

Systematische Meditatie Sequence

Deze PDF is liefdevol samengesteld om de eeuwenoude wijsheid van de yogis, met name Swami Rama, te delen met iedereen die de weg naar Stilte wilt bewandelen... niets in deze PDF is nieuw...

Ma Tripurashakti

Overzicht van stappen

- 1) Voorbereiding van de tempel
- 2) Check de ademhaling
- 3) Gebed en/of Interne Dialoog
- 4) Het Cultiveren van Vriendelijkheid, Compassie, Blij zijn voor iemand en Neutraliteit
- 5) Opgaan in het oneindige
- 6) Meditatie de ademhaling
- 7) De 3 stappen van laten komen, introspectie en getuige
 - a) Laat alle gedachten opkomen
 - b) Als je deze vaardigheid onder de knie hebt kun je spelen met introspectie
 - c) Uiteindelijk ben je enkel getuige van de gehele gedachtenstroom
- 8) Mantra
- 9) Stilte

1) Voorbereiding van de tempel...

- Controleer of de ruggengraat, inclusief de nek, recht is en de natuurlijke krommingen behouden blijven. Check of je niet te ver naar voren of achter, naar links of rechts leunt.
- Beweeg met je aandacht door je lichaam, om in elk lichaamsdeel te voelen of er meer spanning losgelaten kan worden, of er meer *moeite losgelaten kan worden* (YS 2.47). Begin bij de kruin, en ga dan via de vingertoppen naar de tenen, en weer terug via de vingertoppen naar de kruin.
- Als de aandacht door het lichaam stroomt, observeer dan wat er *nu* gaande is. Nieuwsgierig en volledig open naar het onbekende.
- Voel je vrij om tijdens deze lichaamsscan net zoveel details te checken als je zelf prettig vindt. Waarschijnlijk weet je zelf wat jouw aandachtspunten zijn, zodat je hier extra op kunt letten. Hier zijn wat ideeën voor checks:

Check of het voorhoofd voelt als een rimpelvrije deken.

Check of de oogleden zonder enige trilling of spanning heerlijk zwaar op de ogen rusten.

Check of de kaken elkaar licht raken met ontspannen kaakgewrichten, met het tipje van de tong tegen het gehemelte net achter de boventanden.

Check of je de 'inner core' "aan" hebt staan, want dan kan de bovenbuik zich volledig ontspannen en alle ruimte geven aan de diafragmatische ademhaling. Met de 'inner core' "aan" kan het diafragma op de inademing de bovenrug en de nek rechtop zetten, mits er geen spanning zit in de bewegingsspieren en de houdingsspieren niet verstijft zijn. In de meest ideale houding zorgen enkel de houdingsspieren ervoor dat de rug rechtop blijft en kunnen alle bewegingsspieren in de rug zich geheel ontspannen.

Check of de handen en vingers ontspannen rusten op benen. Check ook de polsen. Check of de vingers in de juiste mudra elkaar raken, Jnana mudra is de meest gebruikelijke; hierbij raken de vingertoppen van de wijsvinger en duim elkaar, de andere vingers zijn ontspannen.

Check of elke teen ontspannen ligt en dan zonder de tenen aan te spannen ontspan ook de hielen, enkels en knieën.

- Sta toe dat je *geniet, speelt en ontdekt*. Leer jezelf steeds beter kennen... *Geniet*

2) Check de ademhaling...

- Neem de tijd om de techniek van de ademhaling te checken. Waar adem je? Idealiter gebruik je alleen het diafragma (de middenrifspier) en niet de spieren in de onderbuik, borst of schouders. Sta toe dat het diafragma steeds meer zijn volledige capaciteit mag gebruiken. De bovenbuik zal naar voren komen, de ribben zullen uit elkaar bewegen, en zelfs de middenrug (rond de nieren) zal expanderen. Als er genoeg ontspanning is in de bovenrug, zal de expansie van het diafragma zelfs hier te voelen zijn, omdat alle ribben geleidelijk aan, van onder naar boven, expanderen (dit gebeurt niet door inzet van de borstspieren, het is puur de capaciteit van het diafragma!).
- Check de vier kwaliteiten van de ademhaling:
 - 1) geen geluid,
 - 2) geen schokjes of haperingen,
 - 3) een even lange in- als uitademing (met als volgende stap 2-1 ademhaling) en
 - 4) geen pauzes.
- Sta vervolgens toe dat de gehele ademhaling vertraagd door de *moeite erachter los te laten* (of je nu 1-1 ademt of 2-1 ademt).
- Sta toe dat je *geniet, speelt en ontdekt*. Leer jezelf steeds beter kennen... *Geniet*

Iemand die net begint zal meer tijd besteden aan deze twee stappen, zodat deze "checks" geleidelijk aan een gewoonte worden. Voel je vrij om in je ontwikkeling zelf in te schatten hoeveel tijd je wilt besteden aan het zo goed mogelijk aannemen van de ontspannen meditatiehouding en de vloeiende diafragmatische ademhaling. De andere stappen in deze sequence zullen ook effect hebben op lichaam en adem, dus observeren gaandeweg wat voor effect deze hebben op lichaam en adem..

Voor iemand die al langer beoefent kunnen stappen een en twee aanvoelen als een "check", waarbij je minder tijd hoeft te besteden aan het zozegd goed neerzetten van lichaam en

ademhaling. Maar er moet wel oprecht opgelet worden of je dit niet te snel doet! Deze stabiele basis is namelijk essentieel voor een ongestoorde voortzetting van je beoefening.

3) Gebed en/of Interne Dialoog...

- In dit gedeelte van de sequence *maak je gebruik van woorden* om de mind verder naar binnen te richten.
- **Gebed:** richt je aandacht op wie/wat je werkelijk bent en *vraag om kracht, doorzettingsvermogen en wijsheid*, zodat je de gehele weg kunt bewandelen. Je richt je aandacht dus niet op iets extern, maar naar het diepste van jeZelf, hoe je dit ook persoonlijk zou omschrijven; Zelf, God, Divine Mother, Liefde, Rust, Stilte.
- **Interne Dialoog:** door *vragen te stellen* aan je mind en vervolgens *aandachtig te luisteren* naar de respons van de mind, zul je ontelbare dingen leren over de mind, met als doel om vriendjes te worden met de mind.
- Sta toe dat je *geniet, speelt en ontdekt*. Leer jezelf steeds beter kennen... *Geniet*

Je kunt bijvoorbeeld aan de mind vragen om pijnlijke lichaamsdelen te helen, de adem te verdiepen, het prana lichaam in balans te brengen of sushumna te openen. Of je vraagt of het je kan laten zien waarom bepaalde lichaamsdelen pijn doen, omdat je steeds beter gaat beseffen dat wat er in de mind opgeslagen ligt zichzelf uitdrukt via adem en lichaam. Er is een lijst van voorbeelden voor interne dialoog in de PDF "Overzicht van Oefeningen".

