

Overzicht van Beoefening

*geschreven door Swami Jnaneshvara Bharati**

*met toestemming vertaald van www.AbhyasaAshram.org

vertaling van het boek "Summary of Practices, Witnessing and Internal Dialogue"

Deze vertaling is tot stand gekomen met de hulp van: Karin, Darren, en Aranka, ontzettend bedankt!

Dit document is een uitgebreide uitleg van het 7 pagina tellende artikel; "*Overzicht van Beoefening*", het volgt precies de outline van de eerste pagina van dat artikel. Het doel van dit uitgebreide document is om de meditatie retraites, lessen en 1-op-1-coaching sessies aan te vullen. De rondjes (in de pdf) in de inhoudsopgave kunnen een handige manier zijn om de onderdelen die je hebt gestudeerd, geleerd en actief aan het beoefenen bent af te vinken. Het kan ook een makkelijke manier zijn om bij te houden waarin je wellicht nog verdere exploratie of coaching nodig hebt.

Introductie

O Zelfstudie gids	4
O Geprint materiaal van Swami Jnaneshvara	4
O Wat kan meditatie voor jou betekenen	5
O Systematische meditatie door alle niveaus heen	5
O Meditatie alleen gericht op de ademhaling	5
O Meditatie alleen met een mantra	5
O De merknaam kundalini yoga	5
O De verschillende gezichten van kriya yoga	6
O Helemaal geen oefeningen doen	6
O Yoga en fysieke fitness	6
O Traditionele betekenis van yoga	6
O Teachings van de meesters van de Himalaya	7
O Bron van inspiratie	8
O Mijn wens voor je meditatie voor vandaag	8

DEEL 1: Beoefen zelf-observatie in het dagelijkse leven

O Het moeilijke, toch eenvoudige concept van zelf-observatie	9
O Observatie van je handelen en je spreken	9
O Gebaren en lichaamstaal	10
O Het observeren van de tien indriyas	10
O Drie problemen bij het ervaren van de Waarheid	12
O Swami Rama over het experimenteren met jezelf	12
O Oefeningen in zelf-observatie	13
O Het observeren van het denkproces binnenin	14
O Dagelijkse doelen van zelf-observatie	14
O Swami Rama over introspectie	14
O Het onderzoek van jiva—de individuele ziel	17



DEEL 2: Voer een dialoog met je mind als een vriend	
O Contemplatie, zelf-counseling, en vriendschap	19
O Wil je alsjeblieft mijn vriend zijn	19
O Wie stelt de vragen?	19
O Tegen wie praat je?	20
O Antahkarana is het innerlijk instrument	21
O Wie ben ik?	21
O Zelf-counseling door interne dialoog	21
O Interne dialoog als contemplatie	22
O Een dialoog voorafgaand aan meditatie	22
O Wees niet ongeduldig met meditatie	22
O Als je niet wilt mediteren	22
O Naar je geweten luisteren	23
O Stel vragen aan jezelf	23
O Omgaan met angst	23
O Bewust blijven van de realiteit binnenin jezelf	24
O Gedachten en vragen	24
O Dagelijkse interne dialogen	25
DEEL 3: Meditatie in Stilte	
O STAP 1) Voorbereiding	25
O Fysiek het lichaam voorbereiden	25
O Darmen en blaas	26
O Tijd, plaats, omgeving	26
O Frequentie van de beoefening	27
O STAP 2) Bewegen/Strekoefeningen	27
O Simpele strekoefeningen	27
O Gewrichten en klieren oefeningen	28
O Uitgebreide dagelijkse routine	29
O Hatha houdingen	30
O Zonnegroet	30
O In de houding strekken	31
O STAP 3) Ontspanning	31
O Aanspannen en loslaten	31
O Complete ontspanning	32
O 61-Punten	33
O Sushumna Kriya in shavasana	34
O STAP 4) Adem en Pranayama	34
O Bewustzijn van adem—eliminieren van onregelmatigheden	35
O Diafragmatisch ademen, evenredige ademhalen	35
O Twee-tot-één ademhaling	36
O Complete adem	36
O Agnisara	36
O Ujjayi en Brahmari	37
O Kapalabhati	37
O Bhastrika	38
O Nadi Shodhana	38
O Yoga Sutras over pranayama	39
O Swami Rama over sushumna ontwakening	39
O In de adem strekken	41
O STAP 5) Meditatie	41
O Zitten	41



O Meditatie op het lichaam	42
O Sushumna kriya	42
O Sushumna ontwakening	43
O Drie stadia van intern inspecteren	43
O Guru chakra	44
O Swami Rama over guru chakra	45
O Ruimte waarin je mediteert	45
O Sleutel voor het doorbreken van de gebondenheid van tijd, ruimte en oorzakelijkheid	46
O Luisteren naar Om mantra, Sohum mantra, of guru mantra	46
O Strecken naar en in mantra	46
O Meditatie op licht of geluid	47
O Vooruitgaan in meditatie	47
O Constant bewustzijn van mantra	48
O Stille; Meditatie op Tripura	48
O Gratie en shaktipata	49
O De bindu doorboren	49
O Integratie van meditatie, contemplatie, mantra en gebed	49
O Opgenomen meditaties	50

DEEL 4: Aanvullende en evoluerende oefeningen

O Yoga Nidra	50
O Yoga nidra is er om de samskara's te zuiveren	51
O Swami Rama over yoga nidra	51
O Meer over yoga nidra	52
O Geheugen oefening	52
O Mantras	52
O Tripura	52
O Om mantra	53
O Sohum mantra	54
O Sohum en diafragmatische ademhaling	54
O Sohum met de adem langs de ruggengraat	55
O Sohum bij de neusgaten	55
O Systematische oefeningen	55
O Panshakshara (Om Namah Shivaya)	56
O De vijf heilige lettergrepen	56
O Gayatri mantra	56
O Gayatri en Meditatie	58
O 40 dagen beoefening	58
O Uitgebreide oefening	58
O Mahamrityunjaya mantra	59
O Mahamrityunjaya mantra en meditatie	60
O Langere japa beoefening	61
O Wandel oefeningen	62
O Coördineren van lichaam, adem en mind	62
O De snelheid van je ademhaling en lopen aanpassen	62
O Lopen, joggen en rennen	62
O Bhuta Shuddhi	62
O De vijf elementen	63
O Mantras in de chakras	63
O Meditatie op de chakras	63
O Houd bhuta shuddhi simpel	66



O Bindu	66
O Bindu, punt, parel, zaadje	66
O Bindu is een organiserend principe	66
O Tevoorschijn komen uit en samenkomen in 1 punt	66
O De bindu doorboren	67
O Drie betekenissen van Waarheid	67
O Drie fasen van beoefening	67

DEEL 5: Implementeren van je beoefening

O Kortere beoefening	68
O Langere beoefening	69
O Begeleiding	69
O Bijlage A: Observeren van jezelf	70
O Bijlage B: Dagelijkse Doelen	71
O Bijlage C: Dagelijkse Interne Dialogen	72
O Bijlage D: SwamiJ.com artikelen	73
O Bijlage E: Boeken, Video's en Cd's	73

Introductie

Dit document is een uitbreiding van het één-pagina overzicht "Samenvatting van Oefeningen" dat ik sinds 1996 af en toe heb gebruikt bij het lesgeven en trainen in de *Abhyasa Ashram* (Florida, Verenigde Staten) en *Sadhana Mandir* (Rishikesh, India). De samenvatting is geleidelijk aan aangepast om het een steeds betere uitdrukking te laten zijn van de systematische beoefening van meditatie, zoals in het algemeen door Swami Rama was onderwezen aan mij en de wereld. Ik zal dit document blijven aanpassen zodat het een steeds betere hulp wordt bij het beoefenen van de systematische meditatie van de traditie van de meesters van de Himalaya.

In liefhebbende dienstbaarheid,
Swami Jnaneshvara

Zelfstudie gids

Er bestaat ook, als aanvulling op dit document, een 23 pagina tellende zelfstudie gids. Deze gids geeft een overzicht van artikelen op de SwamiJ.com website, van boeken en videos van Swami Rama en van andere bronnen zoals de Yoga Sutra's en de Upanishads. Het bevat ook suggesties om je eigen vooruitgang te meten bij het toepassen van principes en practices alsook voor het bijhouden van je groepsdiscussies en yoga coaching sessies. Deze gids is zowel online op de website beschikbaar als in gedrukte vorm in de Abhyasa Ashram en bij www.lulu.com/swamij.

Geprint materiaal van Swami Jnaneshvara

Verschillende boeken en kortere brochures zijn beschikbaar bij www.lulu.com op basis van een print-on-demand dienst. Het exacte website adres is www.lulu.com/swamij. Het belangrijkste boek is het 270 pagina tellende document "*Living the Yoga Sutras*" ("De Yoga Sutra's leven").



Wat kan meditatie voor jou betekenen

De wetenschap van meditatie is gedurende duizenden jaren beoefend en bestudeerd door aspiranten die hun leven meer sereen, creatief en vervullend wilden maken. Meditatie zal je de mogelijkheid geven je gezondheid, je relaties en de bekwaamheid waarmee je al je activiteiten doet te verbeteren. Dit komt omdat meditatie je iets kan geven dat geen enkele andere techniek kan bewerkstelligen—het brengt je op alle niveaus in contact met jezelf en leidt je uiteindelijk tot het centrum van bewustzijn in jezelf, van waaruit bewustzijn stroomt. ~ Meditation and Its Practices van Swami Rama

Systematische meditatie door alle niveaus heen

De meditatie van de meesters van de Himalaya, zoals onderwezen door Swami Rama, is een systematische beoefening die met bewustzijn van *alle* niveaus van iemands wezen te maken heeft. Dit leidt langzaam aan tot de directe ervaring van het eeuwige, altijd zuivere centrum van bewustzijn dat vele namen kent zoals purusha, atman, brahman of shakti die één is met shiva. Het is een proces van meditatie in, naar en op *atman*, het centrum van bewustzijn, alsook meditatie op *shakti*, het bewustzijn dat de bron is die door de verschillende niveaus heen naar buiten stroomt.

Meditatie alleen gericht op de ademhaling

Sommige meditatie systemen onderwijzen alleen bewustzijn van de adem. Daarbij gaan ze voorbij aan enige training van het lichaam en vermijden ze introspectie van de mind. Sommigen gaan zo ver te beweren dat de mind niet bestaat en dat je daarom de mind niet hoeft te onderzoeken. Uiteindelijk worden vele mensen die deze richting beoefenen geconfronteerd met de stijfheid en inflexibiliteit van het lichaam en leren ze hoe ze met het lichaam moeten omgaan ter voorbereiding van de meditatie. Zo komen mensen er ook vaak achter, of ze het leuk vinden of niet, dat er een mind is waar ze iets mee moeten zowel tijdens als in voorbereiding op de meditatie.

Meditatie alleen met een mantra

Er bestaan populaire systemen van meditatie die mantra's verkopen in een weekend seminar en de deelnemers vertellen dat ze niet met hun lichaam, adem of mind hoeven te werken. Alleen het herhalen van de mantra, een paar minuten per dag, zal hen binnen enkele jaren verlicht maken. Het is gebruikelijk dat nadat deze jaren zijn verstreken, zulke mensen bij één of andere leraar van onze traditie terechtkomen om de ontbrekende stukken van hun spirituele beoefening op te vullen, enigszins verward over het feit dat ze nog niet verlicht zijn.

De merknaam kundalini yoga

Tegenwoordig is het gebruikelijk dat ademhalings- en pranayama oefeningen gepromoot worden onder de naam "Kundalini Yoga" alsof andere vormen van yoga niet de kundalini energie omvatten. In feite is er niets anders dan kundalini en alle yoga oefeningen zijn gericht op het ontwaken van kundalini, waarbij de individuele kundalini samensmelt met de universele kundalini shakti. De systematische beoefening van de meesters van de Himalaya gebruikt niet alleen pranayama voor het ontwaken van kundalini, maar alle niveaus van iemands wezen, inclusief het lichaam, de adem, de bewuste mind en de verschillende niveaus van de onbewuste of latente mind. Dit zijn allemaal manifestaties van kundalini shakti en maken deel uit van het proces terug naar het volledige ontwaken en realisatie van deze shakti.



De verschillende gezichten van kriya yoga

Er zijn vele leraren en organisaties die beweren dat hun methode van meditatie *kriya yoga* is. Dit heeft geleid tot wijd verspreide controversies over wat de echte, ware, authentieke *kriya yoga* is en wie de juiste bevoegde leraren zijn van *kriya yoga*. Het is erg nuttig om te weten dat al deze verschillende methodes, leraren en groepen in de kern gebaseerd zijn op de beoefening van het op en neer bewegen van het bewustzijn langs de subtiele ruggengraat, *sushumna* genoemd, al dan niet met het gebruik van een mantra. Als je de "lijn van leraren" van Swami Rama terug zou volgen en van sommige anderen die beweren *kriya yoga* tradities te zijn, dan zou je bij dezelfde gemeenschappelijke bron uitkomen. Terwijl ik de term *kriya yoga* niet als merknaam of marketing term gebruik, en niet in een debat of competitie verzeild wil raken, wees wel bewust van het feit dat *sushumna kriya* een heel belangrijk onderdeel is van de systematische meditatie methode van onze traditie en dat dit in verschillende onderdelen van dit document besproken wordt. Ongeacht je voorkeur voor leraren, instituties en merknamen, *sushumna kriya* is een nuttige en diepgaande oefening en wordt sterk aanbevolen.

Helemaal geen oefeningen doen

Sommige zogenaamde *guru's* beweren dat als je je aan hen overgeeft, je helemaal geen sadhana (oefeningen) hoeft te doen; geen asanas, geen werk met de adem of pranayama, geen mantra, geen contemplatie en geen meditatie. Het enige wat je moet doen is een volgeling worden van deze *heilige* man en de rest wordt *voor* jou gedaan. Swami Rama noemde dit soort moderne *guru's* een *spirituele grap* en zij zijn zelfs niet de naam *gids* waardig. Ik ben het volledig met hem eens en ik vind het jammer te moeten zeggen dat ik persoonlijk zulke mensen heb ontmoet die, voor hun eigen gewin van geld en macht, misbruik maken van emotioneel verwarde mensen. Swami Rama legde uit dat je een goede boot nodig hebt om je naar de overkant van de rivier van het leven te brengen. En de leraar of gids is die boot. Hij voegt er echter aan toe dat je de boot niet *vereert*, iets wat veel van deze mensen promoten.

In de traditie van de meesters van de Himalaya komt het volledig schenken van gratie (shaktipata) aan het *einde* van alle inspanningen van de aspirant, niet aan het begin als een soort vervanging van zelf-inspanning. Wanneer de aspirant alles heeft gedaan wat in zijn of haar vermogen ligt en geen mogelijkheden meer heeft om verder te gaan, dan gebeurt het: de gratie van shaktipata die leidt tot de realisatie waar men naar op zoek was.

Yoga en fysieke fitness

Het is misschien voor de serieuze beoefenaar een harde waarheid om te accepteren, maar de meerderheid van de mensen in de wereld vandaag de dag zijn volledig verward wat betreft de ware aard van yoga en denken dat het een fysiek fitness systeem is. In plaats van yoga te zien voor wat het werkelijk is: het pad van meditatie dat verlichting brengt. Er is een diepgaand en inzichtelijk artikel over dit onderwerp op de SwamiJ.com website met de titel "*Modern Yoga versus Traditional Yoga*".

Traditionele betekenis van yoga

Traditioneel verwijst Yoga (Sanskriet: *vereniging*) naar de realisatie door directe ervaring van de reeds bestaande eenheid tussen de microkosmos van het individu en de macrokosmos van het universele, atman en brahman, jivatman en paramatman, shiva en shakti ofwel de realisatie van purusha die op zichzelf staat, los van prakriti.



Yoga is de vereniging van de

- Microkosmos van individualiteit en de
- Macrokosmos van universaliteit

Yoga is de vereniging van

- Prana vayu (de naar boven stromende prana) en
- Apana vayu (de naar beneden stromende prana)

Yoga is de vereniging van

- Atman (Centrum van bewustzijn, het Zelf – Vedanta) en
- Brahman (Absolute realiteit – Vedanta)

Yoga is de vereniging van

- Jivatman (Ziel als bewustzijn *plus* kenmerken – Vedanta) en
- Paramatman (Zelf/ziel als *enke*l/bewustzijn – Vedanta)

Yoga is de vereniging van

- Shiva (Statisch, latent, onveranderlijk, mannelijk – Tantra) en
- Shakti (Actief, manifesterend, veranderlijk, vrouwelijk – Tantra)

Yoga is de ontkoppeling van

- Purusha (Smetteloos bewustzijn – Sankhya Yoga) en
- Prakriti (Oorspronkelijk, ongemanifesteerde materie – Sankhya Yoga)

Teachings van de meesters van de Himalaya

De oude kloosters in de grotten van het Himalaya gebergte vormen de bron van de principes en oefeningen die in dit document worden uiteengezet en onderwezen. Om de een of andere reden hebben de meesters ervoor gekozen om deze hoogstaande oefeningen ruim beschikbaar te maken voor de mensheid. Dit zijn dezelfde oefeningen die traditioneel alleen onderwezen werden aan en gepraktiseerd door de meest gevorderde beoefenaars die alles hadden verzaakt, losgelaten ("renunciates"). Ik vermoed dat de meesters deze principes en oefeningen beschikbaar hebben gesteld omdat er in onze huidige wereld behoefte aan is. Er is een kleine groep mensen die een druk leven leiden in de wereld, die voorbereid zijn voor en verlangen naar deze oefeningen en de realisaties die ze teweegbrengen. Deze mensen zijn niet tevreden met de oppervlakkige stress-managementachtige of religieuze manieren van meditatie die zo algemeen beschikbaar zijn in boeken en weekend workshops.

Af en toe ontvang ik kritiek via het internet van mensen die klagen over dat ik deze leringen zo publiekelijk beschikbaar stel. Ik ben het niet, maar het zijn de meesters van de traditie van de Himalaya, in het bijzonder Swami Rama, die ervoor gekozen heeft om deze hoogstaande oefeningen te openbaren. Ik ben maar een kleine boodschapper die de principes voor de mensen duidelijk probeert te maken, zodat de oefeningen van de meesters daadwerkelijk kunnen worden gehoord, begrepen en in praktijk gebracht.

Van bijzonder belang in dit openbaren van oefeningen zijn de oefeningen van samaya sri vidya tantra, sushumna kriya, guru chakra en meditatie op mahatripurasundari (of eenvoudigweg tripura), de Ene, meest schone, die opereert in de drie steden van werkelijkheid. Dit is de meditatie op de hoogste, zuiverste vorm van *shakti*.

Er bestaat niets anders dan zuiver bewustzijn, *shakti* (de actieve of manifesterende), die in directe ervaring ontdekt wordt als één en dezelfde met *shiva* (de latente of inactieve), en deze shakti is uiteindelijk het enige object van alle meditaties en contemplaties. Het is zowel het middel als het doel.



Bron van inspiratie

Men zou zich kunnen afvragen "Als het zo eenvoudig is als het 'Ken jezelf' of 'Wees stil en weet', waarom is het dan toch zo moeilijk? Wat mankeert mij?" Daarin ligt onze uitdaging: het verzoenen van eenvoud met het niet begrijpen. Studenten moeten niet bekritiseerd worden omdat ze het gevoel hebben dat ze zich niet gedurende 12 jaar van studie en oefening kunnen terugtrekken in het bos.

Swami Rama stelde voor om de leringen "zo simpel mogelijk" te verwoorden en dat "de presentatie door iedereen begrepen moet kunnen worden en ook iedereen ten goede moet komen". Hij suggereert dat er "een evenwicht gevonden kan worden door de twee grote krachten van spiritualiteit en wetenschap samen te brengen", en dat "problemen kunnen worden opgelost door het creëren van harmonie tussen realisme en idealisme."

Met onze moderne marketing strategieën hebben we aspecten en stadia van de oude oefeningen zoals onderwezen door de meesters, onderverdeeld en beschermd ("trademarked") merknamen gegeven. Hierdoor brengen we onszelf verschrikkelijk in verwarring en verliezen we het bewustzijn van de onderliggende universele eenvoud.

De oude manier van onderwijzen door middel van gesprekken en conversaties kan enorm versterkt worden door alle middelen van moderne onderwijssystemen en technologie te integreren. Door oude en moderne trainingsmethodes met elkaar te integreren kunnen we beter zien hoe de eenvoudige oefeningen van Yoga meditatie werkelijk leiden naar het centrum van bewustzijn van waaruit Alles stroomt.

Het doel van de website, lessen en andere training is om de oude leringen van zelf-bewustzijn in eenvoudige, begrijpelijke en bevorderlijke manieren te presenteren, zonder af te doen aan de kwaliteit of diepgang, zodat ze iemand systematisch naar de hoogste Realisatie van het centrum van bewustzijn kunnen leiden zoals aangeboden door de wijzen van de Himalaya.

OPMERKING: De hierboven weergegeven opmerkingen zijn voor het eerst rond 1997 geschreven. Met uitzondering van enkele woorden in de laatste paragraaf, zijn ze niet veranderd. Ze zijn vandaag nog steeds een leidraad voor mij, net zoals ze dat toen waren toen ze voor het eerst werden opgeschreven.

Swami Jnaneshvara

Mijn wens voor je meditatie voor vandaag

Moge je meditatie vandaag je vrede, geluk en gelukzaligheid brengen.

De systematische aanpak van meditatie zoals die hier beschreven is zal jou daar naartoe leiden.

In liefhebbende dienstbaarheid,

Swami Jnaneshvara



DEEL 1: Beoefen zelf-observatie in je dagelijkse leven

“Meditatie” betekent “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 verkregen, 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 naar concentratie leidt, daarna naar meditatie en dan naar 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.

Het moeilijke, toch eenvoudige concept van zelf-observatie

Op een dag liep ik met Swami Rama toen hij onverwachts tegen me zei: “Wees van alles getuige.” Ik wist niet wat hij bedoelde, maar heb er lang mee gezeten en begon het langzaam te beoefenen in de context van de filosofieën van de mind in yoga, vedanta en tantra, de drie stromen van beoefening uit onze Himalaya traditie van meditatie.

Deze beknopte instructie van Swami Rama had een grote invloed op me omdat het leidde tot het ontplooiende proces van zelf-observatie. Het brengt me tot de paradoxale uitspraak dat dit een erg eenvoudig concept en oefening is, terwijl het tegelijkertijd erg moeilijk is. Het moeilijke zit hem in het leren (onthouden) van de verschillende aspecten van ons innerlijk wezen (*antahkarana*) die geobserveerd kunnen worden. Uit een relatief beperkt aantal innerlijke instrumenten ontstaat een feitelijk oneindig aantal van mogelijkheden. En deze immense diversiteit is de schoonheid van deze dans van shakti.

Aanvankelijk lijkt het erop dat er zoveel filosofie is, dat deze zelf-observatie nooit geleerd kan worden. Je kunt je de verbijsterende vraag stellen wat het nut is om al deze concepten te onthouden. Toch heeft het een eenvoud die vergelijkbaar is met het leren van een computer programma. Aanvankelijk lijkt het een hele uitdaging, maar al snel hebben we veel van de menu’s en manieren om het programma te gebruiken onder de knie en achteraf lijkt het eenvoudig.

Observatie van je handelen en je spreken

Zorgvuldige observatie van je eigen handelen en je eigen spreken brengt je naar het begrijpen van de onderliggende mentale processen die leiden tot deze woorden en daden. Het werkt als volgt: Zuiver bewustzijn treedt naar buiten en werkt door intelligentie (*buddhi*) heen, dat naar buiten treedt en werkt door de mind (*manas*) heen, die de tien zintuigen en vermogens om je te uiten gebruikt (*indriyas*), die op hun beurt het fysieke lichaam met zijn verschillende systemen en instrumenten gebruiken om in de buitenwereld actief te zijn. Door al deze processen te observeren als ze in gebruik zijn leren we geleidelijk aan om ons bewustzijn systematisch naar binnen te richten, door al de systemen en instrumenten heen totdat we uiteindelijk hun bron vinden: zuiver bewustzijn van waaruit ze al die tijd werkzaam waren en dat bekend is onder een verscheidenheid van namen zoals “*centrum van bewustzijn*”, *atman*, *brahman*, *purusha*, *shakti* of *shiva*.



Gebaren en lichaamstaal

Niets in je lichaam beweegt zonder instructie die ergens vandaan komt. Elk van onze gebaren en uitdrukkingen van lichaamstaal is het gevolg van een signaal dat vertelt dat het op die manier moet gebeuren. Door deze gebaren en lichaamstaal te observeren kunnen we het proces afleiden dat aan de basis van deze uitdrukkingen ligt. Dit omvat het getuige zijn van de tien *indriyas*, *manas*, *ahamkara*, *chitta* en *buddhi* evenals de *vijf elementen* (aarde, water, vuur, lucht en ruimte) samen met de verschillende stromen van prana *vayus*.

Het is goed op te merken dat het de *indriyas* (en meer specifiek de *karmendriyas*) zijn waardoor onze gebaren en lichaamstaal het meest direct tot uitdrukking worden gebracht.

Het observeren van de tien indriyas

In de traditionele Yoga filosofie en beoefening wordt de mens vergeleken met een gebouw met 10 deuren. Vijf zijn *ingangen* en vijf zijn *uitgangen*. Bewust, actief en intentioneel *getuigen zijn* van deze 10 zintuigen terwijl ze functioneren vormt een belangrijk onderdeel van zowel zittende meditatie als van meditatie in actie.



* Karmendriyas: De vijf uitgangen vormen vijf manieren van expressie en worden karmendriyas genoemd (Karma betekent actie en Indriyas zijn de middelen of zintuigen).

* Jnanendriyas: De vijf ingangen vormen de vijf cognitieve zintuigen en worden jnanendriyas genoemd (Jnana betekent kennen en Indriyas zijn de middelen of zintuigen).

Wat de tien deuren met elkaar gemeen hebben is dat ze allen *deuren of openingen* zijn waardoor kennis en expressie plaatsvinden. Door deze tien in het dagelijkse leven te *observeren* tijdens meditatie in actie of beoefening van "mindfulness", worden we ons meer en meer bewust van de bewoner. We gaan steeds duidelijker zien hoe de bewoner zich verhoudt tot de buitenwereld *via* de mind (manas) en deze tien instrumenten die door de mind worden gebruikt.

Als we gaan inzien dat de acties en zintuigen slechts instrumenten zijn (weliswaar erg goed in het doen waarvoor ze bedoeld zijn), worden we ons meer en meer bewust dat "Wie ik ben *onafhankelijk* is van mijn handelen, zintuigelijke input en vervulling." Dit betekent niet dat we niet van ons leven genieten en van haar activiteiten en zintuigelijke ervaringen. Integendeel, we genieten er zelfs meer van in de spirit van wijsheid, vrijheid en ongehechtheid (*vairagya*). Als we door directe ervaring van het observeren zien hoe de tien zintuigen deuren zijn die ten dienste staan van de bewoner, worden we ons meer en meer bewust van de ware aard van deze bewoner.

De Tien Zintuigen zijn als werknemers in de fabriek van het leven en zij ontvangen hun directe instructies van *manas*, één van de Vier Functies van de Mind. *Manas* is als de supervisor in de fabriek van het leven. *Ahamkara* (de ik-maker of de yogische betekenis van ego) is dan de manager "hoofd personeelszaken", *buddhi* is de algemene manager en *atman* is de eigenaar.



Dit vormt een belangrijk deel van de beoefening van meditatie in actie en het getuige zijn van ons innerlijke proces. Als we in staat zijn om te zien dat ons handelen en onze zintuigen op deze manier opereren, helpt dat ons in grote mate bij het ontwikkelen van ongehechtheid, *vairagya*. Naast het feit dat *manas* instructies geeft aan de tien *indriyas* is het een erg belangrijke vraag of *manas* handelt vanuit onbewuste gewoontes (die in *chitta* liggen opgeslagen) of vanuit de wijsheid van *buddhi*. Het terugtrekken van de zintuigen en het stil zitten tijdens meditatie wordt veel gemakkelijker als gevolg van voortdurend aandacht hebben ("mindfulness") voor de tien zintuigen.

*Het observeren van de tien indriyas is een zeer praktisch hulpmiddel
in het coördineren van de vier functies van de mind.*

Getuige zijn van de actieve zintuigen (*karmendriyas*) in het dagelijks leven betekent bijvoorbeeld, dat wanneer je aan het lopen bent je observeert dat "ik beweeg". Het is niet alleen maar inzien dat "ik loop", maar het gaat een stapje verder naar binnen door het proces van bewegen (*karmendriya*) te observeren dat achter het lopen zit. Vervolgens, als je de verschillende acties en de vele manieren van bewegen aan het observeren bent, kan je je meer en meer bewust worden van de onderliggende aanstichter achter het bewegen (*karmendriya*) en dat is de mind als *manas*, één van de vier functies van de mind.

Op dezelfde manier, wanneer je een bepaald object gebruikt, zoals het schrijven met een pen of het drinken van een glas water, merk je op "ik grijp" of "ik houd vast". Je bewust zijn van schrijven of drinken is één stap van het proces van mindfulness, maar *het observeren van de karmendriya zelf is meer intern*, subtieler. Het neemt de aandacht mee naar binnen naar de *antahkarana* (het innerlijk instrument, dat de vier functies van de mind omvat), waardoor je dichterbij het besef van het stille centrum van Bewustzijn komt, net als het centrum van de naaf van het wiel.

