

Mindfulness en mantra

0) Inleiding	
1) Basisset ontspanning en stabiliteit	blz. 58
2) Oefenset ontlading en ontspanning	blz. 68
3) Oefenset ontlading	blz. 76
4) Oefenset immobilisatie	blz. 86
5) Oefenset hartcoherentie	blz. 95
6) De-automatiseren van aandacht	blz. 104
7) Zitten als een berg	blz. 105
8) Aftasten van de ruimte	blz. 105
9) Oefenset voor balans van de bekkenbodem, Aanwezigheid	blz. 112
10) Oefenset voor balans van onderbuik en onderrug, Plezier	blz. 115
11) Oefenset voor balans van de bovenbuik en middenrug, Stuwkracht	blz. 118
12) Voelen via jezelf	blz. 132
13) Open spiegeling: body-reading	blz. 132
14) Representanttechniek met 'het linkerbeen' en 'het rechterbeen'	blz. 132
15) Representanttechniek: binding met de eigen basis	blz. 134
16) Representanttechniek: binding met de eigen hulpbronnen	blz. 134
17) Representanttechniek: vrije interne beweging	blz. 135
18) Het gevoelde beeld: zitten als een boom	blz. 143
19a, b, c en d) Imaginatie met een rots (of schaal, of water, of vuur)	blz. 144
20) Zitten als een bloem	blz. 144
21) Imaginatie met een bloem	blz. 145
22) Oefenset klankruimtes	blz. 152
23) Oefenset houding opbouwen vanuit klank	blz. 155
24) Oefenvorm (in tweetallen): laat je lichaam klinken	blz. 156
25) Oefenset Spheno-Basillaire Junction	blz. 161
26) Oefenset zachte ogen en diepe hart-meditatie	blz. 164
27) Klankoefening voor zelfcompassie	blz. 172
28) Klankoefening: klankbad van 'kwaliteiten'	blz. 172
29) Visualisatie: alles heeft een eigen plek	blz. 172
30) Representanttechniek: interne zelforganisatie	blz. 173

31) Buigingen: gotai-tōchi	blz. 184
32) Intentie	blz. 184
33) Verstoringen loslaten en verbinden met het hart	blz. 191
34) Maanmeditatie als symbool voor open bewustzijn	blz. 192
35) Mantra-recitatie: a bi ra un ken	blz. 202
36) De vijf Wijsheden	blz. 210
37) Representanttechniek: een mandala van kwaliteiten	blz. 210
38) Ritueel stap voor stap	blz. 220
39) Persoonlijke mantra-training	blz. 222
40) Yakushi Nyorai	blz. 225
41) Kōmyō Shingon, mantra van het licht	blz. 225

Op de website, bij audio en beeld, vindt u korte oefen-audio's, die de mantra's langzaam en snel weergeven, als manier om de uitspraak te oefenen.

In de audio-bank zijn de mantra's genummerd met m1), m2) etc. Dus ook via de audio-bank kunt u losse mantra's afluisteren, evenals de gecombineerde vijf mantra's van de vijf Wijsheden.