

# 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-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. 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

## **Joints and Glands Exercises**

### **GEZICHT**

- Voorhoofd en Sinus Massage
- Hoofdhuid en Voorhoofd
- Halve Gezicht Samentrekken
- Volledig Gezicht Samentrekken
- Ogen
- Mond
- Leeuw
- Gezicht Massage

### **NEK**

- Voorwaartse en Achterwaartse Buiging
- Kin over Schouder
- Oor naar Schouder
- Schildpad
- Nek Rollen

### **SCHOUDERS**

- Liften
- Rotaties
- Rotatie met Handen op de Schouder
- Horizontale Arm Swing
- Schouders en Armen
- Schouder Vleugels

### **ARMEN, HANDEN en POLSEN**

- Omhoog/Omlaag
- Zijwaarts
- Rotaties

### **BUIK en ROMP**

- Strecking Boven het Hoofd
- Zijwaartse Strecking
- Zijwaartse Buiging
- Torso Twist
- Het In en Uit bewegen van de Maag
- Maag-Lift (Uddiyana Bandha)

### **ROMP en BENEN**

- Staande Vooroverbuiging
- Draaiende Buiging

### **BENEN en VOETEN**

- Been Schop
- Draaien van het Kniegewricht
- Dansende Knieën
- Knie Buiging
- Hurken
- Enkels en Voeten
- Teen Balans

## **Yogasanas/Yoga Houdingen**

### **SIMPELE STRETCHES/ASANAS SERIE**

- Voorover/Achterover buigingen, Zij Stretches  
Twists en Heup openers...

### **COMPREHENSIVE DAILY ROUTINE**

(Swami Rama, Choosing a Path, pp. 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

### **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
- Vlinder
- Twists

### **ACHTEROVER BUIGING**

- Simpele achteroverbuiging
- Brug
- Cobra
- Krokodil
- Sprinkhaan
- Boog en halve boog

### **VOOROVER BUIGING**

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

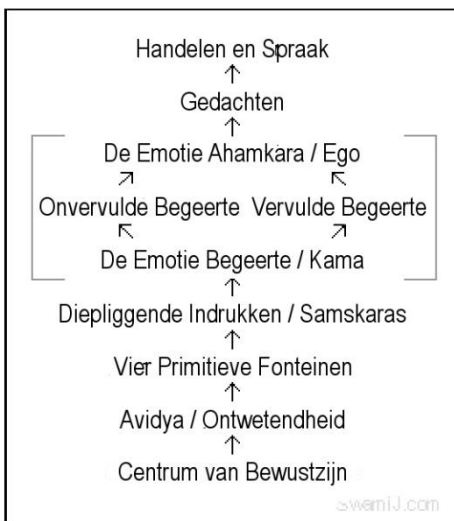
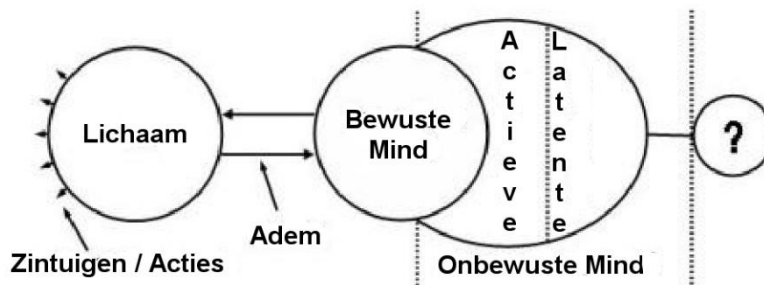
### **OMGEDRAAIDE**