Getuige zijn van de cognitieve zintuigen (*jnanendriyas*) in het dagelijks leven, betekent bijvoorbeeld dat als je aan het lopen bent je observeert dat "ik zie" wanneer je aan het navigeren bent rond andere mensen en objecten. Je observeert dat "ik hoor" wanneer een geluid je aandacht trekt.

Getuige zijn van de tien indriyas is een zeer praktisch hulpmiddel in het coördineren van de vier functies van de mind. Door getuige te zijn van de tien *deuren*, zijn we beter in staat om een neutrale getuige te zijn van alle innerlijke activiteiten van de mind en zijn dus meer in staat om de stilte die voorbij of onder de mind ligt te vinden en erin te kunnen rusten. Dit is een belangrijk deel van het ontwikkelen van ongehechtheid.

Op de website www.SwamiJ.com bevindt zich een uitgebreider artikel over de tien indriyas.

Drie problemen bij het ervaren van de Waarheid

Er zijn drie hoofdproblemen met het direct ervaren van de Absolute Waarheid, Werkelijkheid of het Zelf met behulp van de mind en de zintuigen. Het *eerste* probleem is het feit dat de zintuigen geen betrouwbare instrumenten zijn omdat ze niet nauwkeurig de mensen en de objecten van de wereld waarnemen. Als de zoeker zich dit realiseert leidt dit hem naar binnen, naar een meer zuivere vorm van directe ervaring. Echter dit naar binnen richten gaat het beste als je je eerst bewust wordt van de zintuigen en hoe ze opereren. Dan kan de aandacht worden teruggetrokken van de zintuigen, zoals je een hand terugtrekt uit een handschoen. Het *tweede* probleem voor het bereiken van directe ervaring is dat alles in de buitenwereld steeds verandert en in beweging is. Het *derde* probleem is dat de mind zelf vertroebeld is door vele voor- en afkeuren, angsten en valse identificaties.

Swami Rama over het experimenteren met jezelf

Je moet interne experimenten met jezelf uitvoeren: je moet je *buddhi* trainen om een correct, duidelijk oordeel aan je *manas* te geven. Je moet ook *je manas trainen* om het advies van *buddhi* aan te nemen. Als je je persoonlijke kracht en wilskracht oprecht wilt ontwikkelen, dan moet je eerst leren om *jezelf open te stellen* en *een waarnemer te zijn van jezelf* totdat je opmerkt dat je wilskracht dynamisch is geworden. In plaats van allerlei dramatische voornemens te maken kun je beter jezelf openen voor het observeren van jezelf en *besluiten om te experimenteren* met het observeren van jezelf.

Je moet je manas trainen om het advies van buddhi aan te nemen.

Er zijn twee verschillende concepten: het ene is experimenteren in de buitenwereld en het andere concept gaat er vanuit dat je experimenten in jezelf doet. Dat laatste systeem, dat je naar diepere niveaus van je wezen brengt is een totaal ander systeem. Bij innerlijk onderzoek heb je geen enkel extern hulpmiddel om je te helpen, *je moet jezelf helpen*. Binnen in je is er een laboratorium om mee te experimenteren en kan je met jezelf werken. Accepteer niet het idee dat je slecht of zwak of onvolledig bent. Je bent een mens. Deze belasting van het idee dat je slecht of goed bent komt door je gewoontes.
~ Art of Joyful Living van Swami Rama

De meeste studenten volgen ofwel blindelings de instructies van hun leraar zonder ze te begrijpen, of zij proberen de instructies alleen maar intellectueel te begrijpen maar experimenteren er niet mee en brengen ze niet in praktijk om ze correct te kunnen verwerken. Als een leraar kennis overdraagt dan wilt hij dat zijn leerling zijn vrije wil gebruikt, moedig is en experimenteert om te ervaren en daarna te realiseren wat goed voor hem is. Men kan een dialoog aangaan met zijn geweten, die niet vervuld is met de wispelturigheid en zwakheid van de mind. Deze manier van experimenteren leidt tot het inzicht



dat de echte counselor in ieder van ons aanwezig is. ~ Perennial Psychology of the Bhagavad Gita van Swami Rama

De makkelijkste manier om vorderingen te maken is om gewoon "je zelf te kennen"—om jezelf op alle niveaus te accepteren en te begrijpen.

Je hebt in de loop van je leven geëxperimenteerd met materie, mind en energie, maar je hebt niet voldoende experimenten uitgevoerd op het ware Zelf in je. De makkelijkste manier om vorderingen te maken is om gewoon "je zelf te kennen"—om jezelf op alle niveaus te accepteren en te begrijpen. Als je eenmaal de weg weet, je bewust bent van het doel en doorzettingsvermogen hebt, dan is het gemakkelijk voor je om jezelf te begrijpen. Wanneer een wens is vervuld *observeer dan of het je trots voedt*, en wanneer een wens niet wordt vervuld, *observeer dan of het je woede voedt*. Je moet jezelf nauwkeurig in de gaten houden ten opzichten van deze twee reacties. Je zult innerlijke experimenten moeten leren doen met je eigen emoties als je erna streeft om met je zelf te werken en naar binnen te gaan. Voor de serieuze student bestaat er slechts één echt boek om te bestuderen en van te leren—het grootste boek aller tijden—en dat is het manuscript dat jij, jezelf bent. Je moet voortdurend met jezelf experimenteren en elke keer als je dit doet zul je merken dat je groeit en groeit. We hebben allen een thuis en dit thuis is bedoeld voor onze innerlijke spirituele experimenten met onszelf. ~ Art of Joyful Living van Swami Rama

Voor de serieuze student bestaat er slechts één echt boek om te bestuderen en van te leren—het grootste boek aller tijden—en dat is het manuscript dat jij, jezelf bent.

Discipline betekent zelf-lerend. Ik heb het niet over weten (kennen). Weten is slechts een klein onderdeel van leren. Leren betekent "weten, kennen, experimenteren, ervaren en tot bepaalde conclusies komen en dan standvastig zijn." Leren vermindert conflicten. Conflicten ontstaan als je niet kunt beslissen, wanneer je buddhi geen beslissingen kan nemen, wanneer je niet weet hoe het ego getraind en gebruikt moet worden. Dat wat je dwars zit bevindt zich in je mind. Dat wat begrepen moet worden is je mind. Volgens onze lineage zijn er *twee takken van leraren*. De ene leert je de geschriften, het naleven van ascese en het volgen van het pad van verzaken (renunciation). De andere tak is de tak van de mediterenden en contemplerders die documentatie experimenten uitvoeren en op wetenschappelijke wijze data verzamelen op alle niveaus van het leven—fysiek, energetisch, het niveau van de zintuigelijk waarneming, de manier waarop dingen worden waargenomen op het mentale niveau, en tenslotte op een spiritueel niveau. ~ Inspired Thoughts of Swami Rama van Swami Rama

Oefeningen in zelf-observatie

Bijlage A beschrijft 40 elementen van zelf-observatie die zeer nuttig zijn als aanvulling op je dagelijkse systematische beoefening van meditatie. Deze meditatie in actie gaat goed samen met je regelmatige, dagelijkse zittende meditatie beoefening.



Het observeren van het denkproces binnenin

Het observeren van je denkproces binnenin betekent het observeren van de interactie tussen de tien *indriyas* en de mind (manas) samen met de andere van de vier functies van de mind. Dit zijn *chitta* (de opslag van diepe indrukken of het geheugen), *ahamkara* (de "ik-maker"), en *buddhi* (intelligentie, die weet, beslist, inschat en onderscheidt maakt tussen dit en dat).

Dagelijkse doelen van zelf-observatie

Bijlage B is een lijst van 31 dagelijkse doelen die zal helpen om een begin te maken met het proces van zelf-observatie. Kijk eenvoudig op je kalender naar de dag van vandaag en zoek dat nummer op in de lijst. Beoefen dat doel de hele dag. Houdt een dagboek bij en/of praat met je coach of met anderen over wat je hebt waargenomen en hoe dit zich verhoudt of op elkaar inwerkt met alle elementen van je innerlijk proces (de elementen van de *antahkarana*, het innerlijke instrument).

Tijdens onze meditatie retraites in India doen we deze oefeningen elke dag gedurende drie weken. Het duurt normaal ongeveer een week om een gevoel te krijgen hoe dit werkt en hoe nuttig het is. Na ongeveer twee weken begint het normaal gesproken aardig duidelijk te worden en komen er een heleboel inzichten in de innerlijke processen in de context van yoga. Ik meld dit hier vanwege het feit dat dit gebeurt in een retraite omgeving met een programma 24 uur per dag. Als je niet deelneemt aan zo'n retraite programma, dan zal het waarschijnlijk veel langer duren om deze oefeningen van zelf-bewustzijn volledig te begrijpen en te waarderen. Liefdevolle volharding en het delen van je observaties met anderen zullen je vooruitgang aanzienlijk vergroten en zullen je helpen inzien hoe deze oefeningen jouw meditatie beoefening enorm ondersteunen.

Swami Rama over introspectie

De beoefenaar van meditatie wordt werkelijk een interne ontdekkingsreiziger en onderzoeker die de interne reacties en processen van de mind op zowel bewust als onbewust niveau bestudeert. De beoefenaar van meditatie is een interne onderzoeker. Meditatie helpt je om alle capaciteiten van de mind—geheugen, concentratie, emotie, redenering en intuïtie— volledig te kennen en te begrijpen. Diegenen die mediteren beginnen te begrijpen hoe ze al deze capaciteiten kunnen coördineren, in evenwicht brengen en verbeteren om ze tot hun meest volledige potentieel te kunnen gebruiken. Dan gaan ze voorbij de gebruikelijke staten van mind en bewustzijn. ~ Meditation and its practice van Swami Rama

Om de innerlijke wereld te onderzoeken moet je een brandend verlangen hebben om de innerlijke mogelijkheden en staten te willen kennen. ~ Choosing a path van Swami Rama

Duizenden gedachten blijven wachten om vermaakt (Engels = entertained) te worden. Het doel van sadhana is om op een systematische manier aandacht te schenken aan deze gedachten zodat ze geen onrust veroorzaken in de innerlijke wereld. Langzaam begint men het onderscheid te maken tussen nuttige gedachten en de nutteloze gedachten. Deze methode van introspectie (innerlijk onderzoek) leidt je naar de volgende stap: getuige zijn. Terwijl je aan het leren bent moet je geduld hebben. ~ Perennial Psychology of the Bhagavad Gita van Swami Rama

Het proces van het onderzoeken van je gedachten, wat introspectie wordt genoemd, betekent zien welke gedachten het waard zijn om te cultiveren. De Yoga handleidingen maken onderscheid tussen twee soorten van gedachten: *aklista* en *klista*. De eerste soort is behulpzaam en de anderen zijn schadelijk en nadelig. Je moet je gedachten onderzoeken om te bepalen welke gedachten je helpen en welke gedachten verwijderd moeten worden. Om een innerlijke onderzoeker te zijn moet je eerst de



vier staten van bewustzijn begrijpen: de *waak* staat, de *droom* staat, de staat van *diepe slaap* en de staat die daaraan voorbij gaat. Zodra je de eerste drie staten begrijpt, dan zul je zeker begrijpen dat er iets achter ligt. Als je niet eerst vastberaden bent moet je niet je gedachten onderzoeken, omdat anders jouw gedachten jou zullen beheersen. Dan zul je inzien hoe gemakkelijk je wordt afgeleid. Je mind zal veel fantasieën en beelden creëren, de één na de ander. Je gedachten zijn mensen. Het zijn niet enkel gedachten, het zijn mensen binnen in je. Je bent een wereld op zichzelf. Je bent een universum en al je gedachten zijn mensen. Net zoals mensen geboren worden en sterven, zo worden ook gedachten geboren en sterven. ~ Path of Fire and Light van Swami Rama

Zodra je de eerste drie staten begrijpt, dan zul je zeker begrijpen dat er iets achter ligt.

Leer introspectie, wat betekent "innerlijk onderzoek". Om dit te doen ga je zitten en observeer je wat je denkt. Je weet eigenlijk alles al; je kent al je zwakheden al, je bent eigenlijk druk bezig met ze te verbergen. Om je samskaras te verbranden zit je in diepe meditatie, bouw je je vastberadenheid en zeg je tegen de mind en je samskaras, "Op dit moment is mijn mind *alleen* voor meditatie. Ik moet mediteren en leren om voorbij dit moeras van begoocheling en verwarring te gaan, dat door mijn mind is geschapen." Dan *sta je toe dat alle indrukken naar voren komen zonder dat je er in betrokken raakt*. Deze methode wordt "innerlijk onderzoek" of introspectie genoemd. Wanneer je de mind wilt bestuderen, hoe doe je dat eigenlijk? Je hebt geen enkel extern middel of instrument dat je kunt gebruiken om je mind te bestuderen. Daarom moet je *één van de aspecten* van je mind trainen om de totaliteit van de mind te bestuderen. Je moet *een deel van de mind trainen zodat alle functies van de mind bestudeerd kunnen worden door gebruikt te maken van dat ene deel*. ~ The Art of Joyful Living van Swami Rama

*Je bent een universum en al je gedachten zijn mensen.
Net zoals mensen geboren worden en sterven, zo worden ook gedachten geboren en sterven.*

Door het denkproces onder controle te krijgen kunnen *we controle krijgen over de indrukken* die opgeslagen liggen in onze mind en uiteindelijk over ons *volledige karma*. Door middel van introspectie, innerlijk onderzoek, kun je de aard en oorsprong van je gedachten ontdekken. Door middel van introspectie kunnen we leren om onze gewoontes en hun oorsprong te begrijpen en duidelijk waar te nemen. Door introspectie kunnen we onze gewoontes en dus ons karakter en persoonlijkheid veranderen. We moeten ons denkproces onderzoeken. We moeten herinneren dat wat zich in onze mind afspeelt door onszelf is geproduceerd. We moeten het onderzoeken en herkennen als ons eigen product. Het denken van ieder van ons is onze eigen creatie. We beginnen door te leren onze eigen mind te onderzoeken en te analyseren. Door analyse en introspectie leren we een onderscheid te maken tussen de denker en het denkproces. Zelf-observatie is de eerste stap naar beheersing en bevrijding. Het *eerste* stadium van meditatie is het zuiveren van de mind. Het is essentieel om het denkproces te observeren en getuige te zijn van de inhoud van de mind. We moeten weten hoe dat we onze mind kunnen zuiveren om onszelf te vestigen in onze eigen fundamentele aard. ~ Freedom from the Bondage of Karma van Swami Rama

In de rivier van het leven zijn al onze acties, gedachten en sensaties als kiezels die zich op de bodem van de rivier vestigen en al snel raken we het bewustzijn van hen kwijt. Deze kiezels of sensaties die in de rivier gegooid worden, creëren zeer kleine luchtballen in de diepte van de rivier, die naar boven komen en aan de oppervlakte openbarsten. Al onze samskaras bevinden zich in het latente gebied van

ons geheugen. Bevrijding is niet mogelijk als we ons niet focussen op de subtiele sporen van onze mind-stof (mind stuff), met andere woorden op de samskaras in hun latente vorm in plaats van hun manifestatie aan de oppervlakte.

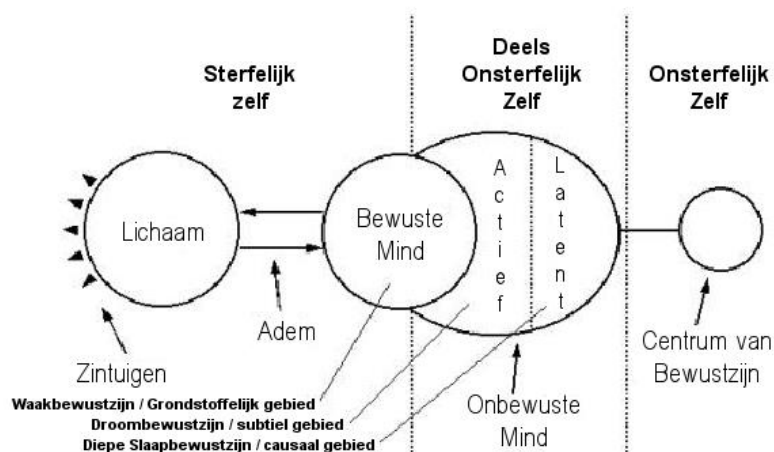
Je moet een deel van je mind trainen zodat alle functies van je mind bestudeerd kunnen worden door gebruik te maken van dat deel.

Al deze luchtbellenvinden hun *oorsprong* eigenlijk in de rivier*bedding* van de mind, waar zich voortdurend versturende kiezels vestigen. Men verzet zich vaak tegen deze verstoringen en als gevolg van hen kan men een afkeer krijgen van zichzelf. Als de leerling geduldig en vastberaden is, zal hij ophouden met deze gedachten te worstelen en zal hij hen beginnen te bestuderen. Het is normaal dat alle verborgen neigingen van onze onbewuste mind aan de oppervlakte komen en het is ook normaal dat een leerling hierdoor verstoord raakt. Maar als de leerling zich bewust blijft van zijn doel, dat *voorbij* de *onbewuste* mind ligt, dan zal hij leren om deze gedachtevormen zonder ongemak te bestuderen. Samskaras uit het verleden veroorzaken problemen en verstoringen voor de meditatie-leerling, maar oprechte inspanning, vastberadenheid en één-puntigheid kunnen hem helpen om zich bewust te blijven van zijn doel.

Voortdurende en exclusieve studie van het denkproces op het *bewust* niveau is *niet* een gezonde manier om het pad van meditatie te volgen. Het is zelfstudie van de inhoud van de onbewuste geest (mind stuff) dat belangrijk is. Tijdens ons denkproces komen er vele vreemde gedachten aan de oppervlakte en het is voor *niemand* mogelijk om ze te analyseren en ze kwijt te raken op het *bewuste* niveau omdat deze luchtbellenvinden zich diep in de onbewuste mind *vormen*.

Alle sadhana's (spirituele oefeningen), technieken en disciplines zijn feitelijk middelen om de mind te trainen.

In meditatie kunnen de nadelige en schadelijke dromen die de mind en zijn energie onder druk zetten en afleiden, worden geanalyseerd en opgelost. Alle conflicten die aan de basis liggen van dromen kunnen worden opgelost. De aspirant leert om al zijn wensen, gedachten en gevoelens door de beoefening van yoga nidra te analyseren of op te lossen. Hij leert om bewust zijn mind in diepe rust te brengen. ~ Enlightenment without God van Swami Rama



Men moet zich simpelweg bewust worden dat het *de mind* is die directe controle over de zintuigen, de adem, en het lichaam heeft. Het is *de mind* die de zintuigen beïnvloedt en er voor zorgt dat ze in de buitenwereld actief zijn. Het is *de mind* die verlangt om de wereld via de zintuigen waar te nemen en om deze zintuiglijke waarnemingen te conceptualiseren en te categoriseren.

Alle sadhana's (spirituele oefeningen), technieken en disciplines zijn feitelijk middelen om de mind te trainen. En het belangrijkste onderdeel van de training is de mind bewust te maken dat de Werkelijkheid voorbij zichzelf ligt, en dat is de onsterfelijkheid van de ziel. ~ Meditation and Its Practice van Swami Rama

De mind is het fijnste instrument dat we bezitten. Als we de mind goed begrijpen kan hij behulpzaam zijn in onze sadhana. Als de mind echter niet goed geordend en gedisciplineerd is kan hij al onze mogelijkheden verwarren en verspillen.

Het onderzoek van jiva—de individuele ziel

Het is niet de mind die door de waak-, droom- en slaapstaten heen beweegt. De mind deelt de ervaringen, maar het is feitelijk de jiva, het individuele zelf—dat duidelijk verschillend is van het ego—dat de waak-, droom- en slaapstaten ervaart.

Het individuele zelf maakt gebruik van een specifiek voertuig—het onbewuste—dat de opslagplaats is van alle indrukken uit het verleden van de mind, handeling en spraak. Zolang het zelf het onbewuste gebruikt als voertuig wordt het jiva genoemd. Maar op het moment dat het Zelf afstand doet van het voertuig wordt het puur bewustzijn [*atman*] genoemd. Uiteindelijke bevrijding vindt plaats wanneer de jiva zich verenigt met het pure Zelf, dat het Zelf van alles is. Net zoals een druppel water zich verenigt met de oceaan en er één mee wordt.

Niets kan het eeuwige Atman in stukken hakken en van een klein stukje een jiva maken. Wanneer we naar iemand zijn vorm en zijn grootte kijken, lijkt hij afgescheiden van het geheel en noemen we hem een individu. Maar deze ervaring van afscheiding ontstaat omdat het ego niet de gewoonte heeft om het geheel te erkennen. Dat doet je denken dat de individuele ziel slechts een onderdeel is van het geheel. In werkelijkheid is ze dat niet. Wanneer de yogi alle grenzen van grof tot subtiel tot het meest subtiele doorgrondt en alle grenzen van individualiteit overschrijdt, realiseert hij zich dat er niets anders is dan het werkelijke Zelf [*atman*], dat het Zelf van alles is [*brahman*]. ~ Perennial Psychology of the Bhagavad Gita van Swami Rama

Wanneer de ziel of jiva vertrekt wordt het gevolgd door de vitale energie, prana. Als prana vertrekt volgen alle andere levens-ondersteunende organen. Het ademhalings-systeem is het voertuig van prana. Fysieke dood is een verandering, maar het vernietigt niet de onderbewuste mind en de ziel.

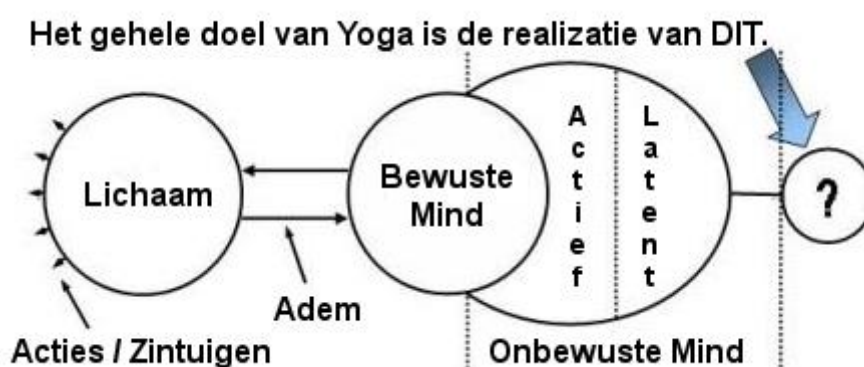
De subtiele krachten van de vijf organen van handelen [*karmendriyas*] en de vijf organen van zintuigelijke waarneming [*jnanendriyas*], the prana's, manas en buddhi vormen het subtiele lichaam. Tijdens de wedergeboorte wordt de ziel vergezeld door het subtiele lichaam. Het grove lichaam vergaat na de dood, maar het subtiele lichaam blijft voortbestaan.

*De relatie tussen het subtiele lichaam en het grove lichaam
is te vergelijken met de relatie tussen het zaadje en de plant.*



De onderbewuste mind, die de opslagplaats is van verdiensten en tekortkomingen, wordt het voertuig voor de jiva of de ziel. Alle samskara's van onze vele levens blijven in latente vorm, zoals zaadjes, opgeslagen in onze onderbewuste mind. De relatie tussen het subtiele lichaam en het grove lichaam is te vergelijken met de relatie tussen het zaadje en de plant. Zoals de zaadjes alle kwaliteiten van de plant in zaadvorm bevatten, zo bewaart de onderbewuste mind alle samskara's van onze vorige levens. ~ Sacred Journey van Swami Rama

Jiva of individuele ziel lijdt omdat het vuur van kundalini aan de basis van de ruggegraat slapend is en bedekt is met as waardoor het in een slaaptoestand blijft. Omdat het grote spirituele vuur in elk mens slapend is kan de jiva, de individuele ziel, deze hogere spirituele energie niet gebruiken en daardoor wordt de jiva een beest. Wanneer de jiva over kundalini-shakti leert, dan is dat een grote hulp. Met behulp van deze kracht bereikt de jiva de hoogste staat van bewustzijn, paramshiva genaamd. ~ Path of Fire and Light 2 van Swami Rama



De onbewuste mind wordt als voertuig gebruikt voor het individuele zelf, maar wanneer het individuele zelf alle gehechtheden opgeeft aan de onbewuste mind, vestigt het individuele zelf zich in zijn essentiële aard en realiseert zich dat het zelf het Zelf van alles is. Deze staat van realisatie wordt bevrijding genoemd, turiya, de eigenlijke oorsprong van puur bewustzijn. ~ Enlightenment without God van Swami Rama

De jiva is de vereniging van atman en de onbewuste mind.

Wat gebeurt er met ons na de dood? Wie ervaart hel en hemel? Het is deze unieke ervaring, de individuele ziel genaamd, de onbewuste mind, die hen ervaart. De ziel is puur. Het is onze ware aard. Het is puur atman. Jij bevindt je in een voertuig, de jiva die pijn en plezier ervaart. De jiva is de vereniging van atman en de onbewuste mind.

De jiva is een voertuig vol van herinneringen, verlangens en wensen. Atman wordt jiva genoemd wanneer het verbonden is met de onbewuste mind. Zonder de onbewuste mind ben je puur atman. Dat wordt moksha of bevrijding genoemd. Op het moment dat je je realiseert dat dit je ware aard is, dat jij puur atman bent, op dat moment ben je vrij.

*Zonder de onbewuste mind ben je puur atman.
Dat wordt moksha of bevrijding genoemd.*

Wanneer dit gebeurt ben je niet je identiteit kwijt. Je hebt nog steeds je individuele identiteit. Jij bent een kern en dit universum is jouw expansie. Je bent niet slechts een deel van het universum. Atman is niet slechts een deel van Brahman. Het is niet slechts een kleine vonk. Atman kan niet verminderd worden.

Jij bent in essentie atman, maar je moet expanderen tot para-atman. Je moet je hiervan bewust worden en niet alleen door mentale analyse. Om je hiervan bewust te worden moet je oefenen en om te oefenen moet je begrijpen wat problemen voor je veroorzaakt en wat obstakels in je leven worden. Lijden is een gevolg van onwetendheid. Je uiteindelijke doel kennen is uiteindelijk de wereld van lijden achter je laten.
~ Path of Fire and Light 2 van Swami Rama

DEEL 2: Voer een Dialoog met je mind als een vriend

Contemplatie, zelf-counseling, en vriendschap

Wil je alsjeblieft mijn vriend zijn

Je kan letterlijk aan je mind vragen, "Mind, wil je alsjeblieft mijn vriend zijn?" Mensen zijn vaak verrast dat er van binnen een antwoord omhoog komt wanneer ze dit voor het eerst uitproberen. Vooral als het antwoord een duidelijk "ja" of "nee" is.

Er is een adviseur, een mentor, een leraar, een guru in je, dat wat soms simpelweg omschreven wordt als *laat je bewustzijn je gids zijn* [dit is een Engelse uitdrukking; letting your conscious be your guide]. Iedereen weet dit, maar denken we er zelden of nooit bewust over na of beoefenen het daadwerkelijk in het dagelijks leven. De beoefenaar van yoga wil actief leren steunen op deze innerlijke wijsheid in alle aspecten van het leven, of het nu voor dagelijkse beslissingen is of voor het ontdekken van de diepere betekenis van het leven en hoe je de weg naar Zelfrealisatie volgt.

Wie stelt de vragen?

Als je aan autorijden bent, wie is het dan die het rijden 'doet'? Het antwoord is dat *automobilist* een samengestelde identiteit, is die alle innerlijke gegevens omvat rondom auto's en autorijden (de sporen van de herinneringen van het aanleren van autorijden die zijn opgeslagen in de chitta), de ahamkara (de ik-maker, wat we over het algemeen ego noemen, dat wat in Yoga psychologie wordt gezien als het aspect waardoor we in staat zijn om identiteiten aan te nemen), de manas (wat soms in het Westen sensomotorische mind wordt genoemd), en de buddhi (de functie van intelligentie zelf, die weet, besluit, beoordeelt, en onderscheidt of discrimineert).



Op dezelfde manier dat een *automobilist* identiteit geleidelijk aan opgebouwd en getraind wordt, wordt ook de identiteit van *sadhaka*, *beoefenaar*, *yogi*, enz. tot stand gebracht en leert het te functioneren binnenin zijn gebied van activiteiten. Op dezelfde manier heeft het inzichten en ervaringen opgeslagen in chitta, gebruikt het manas (de mind) als een instrument, heeft het ahamkara, (de ik-maker, die de vastberadenheid levert om het werk te doen), en buddhi voor helderheid.

Je moet een gedeelte van de mind trainen, zodat alle functies van de mind bestudeerd kunnen worden door het gebruik van dit ene gedeelte.

~ The Art of Joyful Living van Swami Rama

Deze sadhaka of beoefenaar is een *valse identiteit*, maar is gecreëerd zodat het de totaliteit van de innerlijke instrumenten van de mind kan onderzoeken. Deze *sadhaka* valse identiteit heeft zijn eigen werk te doen, net zoals de automobilist identiteit zijn eigen werk te doen heeft. Door middel van beoefening wordt dit principe steeds duidelijker. De belangrijkste taak van de sadhaka identiteit is alle andere valse identiteiten, gehechtheden, aversies en angsten te onderzoeken om de realiteit te onthullen dat deze niets te maken hebben met iemand genaamd "mij" of "ik". Jij gebruikt de automobilist identiteit om de auto te besturen, echter roept je de sadhaka identiteit op om binnenin te onderzoeken.

Tegen wie praat je?