Swami Rama zegt over gebed heel simpel: "bid om kracht".

4) Het cultiveren van Vriendelijkheid, Compassie, Blij zijn voor iemand en Neutraliteit

- Neem nu de tijd om deze vier houdingen van liefdevolle vriendelijkheid, compassie, blij zijn voor iemand en neutraliteit (YS 1.33) te ontwikkelen. Kies er een uit, beoefenen meerdere achter elkaar, of beoefen ze allemaal.
- In het begin zul je wellicht nog gebruik maken van woorden, maar laat dit zo snel mogelijk los. Deze oefening is namelijk bedoeld om bewust *positieve gevoelens te cultiveren* die niet gekoppeld zijn aan persoonlijke ego-wensen, maar een expansie met zich meebrengen voorbij ego. Gevoelens liggen dieper in het veld van de mind dan woorden. Anders gezegd zijn gevoelens subtieler dan het vormen van woorden.
- Heel bewust heb ik deze stap *toegevoegd* aan de dagelijkse systematische meditatie sequence. Deze oefening krijgt naar mijn idee niet genoeg aandacht binnen de Yoga en wordt daardoor ook minder beoefend dan eigenlijk zou moeten. Deze oefening is de *eerste oefening* die aangeboden wordt in de Yoga Sutras, en **is bedoeld om de mind stabiel te maken**. Het vijfvoudig pad en het achtvoudig pad rusten op deze stabiliteit. Het zou dus juist in het begin de meest prominente plek moeten innemen, omdat deze stabiliteit het fundament vormt voor de rest van de beoefening. Zonder deze stabiliteit kan de mind de rest van de weg gewoonweg *niet* volgen. Deze basis

wordt echter vaak overgeslagen, net zoals een goede ontspannen houding of diafragmatische ademhaling vaak niet genoeg aandacht krijgen, omdat men eigenlijk direct wil of denkt te mediteren (terwijl dat stap zeven van het achtvoudig pad is). Door dagelijks met deze beoefening te spelen *tijdens* je meditatie sequence, hoop ik vooral dat **het cultiveren van deze houdingen meer aandacht krijgt in je dagelijks leven.**

- Graag wil ik liefdevol iets delen... ik zou graag willen benadrukken dat wanneer Yoga het over het veld van de mind heeft, dit het mentale mind-veld is dat *alle* bewegingen draagt, inclusief emoties en dus gevoel. Wanneer ik het dus over het veld van de mind heb, heb ik het dus ook over het hart. Soms krijg ik de opmerking dat we het in de teachings die ik deel het nooit over het hart hebben, maar dit is dus alles behalve waar ;) Het vraagt vaak een expansie van het concept mind en dan zitten we allemaal weer op dezelfde golflengte. In deze oefening willen we gevoelens cultiveren in het veld van de mind, wat we in ons lichaam zullen ervaren in het gebied van het hart. Maar weet dat de mind vele maten groter is dan het lichaam. Swami Rama zegt; "Het gehele lichaam is in de mind, maar de gehele mind is niet in het lichaam". We richten ons dus op het gehele veld van de mind, met als prachtig gevolg dat deze gevoelens via alle "poriën" van het lichaam naar buiten zullen gaan stralen!
- **Het beoefenen van de 4 houdingen maakt de rajasic en tamasic bewegingen in het veld van de mind (vrittis) sattvisch.** Zo belangrijk is deze oefening! Een sattvische mind kan eenpuntigheid beoefenen en je aandacht in de richting van het Zelf richten.

De onderstaande manieren om deze stap te beoefenen zijn in het begin wellicht behulpzaam om de verschillende gevoelens op te wekken, maar weet dat het uiteindelijk om de gevoelens gaat, niet om de methode ernaar toe. Voel je dus vrij om je door je innerlijke wijsheid te laten leiden in het cultiveren van deze gevoelens.

- **Liefdevolle vriendelijkheid:**
In relaties wordt de mind puur (sattvisch) middels het cultiveren van gevoelens van vriendelijkheid naar degenen die vrolijk zijn (YS1.33).

1) Neem iemand in gedachte die je aardig vindt en die vrolijk en vriendelijk is, om vervolgens in het veld van de mind een gevoel van liefdevolle vriendelijkheid op te wekken voor deze persoon.

2) Na het opwekken van dit gevoel neem je de tijd om het *onafgebroken* aanwezig te laten zijn in het veld van de mind, terwijl je de aandacht blijft richten op deze persoon. In het begin nemen we dus een object (een persoon is natuurlijk geen object, maar het geeft weer dat het een "iets" is *waarnaar* de mind zich kan richten), zodat het gevoel gemakkelijk te cultiveren is en kan groeien in kwantiteit, kwaliteit en tijdsduur. We willen dit gevoel steeds sneller, langer en vollediger kunnen oproepen en vasthouden.

3) Speel dan met het loslaten van deze specifieke persoon, en ontdek dat je niet per se "iets" nodig hebt om dit gevoel op te wekken en aanwezig te laten zijn in het veld van de mind. Het gevoel van liefdevolle vriendelijkheid kan er ook gewoon *zijn*, zonder reden. Neem nu de tijd om dit gevoel in het veld van de mind actief te houden, zodat het kan groeien en bloeien in kwaliteit, kwantiteit en tijdsduur.

4) Als volgende uitdaging kun je een persoon in gedachten nemen die vrolijk en vriendelijk is, maar waarnaar je ooit de kleuring "vind ik niet leuk" hebt opgebouwd, oftewel je mag deze persoon niet. Dit is waar de oefening eigenlijk voor bedoeld is. **Hier ligt de sleutel naar de daadwerkelijke verandering in je persoonlijkheid.**

Het is makkelijk om vriendelijk te zijn naar diegene die jij als ego "mag", maar merk op wat er met je gebeurt wanneer je in het dagelijks leven iemand tegenkomt die je "niet mag". Deze persoon maakt iets in *jou* wakker waardoor je hem "niet mag", terwijl deze persoon door anderen wordt gezien als een vrolijk en vriendelijk persoon. Wanneer je zo'n persoon tegenkomt, worden vanuit het onbewuste de ooit door *jou* gekleurde zintuiglijke indrukken rond deze persoon wakker. Als je deze opgeslagen indrukken onbewust hun gang laat gaan, kun je heel gemakkelijk ineens chagrijnig worden of geïrriteerd raken, want de mind wil graag dingen vermijden die het niet leuk vind. Het is namelijk een onvervulde wens als je deze persoon toch tegenkomt, met alle negatieve emoties van dien.

