

Overzicht van Beoefening

1. Beoefenen van niet-zelf bewustzijn in het dagelijkse leven

- Bekijk hoe de mind functioneert door 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 bronnen.

2. Zoals met een vriend, heb 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 en 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 (*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-een 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. Complementaire 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