Het grootste gedeelte van onze identiteit als een persoon is onbewust; we zijn ons meestal maar van een klein percentage van onze innerlijke processen, denken en identiteiten gewaar. Onze buddhi, het vermogen van de wijsheid in ons die weet, besluit, beoordeelt, onderscheidt of discrimineert, is er altijd om ons als onze consultant of adviseur te dienen. Hoewel het de meest verstandige werkwijze weet, opereert het vaak door een wolk van gehechtheden, aversies, angsten en valse identiteiten heen, die opgeslagen liggen in de chitta en zijn gekleurd door ahamkara, zodat de begeleiding niet wordt gehoord. Toch is deze innerlijke stem er altijd. Allereerst is dit degene met wie we (als de bewuste, waakstaat persoon) een hechte relatie willen opbouwen. In de breedste zin, dit is degene aan wie we advies vragen wanneer we zoiets zeggen als, "Mind, zal ik het doen of niet?"

Je kan letterlijk een interne dialoog voeren met elk van de vele innerlijke aspecten van je zijn.

Naast het raadplegen van buddhi, je innerlijke wijsheid, voer je ook een dialoog met je individuele gedachten, indrukken, wensen en identiteiten. Swami Rama legt uit dat "je gedachten mensen zijn. Ze zijn niet enkel maar gedachten; ze zijn mensen in jezelf. Jij bent een wereld in jezelf. Je bent een universum en al je gedachte zijn mensen. Net zoals mensen geboren worden en doodgaan, zo worden ook gedachten geboren en gaan ze dood" (Path of Fire and Light 2). Je kan letterlijk een interne dialoog voeren met elk van de vele innerlijke aspecten van je zijn. Het kan in eerste instantie vreemd zijn om dit te doen, maar als je het eenmaal voor een tijdje hebt geprobeerd zal je verbaasd zijn over de resultaten. Zowel wat betreft inzichten over jezelf als wat betreft het zuiveren van de mind zodat je je meditatie kunt verdiepen.



Antahkarana is het innerlijk instrument

Antahkarana wordt letterlijk vertaald als "innerlijk instrument". Het is de totaliteit van de yogische innerlijke instrumenten van de mind. Het omvat de vier functies van de mind: 1) *manas*, het denkende deel van de mind dat via de cognitieve zintuigen de informatie naar binnen brengt (*jnanendriyas*) en zich naar buiten uitdrukt via de actieve instrumenten (*karmendriyas*), 2) *chitta*, dit is de opslagplek voor alle indrukken en herinneringen, 3) *ahamkara*, dit is de "ik-maker", gewoonlijk vertaald als ego (echter wordt hier met ego niet bedoeld dat een persoon egoïstisch is), wat ons de mogelijkheid geeft om de informatie, die opgeslagen ligt in de *chitta*, te kleuren als *ik* of betrekking heeft op *mij* op een of andere manier, en 4) *buddhi*, die weet, besluit, beoordeelt, onderscheidt of discrimineert. Zoals hiervoor reeds opgemerkt is *buddhi* van deze vier het meest belangrijk is om te cultiveren.

Wie ben ik?

De mediterende vraagt in een interne dialoog, "Wie ben ik? Ben ik het lichaam?" Wijsheid beantwoordt, "Nee, Ik heb een lichaam, maar lichaam is niet *wie* ik ben." Opnieuw vraagt ze, "Ik adem, maar ben ik de adem? Is dit *wie* ik ben? Opnieuw antwoord de wijsheid van *buddhi*, "Nee, er is zonder twijfel adem, maar deze adem is niet *wie* ik ben." Ze vraagt, "Ik denk met stromen van schijnbaar duizenden of miljoenen gedachten, beelden, foto's, en woorden. Zijn deze bewegingen van de mind *wie* ik ben? Ben ik deze mind?" Nog een keer komt wijsheid naar voren en zegt, "Nee, zelfs niet deze gedachten en dit prachtige, intelligente instrument genaamd mind zijn *wie* ik ben. Dit zijn slechts ervaringen opgeslagen in de bibliotheek of het pakhuis van het veld van de mind en de mind zelf, hoe bekwaam die ook is, is slechts een nuttig instrument, maar deze zijn nog steeds niet *wie* ik ben." *Buddhi* gaat verder: "Dit zijn allemaal slechts fantomen van valse identiteiten. Ik ben de bron, de kracht, het pure bewustzijn van *Atman*, *Purusha* of *Zelf* dat naar buiten stroomt via de instrumenten van intelligentie, mind, zintuigen, instrumenten van handelen en het fysieke lichaam. Geen van deze, hoe prachtig en nuttig ze ook zijn, zijn *wie* ik ben. Ik ben de absolute realiteit die nooit geboren is en nooit dood gaat. Ik ben zelf-bestaand [Engels; self-existent] en ben niet onderhevig aan verandering, verval en ontbinding."

De mediterende voert deze vorm van dialoog intern, direct in zijn eigen natuurlijke manier van spreken. Hij leest niet slecht een draaiboek op, zoals het reciteren van de bovenstaande woorden. Hij heeft letterlijk zijn eigen persoonlijke gesprek met zijn eigen innerlijke wijsheid van *buddhi* en het pure bewustzijn van *atman*, wat dezelfde bron is die alle grote wijzen en yogis uit de geschiedenis hebben benut.

Zelf-counseling door interne dialoog

Swami Rama omschrijft zelf-counseling: "Hoe begin je met het counselen van jezelf? Je kan niet elke dag een externe counselor of therapeut bezoeken om je problemen op te lossen. Je moet eerst leren om iets in jezelf te observeren en te begrijpen. Een belangrijke vraag is, "Is mijn eerste gedachte goed of slecht—helder of troebel?" Je moet voor jezelf leren ontdekken of je eerste gedachte je kan begeleiden of niet? Begeleidt je tweede gedachte je duidelijker? En leidt je derde gedachte je naar verwarring of naar duidelijkheid? Dit is iets wat je tijdens zelf-counseling moet leren kennen van jezelf door te observeren hoe je mind functioneert—weet wanneer je het advies van je mind kunt vertrouwen. Het is zeer behulpzaam voor je dat je dit leert." ~ *The Art of Joyful Living* van Swami Rama



Interne dialoog als contemplatie

Swami Rama over contemplatie: "Interne dialoog, een contemplatieve methode, vervangt soms meditatie. Zulke dialogen versterken het vermogen van besluitvaardigheid en verscherpen de buddhi (hogere intellect), die de subtiele innerlijke niveaus kan binnengaan. De eerste stap van de innerlijke dialoog is een onderdeel van contemplatie. Het inspireert de aspirant op zijn zoektocht naar kennis. Kennis die het object niet onthult zoals het is (= zijn ware aard), kan geen kennis genoemd worden en het verwerven van enkel informatie is niet bevredigend. Ongehechtheid [*vairagya*, yoga sutra 1.12] en beoefening [*abhyasa*, yoga sutra 1.12] zijn de meest doeltreffende instrumenten op de zoektocht naar echte kennis. Contemplatie is niet een methode om de realiteit van het leven te ontvluchten; in plaats daarvan neem je, door middel van contemplatie, een sterke mentale beslissing waarop je je hele filosofie van het leven bouwt.

"O mind, wees getuige van de objecten van de wereld en observeer de vergankelijkheid van deze objecten waarnaar je naar verlangt om te bereiken, ze te omarmen en te bewaren.

Wat voor verschil is er tussen de objecten in dromen en de objecten in de waak staat?

Welke reden is er voor de gehechtheid aan de onechte dingen van de wereld; ze zijn net als ervaringen van de droom staat.

Ze veranderen constant en je hebt geen recht om ze te bezitten, want je kan ze enkel gebruiken.

O mind, luister naar de wijze woorden van de grote meesters en leraren; volg de voetstappen van diegenen die het pad van licht en verlichting al hebben betreden.

Je zult die Waarheid vinden die onveranderlijk is; Absolute Realiteit is dat wat voorbij de conditioneringen van tijd, ruimte en oorzakelijkheid ligt."

~ Enlightenment without God van Swami Rama

Een dialoog voorafgaand aan meditatie

Wees niet ongeduldig met meditatie

Swami Rama legt uit dat in de klooster-grotten van de Himalaya de beginnende beoefenaars niet met meditatie startten, maar eerst onderwezen wederom hun mind te zuiveren door middel van interne dialoog. Hij legt uit dat moderne mensen te ongeduldig zijn en de kunst van meditatie meteen willen beheersen. Hij gaat verder door voor te stellen dat we "leren om een dialoog te voeren tussen de observeerder en dat wat geobserveerd wordt. Volg je verbeelding in deze dialoog: analyseer en observeer de trein van mentale objecten en langzaam aan zal er controle komen over deze dingen. We stijgen boven ze uit en ze verdwijnen uit het domein van de mind" ~ Freedom from the Bondage of Karma van Swami Rama

Als je niet wilt mediteren

Swami Rama stelt voor; "Als je niet wilt mediteren, mediteer dan niet. Je moet niet met je mind vechten; je moet liefdevol een dialoog voeren met de mind. Je zult vele dingen leren als je een zelf-dialoog aangaat. Je begint niet met meditatie zelf. Eerst leer je een regelmatige tijd voor meditatie vast te stellen en dan voer je een dialoog met jezelf. Als je voorafgaand aan meditatie een dialoog voert met jezelf gedurende een paar minuten of een paar uur dan zal je een goede meditatie hebben. Als je dit niet doet dan gebruik je je meditatie tijd voor zelf-dialoog en dan is de 'meditatie' niet echt meditatie.

"Wees een goede vriend voor je mind, een hele goede vriend. Laat de mind je de innerlijk geheimen toefluisteren en leg alle dingen voor aan je mind. Je moet bevriend maken met de mind, omdat het of



een goede vriend is of een grote vijand. Dat wat een vijand is kan worden omgezet in een goede vriend.”
~ Path of Fire and Light 2 van Swami Rama

Naar je geweten luisteren

Swami Rama legt uit dat “Iemand zijn geweten al weet wat juist en onjuist is, goed en slecht, nuttig en niet-nuttig. Iemand hoeft zich alleen maar af te stemmen op zijn innerlijk geweten, dat hem de hele tijd begeleidt. Dit wordt genoemd het zoeken van counseling in jezelf voorafgaand aan het uitvoeren van een actie. Door het beoefenen van niet doen wat niet gedaan moet worden, ontdek je dat je van binnenuit begeleid wordt. Dan kan je een dialoog voeren met je geweten, dat niet door de wispelturigheid en zwakte van de mind vervuild is. Op deze manier experimenteren leidt je naar het inzicht dat de echte counselor binnenin elk persoon aanwezig is.

“Allereerst is het de plicht van een oprechte en onzelfzuchtige leraar om zijn leerling aan deze innerlijke gids voor te stellen, die hem tijdens de waak-, droom-, en diepe slaapstaat leidt. Wanneer iemand in zijn drukke leven de tijd neemt en leert om rustig stil te zitten op een rustige plek, dan begint de innerlijke counselor met raadgeven. Het zou nuttig zijn als therapeuten en psychologen, evenals priesters en spirituele leraren, zouden leren luisteren naar de innerlijke counselor en dan deze innerlijke gids voor te stellen aan hun cliënten en studenten.” ~ Perennial Psychology of the Bhagavad Gita van Swami Rama

Stel vragen aan jezelf

Swami Rama: “Je kunt jezelf vandaag niet onder ogen zien; je wilt jezelf niet leren kennen, omdat je bang bent. Als je eenmaal weet hoe je dit type dialoog met jezelf kunt voeren, zal dit je enorm helpen. Je moet eerst begrijpen wat je verkeerd doet. Vervolgens moet je nieuwe groeven creëren, zodat je mind niet automatisch in de oude groeven stroomt, maar in de nieuwe groeven begint te stromen.

“Leer om jezelf te counselen en heb een zelf-dialoog. Leer om mentaal tegen jezelf te praten. Ga zitten en voer een dialoog met jezelf; vraag aan jezelf waarom je een handeling doet. Vele malen zal je tegen jezelf zeggen, “ik wil dit niet doen, maar ik doe het wel, dus nu is het een routine,” en dan begrijp je het proces van gewoontevorming.

“Je hebt één ding over het hoofd gezien met al je idealisering van sadhana, gurus en leraren; je hebt iets praktisch nodig. Je moet een praktische methode kennen om vrijheid te verwerven van deze zwakheden die je in je jeugd hebt gevormd, die een onderdeel zijn geworden van je leven, en die moeilijk voor je zijn om op te lossen. Boeken kunnen je niet helpen met dit soort training; niets extern kan je helpen. Je moet overwegen waarom je vaak niet doet wat je echt wilt doen. Leg deze vragen aan jezelf voor en je zult de antwoorden vinden.” ~ The Art of Joyful Living van Swami Rama

Omgaan met angst

Swami Rama vertelt ons dat we interne dialoog kunnen gebruiken om met angst om te gaan, “Als je leert om een interne dialoog met jezelf te voeren zal je vertrouwd raken met jezelf. Angsten voor de buitenwereld, voor anderen, en voor situaties zullen verdwijnen.

“Met elke goede vriend ben je geïnteresseerd in hun leven en ben je gevoelig voor hun emoties. Je luistert naar ze. Wees liefdevol naar jezelf, zoals je met elke goede vriend zou zijn. Veroordeel jezelf niet.” ~ Sacred Journey van Swami Rama



Bewust blijven van de realiteit binnenin jezelf

“Het beoefenen van een interne dialoog kan je helpen om bewust te blijven van de realiteit binnenin jezelf terwijl je je acties uitvoert in de wereld. Elke ochtend zou je moeten gaan zitten om tegen jezelf te praten. Dit zal je helpen om meer over jezelf te weten te komen en als je jezelf kent zal je niet egoïstisch worden. Alle oude geschriften zijn dialogen. Christus sprak met zijn apostelen; Moses sprak met de wijzen; Krishna sprak met Arjuna—dit zijn allemaal dialogen. Wij moeten ook leren om een dialoog te voeren met onszelf. Je zou elke dag in je mind een dialoog met jezelf moeten voeren.

- “Een bewuste proces van interne dialoog kan je tot vrede brengen, bedaren en al je nare gevoelens van je afspoelen.
- “Dialoog is een van de beste therapieën die er is en bereidt je voor op meditatie therapie.
- “Als meditatie therapie correct begrepen en toegepast wordt, is het de hoogste vorm van therapie en leert het je hoe je op alle niveaus stil kunt zijn: hoe je fysiek stil kunt zijn, hoe je een kalme gelijkmatige ademhaling en een kalme bewuste mind kunt hebben.
- “Dan, door toe te staan dat de onbewuste mind naar voren komt, kun je eraan voorbij gaan, en deze Werkelijkheid in jezelf komt naar het bewuste veld en expandeert.” ~ A Practical Guide to Holistic Health van Swami Rama

Gedachten en vragen

Swami Rama; “In meditatie ga je rustig zitten en herhaal je je mantra. Tijdens die periode van meditatie blijft je mind één-puntig, maar daarna schiet je mind terug in zijn zelfde vorige groeven Dit is niet het volledige proces van meditatie: het volledige proces van meditatie is een proces voor het gehele leven.

*‘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.*

‘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.... Mensen vragen vaak hoe ze dit kunnen doen. Mijn methode is om enkele vragen, die in mijn gedachten aanwezig zijn, te overwegen. Ik heb vragen over het welzijn van mijn studenten, omdat dit mijn levenswerk is. Ik denk bijvoorbeeld misschien aan iemand die heel erg rustig en stil is en ik wil dat hij een goede leraar wordt. Wellicht komt de vraag in me op: ‘Wat kan ik met hem doen?’ Wat zal ik tegen hem zeggen?’

“Wanneer zulke vragen, die nog in de mind wachten op afhandeling, naar voren komen zeg ik tegen ze: “Oké, kom.” Wat *jij* doet als zulke gedachten omhoog komen is proberen aan je mantra te denken. Dit betekent dat je je mantra probeert te gebruiken om bepaalde situaties te vermijden en er aan te ontsnappen. Als je je mantra dan voor een tijdje hebt gedaan, gaat je mind weer terug naar dezelfde zorgen. Dit is niet nuttig; in plaats daarvan, laat alles opkomen voor een besluit—en kijk gewoon....

Vroeg in de ochtend, direct nadat ik ben opgestaan, ga ik naar de badkamer en bereid ik me voor op de meditatie en ga ik zitten.... Ik vraag mijn mind wat ik te doen heb en dan zet ik met mezelf een dialoog op.... Ga rustig zitten en vraag jezelf, “Wat wil ik?” Als je dit doet, zal je ontdekken dat er twee soorten verlangens zijn: de eenvoudige dagelijkse verlangens en de hogere verlangens. De twee soorten



verlangens zijn met elkaar vermengd. Laat jezelf niet de wereldse gedachten onderdrukken door de reageren, "Oh wat ben ik aan het denken! Ik moet niet zo denken!" Dit is niet nuttig: in plaats daarvan, sta toe dat de gedachten naar voren komen en wordt een soort waarnemer. Begin je eigen mind te observeren. Probeer niet te vluchten; wees niet bang voor je eigen denken.... De manier om met binnendringende gedachten om te gaan is ze te laten opkomen, of ze nu goed of slecht zijn. Besluit simpelweg dat wat er ook komt, je er niet door verstoord wordt....

*De eerste les in deze beoefening is om simpelweg toe te staan dat de gedachten opkomen.
Vervolgens, als tweede, breng voor jezelf terug dat wat belangrijk is.*

Voordat ik meditatie beoefen, sta ik toe dat al dit soort gedachten, zowel 'goede' als 'slechte', in mijn mind naar boven komen en dan weg gaan, omdat ze slechts gedachten zijn... De eerste les in deze beoefening is om simpelweg toe te staan dat de gedachten opkomen. Vervolgens, als tweede, breng voor jezelf terug dat wat belangrijk is. Je kan het: het vergt niet een vergevorderde beoefening van meditatie....

In mijn beoefening, pas als alle gedachten door de mind zijn gestroomd ga ik zitten en begin ik met het herinneren van mijn mantra. Doorgaans probeer jij je mantra vanaf het begin te herinneren terwijl er gedachten zijn die jouw behandeling afwachten, maar jij besteed hier geen aandacht aan. Vervolgens komen en gaan de gedachten in je mind en probeer jij de mantra te herhalen, en hoe meer gedachten komen, hoe meer je je mantra herhaalt en het resultaat is een intern gevecht. Dit is niet nuttig; je moet dit niet doen." ~ The Art of Joyful Living van Swami Rama

Dagelijkse interne dialogen

In Bijlage C vind je een lijst met 31 dagelijkse interne dialogen die je in je dagelijkse beoefening kunt gebruiken. Wees bewust van de datum van vandaag en beoefen de interne dialoog van dat nummer op de lijst.

DEEL 3: Mediteer in stilte

STAP 1) Voorbereiding

Bereid het lichaam fysiek voor

De kwaliteit en de diepgang van meditatie is veel groter als het fysieke lichaam voorbereid is. Dit impliceert het gezond houden van het lichaam door beweging, voeding, en het reinigen van het innerlijke en uiterlijke lichaam. Op het moment van meditatie is het zelfs nuttig om simpelweg het gezicht te wassen met water of een natte doek; dit kan een goed effect hebben op het kalmeren van de gedachten en emoties van de mind. Simpel gezegd, het voelt goed!



*Regelmaat is een uiterst belangrijk aspect
in alle niveaus van meditatie.*

Darmen en blaas

Idealiter wordt meditatie beoefend met lege darmen en blaas. Het kan enige tijd duren om dit voor je meditatie beoefening te bereiken, aangezien dieet, beweging en andere oefeningen met elkaar in balans moeten komen. Probeer flexibiliteit te hebben bij het doen van je oefeningen. Bijvoorbeeld, nadat je begonnen bent met eenvoudige houdingen, hatha yoga, gewricht- en klieroefeningen, of andere oefeningen, kun je erachter komen dat de bewegingen ertoe hebben geleid dat je darmen klaar zijn om gelegeerd te worden. Wees bereid om lang genoeg te pauzeren in je beoefening om gebruik te maken van het toilet.

Tijd, plaats, omgeving

Regelmaat is een uiterst belangrijk onderdeel van alle niveaus van meditatie, of men zichzelf ziet als een beginner, gevorderde of geavanceerde beoefenaar van meditatie. Meditatie kan gezien worden als een proces van voorbij tijd, ruimte en causaliteit gaan. De manier om dit te doen is zoals het Upanishadische verhaal over het verwijderen van een doorn uit je voet door het afbreken van een andere doorn uit de struik, en die doorn gebruiken om de doorn in je voet te verwijderen. Hier maken we gebruik van de instrumenten van tijd, ruimte en causaliteit om voorbij tijd, ruimte en causaliteit te gaan.

*We maken gebruik van de instrumenten van tijd, ruimte en causaliteit
om voorbij tijd, ruimte en causaliteit te gaan.*

Eerst kiezen we een vast tijdstip voor onszelf waarop we iedere dag beoefening doen. We doen dit met een houding waarin we aandachtig bewust zijn van het feit dat het onverwachte soms gebeurt, en dat we sommige dagen obstakels tegenkomen. In dat geval maken we onszelf bewust van onze meditatie tijd, zelfs als we 'm vandaag moeten missen, en dan doen we meditatie later op diezelfde dag. We kunnen onze meditatie beoefening van vandaag inkorten zodat we de gewoonte van het ontwikkelen en vasthouden van onze dagelijkse beoefening voortzetten.

Tijdens meditatie retraits introduceerde ik het concept dat 'de kamer inlopen' ook telt. Als mensen in een retraite zijn voor drie weken en ze mediteren vier keer per dag, dan zijn dat 84 meditaties in totaal. Het maakt dan niet uit dat de sadhaka (de meditatie beoefenaar) wellicht een paar keer slechts de meditatiekamer is ingelopen; de gewoonte en de vruchten van de meditaties zullen zijn gekomen.

Ten tweede moeten we een plek vinden of creëren die bevorderlijk is voor meditatie. Het is een redelijk stille ruimte, ook al is het wellicht niet helemaal rustig. Het heeft een comfortabel tapijt, een comfortabel kussen en stoel, en het heeft schone lucht. Het kan een aparte kamer zijn die alleen gebruikt wordt voor meditatie en andere spirituele beoefeningen, of het kan een kleine hoek in één van de kamers van je huis zijn. Het kan zelfs een woonkamer, slaapkamer, of een andere kamer zijn die vaak gebruikt wordt voor andere doeleinden, maar waarin je wel je genoeg ruimte hebt om je kled en meditatiekussen neer te leggen wanneer het tijd is voor meditatie.



Tot slot, oorzakelijkheid refereert naar de gebruikelijke acties, spraak, en gedachten die we beleven. Een actie of gedachte leidt tot een volgende; dat leidt weer naar een andere, die vervolgens ook weer leidt tot een andere. Soms wordt dit ook wel gezien als onze dagelijkse routine. De meesten onder ons hebben enig dagelijkse routine, dan wel dat we onze dagen bewust hebben gepland, of dat ze tot een gewoonte zijn gevormd door het leven in de wereld en doordat de wereld en haar mensen dit voor ons bepaald heeft terwijl wij in een soort mentale luiheid of slaap blijven. Op het gebied van meditatie nemen we bewust te leiden om controle te krijgen over dat proces van oorzaak en gevolg, door aandachtig keuzes maken over hoe we ons dagelijks leven leiden, zoals het hebben van een gezond en regulier dieet, slapen en bewegen. We participeren ook in het leren en plannen van onze eigen systematische meditatie proces. We nemen actief deel aan deze processen van 'oorzaak en gevolg', zodat de sequentiële oefeningen ons leiden naar de volgende stap, wat uiteindelijk resulteert in een hele stille, rustige meditatie die vordert in onze eigen natuurlijke en comfortabele tempo.

Frequentie van beoefening

Swami Rama legt uit dat "Net zoals men 's morgens, 's middags en 's avonds eet, zo zal men ook vier keer per dag moeten mediteren als men de waarheid snel wil realiseren" (uit "*Lectures on Yoga*"). In Abhyasa Ashram en in de retraites zoals in Sadhana Mandir (Swami Rama's Rishikesh, India ashram) en Mobiele Ashrams hebben we vier meditatietijden per dag.

Tegen het eind van dit document staan suggesties beschreven over het implementeren van je oefeningen, waaronder hoe je de beoefening op diverse manieren en op diverse tijden kunt doen (een paar minuten tot aan een uur of meer). Een sleutelaspect van de beoefening is om comfortabel te worden met deze flexibiliteit. Met grote flexibiliteit in de duur van iedere beoefening is het veel makkelijker om vier keer per dag je beoefening te doen. Zo niet vier, dan drie ('s morgens, 's middags en 's avonds), of twee ('s morgens en 's avonds), of één ('s morgens of 's avonds) keer.

Als je meerdere oefen tijden per dag kunt hebben, dan vind je het wellicht nuttig en comfortabel om één van die beoefeningen te zien als het voornaamste of langste dagelijkse oefen moment. Je vroege ochtend meditatie is bijvoorbeeld wellicht je lange beoefening, terwijl de beoefening aan het eind van de ochtend kort is (zelfs zo kort als 1 tot 5 minuten). Voor de beoefening in de namiddag of vroeg in de avond (na werk) vind je het wellicht fijn om hiervoor 10 tot 15 minuten aan te houden. Voor het slapen gaan kan ook korter zijn dan de ochtend beoefening.

STAP 2) Bewegen / Strekoefeningen

Het hebben van een soepel, flexibel lichaam is zeer nuttig, zo niet absoluut essentieel voor meditatie. Er is geen intentie om hier een bepaalde gecertificeerde serie lichaamshoudingen voor te schrijven. De intentie hier is om je sterk aan te moedigen om enige vorm van Strecken of yoga-houdingen te doen. Zodoende leer je jezelf aan om een stabiele en rechte zithouding, die ook comfortabel is, voor meditatie te hebben. De alternatieven die hieronder benoemd zijn bevatten simpele strekoefeningen, gewrichten- en klieroefeningen, een uitgebreide routine die door Swami Rama aangeraden is, een lijst met categorieën van houdingen, en de welbekende en effectieve zonnegroet serie.

Simpele strekoefeningen

Doe in ieder geval één oefening van elk van ondergenoemde categorieën. Deze zijn zeer nuttig voor het zitten in meditatie. Zelfs een minuut of twee zal je helpen om je voor te bereiden om comfortabel te zitten voor meditatie.



- | | |
|-----------------------------------|-----------------------|
| 1) Voorover- en Achteroverbuiging | 4) Heup opener |
| 2) Zijbuiging | 5) Omgekeerde houding |
| 3) Twists | |

Gewrichten en klieren oefeningen

Gewricht- en klierenoefeningen zoals onderwezen door Swami Rama

GEZICHT

Voorhoofd en Sinus Massage
 Hoofdhuid en Voorhoofd 3
 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

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

ROMP en BENEN

Staande Voorover buiging
 Draaiende Buiging

BENEN en VOETEN

Been Schop



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

Uitgebreide dagelijkse routine

De uitgebreide dagelijkse routine is een serie van twaalf houdingen van Swami Rama uit het boek *Choosing a Path*, pagina 131-2. Dit heeft vele jaren centraal in Swami Jnaneshvara's persoonlijke practices gestaan, hoewel hij vaak ook andere houdingen heeft toevoeg aan de volgorde.

- | | | |
|---------------|------------------------------|------------------|
| 1) Boom | 5) Boog | 9) Schouderstand |
| 2) Driehoek | 6) Zittende voorover buiging | 10) Vis |
| 3) Cobra | 7) Twist | 11) Hoofdstand |
| 4) Sprinkhaan | 8) Ploeg | 12) Lijkhouding |

Hatha houdingen

Hieronder vind je enige categorieën van hatha yoga asanas (houdingen). Het is niet de bedoeling om hier een volledige lijst weer te geven, maar in plaats daarvan enkele voorbeelden te geven om voor te stellen dat je welke serie houdingen dan ook doet die jij kent en waarbij je comfortabel voelt. We proberen hier niet een bepaalde gecertificeerde methode van hatha yoga asanas voor te schrijven; we hebben daar al veel te veel van in onze moderne wereld. Hatha yoga is zeer breed, diep, en flexibel qua methodes en toepassingen. Doe wat je geleerd hebt en wat natuurlijk aanvoelt in je voorbereiding voor meditatie. Ik raad echter wel aan om houdingen met de nadruk op de ruggengraat en het openen van de heupen te doen, omdat deze cruciaal zijn voor het zitten in meditatie.

SHATKRIYAS

Neti
 Trataka
 Kapalabhati

MUDRAS VOOR MEDITATIE

Jnana, Variaties
 Kechari mudra
 Ashwini mudra

STAAND HOUDINGEN

Over-het-hoofd Stretch
 Zijwaartse Strekoefeningen
 Voorwaarts Buigen
 Achterwaarts Buigen
 Ruggengraat Twist
 Driehoek
 Boom



ZITTENDE HOUDINGEN

Hurken
 Been Wiegen
 Vlinder
 Zittend Strekken
 Twist

ACHTERWAARTS BUIGEN

Simpele Rug Buiging
 Brug
 Cobra
 Krokodil
 Sprinkhaan
 Boog of Half-Boog

VOORWAARTS BUIGEN

Hand naar Voet/Simpele Voorwaartse Buiging
 Hoofd-naar-Knie
 Kindhouding
 Zittend vooroverbuigen
 Benen Gespreid Strekken

OMGEKEERD

Ploeg
 Schouderstand
 Hoofdstand

MEDITATIE HOUDINGEN

Kussen en zitvarianties
 Hoofd, nek, en romp
 Gemakkelijke meditatiehouding en varianties hierop
 Auspicious en Accomplished (niet echt goed te vertalen, swastikasana and siddhasana)
 Lotus, Half Lotus

ZONNEGROET

- (1) Berg
- (2) Achterwaartse buiging
- (3) Voorwaartse buiging
- (4) Sprong
- (5) Plank
- (6) Stok
- (7) Opwaartse hond
- (8) Neerwaartse hond
- (9) Sprong
- (10) Voorwaartse buiging
- (11) Achterwaartse buiging
- (12) Berg



In de houding strekken

Terwijl je de houdingen beoefent strek zo goed als je kan in de houdingen, terwijl je tegelijkertijd de adem gebruikt om 'dieper' of 'verder' in de houdingen te strekken. Dit proces van *'verder strekken in'* wordt ook gedaan met ademen en mantra voor meditatie. In een simpele voorover buiging, bijvoorbeeld, buig je met elke uitademing telkens een klein beetje verder naar beneden. Adem dan in en vervolgens doe je daarna nog een uitademing die wederom een klein beetje verder in de houding strekt. Merk op dat je *mind* ook het gevoel heeft dat het bij elke buiging en ademhaling een klein beetje meer inwaarts *in een naar stilte strekt*.