Dit is je kans: leer om in zo'n moment de mentale asana van liefdevolle vriendelijkheid aan te nemen, zodat je heel bewust dit gevoel leert inprenten in de mind. Het gevolg is dat de negatieve gedachten zwakker worden, omdat deze geen aandacht meer krijgen. **Dit kun je alvast tijdens je meditatie oefenen.** Neem een vrolijk en vriendelijk persoon voor je die je niet mag, waardoor de gekleurde indrukken rond deze persoon naar boven komen. Maar in plaats van aandacht te geven aan het negatieve, waardoor de negatieve indrukken alleen maar sterker zullen worden, neem je de moeite om bewust een gevoel van liefdevolle vriendelijkheid op te wekken. Dit kan natuurlijk alleen maar wanneer je al eerder hebt geconcludeerd dat de chagrijnigheid en de instabiliteit die daaruit voorkomen *jouw* verantwoordelijkheid zijn. Ooit heb *jij* deze persoon gekleurd met "niet leuk", dit heb *jij* opgeslagen in *jouw* mind. Wanneer dit wakker wordt, heb *jij* hier last van. Met een geïrriteerde mind kun *jij* niet mediteren en bewust zijn van het Zelf in het dagelijks leven. Je kunt zelfs gemeen worden naar de persoon en dus geen ahimsa beoefenen (geweldloosheid is onderdeel van stap één van het achtvoudig pad).

Hoewel we soms graag schuld willen afschuiven op een ander, neemt een yogi steeds meer verantwoordelijk voor de instabiliteit van zijn of haar eigen mind. Door bij het gevoel van vriendelijkheid te blijven terwijl het gericht is naar een vrolijk en vriendelijk persoon die je niet mag, zul je transformatie in jezelf gaan waarnemen, waarbij het hart (tja, we spreken er gelukkig toch wel over) opengaat. Gevoelens van haat, afgunst, irritatie vallen weg. De mind wordt puurder, meer sattvisch. Als je dit regelmatig beoefent zul je uiteindelijk je gehele persoonlijkheid kunnen transformeren. Je zult een vriendelijker persoon worden. Het bijzondere is dat, terwijl er echt niets veranderd in de buitenwereld, het gevoel omhoog kan komen dat de buitenwereld ook vriendelijker wordt, omdat jouw blik op de buitenwereld verandert. Jouw ervaring van de wereld is gebaseerd op jouw kleuring, dus wanneer deze verandert, verandert je ervaring met de wereld. Wat je uitstraalt, krijg je terug.

5) Laat me wel duidelijk zeggen dat het in **deze oefening niet de bedoeling is dat je gehechtheid vergroot naar personen**, of je ze nu wel of niet mag.. Waak hiervoor. De negatieve kleuring moet dus niet omgezet worden in positieve keuring, oftewel gehechtheid, maar afnemen, zodat er een neutraliteit komt. Het gaat hier om het cultiveren van stabiliteit in je mind, zodat niets of niemand in de buitenwereld effect op je kan hebben. Of het nu mensen zijn die je wel of niet mag; je stabiliteit blijft constant. Moeiteloos rust je in een vriendelijkheid naar alle mensen die vrolijk

en vriendelijk zijn.

6) Wanneer het gevoel van liefdevolle vriendelijkheid in je mind straalt, kijk dan ook naar wat er gebeurt wanneer je dit gevoel naar jezelf richt! We kunnen veel te hard zijn naar onszelf, waardoor we niet aardig zijn naar onszelf. Speel daarom ook met het cultiveren van liefdevolle vriendelijkheid naar jezelf, zodat de stabiliteit behouden blijft wanneer het negatieve in het veld van de mind je uit balans probeert te halen.

● **Compassie:**

In relaties wordt de mind puur (sattvisch) middels het cultiveren van gevoelens van compassie naar diegene die aan het lijden zijn (YS1.33).

1) Neem iemand in gedachte die je aardig vindt en die helaas op dit moment aan het lijden is, mentaal of fysiek. Wek vervolgens in het veld van de mind een gevoel van compassie op voor deze persoon.

2) Na het opwekken van dit gevoel neem je de tijd om het *onafgebroken* aanwezig te laten zijn in het veld van de mind, terwijl je de aandacht blijft richten op deze persoon. We willen dit gevoel steeds sneller, langer en vollediger kunnen oproepen en vasthouden, nu nog gebruikmakend van een "iets" *waarnaar* de mind is gericht.

3) Speel dan met het loslaten van deze specifieke persoon en ontdek dat je niet per se "iets" nodig hebt om dit gevoel op te wekken en aanwezig te laten zijn in het veld van de mind. Het gevoel van compassie kan er ook gewoon *zijn*, zonder reden. Neem nu de tijd om dit gevoel in het veld van de mind actief te houden, zodat het kan groeien en bloeien in kwaliteit, kwantiteit en tijdsduur.

4) Als volgende uitdaging kun je een persoon die aan het lijden is in gedachten nemen, maar *waarnaar* je ooit de kleuring "vind ik niet leuk" hebt opgebouwd, oftewel je mag deze persoon niet. Of neem een persoon voor je die je wel mag, maar waarvan je vindt dat het lijden te lang duurt en je geduld aan het opraken is. Of denk aan iemand die je wel mag, maar waarvan je vindt dat de ander zich aanstelt of beter moet weten. Dit is waar de eigenlijke oefening voor bedoeld is, **hier ligt de sleutel naar de daadwerkelijke verandering in je persoonlijkheid.**

Het is makkelijk om compassie te hebben voor iemand die jij als ego "mag" en waarvoor je graag compassie hebt. Maar merk op wat er met je gebeurt wanneer je in het dagelijks leven mensen tegenkomt die je "niet mag", van wie je vindt dat ze zich aanstellen, beter moeten weten of met wie je geen geduld meer hebt. Dan wordt jouw mind instabiel, omdat negatieve emoties voortkomen uit onvervulde wensen. Zo'n wens is bijvoorbeeld "dat deze persoon nu wel beter had moeten zijn, maar nog steeds niet beter is". Omdat je meer en meer de verantwoordelijkheid neemt naar je eigen instabiliteit, ontwikkel je het besef dat *jij* de enige bent die hier iets aan kunt doen.

