twistende Buiging

### LEGS and FEET

Liften van Been  
Daaien van Knie  
Dansende Knieen  
Knie buigingen  
Enkel Squat  
Enkel en voet  
Teen Balans

## **Yogasanas/Yoga Postures Series**

### **SIMPELE STRETCHES/ASANAS**

Voorover/Achteroverbuigingen  
Zij Stretches  
Twists  
Heup openers

## **Comprehensive Daily Routine**

(Swami Rama, Choosing a Path, blz. 131-2)

1:Boom, 2:Driehoekshouding, 3:Cobra,  
4:Sprinkhaan, 5:Boog, 6:Posterior Stretch,  
7:Spinal Twist, 8:Ploeg, 9:Schouderstand,  
10:Vis, 11:Kopstand, 12:Lijkhouding

## **Yogasanas / Yoga Postures**

### SHATKRIYAS

Neti wash  
Trataka  
Kapalabhati

### MUDRAS voor MEDITATIE

Jnana, variaties

### STAAND

Over het hoofd Stretch  
Zij Stretches  
Vooroverbuiging  
Achteroverbuiging  
Torso Twist  
Driehoekshouding  
Boom

### ZITTEND

Squatting  
Wiegen van been  
Vlinder  
Posterior Stretches  
Twists

### ACHTEROVER BUIGING

Simpele achteroverbuiging  
Brug  
Cobra  
Krokodil  
Sprinkhaan  
Boog en halve boog

### VOOROVERBUIGING

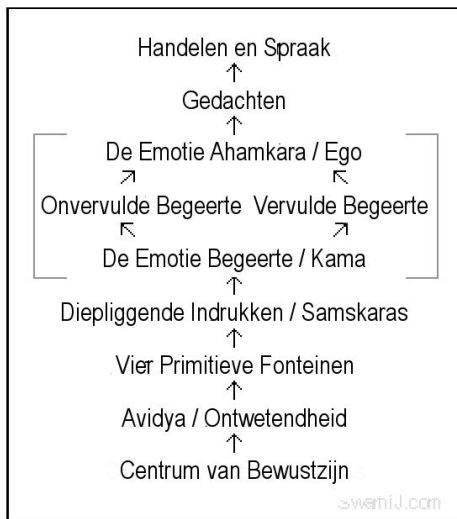
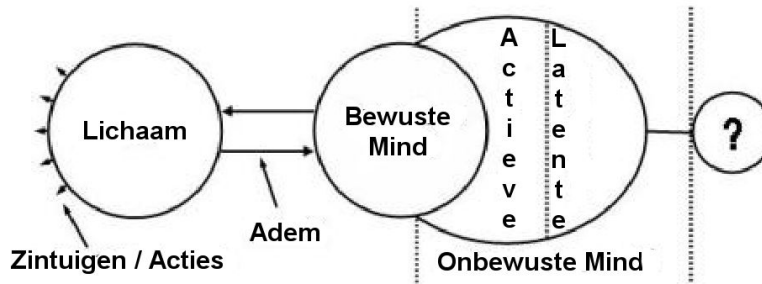
Hand naar voet / Simpele voorover buiging  
Hoofd-naar-knee  
Kindhouding  
Posterior Stretch  
Gespreide benen Stretches