Later, tijdens de ademhalingsoefeningen, zul je ook met mind in de uitademingen strekken, maar dan zonder een fysieke buiging van het lichaam. Op vergelijkbare wijze doe je later hetzelfde door toe te staan dat bewustzijn in en naar stilte *strekt* tijdens meditatie. Bijvoorbeeld, aan het eind van het herinneren van een uitgedemde innerlijke AUM strek je in en naar de stilte in het hartcentrum.

STAP 3) Ontspanning

Nadat je simpele houdingen, gewricht- en klieroefeningen, of hatha yoga houdingen gedaan hebt, dan je doe je enige vorm van ontspanning in shavasana, de lijkhouding. Hier volgen een paar verschillende variaties van deze oefeningen. Doe die oefening die het meest comfortabel voelt en die past bij de tijd die je beschikbaar hebt in je huidige meditatie sessie.

Aanspannen en Loslaten

Deze oefening is heel erg makkelijk om te doen en duurt maar een paar minuten (of langer als het comfortabel is). De standaard oefening is simpelweg de spiergroepen aanspannen, om dan de spanning weer los te laten. Wellicht vind je het comfortabel om de serie één keer te doen, of meerdere keren. Het aanspannen en loslaten doe je met volledig bewustzijn. Je hoeft niet op 100% van je capaciteit aan te spannen—ongeveer 50% van je capaciteit aanspannen is al voldoende. Het beste is om je ademhalingsbewustzijn te behouden tijdens de oefening. Je zult ervaren op welke manier adem een manifestatie van energie is, en hoe die energie door jou heen stroomt.

- Eerst span je alle spieren van het gezicht aan: voorhoofd, wangen, mond, en keel. Dan laat je met volledig bewustzijn alles los. Je zult de ontspanning merken.
- Rol het hoofd voorzichtig van links naar rechts, en van rechts naar links (enz.), met bewustzijn van het aanspannen van de spieren, en het gevoel van loslaten.
- Span de schouders aan door ze naar boven en naar voren te trekken. Laat dan los.
- Span je gehele rechterarm, vanaf de schouder naar beneden door de vingers heen. Doe dit zonder een vuist te maken of je arm van de vloer te tillen. Sta toe dat je aandacht diep binnenin de arm is, niet alleen op het oppervlak. Laat dan langzaam los met bewustzijn.
- Span de linkerarm aan op dezelfde manier, en observeer het loslaten.
- Span liefdevol de spieren van de borst en de buik aan, terwijl je blijft ademen zonder de adem vast te houden. Laat dan los.
- Span de rechterheup en rechterbil aan en laat los.
- Span het rechterbeen aan, naar beneden door de voeten en tenen op dezelfde manier als de rechterarm, en laat los.
- Span de linker heup en linker bil aan en laat los.
- Span het linkerbeen aan en laat los.
- Span het hele lichaam in één beweging aan, en laat los.
- Terwijl je geen spieren meer aanspant, sta toe dat je aandacht weer naar boven gaat, door de benen, door de buik en de borst, door de armen, en terug naar het gezicht.



Nadat je klaar bent met de oefening 'Aanspannen en Loslaten', wil je het wellicht nog een keer doen, of ga je naar de 'Complete Ontspanning', of je gaat door naar de volgende fase van Yoga Meditatie, namelijk het meer direct werken met de adem, zoals ademhalings-bewustzijn of diafragmatisch ademen.

Complete Ontspanning

De 'Complete Ontspanning' is een uitstekende oefening ter voorbereiding op meditatie. Het is subtieler dan de eerder beschreven 'Aanspannen en Loslaten' oefening. Hier volgt een van de velen versies van deze oefening:

Lig in de lijkhouding met je ogen gesloten. Lig op zo'n manier dat je hoofd, nek, en romp in één rechte lijn liggen. Hou je ruggengraat recht, dus niet naar links of rechts gedraaid of gebogen. Het meest comfortabel is om op een zachte ondergrond te liggen, bijvoorbeeld een opgevouwen deken bovenop een tapijt. Je rug en lichaam hebben wellicht niet voldoende steun als je op je bed ligt. Een dun kussen, ongeveer 5 centimeter dik, geeft je hoofd voldoende steun. Sta toe dat je adem gelijkmatig, langzaam, en zonder geluid of onderbreking is.

- Sta toe dat je aandacht door je hoofd en gezicht beweegt, door het topje van je hoofd, voorhoofd, wenkbrauwen, ogen, jukbeenderen, en neusgaten.
- Wees enkele ademhalingen bewust van de adem bij de neusgaten.
- Ga door met de aandacht te richten naar de mond, kaken en kin.
- Observeer dan de nek en keel, schouders, armen, ellebogen, polsen, handen, vingers, en vingertoppen.
- Voel alsof je inademt vanuit de vingertoppen naar de schouders, en adem dan uit terug naar de vingertoppen. Doe dit meerdere keren.
- Beweeg je aandacht dan vanuit de vingers, terug door de handen, polsen, onderarmen, bovenarmen, schouders, bovenrug en borst.
- Concentreer op het centrum van de borst, en adem meerdere malen volledig uit en in.
- Wees bewust van de maag, buik, onderrug, heupen, dijnen, knieën, kuiten, enkels, voeten, en tenen.
- Adem uit alsof je hele lichaam uitademt, en adem in alsof je hele lichaam inademt. Terwijl je uitademt, laat alle spanning, zorgen, en angsten los. Adem in alsof je nieuwe energie inademt, evenals een gevoel van vrede en ontspanning. Adem meerdere keren uit en in.
- Beweeg dan je aandacht vanuit je tenen naar je voeten, enkels, kuiten, dijnen, knieën, heupen, onderrug, buik, maag en borst.
- Concentreer op het centrum van de borst, en adem meerdere malen volledig uit en in.
- Onderzoek de bovenrug, schouders, bovenarmen, onderarmen, polsen, handen, vingers, en vingertoppen.
- Voel alsof je inademt vanuit de vingertoppen naar de schouders, en adem uit dan terug naar de vingertoppen. Doe dit meerdere keren.
- Beweeg dan je aandacht vanuit de vingers, terug naar de handen, polsen, onderarmen, bovenarmen, schouders, nek, keel, kin, kaken, mond, en neusgaten.
- Wees enkele ademhalingen bewust van de adem bij de neusgaten.
- Beweeg je aandacht naar de jukbeenderen, ogen, wenkbrauwen, voorhoofd en het topje van het hoofd.
- Gedurende ongeveer één minuut, sta toe dat je aandacht bewust is van langzame, serene stroom van de adem. Laat je mind een liefdevolle, bewuste inspanning maken om de adem te begeleiden zodat het kalm, diep, en zonder geluid of schokken is.



De tijd die je neemt voor de 'Complete Ontspanning' kan variëren, het kan zowel voor een korte of langere tijd gedaan worden. Het aanleren om langzaam met de aandacht door het lichaam is zeer nuttig. Zo langzaam dat je de tijd hebt om binnen één uitademing door het lichaam heen te bewegen van de kruin naar de tenen en binnen één inademing terug naar het topje van het hoofd. Het kan zeer ontspannend zijn om deze oefening 3-4 minuten lang te doen, dan wel voor een korte pauze in het dagelijks leven, of als voorbereiding op meditatie. Als het comfortabel voor je is, kan het veel meer tijd spenderen in deze oefening enorme inzichten over de aard van je innerlijk zijn brengen, evenals ontspanning, en voorbereiding voor diepe meditatie. In andere woorden, *experimenteer* met de lengte van deze oefening.

61-Punten

De 61-Punten oefening is subtieler dan de 'Aanspanning/Loslaten' of 'Complete Ontspanning' oefeningen. Je zult merken dat dit je naar een diepere staat van kalmte en stilte brengt.

Terwijl je door de punten heengaait, ervaar je de punten wellicht als je grove lichaam, zoals de huid, spieren, of botten, of je ervaart de punten wellicht als een gevoels-bewustzijn. Elke manier waarop je de punten ervaart is goed—je kunt dit niet verkeerd doen. Als je met je innerlijke oog "ziet," dan is dat prima. Als je niet met je innerlijke oog "ziet," dan is dat ook prima. Je ervaart wellicht duisternis, of je ervaart wellicht licht, zoals bijvoorbeeld een punt of een licht, zoals een blauwe ster. Elke manier waarop je dit ervaart is prima. Langzaam en systematisch leer je waar de punten zijn en om van de een naar de ander te bewegen.

Enkele seconden, of één of twee ademhalingen, is voldoende om op een comfortabel tempo van punt naar punt te bewegen. Als je te langzaam beweegt, zul je wellicht merken dat je aandacht wegvalt, en dus is het beter om een beetje sneller door de punten heen te gaan. Als je te snel gaat, zul je het voordeel hebben dat je makkelijk door de punten heen beweegt, maar dat je wellicht de diepte van de oefening mist. Experimenteer met de timing.

- Voorhoofd, keel
- Rechterschouder, rechter elleboog, rechterpols, topje van de rechterduim, topje van de rechterwijsvinger, topje van de rechter middelvinger, topje van de rechter ringvinger, topje van de rechter pink, rechterpols, rechter elleboog, rechterschouder, keel.
- Linkerschouder, linker elleboog, linker pols, topje van de linker duim, topje van de linker wijsvinger, topje van de linker middelvinger, topje van de linker ringvinger, topje van de linker pink, linker pols, linker elleboog, linkerschouder.
- Keel, ruimte tussen de borsten, rechterborst, ruimte tussen de borsten, linkerborst, ruimte tussen de borsten, navel, onderbuik.
- Rechter heup, rechterknie, rechter enkel, topje van de rechter grote teen, topje van de rechter tweede teen, topje van de rechter middelste teen, topje van de rechter vierde teen, topje van de rechter kleine teen, rechter enkel, rechterknie, rechter heup, onderbuik.
- Linker heup, linker knie, linker enkel, topje van de linker grote teen, topje van de linker tweede teen, topje van de linker middelste teen, topje van de linker vierde teen, topje van de linker kleine teen, linker enkel, linker knie, linker heup.
- Onderbuik, navel, ruimte tussen de borsten, keel, voorhoofd.

De 61-Punten oefening is een uitstekende oefening om in yoga nidra te gaan. Yoga nidra is een staat waarin je in diepe slaap bent, maar toch wakker bent. Yoga nidra is zeer ontspannend, en wordt door yogis gebruikt om met samskaras (de diepe indrukken die karma aandrijven) in hun latente vorm om te gaan. Een complete ontspanning staat op nummer 3 van de Yoga Nidra CD: Extreme Ontspanning van Bewuste Diepe Slaap.



Sushumna Kriya in shavasana

Sushumna kriya is het beoefenen van het naar boven en naar beneden bewegen van het bewustzijn langs de subtiele ruggengraat, ook wel bekend als sushumna. Sushumna is de dunne stroom of nadi van licht en bewustzijn dat vaak afgebeeld wordt als de verticale lijn door de chakra's heen in een artistieke afbeelding van de chakras. Sushumna is eigenlijk de onderlaag van de subtielste nadi vanwaaruit de chakras ontstaan, in plaats van dat het een losse stroom is die enkel de chakras doorboord, zoals het vaak getoond wordt in afbeeldingen.

Kriya betekent "actie", als zijnde de actie van het doen van oefeningen. Als een ontspanningsoefening wordt dit in de lijkhouding (shavasana) gedaan. Het wordt ook in een zittende houding gedaan als onderdeel van de meditatie beoefening, wat later in dit document wordt toegelicht. Sushumna kriya kan gedaan worden met simpel bewustzijn, met Sohum mantra (So omhoog en Hum naar beneden), of met Om mantra (AUM en stilte naar boven, en dan AUM en stilte naar beneden).

Een manier om dit te beoefenen is om met de uitademing naar beneden te bewegen tot aan het punt van de vijfde chakra, de perineum, de plek tussen de anus en de geslachtsdelen. Met een andere methode beweegt bewustzijn naar beneden tussen de benen tot aan een punt tussen de twee voeten of de tenen. Nog een andere methode is het toestaan dat de aandacht naar beneden gaat, tussen de benen, voorbij de voeten, en zo ver als je aandacht kan gaan, zo ver als je voorstelling van oneindigheid dit toestaat. In elk van deze methodes komt de aandacht naar weer boven naar de kruin van het hoofd of er voorbij.

Een belangrijk onderdeel van sushumna kriya is om de transitie tussen twee ademhalingen op zo'n manier te doen dat je de pauze tussen de ademhalingen elimineert. Dit betekent een soepele transitie tussen de in- en uitademing om elke vorm van onderbreking te elimineren. Het betekent ook dat er een soepele transitie tussen in- en uitademing is om elke potentiële onderbreking te elimineren. Deze eliminatie van onderbrekingen brengt een ongelooflijke kalmte naar de mind en is voorbereiding voor zeer diepe meditatie.

STAP 4) Ademhaling en Pranayama

Alle ademhalingsoefeningen, die hier in deze PDF genoemd worden, doen systematisch de energie-systemen balanceren en leiden tot het ontwaken van sushumna; waar de subtiele energie door de subtiele ruggengraat stroomt. Dit is het meest directe teken dat de mind werkelijk klaar is voor meditatie. Als sushumna ontwaakt is dan stromen beiden neusgaten evenredig; dit is de barometer om te weten wat je huidige staat van sushumna ontwaking is. Dit wordt *sandhya* genoemd, ook wel de vereniging van zon en maan, van pingala en ida, de rechter en linker stromende energieën. Dit leidt tot *sukhamana*, de vrolijke mind, wat vervolgens niets anders wil behalve stilzitten voor meditatie.

In de innerlijke reis van meditatie kan het redelijkerwijs gezegd worden dat de ontwaking van sushumna het complete doel van alle voorbereidende oefeningen is. En terwijl alle andere oefeningen voorbereiding zijn, zijn het de ademhalingsoefeningen die het meest direct naar het ontwaken van sushumna leiden.

Hierbij wordt wel vermeld dat het extreem moeilijk is, zo niet onmogelijk, om ademhalingsoefeningen te leren vanuit beschrijvingen op papier. Het is veel beter om persoonlijke coaching te hebben voor deze oefeningen.



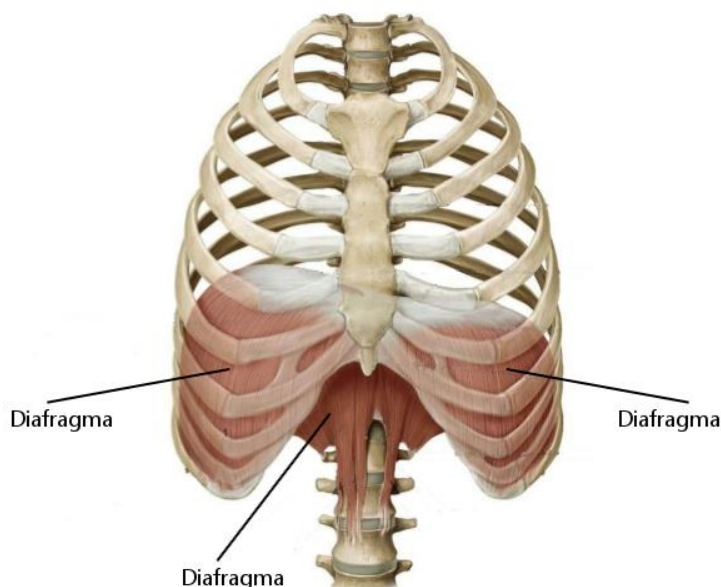
Ademhalingsbewustzijn – het elimineren van onregelmatigheden

Het volledige proces van ademhalingsoefeningen en pranayama begint met bewustzijn van ademhaling en het elimineren van onregelmatigheden. Dit betekent dat je de adem vloeiend laat stromen, zonder schokken. Gedachten-bubbels die naar voren komen vanuit het onbewuste zorgen voor schokjes in de adem en schokjes in de adem leiden tot schokken in de stroom van de mind. Ook worden er geen pauzes gecreëerd tussen in- en uitademhalingen. Het opzettelijke stopzetten van adem is een speciale oefening, de standaard ademhalingsoefening is het vloeiend laten stromen van de adem, zonder onregelmatigheden en zonder pauzes. Ook sta je toe dat de adem comfortabel langzaam stroomt. Een gemiddelde ongetrainde adem is ongeveer 15-20 ademhalingen per minuut, terwijl bij de getrainde yogi de adem ruimschoots onder 10 ademhalingen per minuut is, vaak minder dan 5-6 ademhalingen per minuut voor diegenen die enige tijd hebben geoefend.

Diafragmatische ademhaling, evenredige ademhaling

Eerst breng je diafragmatisch ademen met evenredig ademen tot stand, waarbij uitademing en inademing van gelijke duur zijn. Als je begint met deze oefening, zou je intern stilletjes kunnen tellen, bijvoorbeeld 1-2-3-4 met de uitademing en 1-2-3-4 met de inademing. Tel tot aan het nummer dat natuurlijk en comfortabel aanvoelt.

Het is essentieel om de daadwerkelijke locatie van het diafragma te vinden. Hieronder zie je een afbeelding van de diafragma spier; de gehele spier is het diafragma!



Wellicht zal je volledige meditatie enige tijd enkel bestaan uit simpel diafragmatisch ademen, zodat je dit als een comfortabele gewoonte kunt ontwikkelen. Het is zeer nuttig om het autonome zenuwstelsel te kalmeren en om de mind te stillen. Dit heeft ook een zeer bevorderlijk effect op het immuunsysteem, als ook dat het je voorbereid op meditatie.

Twee-tot-één ademhaling

Leer om de uitademing geleidelijk aan langer te maken totdat het twee keer zo lang is als de inademing. In het begin is het allicht comfortabel om de uitademing slechts een beetje te verlengen, maar nog niet op het twee-tot-één ratio. Experimenteer, net als met evenredig ademen, om je eigen comfortabele niveau te vinden. Twee-tot-één is een speciale oefening, en is niet de standaard adem gedurende de dag; die standaard adem is een simpele en evenredige diafragmatische ademhaling.

Complete ademhaling

De yogische complete ademhaling (deerghswasam) is een oefening die het zenuwstelsel stimuleert en die prana beweegt. Het betreft het vullen van de longen; eerst vanuit de buik, daarna doormiddel van het diafragma, dan de borst, en uiteindelijk door de sleutelbeenderen op te tillen om de volledige inademing te voltooien. Dan is er een geleidelijk loslaten van eerst de sleutelbeenderen, dan de borst, dan het diafragma, en uiteindelijk het volledig leegmaken van de longen door de buik naar binnen toe te drukken. Zonder te haasten, gebeurt dit vrij snel en zonder aarzeling tijdens de verschillende stappen. Bij het voltooien van een inademing keert de adem gelijk om, dus zonder de adem vast te houden, en wordt er geleidelijk aan uitgeademd via de stappen.

Twee of drie goed uitgevoerde complete ademhalingen kunnen in het begin voldoende zijn voor het ademhalings-onderdeel van de systematische beoefening. Langzaamaan kun je andere oefeningen toevoegen, maar tot die tijd, zijn een paar complete ademhalingen voldoende om dit gedeelte (stap 4) van de systematische meditatie beoefening op te vullen, omdat het op zichzelf staand ook al een zeer nuttige oefening is. Als je een drukke dag hebt gehad en je mind rent rondjes hier en daar, dan kunnen zelfs een paar complete ademhalingen de luidruchtige obstakels van de mind doorbreken en het begin van de stilte brengen.

Later, als je agnisara, kapalabhati, en bhastrika aanleert en integreert in je practice, zal je wellicht merken dat de complete ademhaling een geweldige brug is tussen deze andere oefeningen. Je kunt bijvoorbeeld tot 100 agnisara's komen, gevolgd door één of twee complete ademhalingen, om daarna 100 kapalabati ademhalingen te doen. Hetzelfde kan gedaan worden tussen kapalabhati en bhastrika.

Agnisara

Je zou agnisara moeten leren kennen, begrijpen, en doen. Het is een zeer unieke en nuttige oefening die de voordelen heeft van alle andere oefeningen tezamen. Als je geen enkele andere fysieke oefening kan doen op een bepaalde dag, doe dan tenminste deze oefening. Het geneest vele ziektes volgens Swami Rama.

Agnisara is anders dan een maag-lift (Uddiyana Bandha) en het is belangrijk om dit niet te verwarren. Anders dan de maag-lift, wat gefocust is op het navelcentrum, is agnisara een oefening voor de onderbuik en het bekkengebied. Het wordt "agnisara" genoemd omdat dit het gehele zonnestelsel van het lichaam energie geeft [Swami Rama noemt het in het Engels "solar system" van het lichaam, solar system is het Nederlands is zonnestelsel. Net zoals de zon aan het gehele zonnestelsel licht en warmte geeft, heeft het lichaam ook een stelsel met een "zon", namelijk de derde chakra—manipura chakra—en alle nadis zijn de rest van het stelsel]. Dit zonnestelsel is het grootste netwerk in het menselijk lichaam en agnisara geeft warmte aan dit gehele systeem.



- Om agnisara te doen, staan je voeten ongeveer 15 centimeter van elkaar en rust het gewicht van je lichaam via je armen op je knieën, waarbij de rug ontspannen blijft.
- Om de natuurlijke stroming van het systematische proces dat hier beschreven wordt, te helpen, kan agnisara ook in een zittende houding gedaan worden, zodat het makkelijk over kan gaan in kapalabhati en bhastrika.
- Dan, als je uitademt, trek je de spieren in de lage onderbuik (net boven het schaambeentje) samen en trek je ze naar binnen en naar boven. Er is een rollend gevoel vanaf het punt direct boven het schaambeentje, rollend tot aan de navel.
- Als je inademt, laat je zachtjes de spieren los, waardoor je toestaat dat de onderbuik weer terugkeert naar de natuurlijke positie waarbij de buik helemaal ontspannen is.

Als je buik intrekt dan helpt het de afvalgassen van de longen te verdrijven. Als je toestaat dat de buik naar buiten komt, creëert dit meer ruimte in je longen voor zuurstof. Je zou van deze oefening een gewoonte moeten maken.

Om agnisara correct te doen moet je het coördineren met je normale ademhaling. Je ademt uit, trekt in en naar boven, en je ademt in en laat los. Tijdens de uitademing trek je de onderbuik spieren in het gebied net boven de bekken samen, waarbij je het strak naar binnen en naar boven brengt; en dan laat je los bij de inademing. Het is geen maag-lift; het heeft betrekking op de lage onderbuik. Dit is de echte agnisara.

De oefening begint in het bekkengebied en eindigt in het bekkengebied. Als je agnisara 100 tot 150 keer per dag kan doen, dan heb je geen enkele andere oefening nodig. Je zult zoveel energie hebben dat je het gevoel hebt dat je zweeft. Het creëert perfecte spijsvertering en geeft je geweldige energie. Je zult meer efficiënt worden in wat je ook doet. Begin de beoefening van agnisara met 25 herhalingen en verhoog dit naar boven de 100. Zwangere of menstruerende vrouwen zouden deze oefening niet moeten doen.

Het vinden van de spieren waarmee je agnisara doet, is essentieel. Om je te helpen de spieren te vinden, lig je op je rug en beweeg je lichtjes je benen, alsof je je hielen van de vloer gaat tillen. Je hoeft je benen of voeten niet werkelijk op te tillen om het aanspannen van de spieren direct boven het schaambeentje te voelen. Creëer een herinnering van dit gevoel en gebruik die spieren om ze naar binnen te trekken en op te rollen voor agnisara. Het is zo goed als onmogelijk om agnisara te beschrijven in woorden, dus je zult persoonlijke coaching willen krijgen om deze techniek te leren.

Ujjayi en Brahmari

Zittend in een stabiele houding, adem je in door de neusgaten op zo'n manier dat het gevoeld wordt op het dak van het gehemelte, waarbij het een zacht, continu zuigend en hoorbaar geluid maakt met een mentale *Sooo...* Adem uit met een mentale *Hummm...*

Brahmari (de bij) is vergelijkbaar, met een hoorbaar zoemgeluid bij de uitademing, zoals het geluid van een bij; dit kan ook stil in de mind met de uitademing gedaan worden.

Kapalabhati

Deze oefening, die ook wel de "Glanzende Schedel" genoemd wordt, focust op de uitademing door middel van een hele snelle duwende beweging onderin de buik. Vervolgens laat je op de inademing op natuurlijke wijze alles weer los. De meeste mensen kunnen deze oefening doen, tenzij er gezondheidsproblemen zijn. Het kan een zeer balancerend effect hebben om er een paar te doen vóór meditatie, bijvoorbeeld 10-20 keer. Werk geleidelijk naar 25 keer, en daarna, met respect voor je eigen comfortabele capaciteit, in een paar maanden of jaren naar 100 of meer. Dit kan geleidelijk verhoogd



worden naar drie ronden van 100 keer. In de systematische beoefening begin je met agnisara, daarna kapalabhati, gevolgd door bhastrika. Het is wellicht comfortabel en nuttig om tussendoor als transitie nog één of twee complete ademhalingen te doen.

Bhastrika

Bhastrika, ook wel de blaasbalg genoemd, is een ademhaling in het middelste deel van de torso, vanuit het diafragma. Als je er een paar van doet, laat zeggen 10-20, kan het een kalmerend en balancerend effect hebben. Als je er meer doet (zoals 100 of meer) dan is het belangrijk om een solide basis van goede gezondheid en een stabiele mind te hebben. De in- en uitademing worden beiden met een gelijke hoeveelheid druk uitgeoefend, op eenzelfde manier als dat een handbediende blaasbalg gebruikt wordt om een vuur te stoken. Verhoog geleidelijk aan tot aan 100 keer, en daarna tot drie ronden van 100.

In de systematische beoefening komt bhastrika na kapalabhati. Als het comfortabel is, is het wellicht nuttig om tussen beiden één of twee complete ademhalingen te doen. Na bhastrika zul je wellicht over willen gaan op nadi shodhana of ga je direct naar het meditatie gedeelte van de systematische beoefening.

Nadi Shodhana

Nadi shodhana is het zuiveren van de energiekanaalen of nadis. Het betekent dat je de rechter en linker energieën (ida en pingala) balanceert zodat het centrale kanaal (sushumna) aan het stromen is.

Er zijn velen variaties op *nadi shodhana*, ook wel *afwisselende neusgaten ademhaling* genoemd. Het leren van nadi shodhana is een simpel proces dat zeer effectief is in het helpen kalmeren van het zenuwstelsel en om de mind voor te bereiden op meditatie. Begin met methode #1 hieronder, waarbij je eerst uitademt (gemarkeerd "adem uit") met het actieve (meer "open") neusgat, en daarna inademt (gemarkeerd "adem in") met het passieve (minder "open") neusgat. Na ongeveer twee maanden kun je de tweede en derde methode toevoegen, totdat je van elke iets doet. Dat is het ideaal; er zijn slechts weinigen die enkele maanden willen uittrekken om door dit leerproces heen te gaan. Alle drie de methodes achter mekaar uitvoeren is echter zeer nuttig, iets dat je zelf zult merken als je het uitprobeert.

METHODE 1#		METHODE 2#		METHODE 3#	
Actief	Passief	Actief	Passief	Actief	Passief
Adem uit		Adem uit		Adem uit	
	Adem in	Adem in		Adem in	
Adem uit			Adem uit	Adem uit	
	Adem in		Adem in	Adem in	
Adem uit		Adem uit		Adem uit	
	Adem in	Adem in		Adem in	
	Adem uit		Adem uit		Adem uit
Adem in			Adem in		Adem in
	Adem uit	Adem uit		Adem uit	
Adem in		Adem in		Adem in	
	Adem uit		Adem uit		Adem uit
Adem in			Adem in		Adem in



Nadi shodhana kan in het begin gedaan worden met de vingers (zoals de duim en de ringvinger) die je tegen de zijkant van de neusgaten drukt. Hiermee wordt de stroom van lucht in de adem afgewisseld. Je kunt ook de duim en een vinger gebruiken om de neusgaten aan de onderkant te blokkeren. Maar het beste is om deze oefening mentaal te doen, waarbij je het bewustzijn afwisselt tussen het ene en het andere neusgat. Als een neusgat geblokkeerd is of niet geheel stroomt dan kun je je aandacht op dat neusgat richten. In het algemeen opent het neusgat binnen enkele ademhalingen.

Als de adem in zowel de linker en rechter neusgaten evenredig stroomt, dan stroomt prana door het centrale kanaal (sushumna) en wil mind niets liever dan mediteren.

Yoga Sutras over pranayama

Yoga Sutras 2.49-2.53

2.49 Als de geperfectioneerde houding eenmaal bereikt is, volgt het vertragen of het afremmen van de kracht achter, én van de ongereguleerde in- en uitademing, dit wordt het controleren van de ademhaling en expansie van prana (pranayama) genoemd, wat leidt tot de afwezigheid van het bewustzijn van beiden; dit is de vierde stap van de 8 treden.