Welke actie je onderneemt richting de mensen die lijden is een ander verhaal dan het gevoel dat je voor ze kunt cultiveren. Je kunt voor iedereen compassie gaan voelen, waarna je kunt aanvoelen of je iets voor diegene kunt doen of juist laten, oftewel doen door niets te doen. Door het cultiveren van compassie naar degenen die lijden, zullen gevoelens van haat, afgunst of irritatie wegvallen. De mind wordt puurder. De mind wordt meer sattvisch. Als je dit regelmatig cultiveert, kun je

uiteindelijk je gehele persoonlijkheid transformeren. Je zult een compassievol persoon worden.

5) Net zoals bij het cultiveren van liefdevolle vriendelijkheid is ook het cultiveren van compassie iets anders dan het versterken van je gehechtheid naar personen, of je ze nu wel of niet mag. Leer het verschil kennen tussen het ontwikkelen van compassie en het versterken van kleuring. Met compassie komt er een stabiliteit op, waardoor je het gevoel hebt dat niets of niemand in de buitenwereld effect op je kan hebben. Of het nu mensen zijn die je wel mag of die je niet mag, je stabiliteit blijft constant. Moeiteloos rust je in een gevoel van compassie naar de mensen die op dit moment lijden.

6) Wanneer het gevoel van compassie in je mind straalt, kijk dan ook wat er gebeurt als je dit gevoel naar jezelf richt! We kunnen veel te kritisch zijn naar onszelf, waardoor we geen compassie hebben voor onszelf. Speel daarom ook met het cultiveren van compassie naar jezelf, zodat de stabiliteit behouden blijft als het negatieve in het veld van de mind je uit balans probeert te halen.

● **Blij zijn voor iemand:**

In relaties wordt de mind puur (sattvisch) middels het cultiveren van gevoelens van blij zijn voor diegene die deugdzaam zijn (YS1.33).

1) Neem iemand in gedachte die je aardig vindt en die succesvol en deugdzaam is, om vervolgens in het veld van de mind een gevoel van "iemand succes gunnen" en "blij zijn voor diegene" op te wekken voor deze persoon.

2) Na het opwekken van dit gevoel neem je de tijd om het *onafgebroken* aanwezig te laten zijn in het veld van de mind, terwijl je de aandacht blijft richten op deze persoon. We willen dit gevoel steeds sneller, langer en vollediger kunnen oproepen en vasthouden, nu nog gebruikmakend van een "iets" *waarnaar* de mind is gericht.

3) Speel dan met het loslaten van deze specifieke persoon en ontdek dat je niet perse een "iets" nodig hebt om dit gevoel op te wekken en aanwezig te laten zijn in het veld van de mind. Het gevoel van succes gunnen en blij zijn voor deugdzaamheid kan er ook gewoon *zijn*, zonder reden. Neem nu de tijd om dit gevoel in het veld van de mind actief te houden, zodat het kan groeien en bloeien in kwaliteit, kwantiteit en tijdsduur.

4) Als volgende uitdaging kun je een persoon in gedachten nemen die succesvol en deugdzaam is, maar *waarnaar* je ooit de kleuring "vind ik niet leuk" hebt opgebouwd, oftewel je mag deze persoon niet. Of een persoon die je wel aardig vindt, maar bij wie je uit angst competitie voelt of jaloeers bent. Dit is waar de eigenlijke oefening voor bedoeld is, **hier ligt de sleutel naar de daadwerkelijke verandering in je persoonlijkheid.**

Het is makkelijk om blij te zijn voor diegene die jij als ego "mag" en die je niet als bedreiging ziet. Maar merk op wat er met je gebeurt wanneer je iemand tegenkomt in het dagelijks leven die je "niet mag" en die succesvol is of waarbij je angst voelt en aan jezelf gaat twijfelen. Gevoelens van afgunst, jaloezie en haat kunnen heel gemakkelijk in het veld van de mind opkomen en je dus instabiel maken. Omdat je meer en meer de verantwoordelijkheid neemt naar je eigen instabiliteit besef je je dat *jij* de enige bent die hier iets aan kunt doen. Door het cultiveren van blijheid

voor andermans succes zullen de bovengenoemde negatieve emoties wegvallen. De mind wordt puurder. De mind wordt meer sattvisch. Als je dit regelmatig cultiveert, zul je uiteindelijk je gehele persoonlijkheid kunnen transformeren. Je zult een blijer persoon worden.

5) Net als bij het cultiveren van vriendelijkheid en compassie, is ook het cultiveren van "iemand succes gunnen" en "blij zijn voor iemand" iets anders dan het versterken van je gehechtheid naar personen, of je ze nu wel of niet mag. Leer het verschil kennen tussen het cultiveren van deze gevoelens en het versterken van kleuring. Met dit gevoel komt er een stabiliteit op waardoor je het gevoel hebt dat niets of niemand in de buitenwereld effect op je kan hebben. Of het nu mensen zijn die je wel mag of die je niet mag, je stabiliteit blijft constant. Moeiteloos rust je in een gevoel van blij zijn voor alle mensen die deugzaam en succesvol zijn.

6) Experimenteer dan ook met het cultiveren van dit gevoel naar jezelf. We kunnen te streng voor onszelf zijn, waardoor we niet blij zijn met dat waar we zelf succesvol in zijn. Wanneer het gevoel van iemand anders succes gunnen in de mind aanwezig is, ervaar dan wat er gebeurt als je dit gevoel naar jezelf richt!

● **Neutraliteit:**

In relaties wordt de mind puur (sattvisch) middels het cultiveren van gevoelens van neutraliteit naar degenen die we waarnemen als slecht en niet deugzaam (YS1.33).

1) Neem iemand in gedachte die je waarneemt als slecht of niet deugzaam, om vervolgens in het veld van de mind een gevoel van neutraliteit op te wekken naar deze persoon.

2) Na het opwekken van dit gevoel neem je de tijd om het *onafgebroken* aanwezig te laten zijn in het veld van de mind, terwijl je de aandacht blijft richten op deze persoon. We willen dit gevoel steeds sneller, langer en vollediger kunnen oproepen en vasthouden, nu nog gebruikmakend van een "iets" *waarnaar* de mind is gericht.

3) Speel dan met het loslaten van deze specifieke persoon, en ontdek dat je niet per se een "iets" nodig hebt om dit gevoel op te wekken en aanwezig te laten zijn in het veld van de mind. Het gevoel van neutraliteit kan er ook gewoon *zijn*, zonder reden. Neem nu de tijd om dit gevoel in het veld van de mind actief te houden, zodat het kan groeien en bloeien in kwaliteit, kwantiteit en tijdsduur.