### OMGEDRAAIDE (INVERTED)

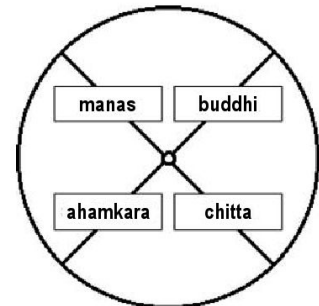
Ploeg  
Schouderstand  
Kopstand

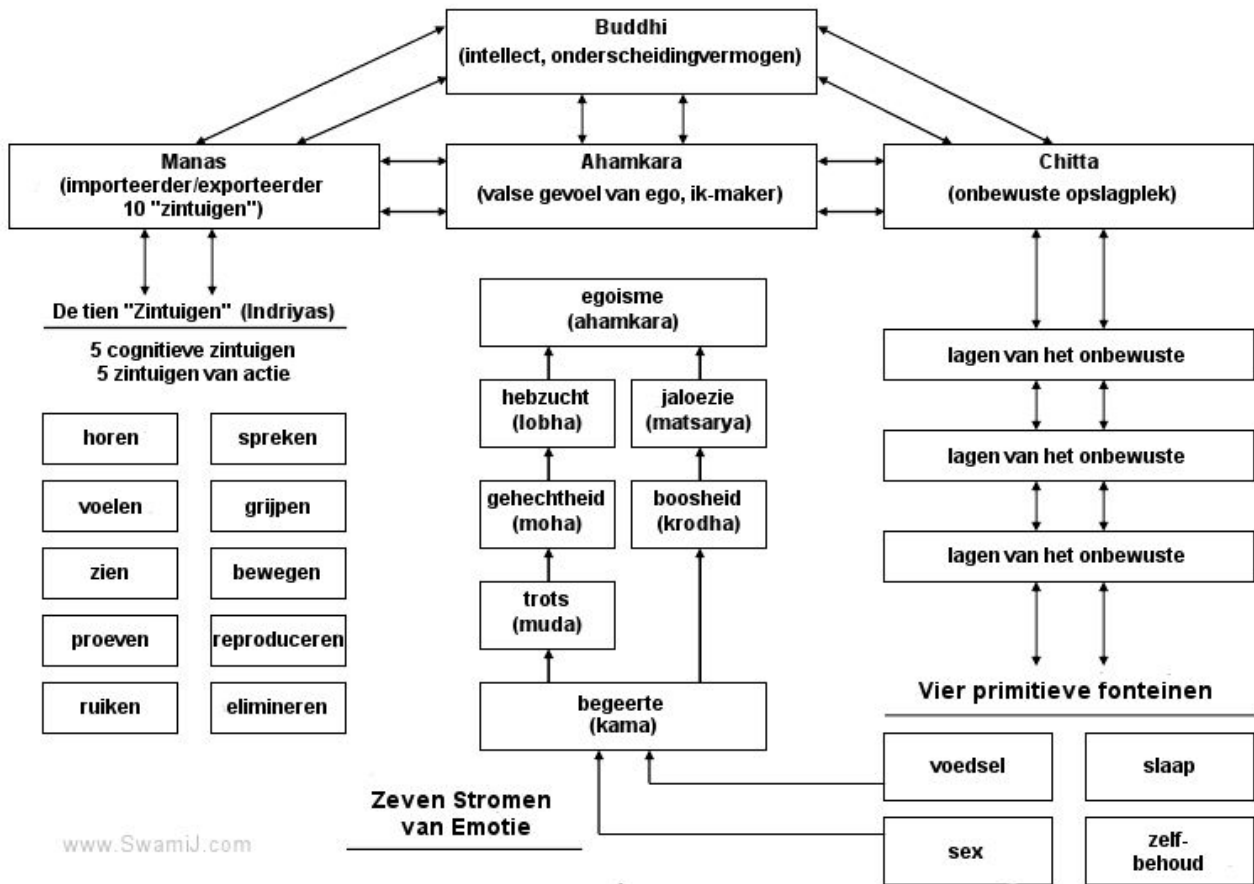
### MEDITATIE HOUDINGEN

Kussens en variaties van zitten  
Hoofd, nek en romb  
Makkelijk zitten en aanpassingen  
Auspicious, Accomplished  
Lotus, Halve Lotus