- Ploeg
- Schouderstand
- Kopstand

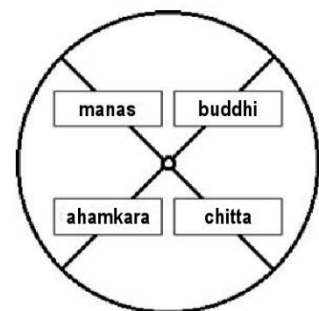
### **MEDITATIE HOUDING**

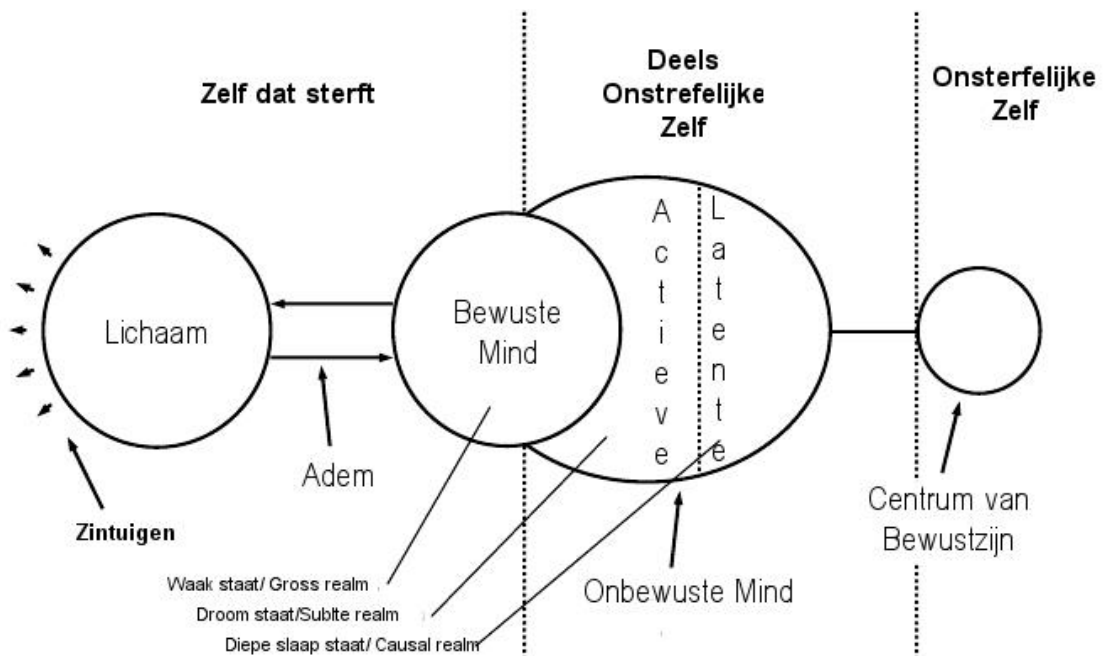
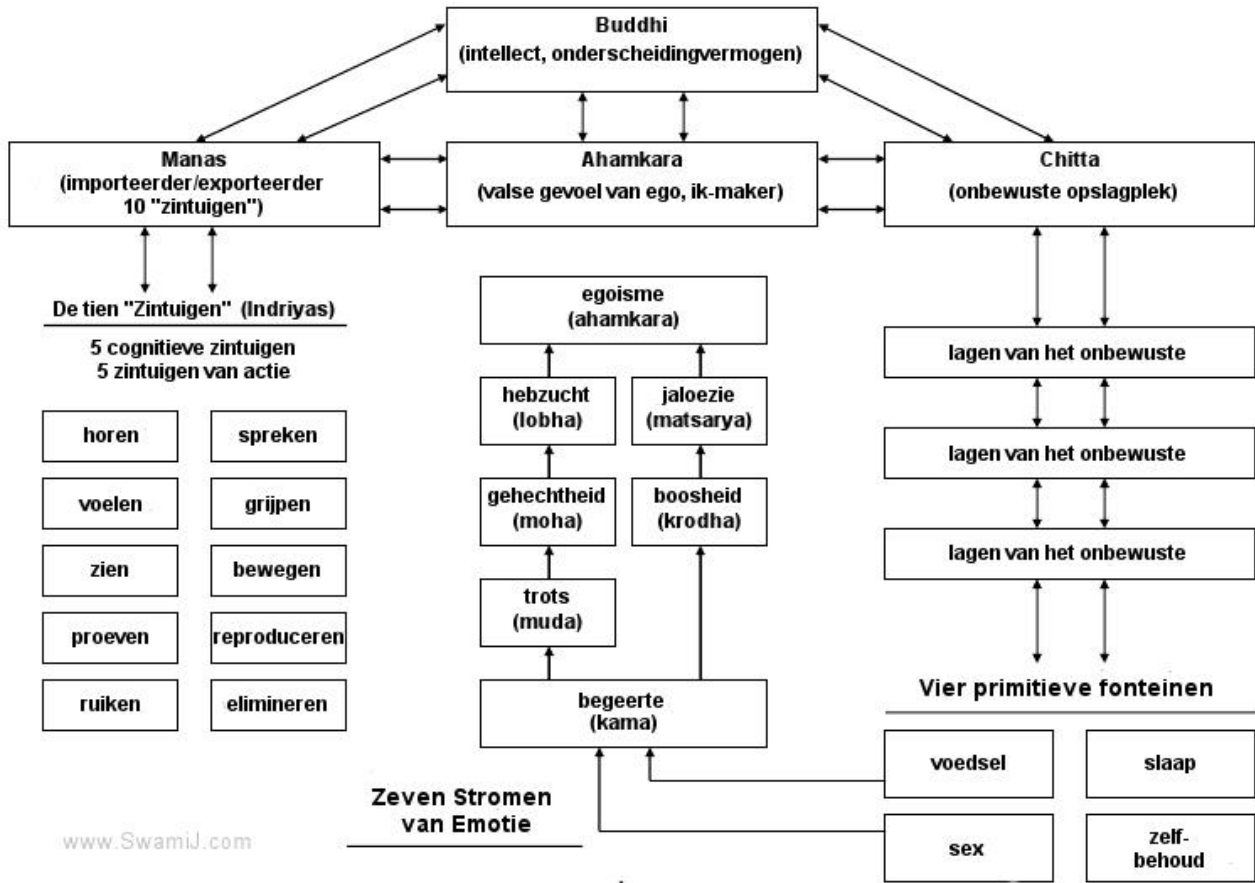
- Hoofd, nek en romp
- Makkelijk zitten en aanpassingen
- Auspicious, Accomplished
- Lotus, Halve Lotus





| OM / AUM en de Zeven Niveaus                                  |
|---|
| 1. Waak / Bewust / Vaishvaanara / Grof / "A" van AUM          |
| 2. Transition / Urmani  |
| 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 / Stille na AUM         |