4) Bij de vorige drie gevoelens kun je makkelijker het desbetreffende gevoel opwekken naar mensen die je aardig vindt en waarmee je (momenteel) geen frictie hebt. De daadwerkelijke uitdaging ligt in het cultiveren van deze gevoelens wanneer het niet gaat zoals we willen. Vandaar deze vierde stap. In deze oefening is het iets anders.

Je hebt in stap één en twee hoogstwaarschijnlijk al iemand uitgekozen die je niet mag en daarbij gelijk de uitdaging aan moeten pakken om hiernaar neutraliteit te ontwikkelen. Mocht je iemand hebben uitgekozen die "slecht" is maar waarbij je makkelijk neutraal blijft, daag jezelf dan uit met iemand die jou wel irriteert of meer irriteert.

Als extra oefening zou je hier ook iemand in gedachten kunnen nemen die je wel

mag, die over het algemeen vrolijk en vriendelijk is, die lijdt, of deugdzaam en succesvol is, maar waarvan je merkt dat je bepaalde acties of eigenschappen van deze persoon beschouwd als slecht of ondeugdzaam. Eigenschappen die je met tijd en wijlen instabiel maken wanneer je hiermee geconfronteerd wordt of wanneer je mind hierover nadenkt. Naar deze aspecten kun je ook een gevoel van neutraliteit ontwikkelen. Waarmee je mind nog meer sattvisch kunt maken!

5) Hier is het moeilijker om je te vergissen in de oefening waarbij je per ongeluk meer gehechtheid creëert, want we trainen onszelf hier met het cultiveren van neutraliteit. Hier cultiveer je, of we de mensen nou mogen of niet, dat je neutraal blijft wanneer je hun acties als slecht, kwaadaardig of ondeugdzaam waarneemt. Al zou je alles en iedereen als slecht zien, en niemand als vriendelijk, etcetera. ervaren, dan is neutraliteit de enige houding die je zou moeten cultiveren. Echter, is het onwaarschijnlijk dat dit je kijk op de wereld is en dus komen de andere houdingen erbij kijken.

6) Experimenteer ten slotte ook met het cultiveren van dit gevoel naar jezelf. We kunnen ons schamen voor, of kwaad zijn op onszelf, waardoor we niet neutraal zijn naar dat wat we nog aan het veranderen zijn of naar dat wat er in ons verleden ligt. Wanneer het gevoel van neutraliteit naar anderen in de mind straalt, ervaar dan wat er gebeurt als je dit gevoel ook naar jezelf richt.

- Waarschijnlijk zul je naar de mensen waarmee je in je dagelijks leven omgaat meerdere houdingen moeten cultiveren, soms zelfs alle vier. Iedereen heeft hoogstwaarschijnlijk deze verschillende aspecten van vrolijkheid, lijden, succes en ondeugdzaamheid in zich. Sta dus toe dat je in interactie met mensen stabiel blijft door respectievelijk vrolijkheid, compassie, blijheid of neutraliteit te cultiveren. Hierdoor ontwikkel je ook gelijk je onderscheidingsvermogen, iets dat op deze weg steeds scherper en scherper zal worden door al je beoefening.
- Deze gevoelens kunnen ook richting situaties, dieren en de natuur ontwikkeld worden... oftewel alles waarmee je een relatie hebt. Inclusief je lichaam, adem en bewegingen in het veld van de mind. Swami Rama zegt dat we een heel universum in ons hebben, gedachten zijn mensen!
- Uiteindelijk kun je gaan inzien dat de gehele mensheid lijdt; zolang er onwetendheid is naar het Zelf lijdt iemand. Dan kun je zelfs bij mensen die je waarneemt als slecht gaan inzien dat ze lijden en je daarbij, naast het gevoel van neutraliteit, een gevoel van compassie voelen opkomen. Dit hoeft niet, want neutraliteit naar deze mensen zorgt er al voor dat de mind stabiel blijft, wat ons doel is. Echter, als het vanzelf komt, houd deze expansie van compassie vooral niet tegen, omdat het je meer en meer naar onvoorwaardelijke liefde leidt. Je kunt gaan inzien dat hoe slecht iemand ook handelt, iemand diep van binnen perfect is. Het Zelf is in iedereen aanwezig, hoe chaotisch en destructief de persoonlijkheid eromheen ook kan zijn. Wederom gaat het niet om acties; je hoeft geen vrienden te worden met deze mensen. Het gaat om het gevoel wat jij laat opkomen in jezelf. Ongeacht het effect wat deze houding voor effect heeft op anderen, het gaat om het gevoel binnenin jouw veld van de mind. Je zult dit gevoel ook gaan uitstralen. En soms, als iemand zoveel geankerd is in deze houdingen, zoals een Boeddha of Jezus, kunnen zelfs de meest "slechte" mensen hierdoor getransformeerd worden. Er is niets krachtiger dan iemand tegenkomen die dit leeft, die dit constant uitstraalt, omdat we dan echt bewijs hebben dat het mogelijk is. Als zij het kunnen, zouden wij het ook moeten

kunnen. Met hen als voorbeeld hebben we iets om onszelf aan op te trekken. Zij zien in ons wat wij altijd al ZIJN. En door hun "zeker weten" kunnen we dit ook gaan voelen en kan dit gevoel ons op de weg helpen om het ook daadwerkelijk te bereiken.

- Sta toe dat je *geniet, speelt en ontdekt*. Leer jezelf steeds beter kennen... *Geniet*

Merk op wat stap drie en vier voor effect hebben je beleving van de volgende twee stappen. Wellicht kan het lichaam veel dieper de moeite loslaten en de adem veel subtieler stromen, nu je mind meer een vriendje is geworden door de tijd en aandacht die je het hebt gegeven, met een extra lading kracht die is ontwaakt door gebed en de expansie van de gevoelens van vriendelijkheid, compassie, blij zijn voor en neutraliteit.

VANAF NU VALLEN ECHT ALLE WOORDEN WEG!!!

5) Opgaan in het oneindige...