2.50 Die pranayama heeft 3 aspecten, dit zijn externe of naar buiten gaande stroming (uitademing), interne of naar binnen gaande stroming (inademing) en de derde is de afwezigheid van beiden gedurende de transitie tussen hen, en is bekend als het vasthouden, stilstaan of uitstellen. Deze zijn gereguleerd doormiddel van plaats, tijd en aantal, waarbij de ademhaling langzaam en subtiel wordt.

2.51 De vierde pranayama is die constante prana die de anderen—die opereren in de externe en interne gebieden of velden—overtreft, voorbij gaat, of er achter ligt.

2.52 Door deze pranayama wordt de sluier van karmasheya (2.12) —die het innerlijke licht of verlichting bedekt—uitgedund, verminderd en vernietigd.

2.53 Middels deze practices en processen van pranayama, wat de vierde van de acht stappen is, verwerft of ontwikkeld de mind de geschiktheid, bekwaamheid of het vermogen voor ware concentratie (dharana), wat in zichzelf de zesde stap is.

[Merk op dat stap 5 overgeslagen lijkt te worden in deze voorbereiding op stap 6. Stap 5 is het terugtrekken van de zintuigen (indriyas), wat *pratyahara* wordt genoemd. Vyasa legt uit dat het net zo gaat als de werkbijen die de bijenkoningin volgen waar en wanneer ze ergens naartoe gaat. Dit type pranayama (stap 4) resulteert in concentratie of *dharana* (stap 6); de tien indriyas komen er automatisch racend achteraan zonder dat er een specifieke techniek hoeft te worden toegepast om dit te bereiken.]

Swami Rama over sushumna ontwakening

The Koning van de Dood zegt, in de Kathopanishad, dat "Diegene die op het moment van de dood sushumna kan betreden, het hoogste doel van het leven, Brahman, kan bereiken. Alle andere wegen zijn wegen van wedergeboorte. Sushumna is de sleutel tot bevrijding. Vanaf de sahasrara of kruin chakra rijst hij uiteindelijk naar het rijk van de absolute Brahman." ~ Life Here and Hereafter, van Swami Rama

Hou een bandrecorder bij je neus en adem in en uit. Je zult het geluid "ham-sa" horen, wat een mantra is. Dit is het geluid van je adem. Het betekent "Ik ben dat." De adem zingt het geluid, "ik ben dat, ik ben dat, ik ben dat"; jij maakt er een melodie van. De adem zingt dit eeuwigdurende geluid (so-ham) constant. Hoe ontwakken we kundalini-shakti? We ontwakken het in twee stadia: eerst door het daadwerkelijke ontwaken ervan, en ten tweede door te leren het te leiden. Er is een zeer kleine en bondige techniek om kundalini te ontwaken. Om het vuur te ontwaken moet je erop blazen. Het geluid

dat bij dat blazen opkomt is de mantra so-ham, so-ham, so-ham. ~ Path of Fire and Light, van Swami Rama

Sushumna toepassen is de belangrijkste factor in spirituele beoefening.

Volgens de yogische geschriften zijn er 72,000 nadis of energiekanaalen. Onder hen zijn ida, pingala, en sushumna de belangrijkste. Zolang de mind naar buiten toe gericht is, blijven alleen ida en pingala actief. Maar wanneer de mind kalm en rustig is, wordt het centrale kanaal, *sushumna*, ontwaakt. De vreugde van de mind die door het sushumna kanaal reist is uniek; het kan met geen enkele zintuiglijke indruk vergeleken worden. Vanwege deze innerlijke vreugde verliest de mind haar smaak voor wereldse verlangens. Sushumna toepassen is de belangrijkste factor in spirituele beoefening. Zodra sushumna ontwaakt is, verlangt de mind om de innerlijke wereld te betreden. Wanneer de stroom van ida en pingala naar sushumna wordt gericht, waarbij de afleidingen worden verwijderd, stroomt meditatie vanzelf. ~ A Call to Humanity, van Swami Rama

Om het proces van sushumna ontwaking te beginnen, focus je de mind op de adem op het punt tussen de twee neusgaten waar je de adem kan voelen. Wanneer beiden neusgaten evenredig stromen, noemen we dat sandhya, de vereniging van de zon en de maan, of tussen pingala en ida. Zodra de ervaring vijf minuten lang vastgehouden kan worden, heeft de student een groot obstakel gepasseerd, en heeft de mind enige één-puntigheid bereikt. Dan wordt de mind inwaarts gefocust. ~ Meditation and its Practice, van Swami Rama

*Wanneer meditatie studenten leren om sushumna toe te passen,
dan beginnen ze pas echt met het beoefenen van meditatie,
en wordt meditatie een vreugdevolle ervaring.
~ Choosing a Path, Swami Rama*

Wanneer je een poging waagt om sushumna toe te passen, vraag dan je mind om te focussen op de neusbrug. Laat je gedachten opkomen en wees niet bang. De gehele onbewuste mind zal actief worden en brengt velen verborgen en vergeten dingen naar voren. Laat afleidende gedachten naar voren komen, en sta dan toe dat ze gaan. In meditatie therapie moet je door dit proces van loslaten heengaan. Dit is een heel goed proces. Na een tijdje komt er een moment dat gedachtepatronen je niet meer zullen storen. Dan kun je getuige zijn van je hele leven. Als een verstorende gedachte opkomt, sta je toe dat het weer weg mag gaan. De eerste stap in het toepassen van sushumna is om te leren de stroom van adem te veranderen met je mentale vermogen. Er zijn velen mechanische methoden waarmee je dit kan doen, maar deze zijn niet nuttig; deze worden niet aangeraden. Om dit proces daadwerkelijk te bereiken, moet je leren om op het rechter of op het linker neusgat een ontspannen focus te creëren. Als een neusgat geblokkeerd is, en niet door bijvoorbeeld sinusitis, dan, wanneer de mind erop gefocust is, zal dat neusgat actief worden vanwege de focus van de mind.

Wanneer je hebt geleerd om de stroom van de neusgaten te veranderen met je mind, dan zal er na enige tijd een moment komen dat beiden neusgaten evenredig beginnen te stromen. Afhankelijk van je capaciteit en het brandende verlangen binnenin je, kan dit enkele maanden of zelfs jaren duren. Wanneer de neusgaten evenredig stromen, dan kan de mind zich geen zorgen maken, omdat het losgekoppeld is van de zintuigen. Mind weet dan dus niet hoe het zich zorgen moet maken. Het bereikt een staat van vreugde genaamd *sukhamana*, de vreugdevolle mind. Die staat van mind is zeer gunstig

voor diepe meditatie. Dit is een nauwkeurige en effectieve procedure voor jou om te volgen, en het is belangrijk om niet te haasten of om ongeduldig te zijn. De wetenschap van adem eindigt eigenlijk bij sushumna toepassing. ~Path of Fire and Light, Volume 2, van Swami Rama

De eerste stap in het toepassen van sushumna is om te leren de stroom van adem te veranderen met je mentale vermogen.

Het meest subtiele van alle ademhalingsoefeningen voor meditatie is het toepassen van sushumna. Wanneer je leert om sushumna toe te passen, kan je mind nergens naartoe behalve in en naar de innerlijke reis. Volgens de eeuwenoude yoga geschriften en de wetenschap van yoga zijn er drie belangrijke aspecten in de innerlijke reis. De kern van yoga wetenschap is om als eerste sushumna toe te passen; daarna kundalini te ontwaken en haar naar de hoogste dimensie leiden; en daarna om de kennis van het Absolute te bereiken. Dit is het volledige doel van het yoga systeem. ~Path of Fire and Light, Volume 2, van Swami Rama

In de adem strekken

Adem, tijdens diafragmatisch ademhalen en sushumna kriya, alsof je je met elke uitademing *inwaarts uitstrekt* en *verlengt*. Dit is net als fysiek strekken in een asana of houding met elke uitademing. Elke inwaartse strekking met de uitademing brengt meer ontspanning van het lichaam en kalmte van de mind. Wanneer je later in de meditatie fase zit, zul je op vergelijkbare wijze strekken in en naar de stilte na het einde van een mantra, zoals de stilte na de Hum uitademing van de Sohum mantra, of de stilte aan het eind van een innerlijk uitgeademde AUM mantra.

STAP 5) Meditatie

Zitten

Een opmerking van Swami Rama vat de spirit van de zithouding voor meditatie goed samen. Hij zegt dat toen hij in de 30 was hij erachter kwam dat er maar één ding belangrijk is als het gaat om de zithouding, namelijk dat hoofd, nek en romp (de ruggengraat) in één lijn zijn, en dat de armen, benen, handen en voeten niet veel uitmaken. Die worden gepositioneerd op zo'n manier dat het comfortabel is, terwijl de echte nadruk op een correct uitgelijnde ruggengraat is.

Het is zeker nuttig om houdingen zoals *sukhasana* (makkelijke houding), *swastikasana* (auspicious houding), en *siddhasana* (gevorderde houding) te leren, maar de nadruk ligt op de ruggengraat is zo belangrijk dat het zowel voor beginnende als gevorderde beoefenaars van meditatie van toepassing is. Ook rechtop op een stoel zitten (*maitriasana*, de vriendschaps-houding) voldoet als houding, zolang de ruggengraat maar correct uitgelijnd is.

Als je op de grond zit zijn er twee dingen om bewust van te zijn. Deze zullen je zithouding ten goede komen. De eerste is de hoogte van je kussen of zitje. Als deze te laag is dan zul je je rug moeten aanspannen om rechtop te zitten. Een te hoge zit kan ongemak zijn of pijn veroorzaken. Vind uit welke hoogte voor jou op dit moment de juiste is. Corrigeer het geleidelijk aan. Het tweede waar je mee kunt spelen is de afstand tussen je benen. Dit kan je nagaan door te kijken hoever de knieën van mekaar zijn. Dit geeft een indicatie van hoe 'open' je heupen zijn, wat een grote factor is als het gaat om comfortabel zitten. Hatha yoga asanas (houdingen) gericht op de ruggengraat en de heupen kunnen zeer nuttig zijn.



Het kussen of zitje moet een goede combinatie zijn van stevig voor ondersteuning, en zacht in het directe gebied van de zitbotten (ook wel bekend als zitbeenknobbel); de twee botten die je gewicht ondersteunen als je gaat zitten (de werkelijke naam is 'zitz' botten, niet 'zit' botten of 'zittende' botten). Door een plank in een dikke wollen deken te wikkelen kan een mooi zitje maken. Zo'n wollen deken kan ook op diverse manier opgevouwen worden zonder een plak te gebruiken en nog steeds voor een goede ondersteuning zorgen en comfort geven. Grote, zachte kussen kunnen heel goed aanvoelen als je thuis tv zit te kijken, maar deze bieden niet de juiste ondersteuning voor diegenen die serieus zijn over progressie in meditatie.

Het is waardevol om de herinneren dat Patanjali in de Yoga Sutras uitlegt dat je zithouding twee aspecten moet hebben: het moet zowel stabiel en recht zijn, en tegelijkertijd comfortabel. In het begin lijkt het wellicht onmogelijk om stabiel *en* comfortabel te zijn. Het is belangrijk om geduld te hebben met je zithouding, en om te herkennen dat het geleidelijk en liefdevol evolueert in de loop der tijd. Doe het beste wat je kan als het gaat om het balanceren van recht, stabiel, en comfortabel. Als je niet comfortabel bent zul je zeker weten niet eens kunnen beginnen met echte meditatie.

Meditatie op het lichaam

Na de voorbereidende oefeningen (houdingen, ontspanning, en ademhaling) ga je naar de meditatie zelf. De eerste fase van het meditatie proces is om op het lichaam zelf te mediteren (daarna adem, mind, en er voorbij). Je kunt je aandacht systematisch door het lichaam bewegen zoals de eerder beschreven Complete Ontspanning, of je kunt een algehele aandacht hebben naar het gehele lichaam, waarbij je de aandacht willekeurig verschuift van dit lichaamsdeel naar dat lichaamsdeel. Het is zeer nuttig om het lichaam op dezelfde manier te onderzoeken als wanneer je in de natuur bent, bijvoorbeeld als je langs het strand loopt of in het bos, met een simpele aandacht van wat er dan ook opgemerkt wordt. Wees bewust van sensaties en innerlijke processen terwijl je het lichaam onderzoekt.

Als je het geduld hebt om systematisch te oefenen, focus dan één of twee maanden alleen op lichaamsmeditatie, voordat je verder gaat met meditatie op de adem en op de mind. Weinig mensen hebben het geduld hiervoor, maar als alternatief; spendeer alsjeblieft je aan het begin van elke meditatie ruim 5-10 minuten met alleen het richten van de aandacht op het lichaam. Als anderen dingen je aandacht trekken, of het nu adem, mantra, of gedachten in de mind, negeer ze simpelweg en blijf bij lichaamsbewustzijn. Het is geweldig hoe extreem waardevol deze lichaamsfase van meditatie is als onderdeel van het gehele proces van meditatie.

Als je een experiment wil doen om te kijken hoe effectief dit is, zet dan een kookwekker voor 10-20 minuten en doe gedurende deze periode niets anders dan alleen maar bewust zijn van je lichaam. Je eigen ervaring zal leren hoe waardevol dit is.

Sushumna kriya

Sushumna kriya is het beoefenen het op en neer bewegen van het bewustzijn langs de subtiele ruggengraat, ook wel bekend als sushumna. Sushumna is de dunne stroom of nadi van licht en bewustzijn dat vaak afgebeeld wordt als de verticale lijn door de chakra's heen in een artistieke afbeelding van de chakras. Sushumna is eigenlijk de onderlaag van de subtielste nadi vanwaaruit de chakras ontstaan, in plaats van dat het een losse stroom is die enkel de chakras doorboord, zoals het vaak getoond wordt in afbeeldingen. Adem in alsof de aandacht opwaarts langs de subtiele ruggengraat beweegt, en adem uit alsof de aandacht neerwaarts beweegt naar de onderkant van de ruggengraat.

Kriya betekent "actie", als zijnde de actie van het doen van de oefeningen. Dit kan in de lijkhouding (*shavasana*) gedaan worden, of in elke *zithoudingen* die gebruikt worden voor meditatie. Het kan



gedaan worden met simpele aandacht, met Sohum mantra (So opwaarts en Hum neerwaarts), of met Om mantra (AUM en stilte naar boven, en dan AUM en stilte naar beneden).

In de systematische beoefening die hier beschreven wordt, wordt deze sushumna kriya na het voltooien van de ademhalings- en pranayama series gedaan en vóór de één-puntige meditatie die bedoelt is om je voorbij de mind te leiden. Deze sushumna kriya, zittend in je meditatie houding, kan op zich het einde van je meditatie practice zelf zijn. Deze oefening alleen al kan je heel ver brengen op je reis van meditatie en ontwaken. Of het kan gezien worden als een brug die naar subtielere meditaties leidt.

Sushumna ontwaking

Na de sushumna kriya (hierboven beschreven), verplaats je de aandacht naar het *gevoel* (cognitieve zintuig voelen) van de lucht die in en uit de neusgaten stroomt. De aandacht wordt toegestaan om de rusten op de brug tussen de neusgaten (waar het weefsel tussen de neusgaten samenkomt met de ruimte boven de bovenlip). Dit kan gedaan worden met een *So* in de mind bij een inademing, en *Hum* in de mind bij een uitademing. Als alternatief kan dit ook gedaan worden met *AUM* bij zowel inademing als uitademing. Zie de beschrijving van *Sohum* en *Om* verderop in dit document.

Indien je, terwijl je deze sushumna ontwaking oefening doet, opmerkt dat één van de neusgaten lichtjes gesloten is in vergelijking met de ander, plaats dan je aandacht enkel op dat gesloten neusgat. Je zult opmerken dat het begint te openen, en dat er een sterk gevoel van vrede, kalmte en één-puntigheid van de mind komt als beiden neusgaten evenredig stromen. Dit wordt *sukhamana*, de vreugdevolle mind, genoemd.

Onthoudt om toe te staan verder in de uitademing te *strekken*, zoals eerder beschreven stond bij lichaam.

Drie stadia van intern inspecteren

Er zijn drie stadia van intern inspecteren om de kleuringen en de invloed van latente indrukken of samskaras te verminderen:

1. **Loslaten:** De eerste fase is het ontwikkelen van de gewoonte om gedachten los te laten wanneer ze opkomen uit het onbewuste. Het naar voren komen van indrukken uit het onbewuste naar het bewuste is een natuurlijk proces. Als we niet er niet meegaan in de gedachten, dan is het ook hun natuurlijke gewoonte dat ze zich weer terugtrekken naar de latente opslag van chitta (van waaruit ze zijn gekomen). Echter hebben de meesten van ons de gewoonte opgebouwd om die indrukken vast te grijpen en op te gaan in lange treinen van gedachten voortkomend van zulke indrukken. Het is net als de motor van een trein, die velen wagons met zich meetrokt. De opkomende indrukken in onze mind trekken velen andere gedachten mee het mentale drama in, en dan gaan we mee met de lange trein van gedachten. Echter, door op te letten kunnen we een nieuwe gewoonte cultiveren, namelijk dat wanneer nieuwe indrukken naar voren komen, we ze op natuurlijke wijze direct loslaten. Dit is niet bedoelt als simpelweg een techniek; integendeel het wordt letterlijk een *nieuwe gewoonte* waarbij gedachten die van nature opkomen, ook op natuurlijke wijze gaan. Dit is een zeer grote transformerende gewoonte om te cultiveren.
2. **Getuige zijn:** Als we eenmaal de gewoonte hebben ontwikkeld om los te laten, is de volgende stap het cultiveren van het neutraal getuige zijn van al die diepe indrukken terwijl ze komen en gaan, waarbij geen van hen de kracht heeft om ons mee te slepen in een trein van gedachten. Dit zijn initiële gedachten-indrukken, die anders tot treinen van gedachten, emoties, en zorgen zouden kunnen leiden. Het is vergelijkbaar met het hebben van velen kaften van boeken:



boeken die je nooit openslaat en waarbij je ook niet verdwaalt raakt in alle verhalen op de pagina's. Kaft na kaft, ze komen en gaan. We zijn neutraal getuige van de stroom van kaften.

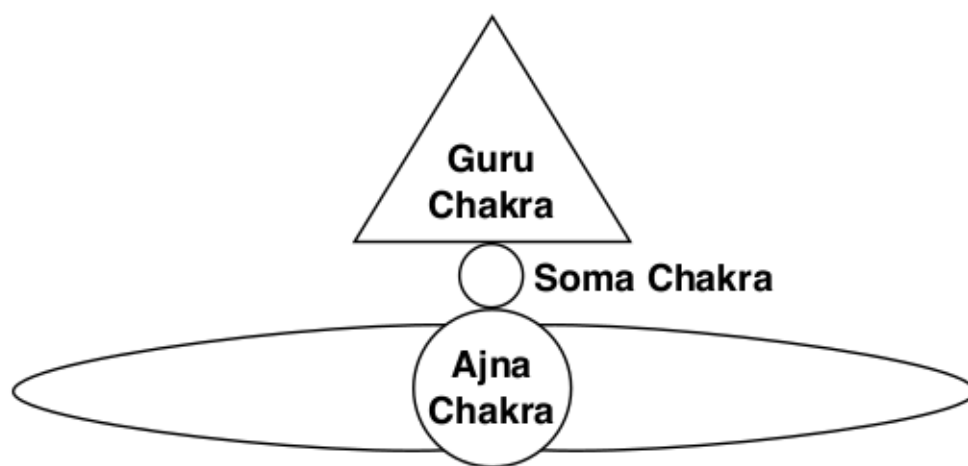
3. **Inspecteren:** Het derde stadium rust op de solide fundering van de eerste twee stadia, het leren van loslaten en getuige zijn. Als je eenmaal werkelijk getuige kunt van de indrukken, op een neutrale manier, dan kun je individuele motoren en boekomslagen naar voren roepen om hun ware aard te inspecteren. Wederom, zonder dat je gevangen raakt in de treinen of de verhalen. We zien de kleuren van aantrekking, aversie, en angst, en hoe we deze onjuist hebben aangetrokken als de identiteit van wie ik ben. Zij verliezen geleidelijk aan hun kracht (In Yoga Sutras 1.2 en 2.4 wordt er gerefereerd aan deze ontkleuring).

Dit proces van intern *loslaten*, *getuige zijn*, en *inspecteren* stelt ons in staat om de kleuringen van de diepe impressies die de bron zijn van acties genaamd *karma*, te ontdekken en verwijderen. Een andere methode is doormiddel van guru chakra, wat hieronder beschreven is. Deze twee methoden worden door de sadhaka (beoefenaar) van de systematische meditatie van de traditie toegepast. Door beiden methoden raken de gedachten uiteindelijk zelf uitgeput, en dan je voorbij de onbewuste mind gaan.

Guru chakra

Voorbij de eerste zes chakras, tussen de zesde chakra en de kruin chakra (sahasrara chakra), worden velen andere chakras, niveaus, of lagen van realiteit ervaren. Voor de aspirant die dat wibereid is om dit te doen, worden guru chakra of jnana chakra gebruikt om de mind te zuiveren en spirituele waarheden naar beneden te laten komen. "Gu" betekent donker en "ru" betekent licht. Guru is het licht dat de donkerheid van onwetendheid verdrijft.

Guru is geen person, alhoewel guru door een persoon kan opereren. Guru is eigenlijk de hogere kennis zelf.



1. **Ajna chakra:** Bevindt zich in de ruimte tussen de wenkbrauwen. Sluit je oog en druk op die plek met het topje van je nagel. Sta toe dat je aandacht rust op de plek die gevoeld wordt, terwijl je toestaat dat je ogen in een rechte positie blijven. Het is een gewoonte van de mind om de fysieke ogen mee te bewegen naar de plek waar de aandacht naartoe gaat, maar we willen juist de ogen loskoppelen van de aandacht zodat de aandacht vrijgelaten is om alleen, op zichzelf, te rusten in een ruimte.

2. **Soma chakra:** De locatie van de soma chakra bevindt zich een vingerbreedte omhoog vanaf ajna chakra. Het kan een aanzienlijk tijd duren om deze plek met innerlijke bewustzijn te vinden. Van soma wordt gedacht dat het een bedwelmende plant is die enige spirituele waarde heeft, terwijl de yogi de werkelijke soma vindt: de innerlijke soma. De vreugde van meditatie op soma chakra is er een van goddelijke bedwelming.
3. **Guru chakra:** Nog eens twee vingerbreedtes omhoog van de soma chakra bevindt zich het centrum van de driehoekig gevormde guru of jnana chakra. Experientieel, is dit veel hoger in het voorhoofd dan de ajna chakra. Een gebruikelijk fout is om de aandacht in de ruimte direct voor de ogen te hebben en om slechts een driehoek te visualiseren. Je wilt op onderzoek gaan en de echte guru chakra met je aandacht vinden. Herinner je weer dat je de positionering van de ogen wilt loskoppelen zodat alleen het bewustzijn op guru chakra is.

Guru chakra is de deuropening tot die kennis, tot de wijsheid en de begeleiding van de leraar binnenin. De zesde chakra, bij het centrum van de wenkbrauwen, genaamd ajna chakra, wat bestaat uit "a" en "jna", wat betekent het centrum *zonder* kennis of met *weinig* kennis ("a" is zonder of weinig en "jna" is kennis). Guru chakra wordt ervaren in het voorhoofd en wordt ook wel *jnana* chakra genoemd, of het centrum *met* kennis. De kennis van ajna is *lagere* kennis, terwijl de kennis van jnana de *hogere* kennis is, wat gelijkstaat aan het zijn van het pure *licht* van kennis.

De Yogi nodigt alle gedachten en samskaras uit om in het veld van de mind van ajna chakra op te komen en offert ze aan de hogere kennis, het driehoekige vuur van guru of jnana chakra (ajna en guru chakras worden ook wel respectievelijk *drikuti* en *trikuti* genoemd). Net als dat ijs terugsmelt in haar originele vorm van water, vallen de kleuringen van aantrekking, aversie en angst weg in het innerlijke vuur. Het wordt ook wel vergeleken met goud dat gezuiverd wordt in een vuur, waarbij het onzuivere afval wegbrandt waardoor het goud zuiverder wordt. Door dat proces wordt de weg vrijgemaakt, en komen hogere wijsheid en teachings naar beneden naar de ajna. Uiteindelijk rijst bewustzijn zelf naar boven, terugtrekkend door en voorbij, naar dat wat de laatste verblijfsplaats is, de absolute realiteit, de vereniging van Shiva en Shakti.

In het begin kan het erop lijken dat deze oefening alleen een innerlijk visualisatie is. Het is eigenlijk een letterlijke oefening die te maken heeft met de energieniveaus van de kleuringen (kleshas). Net als alle discussies van oefeningen gerelateerd aan energie, wordt de energie zelf wellicht niet in het begin op die manier ervaren, maar wel te zijner tijd. Op een bepaalde manier maakt het niet echt uit hoe je de oefening conceptualiseert; het is hoe dan ook effectief.

In de systematische meditatie beoefen je de guru chakra zuivering na de ademhalingsserie, en voordat je meditatie zelf doet. Dit is na agnisara, kapalabhati, en bhastrika, bijvoorbeeld. De specifieke suggesties voor meditatie methodes worden in de volgende gedeeltes beschreven.

Swami Rama over guru chakra

Swami Rama beschrijft het gebruik van guru chakra in deze drie videos:

- (1) Mundaka Upanishad, lezing 8
- (2) Yoga Sutras, lezing 8 (de laatste 10 minuten)
- (3) Saundaryalahari, lezing 4 (van 4) (de laatste 10-15 minuten)

Ruimte waarin je mediteert

Na alle voorbereidingen met lichaam, adem, en mind, komt de aandacht te rusten in een één-puntige ruimte, over het algemeen de ruimte tussen borsten of tussen de wenkbrauwen, afhankelijk van iemands zijn persoonlijke voorkeur voor emotie (het hartcentrum of chakra) of denken (het wenkbrauw centrum of chakra). Als je lage energie van lichaam of mind ervaart, of als je gezondheidsproblemen hebt, dan



kan het navel centrum gebruikt worden als ruimte voor meditatie. Zeer creatieve personen vinden het keel centrum of chakra een geschikte ruimte voor meditatie.

Als je de guru chakra zuiveringsmethode in een specifieke meditatie sessie beoefent, zul je dat gedaan hebben voordat je in deze meditatiefase van de systematische practice komt. Terwijl je deze suggesties leest zal meditatie wellicht gecompliceerd overkomen op dit moment. Dit is waar één-op-één begeleiding erg nuttig kan zijn en kan je helpen om het systematische proces begrijpbaar en simpel te houden.

Sleutel tot het doorbreken van de gebondenheid van tijd, ruimte, en oorzakelijkheid

Eén van de gebruikelijke manieren om een verlichtte staat te beschrijven is dat het tijd, ruimte, en oorzakelijkheid overtreft. De meest simpele methode om tijd, ruimte, en oorzakelijkheid te overstijgen (eraan voorbij te gaan) is om ruimte te reguleren. Het kan erg moeilijk zijn er succesvol voor te kiezen om direct in het *nu* te zijn. Het succesvol erin slagen om de gedachtestromen te doorbreken (bekend als het proces van oorzakelijkheid) kan zelfs nog moeilijker zijn.

Echter, terwijl het noodzakelijkerwijs niet makkelijk is om te doen, is het veel *makkelijker* om de aandacht binnen een ruimte te plaatsen dan om tijd en oorzakelijkheid direct te reguleren. Door het reguleren van *ruimte*, waarbij je de aandacht in één van de eerdergenoemde centra of chakras focust, zal tijd op natuurlijke wijze naar het *nu* gebracht worden, en eindigt het opeenvolgende proces van mind (oorzakelijkheid) op natuurlijke wijze tijdens die periode van meditatie. Mind vindt het niet leuk om in een enkele ruimte te rusten, in het bijzonder op een *cirkel* zoals de chakras (wielen), maar het trainen van de mind om dit te doen is een belangrijke sleutel om de gebondenheid van niet alleen ruimte, maar ook tijd en oorzakelijkheid, te doorbreken. Het is erg belangrijk om geleidelijk en aandachtig te oefenen om toe te staan dat de aandacht rust in deze ruimte voor meditatie.

Probeer dit, als is het maar voor een paar seconden of een minuten merk op wat er gebeurt. Als je bewust en geleidelijk je aandacht focust op één van de bovengenoemde ruimtes, zoals in je hartcentrum, zul je waarschijnlijk opmerken dat je tijdsbesef makkelijk en snel in het *heden* komt, en dat een mind die normaal gesproken actief of luidruchtig is, naar *stilte* beweegt.

Luisteren naar Om mantra, Sohum mantra, of guru mantra

Voor meditatie op mantra, of je nu Om, Sohum, of de geïnitieerde guru mantra gebruikt, wordt er toegestaan dat de mantra opkomt en zichzelf herhaald, waarna toegestaan wordt dat de mantra terugtrekt in en naar stilte, waar de betekenis of essentie van mantra herinnerd wordt. Het is enigszins vergelijkbaar met het *gevoel* van de emotie van liefde in plaats van simpelweg het herhalen van de woorden, "liefde, liefde, liefde, liefde...", net als een papagaai dat doet. In de stilte ervaar je de *betekenis* van *liefde* of *mantra*; de reden voor het herinneren van de mantra is in de eerste plaats deze betekenis.

In latere gedeeltes van dit document vind je omschrijvingen van sommige mantras. Let in het bijzonder op de uitleg van meditatie op tripura; de Ene in de drie steden (tri=drie; pura=steden), wat vertegenwoordigd wordt in de meeste mantras die we gebruiken.