# Zelf-observatie

Meditatie betekent aandacht hebben voor (to "attend" ook wel bijwonen, of het volgen van). Het betekent aandacht hebben voor, het bijwonen, het volgen van het gehele leven. Laat het geen geforceerde of inspannende handeling zijn. Je hele leven kan een meditatie zijn. In plaats van het maken van dramatische resoluties, kun je simpelweg jezelf openen voor het observeren van jezelf en besluiten om te experimenteren in het observeren van jezelf. Als je zuiverheid van mind hebt bereikt, dan ben je volledig voorbereid voor de innerlijke reis. Om deze staat van zuiverheid te bereiken, zal je een constant bewustzijn mogen cultiveren, door ten alle tijden mindful te zijn. Het is de belangrijkste taak om buddhi, het vermogen om te onderscheiden, te zuiveren.

Aandacht hebben is het sleutelwoord, dit je zal leiden naar concentratie, dan naar meditatie en dan naar samadhi. Mindfulness betekent aandacht. Je zult aandacht moeten besteden aan de dingen die je doet en je zult je mind moeten trainen. Dit is een zeer voorafgaande stap, die als eerste geleerd mag worden.

Voor het beoefenen van mindfulness, interne dialoog en meditatie inclusief introspectie en getuigen (witnessing), is het ontzettend nuttig om een wegenkaart te hebben. Anders kan de mind enkel 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 beoefening—en niet gewoonweg achtergrond informatie. Als je deze concepten leert te begrijpen, zal het een plezier zijn om ze te kennen en te gebruiken, ook als je de mind leert kennen en vrienden wordt met je mind.

Je zult misschien dit vel willen kopiëren en bij je dragen totdat je deze concepten geleerd hebt. 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 met je gedachten alle items van tijd tot tijd als een middel om mindfulness te cultiveren.

Kies een 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 bijzondere 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)
- Brahmanbewustzijn (brahmacharya)
- Begeerteloosheid (aparigraha)

### Niyamas:

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

## 5 ELEMENTEN

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

## 10 ZINTUIGEN

### 5 cognitieve:

- Horen
- Voelen
- Zien
- Proeven
- Ruiken

### 5 actieve:

- Spreken
- Grijpen
- Bewegen
- Reproduceren
- Eliminatie

## 4 FUNCTIES v/d MIND

- MANAS**
- CHITTA**
- AHAMKARA**
- BUDDHI**

## 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)

## 4 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 kies er elke dag een uit. 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. Je claimt niet dat je geacht zult zijn de absolute Waarheid te spreken, maar je besluit simpelweg niet bewust te liegen.

Als je dertig doelen voor dertig dagen vaststelt om aan te werken, kan je enkel bekijken wat je hebt bereikt in deze dertig 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 dertig 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 principes.

Eventueel wil je later misschien dit zelfde experiment doen "dertig doelen voor dertig dagen" 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 beoefening 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, trainen van 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* wordt 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 of Brahmacharya, 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 één 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).
- 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 1 van de 4 primitieve fonteinen (eten, slapen, seks, 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 erg belangrijke stap, echter eentje die door een enkele student begrepen wordt. Om te slagen in meditatie zul je deze belangrijke stap moeten ontwikkelen. Je begint niet eerst met meditatie. Eerst leer je op een regelmatige meditatie tijd vast te stellen en dan heb je een dialoog met jezelf. In dit proces kom je in contact met je innerlijk, interne wereld. Je bent aan het leren over de subtiele aspecten van je mind, je eigen bewustzijn en tegelijkertijd ben je jezelf ook aan het trainen.

Als je de interne dialoog beoefening aan het ontwikkelen bent zul je een dialoog willen voeren over vele onderwerpen. En niet enkel 1 dialoog over 1 onderwerp -- interne dialoog zal een normale manier worden om met je mind om te gaan. Hoe dan ook, om je te helpen met opstarten, zul je het misschien nuttig vinden om een specifiek onderwerp te hebben om 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-richting communicatie, niet gewoonweg een "monoloog", enkel praten in het bijzijn van je mind— liever dat de bewuste "jij" in de waak staat heeft een "gesprek" met jouw uitgestrekte en onmetelijke onderbewuste. 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 beoefening 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 gedeblokkeerd 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 wordt, 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 contact met de mind en laat de mind je de kleine geheimen toefluisteren, en plaats al deze dingen [ter reflectie] voor de mind. Bediscussieer dit contact 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)