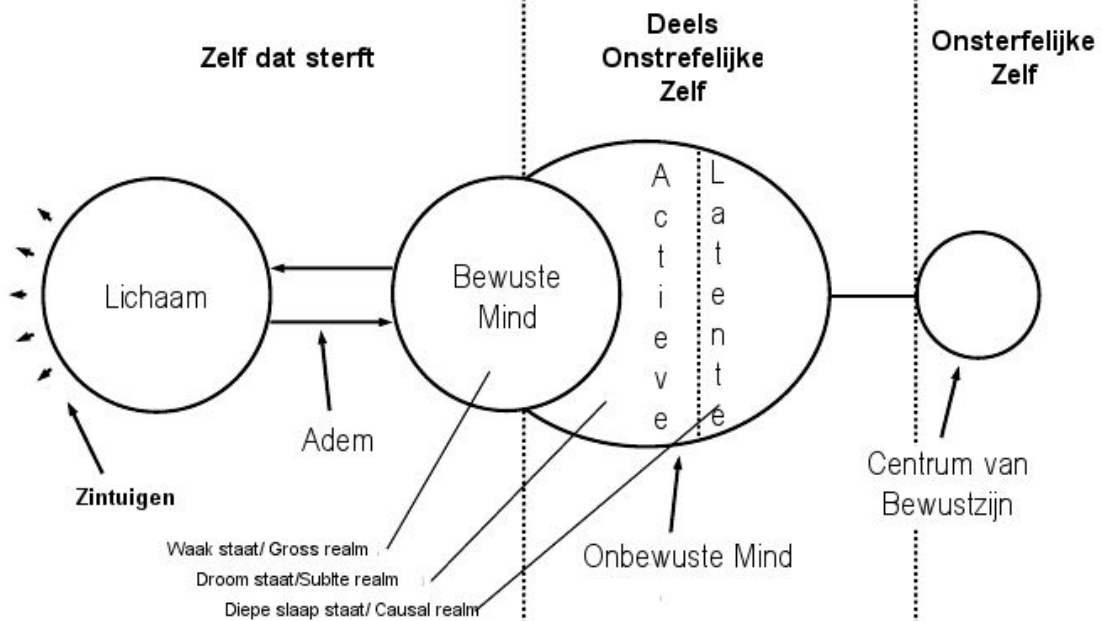


OM / AUM en de Zeven Niveaus
1. Waak / Bewust / Vaishvaanara / Grof / "A" van AUM
2. Transition / Unmani
3. Droom / Onbewust / Taijasa / Subtiel / "U" van AUM
4. Transition / Aladani
5. Diepe Slaap / Onderbewust / Prajna / Causaal / "M" van AUM
6. Samadhi
7. Turiya / Bewustzijn / Het Absolute / Stilte na AUM





www.SwamiJ.com



## Zelf-observatie

Meditatie betekent "aandacht hebben voor", "aandachtig zijn". Het betekent aandacht hebben voor het totale leven. Niet als een inspannende handeling of op een geforceerde manier. Je hele leven kan een meditatie zijn. Maak geen dramatische voornemens; stel jezelf simpelweg open voor het observeren van jezelf en besluit om te experimenteren met het observeren van jezelf. Als eenmaal zuiverheid van de mind is bereikt, is men volledig voorbereid voor de innerlijke reis. Om deze staat van zuiverheid van de mind te bereiken, moet men constant bewustzijn ontwikkelen door altijd aandachtig ("mindful") te zijn. Het zuiveren van buddhi—het onderscheidingsvermogen—is de belangrijkste taak.

Aandacht is de sleutel die je tot concentratie leidt, daarna tot meditatie en dan tot samadhi. "Mindfulness" betekent aandachtig zijn. Je moet je aandacht richten op datgene wat je aan het doen bent en je moet leren je mind te trainen. Dit is een voorbereidende stap die je eerst moet leren.

Voor het beoefenen van mindfulness, interne dialoog en meditatie, introspectie en getuigen zijn zijn hierin inbegrepen, is het ontzettend nuttig om een wegenkaart te hebben. Anders kan de mind woelen en draaien in een soort verwarde "dialoog", wanneer je aan het worstelen bent om "mindful" te zijn.

De hieronder vermelde concepten zijn belangrijke instrumenten voor je practice—en niet gewoonweg achtergrond informatie. Als je deze concepten leert begrijpen, zal het een plezier zijn om ze te kennen en te gebruiken, op dezelfde manier zoals je de mind leert kennen en vrienden wordt met je mind.

Je zult misschien dit vel willen kopiëren en het bij je dragen totdat je deze concepten kent. Gebruik deze principes vaak en elke dag om je gedachten, woorden en handelen evenals je lichaamstaal en gebaren te observeren. Nadat je ze geleerd hebt, scan gedurende de dag van tijd tot tijd alle items als een middel om mindfulness te cultiveren.

Kies één van de veertig items, en observeer het voor een dag (of een week) in alle aspecten in de binnen en buitenwereld. Zie de relatie tussen handelen, spreken en gedachten, en zie ook hoe een item effect heeft op de andere. Besteed in het bijzonder aandacht aan hoe de vier functies van de mind hierdoor worden beïnvloed. Vink dit item af van de lijst, zodat je de volgende dag (of week) een ander item van een andere groep kan selecteren, om dan dit ene item te observeren.