Strekken naar en in mantra

Zoals al eerder genoemd bij houdingen en ademhalingsoefeningen, *strek* je ook naar en in de stilte terwijl je mantra herinnerd in je mind. Met slechts een beetje oefening is dit al makkelijk om dit te ervaren. Sta toe dat je aandacht geleidelijk en langzaam strekt naar en in de stilte en kalmte aan het



eind van een *Hum* van *Sohum* mantra, of *na* de drie fases van de vibratie van *AUM* mantra. Beoefen dit en je zult voor jezelf ondervinden wat voor fijne effecten het heeft, in je eigen directe ervaring.

Zie de omschrijvingen van tripura en deze drie fasen in latere gedeeltes. Ik kan de gehele omschrijving niet in dit ene onderdeel samenbrengen; iets moet er eerst zijn komen, en iets anders komt later. Dus vind je hier in dit gedeelte een algemene uitleg over meditatie op mantra, daarna ga je naar het gedeelte over mantras waarin de specifieke beschrijvingen staan. Kijk goed en herhaaldelijk naar de omschrijvingen van tripura, die ene die in de drie steden opereert. De effecten die van deze contemplaties en meditaties komen zijn de moeite waard om dit principe voor jezelf te begrijpen.

Meditatie op geluid of licht

Samen met het bewustzijn van tripura, kom je op een punt aan dat je of geluid of licht gaat volgen, afhankelijk van je persoonlijke voorkeur. Je intuïtie zal je vertellen met welke je meer resoneert. Als je het moeilijk vindt om te onderscheiden wat juist is voor jou, zal het waarschijnlijk nuttig zijn om een gesprek te hebben met iemand die dit latere stadium van het pad al heeft bewandeld. Ongeacht welke je kiest, zowel licht als geluid zullen je naar dezelfde plek brengen vanwaaruit beiden zijn voortgekomen. Het is enigszins vergelijkbaar met het kiezen tussen twee deuren die je naar de danszaal brengen; beiden deuren leiden tot dezelfde danszaal.

Met een voorkeur voor geluid, luistert de sadhaka naar en in het geluid van stilte, alsof de bron van alle geluid gaat opkomen. Het is een gevoel dat enigszins vergelijkbaar is met strekken naar en in stilte na mantra, zoals eerder beschreven. Met een voorkeur voor geluid, kijkt de sadhaka naar en in de donkerte, alsof de bron van alle licht gaat opkomen. Hierbij is er ook een strekken van bewustzijn naar en in het vormloze donkerte, zoals was beschreven met lichaam, adem, mantra, en geluid. Uiteindelijk ervaart de sadhaka de vormloze bron die geluid en licht met elkaar gemeen hebben, ongeacht welke van beiden gevolgd werd in deze practice (net als dat je eindelijk bent beland *in* de danszaal die twee ingangen heeft).

Als een mantra gebruikt is als focuspunt voor meditatie, dan is deze in dit stadium van practice al helemaal gevolgd tot in haar stilte, haar gevoel van bewustzijn, waarbij de lettergrepen zijn weggevallen. Het geluid of licht dat uiteindelijk ervaren wordt is een aspect van mantra, alleen op een enorm subtiel niveau. Geluid en licht worden dan ervaren als onlosmakelijk met elkaar gemengd. In een hogere staat wordt de gemeenschappelijk bron van geluid en licht ervaren.

Vooruitgaan in meditatie

Er komt een moment waarin de meditatie de onbewuste mind in beweging brengt en verborgen indrukken naar voren brengt. Het *versnelt* de methode van het analyseren, begrijpen, en onderzoeken van het onbewuste ~ Swami Rama, Enlightenment without God

Als je emotioneel bent, gebruik anahata chakra, het centrum tussen de twee borsten. Als je intellectueel bent, of veel denkt, gebruik ajna chakra, de adem chakra, tussen de twee wenkbrauwen. Op geen enkele manier moet je op dit moment mediteren op de kruin chakra, of de lager gelegen chakras. Als je mediteert op de kruin, op sahasrara, ga je misschien hallucineren.

Er is een kleine cirkel op de plek tussen de twee wenkbrauwen. In het centrum van de cirkel is er een onverstoorbare, melkwitte vlam die gestaag brand. Geluid en licht komen vanuit binnenin. Je zult ofwel visualisatie moeten versterken, of je zult je mind moeten bezighouden met luisteren naar het geluid dat van binnen komt. Diegenen die luisteren naar het geluid binnenin, beginnen de anahata nada, het innerlijke geluid, te horen. Als een aspirant in staat is om van zijn hele zijn een oor te maken, dan hoort



hij het geluid van anahata nada. Uiteindelijk zul je het geluid als OM horen; je hele wezen vibreert van binnenin, alhoewel je lichaam stil is. Je mind wordt geleid door mantra, naar stilte. Wanneer je mind het subtiele geluid van mantra niet volgt, dan wordt het bewust van de verlichting van ajna chakra.

Plots betreedt je mind iets dat lijkt op een tunnel, die leidt je naar de poort van sahasrara chakra, de duizend-bloembladen lotus. ~ Swami Rama, First Step Toward Advanced meditation (geluidsopname)

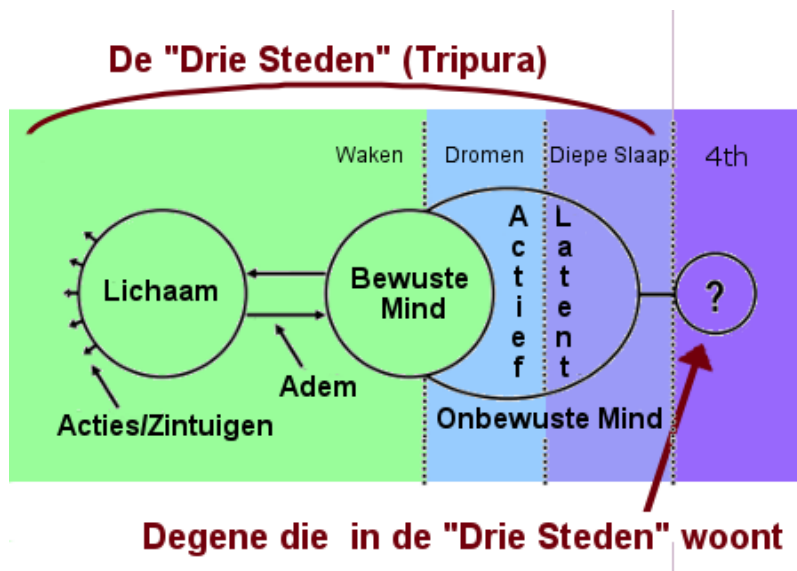
Constant bewustzijn van mantra

Wanneer het bewustzijn van de mantra verdiept is, kan mantra de mind op de innerlijke reis begeleiden.

- De student wordt dan aangeleerd om bewust te zijn van het innerlijke licht dat al brand zonder te flikkeren. Het licht dat binnenin ons ligt is de subtielste en beste vorm waarop je kunt mediteren.
- Dan begint de mind helder te zien; het is niet langer vertroebeld.
- Dan worden het licht van bewustzijn en mantra één, want op dat moment wordt mantra niet herinnerd, maar wordt de betekenis en het gevoel onthuld.
- Als je het gevoel van constant bewustzijn van mantra ontwikkeld, verenigd het met de hoofdstroom van bewustzijn waar licht en geluid onlosmakelijk met elkaar vermengd zijn.
- In een nog hogere staat zijn geluid en licht verenigd, en in de hoogste staat bestaat enkel puur Bewustzijn. ~ Swami Rama, Perennial Psychology of the Bhagavad Gita

Stilte; meditatie op Tripura

In dit stadium van meditatie functioneert de mind nog steeds, maar nauwelijks. Meditatie is vormloos, zonder grof of subtiel object; er zijn geen beelden of woorden. Er is een doordringend bewustzijn van het bestaan van tripura (die ene in de drie steden), shakti, Zelf, of atman. Dit bewustzijn is net als een intuïtie, niet een letterlijke directe ervaring van dat pure Bewustzijn; dat bewustzijn komt na het doorboren van de bindu, wat hieronder beschreven is. Zie het gedeelte van 'mantra' voor de relatie tussen mantras en tripura.



Gratie en shaktipata

Vanaf hier is het enkel genade van guru, Zelf, god, of hoe je het ook wilt noemen. Alleen dit kan ons naar het einde van het pad brengen. Ik vergelijk het met een ruimteschip die naar Mars gestuurd worden. Net als met sadhana (practices) kost het veel energie om weg te breken van de atmosfeer en zwaartekracht van de aarde (vergelijkbaar met hoe wij moeten wegbreken van onze valse identiteiten, aantrekkingen, aversies, en angsten). Uiteindelijk, wanneer het dichtbij de bestemming komt, kost het weinig kracht om de rest van het pad af te maken, omdat de zwaartekracht van Mars het ruimteschip naar de eindbestemming trekt.

Dat wat ons de rest van de weg *optrekt* is ook een natuurlijk bestaande energie (vergelijkbaar met de zwaartekracht van Mars), dit noemen we voor het gemak *gratie* of *genade*. Verschillende mensen hebben velen verschillende meningen over de naam en aard van die gratie, maar zo'n 'zwaartekracht-achtige' energie is er zeker weten om ons op de rest van de weg te trekken, als we eenmaal al onze inspanningen hebben gegeven waartoe we in staat zijn. Ons werk is om te doen waartoe we in staat zijn om dichtbij die gratie of shakti te komen. Dit wordt ook wel *shaktipata* genoemd, of het schenken van gratie.

De bindu doorboren

Er komt een moment in meditatie waarbij de mind iets betreedt dat ervaren wordt als een tunnel (genaamd *brahma nadi*, wat het energiekanaal van de manifestatie zelf is, aangezien bewustzijn naar buiten toe is gekomen om een persoon zoals wij te worden). De ingang van de tunnel is aan het eind van de mind en wat het voor ons kan doen als hulpmiddel op de innerlijke reis. Alles *stort in*, bij wijze van spreken, in en naar een punt vanwaaruit ons gehele zijn voortgekomen is.

Dat punt heet *bindu*, een Sanskriet woord dat letterlijk vertaald naar *punt* of *stip*. Bewustzijn trek zich terug in, naar en door dat punt of bindu, iets wat alleen beschreven kan worden als zijnde vergelijkbaar met een intense explosie. Aan de andere *kant* (bij gebrek aan een beter woord om het onbeschrijflijke te beschrijven) van de explosie van bindu is de directe ervaring van de absolute realiteit, Brahman in Vedantische termen, of reeds bestaande vereniging van Shakti met Shiva, in Tantrische termen. Het wordt *Mahatripurasundari* genoemd in de samaya sri vidya tantra van de Himalaya traditie. *Mahatripurasundari* is de grote (*maha*), prachtige (*sundari*) ene die woont in, en die ten grondslag ligt aan de *drie steden* bekend als waken, dromen, en slapen, of de grove wereld, subtiele veld, en causale rijk, of simpelweg *Tripura*, die ene in de *drie steden*. Dit is de echte *Zelf*, wat het *Zelf* van allen is, wat gezien wordt als het doel van het doel leven genaamd *Zelfrealisatie*.

Een diepere beschrijving van bindu vind je in een later gedeelte van dit document, evenals een artikel over bindu op de SwamiJ.com website.

Integratie van meditatie, contemplatie, mantra en gebed

Meditatie is hier in groot detail beschreven; contemplatie is besproken in relatie tot het proces van interne dialoog, en mantra is besproken doormiddel van diverse voorbeelden in de context van tripura, die ene die opereert in de drie steden. Deze werken allemaal samen, net als de vingers op een hand samenwerken. Dit brengt ons bij iets wat nog niet besproken is: *gebed*.

Swami Rama heeft *gebed* omschreven in relatie tot het praten met de meester van het leven binnenin eenieder, wat een en hetzelfde is als je ware Zelf, wat gezien wordt als het Zelf van allen. Vele mensen hebben moeite met gebed in relatie tot de religies van hun jeugd.

Ik heb het woord *meester* [Engels; Lord] opgezocht in mijn laptop woordenboek, en het is slechts definitie #8 die verwijst naar praten met "God". De eerste definitie beschrijft meester als "iemand of iets



die kracht, autoriteit, of invloed heeft". Dit klinkt als een comfortabele overeenkomst met Swamiji's suggesties voor gebed (gesprek doormiddel van interne dialoog) naar de meester van het leven binnenin eenieder.

Het is niet mijn wens om eenieder te vertellen om te stoppen met gebed naar jou gekozen godheid of leraar, indien dat je gewoonte of religieuze oefening is. In zulke gevallen raad ik je aan om die voorkeur te blijven volgen in je gebed. Echter, als je onzeker bent of vragen hebt over dit gebed gedeelte van de oefeningen, zul je dit perspectief wellicht nuttig vinden, namelijk dat van de meester als zijnde de innerlijke Zelf die "kracht, autoriteit, of invloed heeft" over jou identiteit als persoon en persoonlijkheid. Als dit goed aanvoelt, ga je gang en geef het een kans, en heb een gesprek met dat diepste deel van jou zijn, die ene die werkelijk een is met de totaliteit van bewustzijn.

Opgenomen meditaties

Ik heb twee meditatie CD's uitgegeven, die ook beschikbaar zijn als digitale download via velen kanalen, waaronder Amazon.com en iTunes. Dit zijn:

- Basis Yoga Meditation: 3, 7, 11, en 30-Minuten Begeleide Practices
- Yoga Nidra: Extreme Ontspanning van Bewuste Diepe Slaap

[Swami Ma Tripurashakti heeft Nederlandse vertalingen gemaakt van deze CDs verkrijgbaar o.a. via haar website (nl.tripurashakti.com/yoga-nidra-cd-nederlands en nl.tripurashakti.com/basis-yoga-meditatie-cd-nederlands) en via bol.com]

Zowel beginnende als ervaren beoefenaars van meditatie zeggen dat ze deze begeleide practices waardevol vinden. Op SwamiJ.com/cd-bm-yn.htm kun je meer informatie vinden, evenals links voor het aanschaffen van de CDs en de digitale downloads. De Yoga Nidra CD is, sinds het in 2003 uitgegeven is, consistent de meeste populaire Yoga Nidra CD in de wereld. Het is al een paar keer de #1 bestverkopende cd op Amazon.com geweest in de categorieën van alle yoga producten en alle meditatie lijsten. Er was een moment dat het de #1 bestverkopende cd in 13 verschillende categorieën in Canada was. Ik hoop dat je net zoveel als de velen anderen (die mij dit verteld hebben) kunt genieten van deze meditaties.

*Ik hoop dat je veel plezier hebt met deze meditaties
en dat ze waardevol zijn op je reis.*

In liefdevolle dienstbaarheid,

Swami Jnaneshvara

DEEL 4: Complementaire en evoluerende oefeningen

Yoga Nidra

Yoga Nidra betekent yogische slaap. Het is een staat van bewuste diepe slaap. Hoe slaapt een yogi? *Bewust!* In meditatie *blijf* je in de waakstaat van bewustzijn, en focus je de mind liefdevol, terwijl je toe staat dat de gedachtepatronen, emoties, sensaties en beelden opkomen en weer gaan. Echter, in yoga nidra *verlaat* je de waakstaat, ga je *voorbij* de droomstaat naar de diepe slaap staat, terwijl je volledig



wakker blijft zonder een afleiding of bewustzijn van plaatjes, woorden, of gedachten. Al dergelijke indrukken zijn in hun vormloze, latente vorm. Deze staat is misschien niet duidelijk, of klinkt verbijsterend voor de bewuste mind in de waakstaat. Het moet ervaren worden om het te begrijpen.

Yoga nidra is ervoor om de samskara's te zuiveren

Terwijl Yoga nidra een erg ontspannende staat is, wordt het ook door yogi's gebruikt om de samskara's te zuiveren, de diepe indrukken die de drijvende kracht zijn achter karma. Yoga nidra brengt een ongelofelijke kalmte, stilte en helderheid. Yoga nidra is een van de diepste van alle meditaties, die het bewustzijn door verschillende lagen van mentale processen leidt naar een staat van uitzonderlijke stilte en inzicht. Door de samskara's of diepe gewoonte patronen in hun latente vormloze aspect te ervaren verliezen ze hun potentie. Gehechtheden, aversies en angsten verliezen hun kracht om zich in de droom- of in de waakstaat van de realiteit uit te spelen.

Swami Rama over yoga nidra

In de staat van samadhi ben je volledig bewust; je bent vrij. Je bewustzijn is volledig geëxpandeerd. In diepe slaap ben je heel dicht bij samadhi, maar je bent niet bewust. Door middel van yoga nidra kun je bewust slapen. Yoga nidra is een staat tussen slaap en samadhi. Het is een half slaap en half wakker staat. Het is niet een waak staat, en het is niet echt een diepe slaap staat. Het is een staat waarin je complete rust kan krijgen en een klein beetje slaap, maar volledig wakker blijft.

Omdat je maar een klein stukje van je mind gecultiveerd hebt, heeft je mind normaal gesproken niet voldoende capaciteit, maar in yoga nidra gaat je veld voorbij de waak-, droom- en slaap staten. De mind is niet in turiya zelf (Turiya is *voorbij* mind), maar het is tussen turiya, de vierde staat, en slaap in.

Yoga nidra is de veiligste beoefening in de wereld. Er is geen methode beter dan yoga nidra, wat yogische slaap is. ~ Swami Rama, Path of Fire and Light blz. 179-198

De yogi's gebruiken de staat van yoga nidra om in een diepe staat van vrijwillige slaap te gaan om zich tegelijkertijd de drie gemanifesteerde staten van bewustzijn—waak, droom en diepe slaap—te realiseren. In deze toestand is de helderheid van mind dieper dan in de waak staat.

De aspirant versterkt zijn beoefening van meditatie en contemplatie en leert om al zijn verlangens, gedachten en gevoelens te analyseren en op te lossen door de beoefening van yoga nidra. Hij behaalt een staat waarin hij bewust leert om zijn mind in een diepe rust te plaatsen. De yogi's gebruiken deze staat voor zowel slaap en meditatie. Behalve door meditatie en yoga nidra, kan men aan de totale mind geen rust geven.

Zorgvuldige waakzaamheid en observatie leiden de student om de binnenkomende gedachten van de onbewuste mind te bestuderen. De yogi's roepen al hun samskaras op, ze bekijken ze, onderzoeken ze, en selecteren en verwerpen ze zelfs naargelang hun behoefte. Die gedachte patronen die storend zijn worden door de yogi's geweigerd, en die nuttig zijn worden versterkt. Een diepe studie van deze drie staten —waak-, droom- en slaap—onthullen dat, met de hulp van en beoefening van yoga nidra, men voorbij alle niveaus van het onbewuste kan gaan.

In yoga nidra wordt alleen de lijkhouding (shavasana) aanbevolen. ~ Swami Rama, Enlightenment without God blz. 55-65



Meer over yoga nidra

Voor een grondigere beschrijving van yoga nidra, raadpleeg het artikel op SwamiJ.com op SwamiJ.com/yoga-nidra.htm. [Dit artikel is ook vertaald naar het Nederlands <http://nl.tripurashakti.com/yoga-nidra-swami-jnaneshvara>]. De beste manier om te beginnen met het verkennen van yoga nidra die ik ken, is het gebruik van de CD: *Yoga Nidra: Extreme ontspanning van bewuste diepe slaap*. [Nederlandse vertaling beschikbaar via nl.tripurashakti.com/yoga-nidra-cd-nederlands]. Dit is nog steeds de meest populaire begeleide yoga nidra opname in de wereld sinds het in 2003 werd gepubliceerd.

Geheugen oefening

Het volgende is beschreven door Swami Rama in *The Art van Joyful Living*.

Op dit moment is je geheugen geblokkeerd; als de doorgang tussen de bewuste- en onbewuste mind wordt geblokkeerd komt dit omdat je niet weet hoe je met de stormloop van gedachten en informatie, die in de bewuste mind opkomen, om moet gaan.

Begin, zonder de getallen hardop te zeggen, met het tellen van één naar honderd, met de snelheid van één cijfer per seconde. Merk de onderbrekingen die plaatsvinden op en de aard van de onderbreking— dit vertelt je iets over je mentale onderdrukkingen of uitstelgedrag. Ga de oorsprong van deze verstoringen na en op deze manier leer je vele dingen over jezelf. Bereidt [de beoefening] uiteindelijk uit tot duizend en dan terug. Wanneer je dat zonder onderbreking kan, ondervind je dat je mind zeer scherp geworden is. Er is geen enkele twijfel over het effect van deze oefening. De oefening zelf neemt niet veel tijd in beslag— misschien slechts tien of vijftien minuten. Je moet een dergelijke oefening op z'n minste elke dag twee minuten doen.

Een serieuze student moet leren om de mind te trainen. Als je deze prijs niet hebt betaald, en jezelf niet op een of andere manier hebt gedisciplineerd, zul je het belang van discipline nooit begrijpen. En als je toestaat dat de mind zwerft en afdwaalt waar het ook wil, zul je niet veel bereiken in je meditatieve training. Je moet deze grote kracht van de mind op een specifieke manier leren richting te geven. Als je het proces zorgvuldig observeert, zul je het gebruik van een geometrische figuur of het digitale tel systeem gaan begrijpen. Als je in eerste instantie niet tot duizend kunt tellen en daarbij je concentratie kunt vasthouden, of als je een probleem hebt met je geheugen, begin dan met tot honderd te tellen.

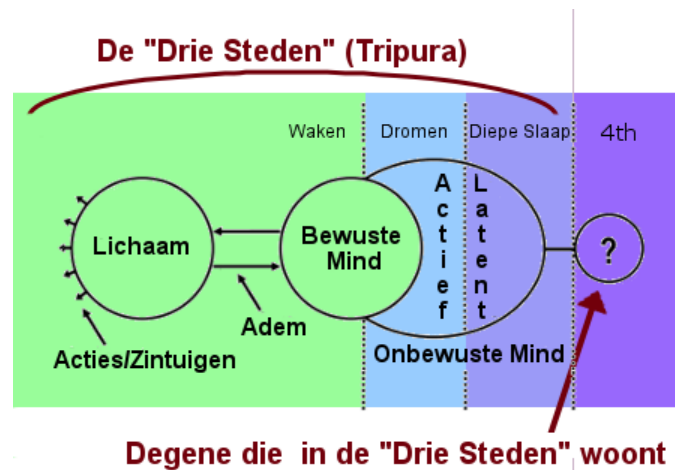
Werken om de mind te trainen en disciplineren met deze eenvoudige oefeningen kan zeker het geheugen en concentratie verbeteren, en dit zijn belangrijke eerste stappen in alle training van de mind. Een serieuze student moet leren om de mind te trainen. ~ Swami Rama, *The Art of Joyful Living* blz. 131-148

Mantra 's

Tripura

Alle mantra's die hier gebruikt zijn, zijn bedoeld om je naar het bewustzijn van Tripura (tri = drie; pura = steden) te leiden, het ene bewustzijn dat opereert in, en is het fundament van de drie steden, de drie staten van (1) waken, (2) dromen, en (3) diepe slaap, alsmede de drie niveaus van (1) bewuste, (2) actieve onbewuste en (3) latent onbewuste. Het is ook dat wat zich naar buiten manifesteert als de drie niveaus of velden van de werkelijkheid: (1) causale (*prajna*), (2) subtiel (*tajjasa*), en (3) grof (*vaishvanara*).

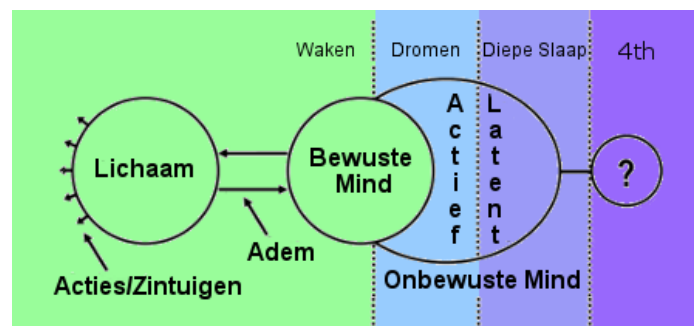




Zie voor meer uitleg van Tripura diverse SwamiJ.com artikelen, zoals die over *Om Mantra en de Levels en Dimensies van bewustzijn*. Op de filosofie-index op SwamiJ.com kom je ook verwijzingen naar Tripura tegen.

Om mantra

De OM Mantra is een routekaart voor sadhana, spirituele beoefening (geschreven als AUM of OM). Het is niet bedoeld voor degene die alleen maar naar de ondiepe wateren van het spiritueel leven zoeken, maar eerder voor degenen die streven naar het realiseren, door middel van directe ervaring, van de diepte van de absolute werkelijkheid. Er zijn vier hoofd-lagen van bewustzijn die worden beschreven in de OM Mantra, samen met drie overgangs-lagen, wat een totaal van zeven lagen is. Elk van deze wordt ervaren op de innerlijke reis van meditatie en contemplatie.



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

Het is belangrijk dat je bewust bent van het feit dat deze lagen van bewustzijn realiteiten zijn die universeel bestaan, ongeacht of je de OM Mantra of het visuele OM symbool wel of niet gebruikt. In elk geval zijn de onderliggende principes uiterst nuttig voor alle zoekers in het zuiveren of opruimen van de mind, en voor het zoeken naar de directe ervaring van diepere waarheden.

Om OM Mantra en het gebruik ervan beter te begrijpen, lees alsjeblieft het artikel *Om Mantra and the Seven Levels of Consciousness* op SwamiJ.com/om.htm. Het is nuttig om je bewust te zijn van, en om in gedachte te houden dat, terwijl moderne mensen zich verzamelen voor het chanten van de mantra zonder enig bewustzijn van haar diepe betekenis, het eigenlijk de hele wijsheid van de oude sages omvat (Zie de Mandukya Upanishad verwijzingen in het Om artikel op SwamiJ.com, evenals de video).

Sohum mantra

De Sohum mantra is een natuurlijke mantra, want het is al een deel van je natuur.

- *Sooooo...* is het geluid van inademing, en wordt herinnerd in de mind samen met de inademing.
- *Hummmm...* is het geluid van de uitademing, en wordt herinnerd in de mind samen met die uitademing.

De Sohum mantra wordt de universele mantra genoemd vanwege het feit dat de vibratie al een deel van de adem is, en iedereen ademt. *Soooooo...* is het geluid van de inademing, en *Hummmm...* is het geluid van de uitademing. De mantra is ook aangewezen als Hamsa, Hansa, Sohum, So Ham of So Hum. De Sohum mantra wordt ook de *Hamsa* mantra genoemd. Hamsa (of hansa) stelt de vraag, "Wie ben ik?" Sohum geeft het antwoord, "Ik ben Dat."

Adem is een brug tussen het lichaam en de mind. Wanneer je probeert te mediteren is het heel gewoon spanning in de spieren en onrustige gedachten in de mind te hebben. Het zenuwstelsel is de arbiter tussen het gespannen lichaam en de drukke geest. Een van de beste manieren om het zenuwstelsel te reguleren en het lichaam en de mind te betrekken, is door middel van de adem. Dit is bij de yogi's al duizenden jaren bekend, en het komt ook zo algemeen bekend te staan in de afgelopen jaren door de moderne medische en psychologische Gemeenschap.

Een van de mooiste, eenvoudigste en meest directe manieren om de adem te trainen, en op zijn beurt, het zenuwstelsel, is het lichaam te ontspannen en de geest rustig te maken via Sohum mantra beoefend op een gestage, langzame snelheid, met de uitademing enigszins langer dan de inademing.



Sohum en diafragmatische ademhaling

De mantra Sohum is uiterst nuttig wanneer het samen wordt beoefend met diafragmatische ademhaling. Laat je aandacht in een ruimte rusten, ongeveer zo groot als de palm van je hand, net onder het borst been, op de boven buik. Als je uitademt met *Hummmmmmm*, wees dan bewust van hoe die ruimte zachtjes in wordt geduwd, zodat je volledig uitademt. Als je inademt met *Soooooo*, wees

dan bewust van hoe die ruimte weer naar buiten beweegt, en hoe de onderste ribben iets naar buiten bewegen, vooral naar de zijkant. Sta toe dat de adem rustig is, zonder schokken. Sta toe dat het comfortabel langzaam is, en zonder pauzes tussen de ademhalingen. Een uitademing draait zich langzaam om in een inademing, en een inademing draait zich langzaam om in een uitademing. Dit kan in een zittende meditatie houding worden gedaan of liggend op je rug in de lijkhouding.

Sohum met adem langs de ruggengraat

Een van de diepere manieren om de Sohum mantra te gebruiken is met de ademhaling langs de ruggengraat (sushumna kriya), door het lichaam, adem en mind te coördineren (dergelijke beoefening is gepopulariseerd als een onderdeel van kriya yoga of kundalini yoga, al is het een universele practise). Op een inademing, sta je toe dat de mind zich bewust is van de vibratie *Sooooooooo* terwijl je aandacht omhoog langs het subtiele koord van de ruggengraat (sushumna) beweegt, door de chakra's naar de kruin. Op een uitademing, sta je toe dat de mind zich bewust is van de vibratie *Hummmmmm* terwijl de aandacht langs de subtiele ruggengraat naar beneden beweegt naar het perineum, aan de onderkant van de ruggengraat, naar het vlakke stuk tussen de geslachtsorganen en de anus. Wees je bewust van een dunne, gestage stroom van energie en bewustzijn die omhoog en omlaag stroomt tussen dit gebied van de onderkant van de ruggengraat en de kruin. Je kan je letterlijk wel of niet bewust zijn van de stroom, en je kan het wel of niet ervaren als een melkachtige witte stroom van licht. Hoe je deze stroom ook ervaart is oké, en je zal het een zeer gunstige meditatie beoefening vinden.