- Je kunt stap 1 herhalen als je voelt dat dit nuttig is; dus opnieuw systematisch het lichaam langslopen om spanning te ontdekken en vervolgens los te laten, door zoveel mogelijk alle *moeite los te laten* (YS 2.47).
- Als het lichaam dan zo ontspannen en comfortabel mogelijk is en het zoveel mogelijk recht op staat, kun je een tijdje genieten **van de stilte in het lichaam via de mind. Je neemt het lichaam nu als object voor je meditatie**. Dit creëert een bewustzijn dat wie jij bent, niet het lichaam is. Want wie is het die het gehele lichaam vanuit een subtieler perspectief kan aanschouwen? Dit is anders dan wanneer men spreekt over "uittreding" (het gevoel dat je je buiten je lichaam bevindt), want je verlaat het lichaam niet, je kruipt als het ware dieper naar binnen om vervolgens naar buiten te kijken.
- Na een tijdje bewust te zijn van de stilte in het lichaam via de mind, **wordt je bewust van de de ruimte die het lichaam inneemt. Sta toe dat het bewustzijn van je lichaam zich expandeert, hoe je dit ook doet, door middel van fantasie, een gevoelservaring van expansie, of iets anders, het maakt niet uit...** Geleidelijk aan expandeer je de aandacht vooruit, achteruit, naar beide zijkanten, omhoog en omlaag. Laat het geleidelijk expanderen voorbij de ruimte die de kamer inneemt, voorbij de ruimte die je huis in neemt, voorbij je wijk of buurt, voorbij je stad, je land, de planeet. Expandeer het bewustzijn helemaal tot in het oneindige... (YS 2.47)
- Dit alles helpt in het loslaten van het lichaamsbewustzijn, waarbij je tijdelijk verlost bent van wat er in het lichaam gebeurt. Het lichaam zal doorgaan met de lichaamsprocessen die het in leven houden, maar deze vinden allemaal plaats buiten je aandachtsveld. Net zoals het leven op straat aan je voorbij gaat als je aandachtig met een activiteit in je huis bezig bent. Je hebt het leven op straat tijdelijk losgelaten, maar kunt elk moment door het raam naar buiten kijken of door de deur naar buiten stappen. Een ander voorbeeld is wanneer je aandachtig leest en iemand je naam roept, maar je dit niet hoort. De aandacht had zich zo ver teruggetrokken dat, hoewel de geluiden de oren binnenkwamen, je je niet bewust was van het geluid. Je kunt de oren elk moment weer aanzetten door je aandacht ernaar te richten. Dit terugtrekken van de aandacht en loslaten van grove lagen zal gedurende de hele

mediatie sequence geleidelijk aan gebeuren ten opzichte van elke laag waar de aandacht in en voorbij duikt.

- Sta ook hier weer toe dat je *geniet, speelt en ontdekt*. Leer jezelf steeds beter kennen... *Geniet*

Het zal je misschien verbazen dat je soms zelfs het lichaamsbewustzijn van een "pijnlijk en gespannen" lichaam kunt loslaten (oftewel het lichaam hoeft niet altijd geheel perfect te zijn om dit te bereiken), zodat je tijdelijk vrij bent van deze laag om heerlijk dieper te duiken.

Merk op hoe de volgende stappen beleefd worden als je wel of niet je aandacht laat opgaan in het oneindige. Merk je een verschil?

6) Meditatie op Ademhaling...

- Stap nummer twee was een technische opzet van de ademhaling, check of alles wat hier besproken is nog steeds gaande is.
- Als je hebt toegestaan dat de ademhaling zichzelf heeft vertraagd, dan kun je nu de ademhaling als object nemen van je meditatie.
- Volg eerst met je aandacht de beweging van de adem, hoe de adem het lichaam instroomt en uitstroomt. Je bent niet bezig om de ademstroom te veranderen, maar neemt de adem zoals het stroomt als object van je meditatie (als het spontaan nog langzamer gaat stromen is dat uiteraard prima).
- Vervolgens, als de aandacht verfijnd is en je observatie subtieler wordt, beweeg je langzaam de aandacht naar de buitenkant van de neusgaten, waar de lucht de neus instroomt.
- Als het ene neusgat meer dicht is dan het andere, kun je hier je aandacht op richten en hier voor een aantal ademhalingen met je aandacht rusten, alsof je maar door een neusgat ademt. Of je neemt de tijd om nadi shodanam te doen (methode 1+2+3, of een van deze drie methoden uit "Overzicht van Beoefeningen"), maar dan zonder vingers!
- Als beide neusgaten allebei evenredig open zijn, kun je de aandacht richten op de plek tussen beide neusgaten. Het doel is dat beide neusgaten *volledig open* zijn, dit wordt **sushumna ontwaking** genoemd en **is essentieel om verder te kunnen gaan met de volgende stappen**.
- Blijf toestaan dat je *geniet, speelt en ontdekt*. Leer jezelf steeds beter kennen...
Geniet

7) De drie stappen van laten komen, introspectie en getuige:

A) Laat alle gedachten opkomen...

- Door bewust je aandacht te *blijven* richten op de plek tussen de neusgaten zal het onbewuste geleidelijk aan naar voren komen. **Voordat je overgaat tot het luisteren naar je mantra, neem je de tijd om dit 'naar voren laten komen van het onbewuste' toe te staan.** Alleen dan kun je leren om niet door gedachten gestoord te worden, niet door gedachten beïnvloed te worden, zodat dus geen enkele gedachte effect op je hoeft te hebben. Deze vaardigheid is absoluut nodig om verder de subtiliteit van de mind in te duiken en er aan voorbij te gaan. Wat er dus ook omhoog komt: laat je door niets afleiden, niets hoeft je beïnvloeden of effect op je te hebben!
- Sta toe dat je *geniet, speelt en ontdekt*. Leer jezelf steeds beter kennen... *Geniet*

B) Als je deze vaardigheid onder de knie hebt kun je spelen met introspectie...

- Als het je lukt om niet meegetrokken te worden in de bewegingen van de mind, maar zagezegd op afstand kunt blijven door je aandacht te laten rusten op de plek tussen de neusgaten, dan kun je ook leren om je aandacht te gaan richten op de gedachtenstroom zelf.
- Je zult nu wellicht merken dat de plek tussen de neusgaten een beetje wegvalt en je in een diepere stilte kunt verankeren die als het ware dieper ligt dan de plek tussen de neusgaten. Misschien een beetje gekke verwoording, maar als het lichaamsbewustzijn langzaam wegvalt en daarbij dus ook bewustzijn van de neus, kan het voelen alsof je dieper ligt, maar toch ook weer bij de neus blijft! Je kunt als het ware het scherm van de mind gaan bekijken. Het "nu" wordt de "plek" waarin je verankerd bent *waarvandaan* je deze beweging op het scherm kunt aanschouwen. Op de een of andere manier kun je dieper duiken dan de bewegingen van de mind en vanuit hier de meer aan de oppervlakte liggende bewegingen aanschouwen.
- In deze neutrale afstand kun je zelfs de stroom van gedachten als het ware op *pauze zetten*. Om dan een tijdje, met een woordloze aandachtigheid, je aandacht te richten op *dat* wat je stil hebt gezet. Deze wens, emotie of dit beeld is nu het object van je meditatie. Dit proces is een proces van loskoppeling, waarin gehechtheid en identificatie met deze gedachte oplossen en dus verdwijnen, van je afvallen. Dit zuivert de mind van kleuring.
- Ook stap 7a heeft als gevolg dat gehechtheid naar gedachten die opkomen verminderd. Want wanneer je niet gestoord wordt door de gedachtenstroom, dan identificeer je je niet opnieuw met deze gedachten. Het "dit-is-wie-ik-ben" gevoel valt van deze gedachten af. Zo ontkleur je de gedachten en worden ze neutrale gedachten die je niet verder meer zullen storen op je weg naar binnen.