### **Yamas & Niyamas**

#### Yamas:

- Geweldloosheid (ahimsa)
- Waarachtigheid (satya)
- Niet stelen (asteya)
- Onthouding (brahmacharya)
- Begeerteloosheid (aparigraha)

#### Niyamas:

- Zuiverheid (saucha)
- Tevredenheid (santosha)
- Verdragen, training van zintuigen (tapas)
- Zelf-studie (svadyaya)
- Overgave (ishvara pranidhana)

### **Vijf elementen**

- Aarde/soliditeit/vorm (prithivi)
- Water/stroom/vloeibaarheid (apas)
- Vuur/energie/kracht (agni, tejas)
- Lucht/lichtheid/luchtigheid (vayu)
- Ruimte/ether/bestaan/Zijndheid (akasha)

### **Tien zintuigen**

#### Vijf cognitieve:

- Horen
- Voelen
- Zien
- Proeven
- Ruiken

#### Vijf actieve:

- Spreken
- Grijpen
- Bewegen
- Reproduceren
- Eliminatie

### **Stroom van emoties**

#### De eerste (prime) emotie:

- Begeerte/verwachting (kama)

#### Als begeerte is vervuld:

- Trots (muda)
- Gehechtheid (moha)
- Hebzucht (lobha)

#### Als begeerte niet is vervuld:

- Boosheid (krodha)
- Jaloezie (marsarya)

#### Als wens wel of niet is vervuld

- Egoïsme (ahamkara)

### **VIER FUNCTIES VAN DE MIND**

- MANAS
- CHITTA
- AHAMKARA
- BUDDHI

### **Vier primitieve fonteinen**

- Voedsel
- Slaap
- Seks
- Zelfbehoud

## Dagelijkse Doelstellingen (Daily Goals)

In *The art of Joyful Living* (pg. 128-129) stelt Swami Rama voor dat je 30 doelen voor 30 dagen ontwikkeld, en er elke dag één uit kiest. Maak kleine doelen, maar wel dingen waaraan je standvastig werkt. Bijvoorbeeld, voor vandaag besluit je om niet te liegen. Dit betekent niet dat je morgen je leugens zult verdubbelen. Het betekent dat je voor vandaag dat je aandacht richt naar niet liegen. Je claimt niet dat je geacht zult zijn de absolute Waarheid te spreken, maar je besluit simpelweg niet bewust te liegen.

Als je 30 doelen vaststelt om aan te werken voor 30 dagen, kan je gewoonweg bekijken wat je hebt bereikt in deze 30 dagen. Het punt is niet of je, bijvoorbeeld, wel of niet hebt gelogen; het gaat erom dat je wilskracht hebt opgebouwd. Dit is het ware proces voor het opbouwen van wilskracht. Na afloop van de 30 dagen zal je concluderen, "YES, ik heb gedaan wat ik wou doen." Maar kies geen grote principes die je niet kan vervullen—dat is destructief. In tegenstelling, selecteer kleine doelen.

Eventueel wil je later misschien dit zelfde experiment "30 doelen voor 30 dagen" doen gebruik makend van een aparte lijst van doelstellingen die je zelf samengesteld hebt, maar voor nu, zul je wellicht de lijst die volgt een nuttige practice vinden. Je kunt misschien elke dag een paar woorden of zinnen opschrijven over je observaties. Start bij het nummer dat overeenkomt met de datum van vandaag. Vink dit goal aan het einde van de dag af.