Sohum bij de neusgaten

Meditatie met Sohum bij de brug tussen de neusgaten is een zeer effectieve beoefening die de mind stabiliseert en zuivert, en traint de mind in één-puntigheid. Meditatie op de grove adem leidt tot een bewustzijn van de subtielere energie van prana, en vervolgens tot diepere meditatie voorbij prana. Focus de aandacht op het gevoel van de adem, het cognitieve zintuig van voelen, als de adem in en uit stroomt terwijl de vibratie *Sooooooooo* en *Hummmmmm* wordt herinnerd. Sta geleidelijk aan toe dat de uitademing zich verlengt, zodat het deze twee keer zo lang wordt als de inademing.

Systematische oefeningen

De drie methoden die hierboven beschreven zijn, kunnen ook achter elkaar worden gedaan, van buiten naar binnen, van grof naar subtiel.

- Ten eerste, werk met de diafragma ademhaling en bewustzijn van Sohum mantra in de ruimte net onder het borst been, in de boven buik.
- Ten tweede, laat de aandacht langs de ruggengraat omhoog en omlaag stromen (*sushumna kriya*) met de Sohum mantra... uitademend naar beneden vanaf de kruin naar de onderkant van de ruggengraat, en vervolgens inademend naar boven.
- Ten derde, rust de aandacht op de brug tussen de neusgaten voor meditatie op de Sohum mantra, voel hoe de lucht de neusgaten aanraakt.

Door deze oefeningen in deze volgende te doen, zal je aandacht systematisch naar binnen bewegen, door de dimensies, naar één-puntigheid. Na deze drie oefeningen, kan je je aandacht nu verplaatsen naar de ruimte tussen de borsten of tussen de wenkbrauwen, afhankelijk van je aanleg, en gebruik je de mantra of het focus-punt die je normaal gesproken gebruikt voor meditatie.



Panshakshara (Om Namah Shivaya)

Panchakshara Mantra (vijf lettergrepen mantra) is een krachtige en populaire mantra, die in het hart van de Veda's en Tantra staat, en op grote schaal gebruikt wordt in deze variatie of in andere variaties in onze Traditie, als ook door anderen. Hoewel er andere beschrijvingen van de mantra zijn, richt de beschrijving hieronder zich op betekenissen voor mantra meditatie die tot Zelfrealisatie leiden.

- **OM/AUM:** De drie delen van Om (A-U-M) omvatten de drie staten van waken, dromen, diepe slaap, de drie niveaus van grof, subtiel, causaal en de drie niveaus van bewuste, actieve onbewuste, latente onderbewuste, evenals de drie universele processen van komen, zijn, en gaan. Absolute stilte voorbij de drie niveaus is de stilte na AUM. Het verwijst ook naar Tripura, de Ene die in de "drie steden" leeft in de Mahamrityunjaya Mantra, en verwijst het naar het licht benoemd in de Gayatri Mantra.
- **Namah/Namaha:** Aanbidding, eerbetoon, respect. Niets is van mij (als zijnde een individuele persoon); alles is het Uwe (als zijnde de Absolute werkelijkheid). De drie niveaus voor Om, de drie werelden van grof, subtiel en causaal, samen met de drie staten van waken, dromen en diepe slaap, evenals de drie niveaus van het bewuste, onbewuste en onbewuste zijn "niet van mij" als zijnde de ware eigenschappen van wie ik werkelijk ben. Waarlijk, "niets is van mij." Integendeel. Daarentegen, alles, al deze varianten op de triade is "het Uwe" of *behoort* tot de "ander" als zijnde de Absolute Non-dualistische Realiteit.
- **Shivaya/Shiva:** Die Absolute Werkelijkheid, dat de basis is waar vanuit de anderen opkomen, is de "inkt," zo te zeggen, dat niet los is van de vele vormen (objecten, foto's, symbolen, woorden) die lijken te manifesteren of lijken te worden gemaakt *van* die inkt. In de Realisatie van dit, zal de sadhaka (beoefenaar) inzien dat hij of zij één en hetzelfde is met de Absolute Werkelijkheid (zoals de golf één is met de oceaan). De Mahavakyas, de grote uitspraken, worden gezien als waar (Zie het artikel mahavakyas op SwamiJ.com, binnenkort ook een vertaling in het Nederlands op de website nl.tripurashakti.com). Shiva (het statische of de basis) en Shakti (het actieve of creatieve) worden gezien als één en hetzelfde. Zij (Shakti), terwijl ze één is met Shiva wordt via de directe ervaring gerealiseerd als zijnde de Ene in de drie werelden (Tripura), zoals beschreven in Om.

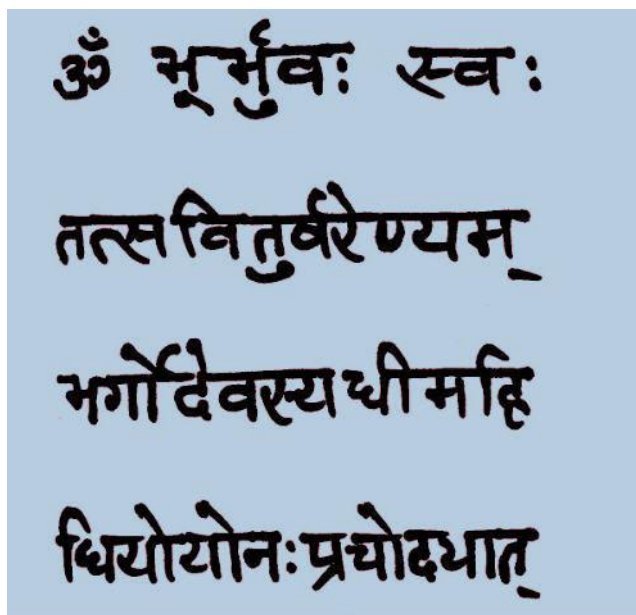
De vijf heilige lettergrepen

De mantra Om Namah Shivaya heeft vijf lettergrepen: na-mah-shi-va-ya (soms wordt het de zes-lettergreep mantra genoemd door Om erbij te voegen). Dus, wordt Om Namah Shivaya mantra soms de vijf-lettergreep mantra, of *Panchakshara* Mantra genoemd (*panch* betekent *vijf*). O.a. vertegenwoordigen deze vijf de vijf elementen van aarde, water, vuur, lucht en ruimte. Dus, de Om Namah Shivaya mantra leidt bewustzijn in de omgekeerde volgorde van manifestatie terug naar de bron waar vanuit manifestatie opkwam.

Gayatri mantra

Gayatri Mantra (op zijn Engels Guy-ah-tree) is één van de meest bekende en heilzame mantra's uit het eeuwen oude Sanskriet. Gayatri is een mantra voor fysieke, emotionele, mentale genezing, zuivert de subtiele karmas, beschermt tegen de aanval van obstakels, en is voor spirituele ontwakening of Zelfrealisatie.





Aum Bhur Bhuva Svah
Tat Savitur Varenyam
Bhargo Devasya Dhimahi
Dhiyo Yo Naha Prachodayat

Op de absolute realiteit en haar velden,
Op dat mooie spirituele licht,
Mediteren we, als de verwijderaar van obstakels
Dat het ons mag inspireren en verlichten.

Met het herinnering van de Gayatri, zegt de sadhaka (beoefenaar) dat hij of zij besluit om dat licht te volgen (Savitur), die leidt naar die Absolute Realiteit (Tat) die aanwezig is in de drie werelden van bhur, bhuva en svah (het grove, subtiele en causale; Tripura, de Ene die in de drie steden woont). Hij of zij bevestigt de beoefening van meditatie op dat licht (Devasya) die de obstakels verwijdert, die normaal gesproken die Realiteit vertroebelt, zodat het innerlijke instrument van wijsheid gezuiverd mag worden.

- **AUM/OM:** Absolute Realiteit. Dat wat de drie lagen van waken, dromen en diepe slaap omvat, vertegenwoordigd door AUM, de drie lagen van grof, subtiel, causaal, de drie lagen van bewust, onbewust en onderbewust en de drie universele processen van komen, zijn en gaan. Absolute Stilte voorbij de drie lagen is de Stilte die volgt na AUM.
- **Bhur:** Fysieke rijk, laag, of niveau: aarde
- **Bhuva:** Het subtiele of astrale niveau
- **Svah:** Hoger, causale niveau

-
- **Tat:** Dat, de essentiële essentie. Verwijst naar de Absolute Realiteit, Brahman
 - **Savitur:** Heldere, stralende, zonachtige, innerlijke kracht van spiritueel licht, die iemand tot Zelfrealisatie brengt.
 - **Varenyam:** Fijnste, beste, geschikt om gezocht te worden.

-
- **Bhargo:** Vernietiger van obstakels, schittering
 - **Devasya:** Goddelijk, schitterend, stralend



- **Dhimahi:** we mediteren

-
- **Dhiyo:** Ons wezen van intelligentie, intellect, begrip, mind/hart
 - **Yo:** Wie, welke
 - **Naha:** Ons
 - **Prachodayat:** Kan verlichten, sturen, inspireren, begeleiden, stimuleren.

Gayatri en Meditatie

Gayatri wordt meestal als een *japa* beoefening (herhaling of herinnering) gedaan, niet als concentratie meditatie beoefening per se. Echter, sinds Gayatri over licht gaat dat obstakels weghaalt, over het zuiveren van de mind gaat en over het realiseren van het Zelf, kan er gemediteerd worden op die essentie van Bewustzijn als een vormloze Realiteit. Zo'n meditatie kan op Tripura gericht zijn, die in het begin van dit gedeelte over mantra is beschreven.

40 dagen beoefening

Sinds eeuwenoude tijden wordt een periode van 40 dagen zowel in het oosten als het westen alom erkend als een veelbelovende periode. Een traditionele manier om een uitgebreide mantra japa-oefening te doen is om een aantal herhalingen per dag te kiezen en deze dan voor 40 dagen elke dag te doen. De mind vindt het fijn om een beoefening te beginnen en te eindigen, een gevoel van voltooiing, wat plaatsvindt bij een 40 dagen (of langer) beoefening.

- **Vaste tijd per oefensessie:** Mind vindt comfort in het weten dat het de beoefening van één ronde van 108 herhalingen (of een ander aantal herhalingen) gaat doen, en dat elke ronde een voorspelbare hoeveelheid tijd in beslag neemt (18 minuten per ronde van 108 herhalingen). Dit is het makkelijkst te doen met behulp van een mala. Een mala is een set van 108 kralen, om mee te tellen. Er worden slechts 100 geteld, de andere 8 worden beschouwd als een offer aan het goddelijke, hoe je dit persoonlijk ook vasthoudt, zoals bijvoorbeeld aan God of goeroe. Je kan ervoor kiezen om bijvoorbeeld 1, 2, 3 of 4 ronden van 108 mantra's per dag te doen, door met een set van mala-kralen te tellen.
- **Hetzelfde aantal rondes:** Mind vindt ook de voorspelbaarheid van het doen van een bepaald aantal rondes per dag fijn. De mind kan soms weerstand bieden, maar als het eenmaal is begonnen met de oefening, vindt de mind de gewoonte fijn.
- **Specifiek aantal dagen:** Mind houdt ook van het plan om te weten hoeveel dagen of maanden het zal duren om een oefening te voltooien. Dit kan zeer nuttig zijn bij het stabiliseren van een luidruchtige mind, wat een veel gehoorde klacht is.

Er is gezegd dat er vrijheid is in discipline; ervoor kiezen om een regelmatige beoefening te doen, bevrijdt de mind van het zich afvragen welke oefening het die dag zal doen. Het is ook belangrijk om de mantra-oefening niet mechanisch te herhalen, maar liever met gevoel en bewustzijn. Door 40 dagen lang je eigen experiment uit te voeren, kun je zelf beslissen of de oefening al dan niet gunstig is.

Uitgebreide oefening

Er wordt gezegd dat een merkbaar niveau van mantra siddhi (kracht van de mantra) met 125.000 herhalingen van een mantra komt (zo'n uitgebreide oefening wordt een *purascharna* genoemd). Dit komt overeen met 1250 ronden van een mala.



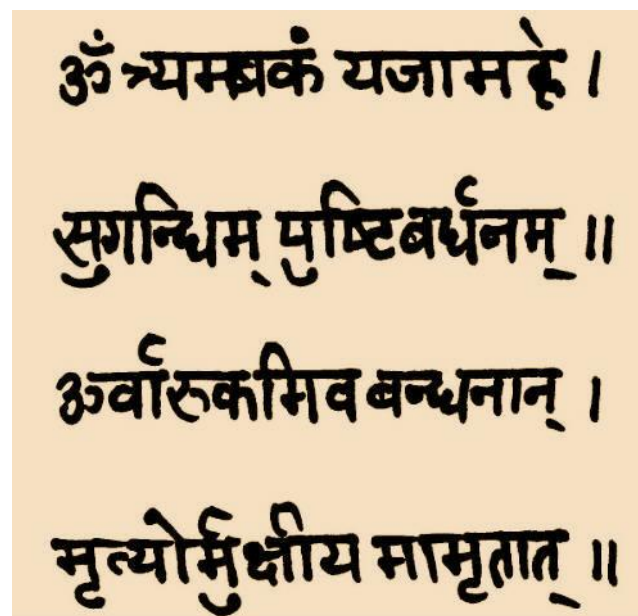
Met een schatting van 18 minuten per mala zou deze uitgebreide oefening ongeveer deze tijd in beslag nemen:

Rondes per dag	Tijd per dag	Aantal dagen	Geschatte Maanden
1	18 minuten	1250	42
2	36 minuten	625	21
3	54 minuten	417	14
4	1 uur, 12 minuten	313	10 ½
5	1 uur, 30 minuten	250	8 ½
6	1 uur, 48 minuten	209	7
7	2 uur, 6 minuten	179	6

De Mahamrityunjaya mantra-oefening (die hieronder beschreven wordt) zal een vergelijkbare hoeveelheid tijd kosten.

Mahamrityunjaya

Mahamrityunjaya Mantra (in het Nederlands maahaa-mrit-joen-djaja) is een van de krachtigste mantra's uit het eeuwenoude Sanskriet. Mahamrityunjaya is een oproep tot verlichting en is een beoefening om de karma's van de ziel op een diep niveau te zuiveren. Er wordt ook gezegd dat het heel goed is voor de mentale, emotionele en fysieke gezondheid.



Om Tryambakam Yajamahe
Sugandhim Pushtivardhanam
Urvarukamiva Bandhanan
Mrityor Mukshiya Maamritat

We mediteren op de Drieogige Realiteit
Die, zoals een geur, alles doordringt en voedt.

Mogen we bevrijd worden van de dood omwille van onsterfelijkheid,
Zoals de komkommer wordt gescheiden van de gebondenheid aan de klimplant.

Met het herinneren van de Mahamrityunjaya-mantra, bevestigt iemand dat hij of zij op dat bewustzijn mediteert (Shakti) dat naar buiten kijkt door de drie niveaus van ogenschijnlijke werkelijkheid, die in feite, die Ene, Non-dualistische Realiteit zijn. Shakti doordringt alles, op dezelfde manier dat een aangename geur de gehele lucht in zijn omgeving doordringt. De sadhaka (beoefenaar) bevestigt dat het deze meditatie doet om het pure bewustzijn, dat eeuwig is, nooit geboren wordt en nooit de dood ervaart, direct te ervaren.

- **AUM/OM:** Dat wat de drie lagen van waken, dromen en diepe slaap omvat, vertegenwoordigd door AUM, de drie lagen van grof, subtiel, causaal, de drie lagen van bewust, onbewust en onderbewust en de drie universele processen van komen, zijn en gaan. Absolute Stilte voorbij de drie lagen is de Stilte die volgt na AUM.
- **Tryambakam:** Trya betekent *drie*. Ambakam betekent *ogen*. Het betekent de *drie ogen* van het Absolute, dat de processen van schepping, bestaan en ontbinding zijn, evenals de andere triaden die deel uitmaken van AUM. De drie "ogen" betekent het tegelijkertijd ervaren van deze drie fasen en triaden, vanuit het hogere, alles doordringende gezichtspunt van het Absolute.
- **Yajamahe:** We verheugen ons in meditatie op dit alles.

-
- **Sugandhim:** Betekent geur. Zoals een verspreidende geur, dit alles doordringt het gehele bestaan, terwijl het tegelijkertijd dat bestaan is.
 - **Pushtivardhanam:** Betekent dat wat alles ondersteunt en voedt. Dus, de geur die alles doordringt, is de instandhouder van alle wezens, terwijl het ook de essentie van alle wezens is.

-
- **Urvarukamiva:** Urva betekent groot en krachtig. Arukam betekent ziekte, zoals de spirituele ziekten van onwetendheid en onwaarheid, die worden gezien als de dood van Wijsheid of Waarheid.
 - **Bandhanan:** Betekent gebonden, als in gebonden zijn aan de onwetendheid en onwaarheid.

-
- **Mrityor:** Betekent onwetendheid en onwaarheid.
 - **Mukshiya:** Betekent bevrijding van de cycli van fysieke, mentale en spirituele dood.
 - **Maamritat:** Betekent geef me alsjeblieft verjongende nectar, om deze bevrijding te hebben, zoals het proces van het afsnijden van de komkommer van de kruipende klimplant.

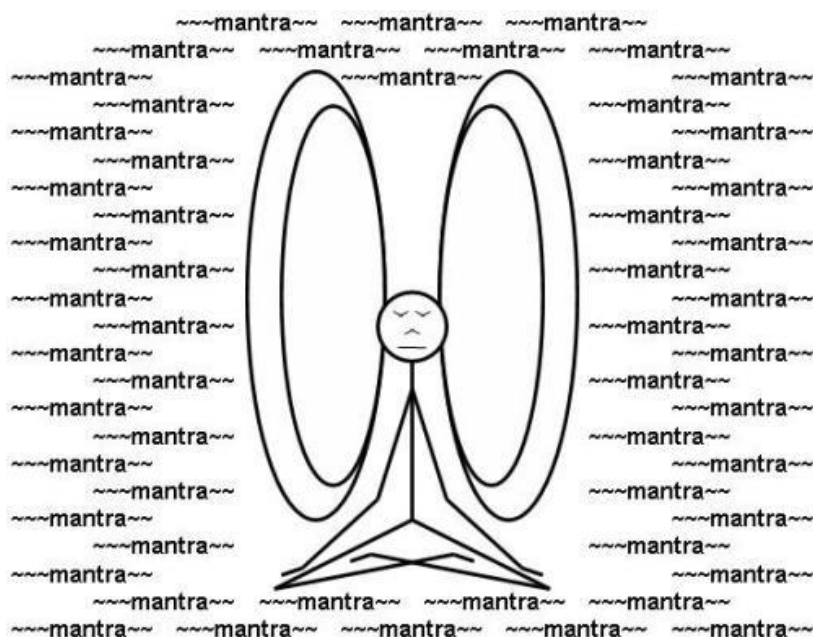
Mahamrityunjaya mantra en meditatie

Zoals hierboven beschreven staat met betrekking tot Gayatri, wordt ook Mahamrityunjaya-mantra meestal gedaan als een *japa* beoefening, maar kan ook worden gebruikt om je naar vormloze meditatie te leiden, met name naar de essentie van Tripura, die Ene in de drie steden.



Langere Japa beoefening

Bekijk de beschrijvingen hierboven in het gedeelte van Gayatri mantra. Deze langere oefeningen kunnen ook met Mahamrityunjaya worden gedaan en zijn buitengewoon nuttig. Merk op dat Mahamrityunjaya de nadruk legt op degene die door drie *ogen* kijkt (*tryambakam yajamahe*), wat een andere manier is om Tripura te beschrijven. Het is shiva die naar buiten manifesteert als zijnde shakti (de drie staten van bewustzijn). De mantra benadrukt ook het zuiveren van de mind en leidt tot Zelfrealisatie en bevrijding (*mukshiya*).



Maak van je hele wezen een oor voor mantra

(niet in originele "summary of practices", dus BONUS)

Mijn manier van hoe ik de mantra gebruik is anders dan die van jou, want ik wil niet met het proces rommelen. Ik ga zitten en observeer dat mijn hele wezen naar de mantra luistert. Ik herinner me de mantra niet of herhaal de mantra niet mentaal, want dan herhaalt de mind veel dingen.

In plaats daarvan maak ik van mijn hele wezen een oor om de mantra te horen, en de mantra komt overal vandaan. Dit zal je niet meteen in meditatie overkomen, maar als je iets bereikt of verwezenlijkt hebt, dan zal dit met jou gebeuren. Dan, zelfs als je je mantra niet wilt doen, is het niet mogelijk om het te vermijden. Zelfs als je besluit dat je de mantra niet wilt onthouden, zal dat niet mogelijk zijn.

Uiteindelijk zal zelfs de mantra niet bestaan; alleen het doel, waarvoor je de mantra herhaalt, is er; jij bent Daar. De mantra kan er nog steeds zijn, maar het bestaat als een ervaring die je hele wezen overweldigt en niet van jou afgescheiden is.

Wandel oefening

Coördineren van lichaam, adem en mind

Er is een eenvoudige loopoefening die lichaam, ademhaling en geest coördineert. Het feit dat je opeenvolgende stappen van links en rechts zich in een gelijkmatig tempo bevinden, is de sleutel tot deze coördinatie. Begin met het mentaal tellen van je stappen terwijl je "1-2-3-4" inademt. Adem dan tijdens het wandelen uit, waarbij je mentaal "1-2-3-4" telt met je linker en rechter stappen (of rechts gevolgd door links).

De snelheid van je ademhaling en lopen aanpassen

Blijf dit doen en merk op of het tempo comfortabel is, of de "1-2-3-4" -telling goed aanvoelt. Als je niet genoeg lucht krijgt, verkort dan de ademhaling door "1-2-3" te tellen bij elke inademing en uitademing, samen met drie linker en rechter stappen. Als het tempo gehaast aanvoelt, probeer dan de ademhaling te verlengen met de stappen, bijvoorbeeld '1-2-3-4-5'. Experimenteer met het aantal tellingen totdat je een comfortabel getal vindt. Als je sneller loopt, moet je het aantal tellingen verminderen. Als je langzamer loopt, moet je het aantal tellingen verhogen.

Als je vertrouwd bent met de oefening, verleng je de tijd van de uitademing totdat deze tweemaal zo lang is als de tijd voor de inademing, bijvoorbeeld "1-2-3-4" met de inademing en "1-2-3-4-5-6-7-8" met de uitademing, of "1-2-3" met de inademing en "1-2-3-4-5-6" met de uitademing. Als 2-op-1 teveel is dan je comfortabel aankan, probeer dan een lagere ratio, zoals "1-2-3-4" met de inademing en "1-2-3-4-5-6" met de uitademing (dit is een ratio van 1,5-tot-1), of "1-2-3" met de inademing en "1-2-3-4-5" met de uitademing.

Lopen, joggen en rennen

Als je heel snel loopt, jomt of rent, zal de telling erg klein worden, zoals zowel voor de inademing als de uitademing "1-2", of "1" voor de inademing en "1-2" voor de uitademing. De verhouding van 2-op-1 tijdens het hardlopen kan je uithoudingsvermogen aanzienlijk verlengen, dit hebben fysieke fitte marathonlopers gemeld.

Als je regelmatig wandelt voor lichaamsbeweging, zul je dit een goed moment vinden om deze oefening te doen. Deze regulatie van ademhaling vertaalt zich gemakkelijk naar ademhalingsoefeningen tijdens je meditatie tijd. Deze oefening kan ook voor zeer korte perioden worden gedaan, bijvoorbeeld wanneer je de auto parkeert en vervolgens van de parkeerplaats naar een gebouw loopt. Zo'n korte wandeling kan je helpen om je ademhaling samen met je lichaam en mind te reguleren.

Bhuta Shuddhi

Bhuta Shuddhi is een chakra-meditatie waardoor de vijf elementen (bhutas) in balans komen of gezuiverd worden (shuddhi). Bhuta verwijst naar het verleden en shuddhi verwijst naar het zuiveren van dat verleden, of de samskara's die in samenwerking met de vijf elementen werken. Dit is een zeer nuttige oefening, of je het nu als een voorbereiding ziet op het ontwaken van Kundalini, of simpelweg als een oefening om je gebalanceerd, gecentreerd, rustig enz. te voelen.



De vijf elementen

De vijf elementen komen overeen met en opereren vanuit de vijf lagere chakra's, tezamen met de tien indriyas en een zaadmantra voor elke chakra. In systematische chakra-meditatie beweeg je de aandacht progressief door de chakra's terwijl je mentaal de mantra herinnert, bewust bent van de aard van elke chakra en zijn indriyas. Ga van het eerste chakra systematisch naar boven naar het zevende en dan weer terug naar het eerste chakra.

Mantras in de chakras

Bijvoorbeeld, voor het derde chakra rust je je aandacht op het navelcentrum, terwijl je intern de mantra "*Ram-Ram-Ram-Ram-Ram*" onthoudt.

Chakra	Element	Mantra	Karmendriya	Jnanendriya
7	(Bewustzijn)	Stilte	(Bewustzijn)	(Bewustzijn)
6	(mind)	Om	(mind)	(mind)
5	ruimte	Ham	spreken	horen
4	lucht	Yam	grijpen/ vasthouden	voelen
3	vuur	Ram	bewegen	zien
2	water	Vam	voortplanten	proeven
1	aarde	Lam	eliminatie	ruiken

Voor de Chakra-meditatie van Bhuta Shuddhi is het noodzakelijk om te begrijpen hoe de vijf elementen betrekking hebben op de chakra's. De vijf bhutas zijn de vijf elementen van aarde, water, vuur, lucht en ruimte, en ze werken samen met de lagere vijf chakra's (op het subtiele niveau worden ze tanmatras of subtiele bestanddelen genoemd, die deel uitmaken van tattvas). Het zesde chakra is van de mind, en gaat voorbij of is voorafgaand aan het uiteenspatten van ruimte, lucht, vuur, water en tenslotte de aarde. Bewustzijn zelf (atman of purusha) is voorafgaand aan, of de bron van manifestatie van de mind, en is het zevende chakra (er zijn andere chakra's, inclusief die tussen de zesde en de zevende zitten, maar in de bhuta shuddhi-beoefening zelf hoeft je hier niet direct op te focussen).

Meditatie op de chakras

Chakra-meditatie - Bhuta Shuddhi: verplaats je opeenvolgend door de chakra's in de volgende volgorde. Houd er bij het lezen rekening mee dat het lezen van de oefening moeilijker is dan het doen van de oefening. De beschrijvingen zijn lang, maar de beoefening is eigenlijk heel eenvoudig en simpel. Je zult het waarschijnlijk nuttig vinden om persoonlijke coaching te hebben over hoe je deze oefening kunt doen.



1. **Muladhara Chakra-meditatie:** Breng je aandacht naar het perineum, het vlakke stukje tussen de anus en het geslachtsdeel. Neem enkele seconden om toe te staan dat je aandacht deze ruimte vindt en zich erin kan settelen. Laat de mantra *Lam* herhaaldelijk opkomen in het veld van je mind, zonder te spreken. Laat het zich herhalen met zijn eigen natuurlijke snelheid. Je merkt misschien op dat het 5-10 keer opkomt en wil pauzeren, of je merkt dat het continu wil opkomen. Als het pauzeert, sta het toe dat het op zijn eigen tijd weer terug mag keren. De mantra kan snel of langzaam bewegen. Hoe het ook komt, hou je aandacht in die ruimte; dit is erg belangrijk. Die ruimte is misschien klein, zoals een speldenpunt, of het kan een aantal centimeters breed zijn. Volg uw eigen inclinatie over de grootte van de ruimte. Laat je op natuurlijke wijze bewust zijn van aarde, stevigheid of vorm. Dat bewustzijn kan een beetje of heel veel komen; elke manier is oké. Laat het bewustzijn van de karmendriya van eliminatie (die door het hele lichaam werkt) in het veld van de mind opkomen, en de jnanendriya van geur (het beste is om vertrouwd te raken met de aard van de indriyas). Geleidelijk aan, na verloop van tijd zal de beoefening steeds duidelijker worden hoe het is dat de indriyas opereren vanuit deze centra, samen met de vijf elementen. Daarnaast kun je wel of niet ondervinden dat kleuren en geluiden van nature in het innerlijke veld van de mind opkomen.
2. **Svadhastana Chakra-meditatie:** Als je je aandacht opwaarts beweegt richting het tweede chakra, let dan op de overgang, de beweging van de aandacht en de aard van de verschuiving van de energetische, emotionele en mentale ervaring. Sta toe dat je aandacht op natuurlijke wijze de locatie van het tweede chakra vindt. Je eigen aandacht zal die ruimte vinden, en zich erin nestelen. Het is belangrijk om op te merken dat de werkelijke chakra zich achterin bevindt, langs de subtiele wervelkolom, die sushumna wordt genoemd, hoewel we deze meestal aan de voorkant ervaren. Laat de aandacht rusten waar het op natuurlijke wijze valt, waarschijnlijk aan de voorkant, maar denk er van tijd tot tijd aan dat het chakra zich eigenlijk in de rug bevindt. Gaandeweg zal de aandacht deze centrale vinden die op en neer door alle chakra's stroomt (sushumna is eigenlijk subtieler dan de chakra's). Laat de mantra *Vam* opkomen en zichzelf herhalen, op zijn eigen snelheid, op natuurlijke wijze opkomend en weer gaand. Houd je aandacht in de ruimte vast, of het nu een speldenpunt is of een paar centimeters groot is. Laat het bewustzijn van water opkomen, en ga inzien hoe dit te maken heeft met het bestaan van vormen van stroming of vloeibaarheid, of het nu gaat om energie, fysiek, emotioneel of mentaal. Onderzoek het bewustzijn van de karmendriya van voortplanting en de jnanendriya van proeven (wederom, word vertrouwd met de indriyas). Nogmaals, kleuren of geluiden kunnen wel of niet opkomen en gaan.
3. **Manipura Chakra-meditatie:** Wees je bewust van de overgang als je naar het derde chakra gaat, in het navelcentrum, die ook daadwerkelijk langs het sushumna-kanaal ligt. Laat de mantra *Ram* opkomen en zichzelf herhalen, met zijn natuurlijke snelheid. Houd de aandacht in de ruimte, ongeacht de grootte waarin het wordt ervaren. Wees je bewust van het element vuur en de vele manieren waarop het in het grove en subtiele lichaam werkt vanuit dit centrum. Wees bewust van de karmendriya van beweging, en hoe beweging zelf plaatsvindt op zoveel fysieke, energetische en mentale manieren. Wees je bewust van de jnanendriya van het zien, wat je gemakkelijk zult inzien als gerelateerd aan vuur en beweging. Kleuren en geluiden kunnen wel of niet opkomen en gaan.
4. **Anahata Chakra-meditatie:** Observeer de overgang terwijl je je aandacht richt op het vierde chakra, de ruimte tussen de borsten. Sta toe dat je aandacht daar goed komt te rusten, en onthoud dan de vibratie van de mantra *Yam*, toestaand dat het zich met zijn eigen snelheid kan herhalen, terwijl je bewust bent van het gevoel dat het genereert. Wees je bewust van het element lucht en merk hoe dat voelt met de mantra. Merk op hoe het element lucht zich verhoudt tot de karmendriya van vasthouden of grijpen, of het nu fysiek, energetisch, mentaal of emotioneel is. Observeer hoe deze zich verhoudt tot de jnanendriya van voelen, en hoe dat voelen heel subtiel is naast een fysiek fenomeen. Kleuren en geluiden kunnen opkomen en gaan.