- Het is ook interessant om het tegenovergestelde te observeren: wanneer je wordt meegetrokken in de gedachtenstroom en afgeleid raakt van wat je aan het doen was, merk dan op dat wanneer je hieruit wakker schudt, je altijd van deze gedachten vond dat "jij" ze was. Je had de gedachten aangetrokken, als een kostuum, en dit was wie je bent. Dit is raar om zo te zeggen, want het is zó ontzettend normaal voor je om de gedachte te zijn die je hebt aangetrokken, dat je dit niet opmerkt. Alleen als je leert om afstand te creëren tot de gedachten kun je leren dat je niet per se elke gedachte hoeft aan te trekken. Je leert dat jij de vrijheid hebt om te kiezen welke je aantrekt, en daardoor blijft ondersteunen, en welke je laat wegvallen door er geen aandacht meer aan te besteden. Op deze manier leer je je eigen persoonlijkheid opbouwen. Alhoewel je geen van deze gedachten bent, kan jij kiezen wie je wilt spelen in deze wereld.
- Als je merkt dat de gehechtheid en identificatie naar de gedachte die je stilgezet hebt wegvallen, dan kun je de gedachtenstroom weer op "play" zetten. Nu laat je de gedachten weer opkomen en gaan.
- Het stilzetten van de gedachte kun je alleen maar succesvol doen als je deze gedachte eerst voorbij kan laten stromen zonder dat het effect op je heeft. Kun je dit niet, dan is de kans groot dat je *denkt* dat je op deze gedachte mediteert, maar dat je je er onopgemerkt juist *meer* mee identificeert! Leer het verschil kennen.
- *Geniet, speelt en ontdekt.* Leer jezelf steeds beter kennen... *Geniet*

C) Uiteindelijk ben je enkel getuige van de gehele gedachtenstroom...

- Als gevolg van stap 7a (met als bonus de extra hulp van stap 7b, welke helpt om stap 7a verder te ontwikkelen) komt er steeds meer een neutrale uitgangspositie omhoog *waarvandaan* je de gehele beweging van de mind kunt observeren.
- Deze vaardigheid, of elke stap in de richting van deze vaardigheid, zal je process van contemplatie ondersteunen. Als je in deze stilte rust, met zoveel mogelijk de gedachtenstroom op een afstand, **kun je veel dieper contempleren op vragen als "Wie ben ik?"**. Het lukt je nu beter om jezelf af te vragen: "Waar komen deze gedachten vandaan?" Dit gebeurt in het begin met woorden (ik weet het, dat mag eigenlijk niet) maar deze woorden kunnen snel losgelaten worden om woordeloos te contempleren op dit soort vragen.
- Blijf *genieten, spelen en ontdekken*. Leer je Zelf steeds beter kennen... *Geniet*

8) Mantra...

- Na stap zeven (in hoeverre je de delen a,b of c ook afloopt) zul je merken dat je steeds beter in de stilte kunt gaan rusten die omhoog komt als gevolg van alle voorgaande stappen. Je aandacht bundelt zich steeds meer en wordt steeds subtieler. Het is vanuit deze stilte dat je je ook veel beter kunt afstemmen op de mantra.

- Je kunt de aandacht nu bijvoorbeeld, als extra training en zuivering, laten bewegen langs de ruggengraat met de woorden SO en HAM. Met HAM beweeg je met de inmiddels hele langzame en subtiele uitademing naar beneden langs de subtiele ruggengraat. En met SO beweeg je naar boven langs de subtiele ruggengraat, op de inmiddels hele langzame en subtiele inademing.
- Deze stap van het op en neer ademen langs de ruggengraat kan worden overgeslagen. Het is een extra stap, die wel ten eerste wordt aanbevolen, omdat het alle chakra's balanceert en sushumna openhoudt, of weer opent.
- Dan kun je teruggaan naar de plek de neusgaten, om nu rustend in deze plek verder te luisteren naar SO HAM
- Eerst zal de mantra gekoppeld zijn aan de ademhaling, waarbij adem, mantra en mind een stroom worden.
- Een volgende, subtielere stap is het wegvallen van de adem uit de aandacht. Nu zullen de mind en mantra je naar een nog subtieler bewustzijn brengen. Als je deze loskoppeling nooit toestaat en dus altijd bewust blijft van de adem, zul je nooit voorbij de adem kunnen duiken. Alles op zijn tijd, maar deze "stap" is waar we naartoe werken.
- Wanneer je geïnitieerd bent in een Traditie en je een mantra hebt ontvangen als ondersteuning op je weg, dan kun je hier nu op afstemmen. Heb je die (nog) niet ontvangen dan is SO HAM de mantra waarmee je door kunt gaan. Denk niet dat SO HAM minder potentie heeft dan een mantra ontvangen via initiatie. Swami Rama heeft als het ware iedereen geïnitieerd met SO HAM. Omdat het de vibratie van de universele adem is, is deze mantra goed, en geschikt voor iedereen die ademt! De kracht van de Traditie zit dus ook zeker achter de SO HAM mantra. Het ontvangen van een meer persoonlijk afgestemd, minder universeel mantra, is zoals het voorschrift van een dokter; niet iedereen krijgt hetzelfde medicijn. Zo'n extra hulp wordt ontvangen als de student aan de Traditie laat zien dat het deze weg loopt en zelf heeft aangetoond dat deze Traditie zijn of haar thuis is. Het is als een verbintenis tussen jou en deze Traditie en alle yogis die deze Traditie vertegenwoordigen (of vertegenwoordigden).
- Ergens rond het loskoppelen van de adem zal de aandacht ook verfijnen voor wat betreft de plek waar je aandacht rust. Vanuit de plek tussen de neusgaten kan je aandacht getrokken worden naar de plek tussen de borsten of naar de plek tussen de wenkbrauwen. Als je fysiek meer kracht en heling nodig hebt, mag je ook voor een paar minuten naar het navel gaan. En daarna verder omhoog.
- Je aandacht mag vanaf de neusgaten naar een chakra bewegen, en vanaf dit chakra naar een hoger gelegen chakra gaan. Je gaat niet terug naar beneden. Je beweegt de aandacht bijvoorbeeld van de neusgaten eerst naar de navel, daarna naar de plek tussen de borsten en vervolgens naar de plek tussen de wenkbrauwen. Of je beweegt bijvoorbeeld van de neusgaten, naar de plek tussen de borsten en dan naar plek tussen de wenkbrauwen (maar dan niet terug naar de plek tussen de borsten of navel). De plek tussen de borsten mag ook de laatste plek zijn waar je rust, waarna je dus niet verder omhoog gaat. Zowel de plek tussen de borsten als de plek tussen de wenkbrauwen zijn plekken waar vandaan, als gratie komt, je naar en in het Zelf getrokken kunt worden (net zoals zwaartekracht je naar het centrum trekt).