1. Dien anderen liefdevol vandaag.
2. Observeer 1 van de yamas (geweldloosheid, eerlijkheid, niet-stelen, zelfbeheersing of Brahmacharya, non-materialisme) en stuur je acties en spraak vanuit daar aan, terwijl je je gedachten observeert.
3. Laat je acties vanuit bewuste keuzes ontstaan, in plaats van dat ze het resultaat zijn van gewoontepatronen.
4. Observeer 1 van de niyamas (reinheid, tevredenheid, het trainen van de zintuigen, zelfstudie, overgave).
5. Observeer al je acties en vraag jezelf "waarom voer ik deze actie uit?"
6. Observeer 1 van de 5 elementen (aarde, water, vuur, lucht, ruimte), extern en intern.
7. Wees getuige van alles, intern en extern.
8. Observeer 1 van de 5 cognitieve zintuigen (horen, tastzin, zien, proeven, ruiken).
9. Wees je vandaag bewust van de adem, bemerk haar eigenschappen en hoe deze samenhangen met gedachten en emoties.
10. Observeer 1 van de 5 actieve zintuigen (spreken, grijpen, bewegen, reproductie, eliminatie).
11. Bemerk hoezeer angsten je kunnen beheersen, en hoe angsten zich verhouden tot de verbeelding.
12. Observeer 1 van de 4 functies van mind (manas, chitta, ahamkara, buddhi).
13. Spreek weinig vandaag—alleen dat wat accuraat, doelmatig en niet kwetsend is.
14. Observeer je reacties wanneer een verlangen, verwachting, iets wat je wil of nodig hebt *wel of niet* word vervuld.
15. Observeer je gebaren en lichaamstaal, en bemerk hoe ze je gedachten en emoties weerspiegelen.
16. Observeer 1 van de yamas (geweldloosheid, waarachtigheid/niet liegen, niet stelen, zelfbeheersing/onthouding, non-materialisme), en stuur je acties en spraak terwijl je je gedachten observeert.
17. Beoefen 1-puntigheid, wees aandachtig bij alles wat je doet vandaag.
18. observeer 1 van de niyamas (reinheid, tevredenheid, training van de zintuigen, zelfstudie, overgave).
19. Neem het besluit "Ik zal vandaag iedereen liefhebben en niemand haten."
20. Observeer 1 van de 5 elementen (aarde, water, vuur, lucht, ruimte), extern en intern.
21. Observeer of de gedachten die als eerste opkomen, en degenen die daar op volgen goed of slecht, helder of vertroebeld zijn.
22. Observeer een van de 5 cognitieve zintuigen (horen, tastzin, zien, proeven, ruiken).
23. Wees je bewust van de principes van meditatie in actie.
24. Observeer 1 van de 5 actieve zintuigen (spreken, vastpakken/grijpen, bewegen, reproductie, eliminatie/uitscheiding).
25. Wees je bewust van hoe je je aanpast aan de veranderende omstandigheden.
26. Observeer 1 van de 4 functies van de mind (manas, chitta, ahamakara, buddhi).
27. Observeer hoe je je verhoud tot anderen.
28. Observeer je reacties wanneer een verlangen, verwachting, iets wat je wilt of nodig hebt WEL of NIET wordt vervuld.
29. Bemerk welke gedachten die in je mind naar voren komen 'nuttig' of 'niet nuttig' zijn.
30. Kies een van de 4 primitieve fonteinen (eten, slapen, sex, zelfbehoud) en observeer hoe het je verlangens, emoties gedachten, spraak en acties beïnvloed.
31. Wees getuige van alles, intern en extern. (als de maand 31 dagen telt).

## Dagelijkse Interne Dialoog

Interne dialoog is een belangrijke stap, echter eentje die door een enkele student begrepen wordt. Om in meditaite te slagen zul je deze belangrijke stap moeten ontwikkelen. Je begint niet eerst met meditatie. Eerst leer je om een regelmatige meditatie tijd vast te stellen om dan een dialoog met jezelf te voeren. In dit proces kom je in contact met je innerlijk, interne wereld. Je leert over de subtiele aspecten van je mind, je eigen bewustzijn en tegelijkertijd ben je ook jezelf aan het trainen.

Als je de interne dialoog practice aan het ontwikkelen bent zul je over vele onderwerpen een dialoog willen voeren. Je zult niet enkel 1 dialoog voeren over 1 onderwerp—interne dialoog zal een normale manier worden om om te gaan met je mind. Hoe dan ook, om je te helpen in het opstarten, zul je het misschien nuttig vinden om een specifiek onderwerp te hebben om met de dialoog te starten. Start bij het nummer dat overeenkomt met de datum van vandaag. Onthoud, je hebt een "dialoog" met je mind, een twee-richtings communicatie, niet gewoonweg een "monoloog", enkel praten in het bijzijn van je mind. In een interne dialoog heeft de bewuste "jij" in de waak staat een "gesprek" met jouw uitgestrekte en onmetelijke onderbewustzijn. Gebruik de suggesties die hieronder vermeld staan om een dialoog te starten en sta dan toe om op een natuurlijke wijze het "gesprek" te laten expanderen. Vink de dialoog practice af aan het eind van de dag. Het onderwerp interne dialoog is uitgebreid beschreven in *Path of Fire and Light, Vol II*, pg. 102-110.