5. **Vishuddha Chakra-meditatie:** Breng je aandacht naar de ruimte bij de keel, het vijfde chakra, dat het punt is waar vanuit ruimte opkomt (waardoor lucht, vuur, water en aarde dan tevoorschijn kunnen komen). In die ruimte, wees je bewust van de aard van de ruimte zelf, laat de mantra *Ham* opkomen en zichzelf herhalen, vele malen nagalmend door de schijnbaar lege ruimte in de innerlijke wereld (een ruimte die echt niet leeg is, maar dat als potentie is). Laat er bewustzijn van de karmendriya van spraak (eigenlijk, communicatie in elke subtiele vorm) zijn, ervaar hoe dat door de ruimte trilt. De jnanendriya van horen mag opkomen, ook ziende hoe het op natuurlijke wijze zich verhoudt met ruimte, spraak en de vibratie van mantra. Merk de fijne, subtiele gevoelens op die met bij de ervaring horen. Kleuren of geluiden mogen komen en gaan als ze toevallig opkomen.
6. **Ajna Chakra-meditatie:** Liefdevol, met volledig bewustzijn, beweeg bewustzijn naar de zetel van de mind in de ruimte tussen de wenkbrauwen, ajna-chakra. Laat de mantra *OM* opkomen en zichzelf herhalen, telkens opnieuw, als langzame mantra-golven, of als vibraties die zichzelf zo snel herhalen dat de vele *OM*'s samenvloeien in een continue vibratie. Wees je bewust van hoe de mind geen elementen heeft, maar is de bron waaruit lucht, vuur, water en aarde tevoorschijn komen. Wees je bewust van hoe deze ruimte, deze mind, zelf geen acties uitvoert, maar de drijvende kracht is van alle karmendriyas van spreken, vasthouden, bewegen, voortplanten en elimineren. Wees je bewust van hoe dit chakra, deze mind, zelf geen zintuigen heeft, maar de ontvanger is van alle informatie afkomstig van horen, aanraken, zien, proeven en ruiken, of de bron van deze input nu de sensaties zijn van de externe wereld die door de fysieke instrumenten binnenkomen of dat ze uit de innerlijke wereld van herinneringen of subtiele ervaringen komen, die gepresenteerd worden op het mentale scherm door de subtiele zintuigen. Kom geleidelijk aan in te zien hoe Om Mantra wordt ervaren als de bron of kaart van manifestatie zelf. Veel zintuigen, beelden of indrukken kunnen opkomen en gaan, maar ze worden losgelaten, omdat de aandacht rust op het weten dat voorbij alle zintuigen is, in het ajna-chakra en de vibratie van *OM*.
7. **Sahasrara Chakra-meditatie:** Sta toe dat de aandacht naar de kruinchakra beweegt, die geen element (*bhutas*), geen cognitieve zintuig (*jnanendriyas*), geen actief expressiemiddel (*karmendriyas*) heeft, omdat het de deur naar zuiver bewustzijn zelf is. ervaar hoe dit de bron is waaruit de mind tevoorschijn komt, waarna de vijf elementen, de vijf cognitieve zintuigen en de vijf manieren van expressie opkomen. De 'mantra' (in zijn subtielere, stille vorm) is die stilte (niet slechts stilte) waaruit de rest is voortgekomen. Het wordt ervaren als de stilte na een enkele *OM*, samensmeltend in en als een objectloos, zintuigloos bewustzijn. Sta toe dat de aandacht rust in die pure stilte, de leegte die niet leeg is en die het pure potentieel voor manifesteren omvat en is, dat pure potentieel voor manifesteren dat zich nog niet heeft gemanifesteerd.
8. **Ajna Chakra-meditatie:** Breng je aandacht kort terug naar het zesde chakra, zodat de vibratie van *OM* terugkeert, waardoor de reis van aandacht terug in het lichaam en de wereld begint. Een paar seconden, 30 seconden of misschien een minuut moet genoeg zijn, hoewel het ook langer kan als je dat wilt.
9. **Vishuddha Chakra-meditatie:** Breng je aandacht naar het vijfde chakra, de keel, en denk aan *Ham*, terwijl je het rijk van ruimte, horen en spreken betreedt. Nogmaals, een paar seconden of een minuut is goed.
10. **Anahata Chakra-meditatie:** Ga naar het vierde chakra, het hart, en sta toe dat de mantra *Yam* opkomt, denkend aan het element lucht. Het bewustzijn rondom de zintuigen vasthouden en aanraken kan wel of niet opkomen.
11. **Manipura Chakra-meditatie:** Wees bewust van het derde chakra, het navelcentrum en van de vibratie van *Ram*, samen met het element vuur, en wellicht dat het bewustzijn van beweging en het zien opkomt of niet.
12. **Svadhastana Chakra-meditatie:** Breng je aandacht naar het tweede chakra en laat de vibratie van de mantra *Vam* opkomen en zichzelf herhalen, terwijl je het element water herinnert, wellicht dat het bewustzijn van voortplanting en proeven opkomt of niet.



13. **Muladhara Chakra-meditatie:** Breng de aandacht terug het eerste chakra, naar het perineum, en laat de vibratie van de mantra *Lam* opkomen en zichzelf herhalen, terwijl je het element aarde herinnert, wellicht dat het bewustzijn van eliminatie en ruiken opkomt of niet.

Houd Bhuta Shuddhi simpel

Wanneer je de Chakra-meditatie van Bhuta Shuddhi voor het eerst beoefent, kan het verwarrend zijn om van de mantra's, elementen, zintuigen en acties bewust te zijn. Om deze Chakra-meditatie gemakkelijk te maken, zijn de twee punten om in eerste instantie te benadrukken: 1) hou de aandacht in de ruimte, en 2) herinner de vibratie van de mantra (het zal niet lang duren om te onthouden welke mantra bij welke chakra hoort). Laat de rest dan geleidelijk met de tijd komen. Zowel het in evenwicht brengen van de elementen (en chakra's) als de vele inzichten komen na verloop van tijd, met oefenen.

Bindu

Bindu, punt, parel, zaadje

Bindu betekent punt of stip, wordt soms vergeleken met een *parel* en is vaak gerelateerd aan het principe van een *zaadje*. Dit is niet alleen een poëtische woordkeuze of filosofie. Er is letterlijk een stadium van meditatie waarin alle ervaringen *ineenstorten*, bij wijze van spreken, in een punt van waaruit alle ervaringen in de eerste plaats voortkwamen. De Bindu bevindt zich aan het einde van het subtielste aspect van de mind zelf, waarna iemand voorbij de mind en de inhoud gaat of het overstijgt. Het is tegen het einde van tijd, ruimte en oorzakelijkheid, en is de toegang tot het Absolute. Dit principe begrijpen is uiterst nuttig, zo niet essentieel voor geavanceerde meditatie.

Bewustwording van de aard van Bindu helpt enorm bij het inzien hoe alle verschillende beoefeningen elkaar complementeren, niet tegenstrijdig zijn, en elk op zijn eigen manier, in de richting van de Bindu leidt. De Bindu is het punt waarin de beoefening van meditatie, contemplatie, gebed en mantra samenkomen en maakt deel uit van het mystieke, esoterische aspect van velen, zo niet de meeste religies en meditatieve tradities.

Bindu als een organiserend principe

De ervaring van Bindu is daadwerkelijk een intern ervarende werkelijkheid, die het punt is waarin de hoogste principes en beoefening van Yoga, Vedanta en Tantra samenkomen. Het streven naar de ervaring en vervolgens transcenderen van de Bindu dient als een organiserend principe en een focuspunt voor al die spirituele of yogische oefeningen die bedoeld zijn om iemand naar directe ervaring te leiden.

Zie het artikel op SwamiJ.com/bindu.htm voor een nadere uitleg over bindu. Zie ook nl.tripurashakti.com/bindu voor meer over bindu.

Tevoorschijn komen uit en samenkomen in één punt

Voordat er een gemanifesteerd universum is, moet er eerst ruimte zijn. Uit ruimte komt de fijnste van subtiële materie genaamd prakriti *tevoorschijn*, waarvan de eerste manifestatie *lucht* wordt genoemd. Vanuit de lucht komt *vuur*. Vuur wordt dik en wordt *water*. Water wordt stil en staat bekend als *aarde*. Dit is *het tevoorschijn komen* van de wereld en onszelf als individuen.



De reis naar binnen door meditatie is bedoeld om dit proces met bewustzijn om te keren. De ervaring is alsof ons expanderende zelf geleidelijk *convergeert* naar een punt, het punt waar we oorspronkelijk uit zijn voortgekomen.

De suggestie is dat je *niet* probeert om de aarde echt op te lossen in water, water in vuur, vuur in de lucht, lucht in ruimte en ruimte terug in waaruit het is ontstaan. Dit kan zeer destructief zijn voor ons fysieke lichaam, pranische (energie) voertuigen en de mind. Echter, een van de manieren om het proces van meditatie te beschrijven is dat *bewustzijn* zich geleidelijk *terugtrekt door* die niveaus van manifestatie om de bron van deze niveaus te ervaren. Het wordt ervaren *alsof* iemand genaamd "ik" zich inwaarts langs deze niveaus naar binnen beweegt, hoewel er in werkelijkheid geen "ik" is, als een individu, die ergens naar toe *gaat*. Integendeel, bewustzijn *trekt* eenvoudigweg naar binnen *terug door* die niveaus heen, terwijl ze volledig intact worden gelaten; ze worden niet vernietigd of opgelost. De hieronder genoemde *explosie* in het proces van het doorboren van de bindu is een ervaringsgerichte metafoor, niet een daadwerkelijk feit van vernietiging van welk deel dan ook van je wezen, tenzij je het verlies van gehechtheid, aversie en identiteiten als een soort *vernietiging*.

De bindu doorboren

Er zijn twee stadia specifiek relateert aan de bindu. De ene is meditatie op de bindu (*bindu bhedana*) en de andere is het doorboren van de bindu (*bindu vedhana*). Dit kan op een van de twee manieren voor de aspirant uitspelen. Eén manier is dat meditatie dieper wordt tot het punt dat de bindu gevonden wordt, om er vervolgens gedurende een langere periode op te mediteren en waarna de ervaring komt van het doorboren van de bindu. De andere manier is dat meditatie zich zal verdiepen *zonder* dat de bindu wordt gevonden en erop wordt gemediteerd, maar dat meditatie zo ver is gevorderd dat genade of shaktipata op zo'n manier zal komen dat de bindu wordt ervaren en doorboord in wat vrijwel hetzelfde moment lijkt.

Verschillende teksten beschrijven een reeks bindus in plaats van een enkele bindu; deze worden beschreven als parels die zwart, rood, blauw en wit zijn. Deze kunnen een voor een over een langere periode worden ervaren en doorboord, of kunnen allemaal tegelijk worden ervaren in wat een fractie van een seconde lijkt. Het is als een explosie van bewustzijn waarin de mind en de bindus zich in één gigantische flits uitbreiden naar het Oneindige. Daarmee komen de realisaties in directe ervaring, "Aham brahmasmi", "Ik ben Die absolute non-dualistische werkelijkheid" en "Sarvam khalvidam Brahman", "Voorwaar, dit alles, overal, is Die absolute non-dualistische realiteit".

Drie betekenissen van Waarheid

Met het doorboren van de bindu en de ervaring van de Absolute Realiteit komen er drie realisaties dat Waarheid het bewustzijn is van:

- (1) Dat wat niet onderhevig is aan verandering, verval en ontbinding.
- (2) Dat wat nooit werd geboren, dus nooit sterft.
- (3) Dat wat zelfbestaand is, nooit enige andere ondersteuning nodig heeft.

Drie fases van beoefening

Swami Rama schrijft over drie stadia van beoefening in 'A Call to Humanity':

1. **Eerste stadium:** In dit stadium denkt de student dat hij aan het oefenen is, maar hij is zich eigenlijk aan het voorbereiden op de beoefening. Zijn zogenaamde beoefening bestaat uit het verzamelen van de nodige middelen om te gaan beginnen en om op het pad te blijven.



2. **Tussenstadium:** In dit stadium is een student volledig uitgerust met alle middelen die hij nodig heeft om te oefenen. Zijn tijd en energie wordt niet meer gestoken in het verzamelen van middelen en leermethoden, maar hij besteedt zijn tijd aan beoefening.
3. **Laatste stadium-volbrenging:** In dit stadium ervaart een student de Waarheid. Hij heeft misschien slechts een kortstondige glimp van de Waarheid, maar het is tenminste een directe ervaring, die hem helpt de grootsheid van de Waarheid te begrijpen. Nu bestaat sadhana uit het proberen deze staat te behouden. Naarmate zijn beoefening rijper wordt, wordt hij een adept; dan hoeft hij het niet te proberen, want de ervaring van Non-dualistische Realiteit wordt moeiteloos en spontaan onderhouden.

Eén manier om het doel van dit artikel te beschrijven, is om je te helpen om van #1 naar #2 te gaan, waardoor je je echt volledig uitgerust voelt om te oefenen. Als je weet hoe je de oefeningen moet doen en volledig geloof en inzet hebt, zal stadium #3 van het hebben van op zijn minst een glimp van de Waarheid zeker met de tijd komen. Dat is echter niet het einde van de reis. Zoals Swamiji zegt, blijf je geduldig aan volhouden met de oefeningen om dat niveau van realisatie te behouden en steeds dichterbij beweegt naar het worden van een adept als dienstbaarheid naar anderen.

DEEL 5: Implementeren van je Beoefening

Kortere beoefening

Kortere oefeningen zijn er voor beginners of wanneer er minder tijd beschikbaar is. Een korte practice kan er, zoals hieronder beschreven staat, uitzien. Dit is enkel een voorbeeld en is niet bedoeld als een specifieke aanbevolen practice serie. Experimenteer met de mogelijkheden en keuzes binnenin de vijf stadia van de systematische practice en vind uit wat voor jouw natuurlijk, comfortabel en nuttig is.

- (1) Voorbereiding: het legen van de darmen en blaas; wassen van het gezicht en handen. (5 minuten)
 - (2) Eenvoudige Stretches: voorover, achterover, zijwaarts, twists, vlinder (5 minuten)
 - (3) Eenvoudige aan- en ontspannen ontspanning (5 minuten)
 - (4) Diafragmatische ademhaling gevolgd door 3 tot 4 complete ademhalingen (5 minuten)
 - (5) Sohum meditatie bij de neusvleugels, SO op de inademing en HUM op de uitademing (10 minuten)
- Totale oefening: 30 minuten

Een nog kortere oefening:

- (1) Voorbereiding: het legen van de darmen en blaas; was de handen (3 minuten)
 - (2) Eenvoudige stretches in een vloeiende beweging (2 minuten)
 - (3) Eenvoudige scan van het lichaam (2 minuten)
 - (4) Diafragmatische ademhaling en kort 2:1 ademen (3 minuten)
 - (5) Sohum meditatie bij de neusvleugels (5 minuten)
- Totale oefening: 15 minuten

Je kan zelfs de simpele serie uitvoeren in slechts 3 tot 5 minuten, inclusief een minuut voor meditatie zelf. Op deze wijze is het relatief gemakkelijk om 3 tot 4 keer per dag te mediteren. Door te experimenteren met je vermogen, lifestyle en temperament kun je een evenwichtig plan vinden voor practice die perfect is voor jou. Het kan bijvoorbeeld zijn dat je voor jezelf ontdekt dat één complete



practice één keer per dag van 30-40 minuten, samen met 2 tot 3 andere practices van 3-10 minuten goed werkt voor je.

Langere beoefening

Als je meer tijd hebt en behoefte hebt aan een langere practice, dan zou je een langere practice kunnen beoefenen. Wat volgt zijn slechts voorbeelden. Experimenteer, om te ontdekken wat voor jou comfortabel is. Onthoud dat dit jouw practice is en dat jij de enige bent die deze experimenten kan uitvoeren.

- (1) Voorbereiding: het legen van de darmen en blaas; neem een douche; poets de tanden; spoel de neus met een neti-pot (15-20 minuten)
 - (2) Complete practice dat verschillende elementen combineert van de 'Gewrichten en klieren' en Yogasanas (20-30 minuten)
 - (3) Complete ontspanning en 61-punten (20-25 minute)
 - (4) Diafragmatische ademhaling, 100 agnisara, 100 kabalabhati, 100 bhastrika, met elk 1-2 complete ademhalingen ertussen (10-15 minute)
 - (5) Sushumna kriya langs de ruggengraat in de meditatie houding, met Sohum mantra. Sohum mantra bij de neusbrug. AUM op de uitademing in en naar het hart (15-20 minute)
- Totale oefening: 80-110 minute

Zorg dat je alle opties, die in de verschillende secties van de systematische practice worden aangeboden, ontdekt. Vooral van de secties rondom adem en meditatie, die elk een breed aanbod van oefeningen bevatten waarmee je kunt experimenteren om vast te kunnen stellen van voor jou persoonlijk werkt. Onthoud dat *sushumna* ontwaken van groot belang is, net zoals *geleidelijk aan toe staan* dat meditatie en mantra je naar én in een diepe *stilte* leiden.

Begeleiding

Zowel de hand-out "Overzicht van Beoefening" en dit boek zijn ontworpen zodat je ze in je eentje kunt bestuderen en beoefenen, ze kunt gebruiken in een workshop of retraite en tijdens één-op-één coaching sessies. Ze zijn beschikbaar via onze websites (swamij.com, abhyasaashram.org en [hier](#) op tripurashakti.com) of via Abhyasa Ashram. Ongeacht wat voor jou persoonlijk werkt, maak alsjeblieft gebruik van onze hulp.



Bijlage A: Observeren van jezelf

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 beoefening—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 wel 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 (santosh)
 Verdragen, training van zintuigen (tapas)
 Zelf-studie (svadyaya)
 Overgave (ishvara pranidhana)

Tien zintuigen

Vijf cognitieve:

Horen
 Voelen
 Zien
 Proeven
 Ruiken

Vijf actieve:

Spreken
 Grijpen
 Bewegen
 Reproduceren
 Eliminatie

Stroom van emoties

De eerste 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)

Vijf elementen

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

4 FUNCTIES VAN DE MIND:

MANAS
 CHITTA
 AHAMKARA
 BUDDHI

4 primitieve fonteinen:

Voedsel
 Slaap
 Seks
 Zelfbehoud



Bijlage B: Dagelijkse Doelen

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 ditzelfde 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 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, 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, ahamkara, 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 fontein (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).



Bijlage C: Dagelijkse Interne Dialogen

Interne dialoog is een belangrijke stap, echter eentje die door een enkele student begrepen wordt. Om in meditatie 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 oefening 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 tweerichtings 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 oefening 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 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 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)



Bijlage D: SwamiJ.com artikelen

Hier volgen een aantal van de belangrijke artikelen van SwamiJ.com, die uiterst nuttig zullen zijn in het begrijpen van de principes en oefeningen. In deze artikelen vind je vele hyperlinks naar andere interessante artikelen.

- [Attitudes Meditations and Mindfulness](#)
- [Beginning, Intermediate, and Advanced Meditation](#)
- [Centripetal and Centrifugal Forces: Two Harmonious Directions in Life and Yoga](#)
- [Bindu: Pinnacle of the Three Streams of Yoga, Vedanta, and Tantra](#)
- [Coordinating the Four Functions of Mind](#)
- [Diaphragmatic Breathing](#)
- [Four Paths of Yoga: Jana, Bhakti, karma, Raja](#)
- [Four Practices of Meditation, Contemplation, Prayer and Mantra](#)
- [Himalayan Tradition](#)
- [How to use a Mantra in Yoga Practice \(13 Tips\)](#)
- [Karma and the Sources of Action, Speech, and Thoughts](#)
- [Kundalini Awakening](#)
- [Mahavakyas: The Great Contemplations](#)
- [Modern Yoga versus Traditional Yoga](#)
- [Mysticism, Yoga, and Religion](#)
- [Om Mantra and the Seven Levels of Consciousness](#)
- [The Path](#)
- [Sanatana Dharma](#)
- [Sankhya Yoga, Purusha, and Prakriti](#)
- [Self-Realization in the Tradition of the Himalayan Masters](#)
- [Seven Skills to Cultivate for Meditation](#)
- [Shakti, Kundalini, and the River of Tantra Yoga](#)
- [Six Schools of India Philosophy](#)
- [Three Schools of Tantra](#)
- [Training the Ten Senses or Indriyas](#)
- [Veiling and Projecting: Avidya and Adhyasa](#)
- [Yoga Nidra: Yogische Bewuste Diepe Slaap – NL](#)
- [Yoga Sutras – NL](#)
- [Yoga, Vedanta, and Tantra](#)

Bijlage E: Boeken, Video's en CD's

Swami Rama video-lezingen

De video-lezingen van Swami Rama zijn sterk aan te bevelen, omdat de rijkdom van zijn boodschap duidelijk over komt. Ook zijn en kunnen deze videos niet door middel van editing worden gewijzigd zoals helaas, nadat hij het lichaam heeft verlaten, met een aantal van zijn boeken is gebeurd. [De onderstaande links brengen je naar de desbetreffende lezingen op YouTube]

- [How to Tread the Path of Superconscious Meditation](#) (1 lezing)
- [Yoga Sutras](#) (8 lezingen)
- [Ishopanishad](#) (7 lezingen)
- [Mandukya Upanishad](#) (8 lezingen)
- [Mundaka Upanishad](#) (8 lezingen)



- Saundaryalahari (Samaya Sri Vidya tantra) (4 lezingen)

Yoga, Vedanta, en Tantra

Deze boeken zullen je een gedegen overzicht geven van de drie formele stromingen van wijsheid en oefeningen in de traditie van de meesters van de Himalaya:

- Yoga: Lectures on Yoga, Swami Rama, ISBN 0893890510
- Yoga: Samadhi, Swami Rama, ISBN 8188157015
- Yoga: Living the Yoga Sutras, Swami Jnaneshvara Bharati, ISBN 80005483766
- Yoga: Patanjali's Yoga Sutras, Rama Prasada, ISBN 8121509624
- Vedanta: Advaita Vedanta : A Philosophical Reconstruction, Eliot Deutsch, ISBN 0824802713
- Vedanta: Perennial Psychology of the Bhagavad Gita, Swami Rama, ISBN 0893890901
- Vedanta: Shankara's Crest Jewel of Discrimination, translated Prabhavananda & Isherwood ISBN 0874810388
- Tantra: Shakti Sadhana (Tripura Rahasya), Pandit Rajmani Tigunait, ISBN 0893891401 (Swami Rama een significante redactionele bijdragen geleverd aan dit boek)
- Tantra: Auspicious Wisdom, Douglas Renfrew Brooks, ISBN 079141146X

Swami Rama boeken van Himalayan Institute USA

- The Art of Joyful Living, ISBN 0893891177 (aanzienlijk gewijzigd; kopen alleen tweedehands)
- A Call to Humanity, ISBN 780893891114 Choosing a Path, ISBN 0893890774 (gelimiteerd beschikbaar; mogelijk alleen tweedehands)
- Enlightenment without God, ISBN 0893890847 (wordt niet meer gedrukt; koop tweedehands)
- Freedom from the Bondage of Karma, ISBN 0893890316 (gelimiteerd beschikbaar; mogelijk alleen tweedehands)
- Inspired Thoughts of Swami Rama, ISBN 0893890863 (wordt niet meer gedrukt; koop tweedehands)
- Lectures on Yoga, ISBN 0893890510 (wordt niet meer gedrukt; koop tweedehands)
- Life Here and Hereafter, ISBN 0893890022 (misschien alleen verkrijgbaar tweedehands)
- Living with the Himalayan Masters, ISBN 0893891568 (is gewijzigd, dus beter oud exemplaar)
- Meditation and Its Practice, ISBN 0893891304 (aanzienlijk gewijzigd; kopen alleen tweedehands)
- Path of Fire and Light, V. 1, ISBN 0893890979 (lijkt niet gewijzigd)
- Path of Fire and Light, V. 2, ISBN 0893891126 (lijkt niet gewijzigd)
- Perennial Psychology of the Bhagavad Gita, ISBN 0893890901 (lijkt niet gewijzigd)
- Practical Guide to Holistic Health, ISBN 0893891746 (lijkt niet gewijzigd)
- Book of Wisdom: Ishopnishad, ISBN 0893890030 (lijkt niet gewijzigd; misschien niet meer verkrijgbaar en alleen tweedehands)
- Wisdom of the Ancient Sages – Mundaka Upanishad, ISBN 0893891207 (lijkt niet gewijzigd)

Swami Rama books gepubliceerd door Himalayan Institute Hospital Trust

Deze boeken zijn of geschreven door Swami Rama voordat hij zijn lichaam heeft verlaten of zijn zeer goed samengesteld nadat hij zijn lichaam heeft verlaten (van lezingen). De gecompileerde boeken leggen zeer nauwkeurig de geest van Swami Rama en zijn leer vast.

- Conscious Living, ISBN 8188157031 (uitstekende postume compilatie)
- Essence of Spiritual Life, ISBN 8190100491 (niet-herziene heruitgave van Sadhana)
- Om, The Eternal Witness, ISBN 9788188157433 (uitstekende postume compilatie)
- Sacred Journey, ISBN 8188157007 (fantastische niet-herziene boek)
- Samadhi, ISBN 8188157015 (uitstekende postume compilatie)



Boeken van Swami Rama's studenten

Ik adviseer ook deze boeken van studenten van Swami Rama, die inzichten bevatten over principes en oefeningen.

- God, Pandit Usharbudh Arya, ISBN 089389060Xiving the Yoga Sutras, Swami Jnaneshvara Bharati, ISBN 800054838766
- Shakti Sadhana (Tripura Rahasya), Pandit Rajmani Tigunait, ISBN 0893891401 (Swami Rama een significante redactionele bijdragen geleverd aan dit boek)
- Yoga Psychology, Swami Ajaya, ISBN 0893890529

Boeken van andere schrijvers

Deze boeken van andere schrijvers dan Swami Rama of zijn studenten, zijn ook enorm nuttig en worden aanbevolen.

- Advaita Vedanta : A Philosophical Reconstruction, Eliot Deutsch, ISBN 0824802713
- Tantric Yoga and the Wisdom Goddesses, David Frawley ISBN 0910261393
- Vedantic Meditation, David Frawley ISBN 1556433344
- Shankara's Crest Jewel of Discrimination, translated Prabhavananda & Isherwood ISBN 0874810388
- Patanjali's Yoga Sutras, Rama Prasada, ISBN 8121509624 (mijn eerste keus van Yoga Sutras)
- Yoga Philosophy of Patanjali, Swami Hariharananda Aranya, ISBN 0873957296 (mijn tweede keus van Yoga Sutras)
- The Yoga Tradition, Georg Feuerstein ISBN 1890772186

Meditatie opnames

Ik heb 2 meditatie Cd's gepubliceerd. Ze zijn verkrijgbaar als digitale downloads via verschillende bronnen, o.a. Amazon.com en iTunes. Dit zijn:

- Basic Yoga Meditation: 3, 7, 11, and 30-Minute Guided Practices
- Yoga Nidra: Extreme Relaxation of Conscious Deep Sleep

Zowel beginnende als ervaren beoefenaars van meditatie vonden deze begeleide oefeningen zeer nuttig. [Hier](#) vind je meer informatie over de CD, samen met links voor het bestellen van de Cd's en digitale downloads. De Yoga Nidra CD is de meest populaire Yoga Nidra CD in de wereld sinds 2003. [Deze twee Cd's zijn naar het Nederlands vertaald. Klik [hier](#) voor meer informatie over de Nederlandse Yoga Nidra en [hier](#) vind je meer info over de Nederlandse Meditatie CD]