- Wees consequent met het telkens volgens van dezelfde route, neem niet elke meditatie een andere route, dit zal de mind uiteindelijk verwarren. Uiteraard mag je wel tijd nemen om te testen wat het beste werkt voor jou. **Weet jij al wat jouw plek van meditatie is?** Waar kom jij dieper? Ze zeggen dat wanneer je een voorkeur hebt voor emotie dat de plek tussen de borsten een betere plek is, en de plek tussen de wenkbrauwen de plek is als je meer denkt. Maar als je teveel denkt kan juist de plek tussen de borsten een plek zijn waarin je meer in contact komt met de emotie, wat voor iedereen nodig is om te groeien op deze weg. Dus experimenteer en laat je innerlijk wijsheid je leiden.
- De mantra zal je van grof naar subtiel leiden... Eerst luister je naar de mantra als woorden/klanken. Het afstemmen en opgaan in het gevoel van de mantra is subtieler, dan kunnen de klanken wegvallen. Velen zijn bang dat wanneer dit gebeurt, het kan lijken alsof de mantra er niet meer is (omdat we zo gewend en wellicht gehecht zijn aan de woorden). Wanneer we dan uit angst de woorden weer uitnodigen, dan bewegen we onszelf hierdoor weer naar een grovere ervaring. Wees dus alert en vertrouw erop dat de mantra er nog steeds is, maar je naar een subtielere vorm heeft geleid!
- Uiteindelijk kan de mantra je nog subtieler leiden, namelijk naar het bewustzijn dat de mantra is. Deze stilte bevat de waarheid die de mantra vertegenwoordigt. Opnieuw kunnen we gehecht zijn aan het gevoel en dit vertrouwde gevoel uit angst niet los durven laten... vertrouw opnieuw op je innerlijke wijsheid en begeleiding om te ervaren of je in een nog diepere stilte terecht kunt komen door ook het gevoel los te laten en op te gaan in een weten.
- Contempleer buiten je meditatie-tijd op het tegenovergestelde proces om meer vertrouwen op te bouwen in de inwaartse weg die de mantra je laat zien en ervaren: De mantra komt voort uit Stilte en manifesteert als een trilling. Deze trilling is grover dan de Stilte, maar heeft in zich een "weten wat Stilte is". Deze vibratie is de subtielste vorm (kwantummechanica laat ons ook zien dat golven en deeltjes een en het hetzelfde zijn, trilling en vorm zijn dus een en hetzelfde). Als deze vibratie nog grover wordt, dan transformeert dit "weten wat Stilte is" zich in een "gevoel van Stilte", en nog grover drukt dit gevoel zich uit als klank. Elke klank herinnert ons aan de Stilte waaruit deze trilling voortkwam. Het is een golf die van subtiel naar grof beweegt om ons op te halen, en terug te laten stromen van grof naar subtiel naar Stilte.
- Ooh... *geniet, speel en ontdek... Geniet...*

9) Stilte...

- Op weg *naar* en *in* de Stilte... waar de mantra je naartoe kan leiden, maar waar ook de contemplatie, *of* de bhava je naartoe kan leiden, zul je geleidelijk aan door steeds subtielere lagen heen worden geleid... onderweg zullen de andere wegen zich aansluiten, omdat je eigenlijk nooit deze "of"-s los van elkaar kunt beoefenen. De wegen tezamen zullen een gebundelde, laser-scherpe aandachtsstroom vormen waarin alles wat je niet bent geleidelijk aan wegvalt en het Zelf zich steeds meer onthult.

- Uiteindelijk is gratie nodig om echt voorbij de mind te gaan. In de tussentijd lijkt het alsof wij iets kunnen "doen" door te leren het "doen" steeds meer los te laten, het zogenaamd af te leren, zodat we paradoxaal steeds beter leren ABSOLUUT NIETS TE DOEN. Andere woorden hiervoor zijn totale overgaven, totaal besef dat niets is wat je werkelijk bent, of opgaan in de totale perfectie van Dat. Hoe je dit ook met de bewuste mind tijdens het lezen van deze tekst noemt, zodra het nog beschreven kan worden terwijl je aan het mediteren bent, weet je dan dat je er nog niet bent! Zolang er nog een object is dat je kunt onderscheiden, weet je dan dat je er nog niet bent! Zolang er nog een "jij" is, weet je dan dat je er nog niet bent.
- Ooooooh *geniet, speelt en ontdekt...* leer jezelf los te laten... *Geniet*

Of je nu de weg uit de Yoga Sutras als uitgangspunt neemt om de weg van grof naar het subtielste en Dat eraan voorbij te omschrijven, of het proces van "niet dit, niet dat" uit de Vedantische teksten, of een groeiende overgave waarin je jeZelf opoffert aan Dat wat er altijd is; via alle wegen zal het onderscheidingsvermogen toenemen en steeds subtieler worden.

Een teken van verdieping bij al deze drie wegen van meditatie, contemplatie en devotie, is dat het lichaam steeds meer ontspant en wordt losgelaten, de ademhaling steeds fijner wordt en je niet afgeleid wordt door de bewegingen in de mind. Vandaar dat Swami Rama ons uitnodigt om deze basis als eerst te ontwikkelen, terwijl je de andere kwaliteiten van het steeds scherper kunnen richten van je aandacht middels meditatie, steeds dieper kunnen contempleren op het Zelf, of steeds meer in een totale overgave jezelf aan het Zelf overgeeft, gelijktijdig ontwikkeld. Richt je dus op deze basis en voel langzaam welke weg uiteindelijk jouw weg is; meditatie, contemplatie of devotie.