1. Houd een dialoog met jezelf over fouten die je hebt gemaakt. Beschuldig jezelf niet en wees ook niet veroordelend.
2. Wanneer je voor meditatie zit, vraag je mind naar de pijnlijke gedeelten te gaan en ze te genezen. Wanneer je sushumna probeert te openen, vraag je mind om zich op de neusbrug te focussen.
3. Vraag jezelf "wat wil ik?" Stel vragen over het doel van het leven.
4. Leg aan je mind uit dat het te werelds en materialistisch is.
5. Train de zintuigen door dialoog te gebruiken; houd letterlijk een dialoog met de 10 zintuigen.
6. Vraag aan jezelf of je wilt mediteren, ontdekken, jezelf kennen en je gewoontepatronen wilt kiezen.
7. Vraag jezelf hoe je denkt, waarom je emotioneel bent en wat de problemen zijn met je mind.
8. Vorm een relatie, een vriendschap met je mind; leer om lief te hebben door je zachtaardig op te stellen tegen jezelf.
9. Vraag jezelf "wat wil ik?". Dit mag gaan over kleine dingen of het doel van het leven.
10. Vertel de mind dat het zich te zeer te buiten gaat aan zintuiglijke genoegens, en dat het het pad van licht, liefde en toewijding moet betreden.
11. Ga in beraad met jezelf over negatieve emoties. Als je overstuur bent vraag "waarom denk ik op deze manier?"
12. Vraag je mind een geblokkeerd neusgat voor je te openen. Vraag je mind om met de adem mee te stromen.
13. Denk na over een willekeurig probleem en vraag je mind "wat zijn oplossingen hiervoor? Wat zal ik doen?"
14. Houd een dialoog met datgene wat geobserveerd word, inclusief mentale objecten en gedachten.
15. Vraag jezelf 'wat wil ik' ? Herinner jezelf aan je ware identiteit.
16. Vraag jezelf waarom je bepaalde acties uitvoert. Op welke manier zijn deze acties een reflectie van je gedachten en emoties?
17. Zeg tegen je mind "wees alsjeblieft mijn vriend". Hoe reageert je mind hierop?
18. Vraag je mind wat je moet doen. Vraag waarom je soms niet doet wat je wilt doen.
19. Wanneer er afleidende gedachten opkomen, herinner jezelf aan je doel, vertel jezelf dat deze gedachte of dit verlangen een afleiding is en leid tot fantaseren.
20. Vraag "zit mijn ego me in de weg of niet?" Breng een aantal minuten door met eenvoudigweg eerlijk zijn tegen jezelf.
21. Vraag jezelf; "Wat wil ik?" Dit kan gaan over kleine dingen, of over het doel van het leven.
22. Vraag hoe het komt dat je emotioneel ongeorganiseerd raakt, dingen vergeet en zaken niet naar behoren afhandelt.
23. Wanneer je zit voor meditatie, zeg tegen je mind "mind, ga alsjeblieft voorbij de zintuigen".
24. Wanneer je ademhalingsoefeningen doet, vraag de mind met de adem mee te stromen.
25. Maak een contract met de mind en laat de mind je de kleine geheimen toefluisteren, en plaats al deze dingen [ter reflectie] voor de mind. Bediscussieer dit contract met je mind.
26. Vraag je mind waarom het je stoort in meditatie. Hoe kan je meditatie verbeterd worden?
27. Vraag jezelf: "wat wil ik". Je zult veel dingen leren wanneer je hier een dialoog over houdt.
28. Denk na over enkele keuzes die je door het leven voorgelegd worden, en vraag buddhi: 'moet ik dat doen of niet?'
29. Vraag: 'is mijn eerste gedachte goed of slecht - is het helder of vertroebeld?' En je tweede en derde gedachten?
30. Vraag aan je mind wat je angsten zijn en wat daarmee moet gebeuren.
31. Zeg tegen je mind "wees alsjeblieft mijn vriend". (als de maand 31 dagen telt)