

Bamboehuis



Ontdek jezelf

Annapana (en vipassana)

Je Eigen Weg - 2



Annapana

- Concentratie oefening
- Aandachtig zijn (awareness) op één punt en tegelijkertijd gelijkmoedig blijven (equanimity)
- Kies als concentratie object je neus en observeer het in- en uitgaan van de adem
- Zonder daarbij de ademhaling te sturen
- Iedere sensatie in het gebied rond je neus observeer je (een prikkeling, jeuk, koude lucht, warme lucht). Je herkent de sensatie, maar je vindt er niets van.

Asana's

- Tadasana (berg)
- Vrksasana (boom)
- Utthita Trikonasana (gestrekte driehoek)
- Virabhadrasana I (krijger)
- Adho Mukha Svanasana (hond met mond omlaag)
- Prasarita Padottan 1 (spreidstand)
- Paschimottanasana (westen uitgestrekt)
- Urdhva Mukha Paschimottanasana II (omhoog uitgestrekt)
- Salamba Sarvangasana (kaars)
- Bhujangasana (slang)
- Marichyasana III (zijwaarts gedraaid)
- Savasana (lijk)

<https://www.youtube.com/watch?v=K5CJLKTn47k>



Ontwikkel je aandacht (Awareness)

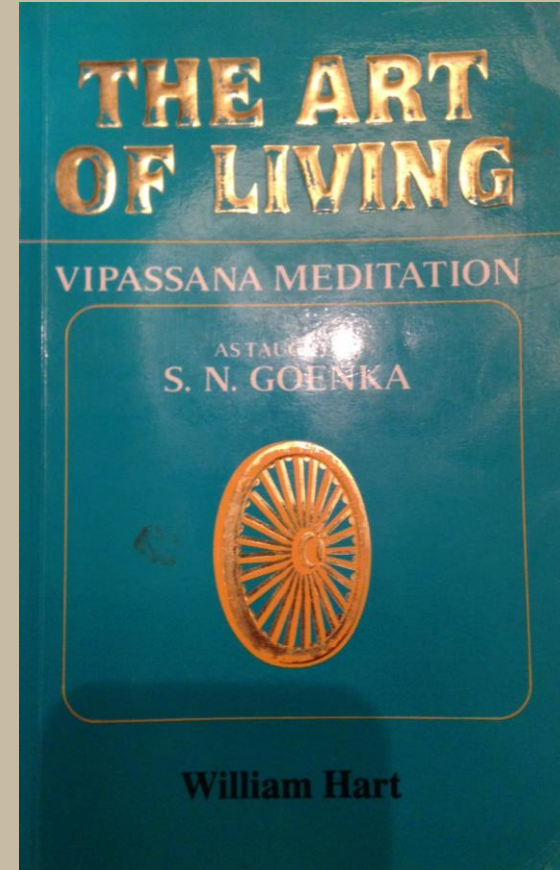
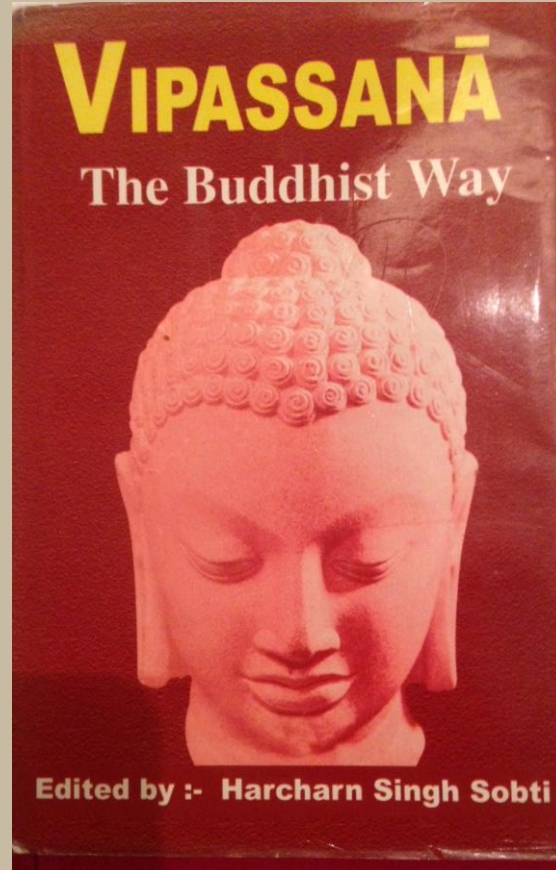
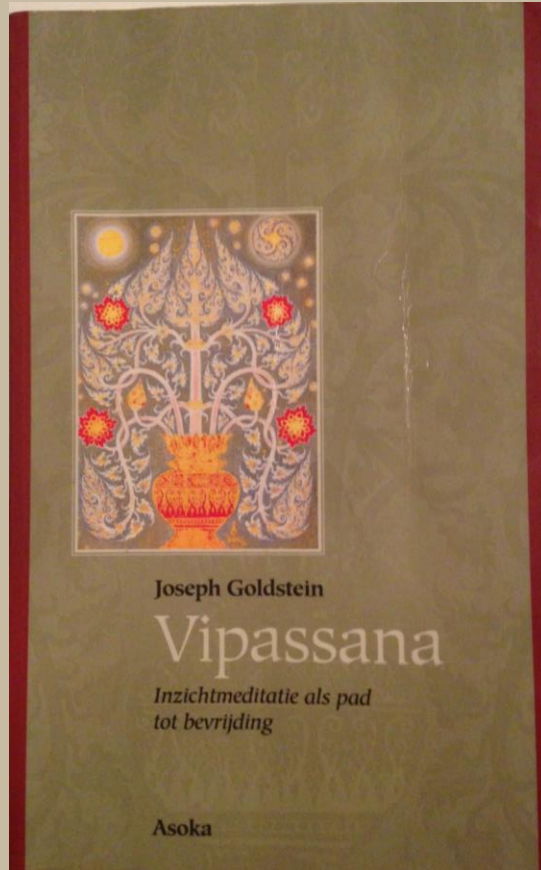
- Aan de ene kant
 - Focus op een 'klein stuk' / een object / een sensatie
 - Daardoor sluit je al het andere uit
 - Als alleen het object overblijft in je bewustzijn noemen we dat meditatie
- Aan de andere kant
 - Wees open en ontvankelijk voor alles wat zich aandient
 - Gedachten, of sensaties van de 5 zintuigen, op je hele lichaam
- Probeer beiden te combineren
 - Focus + ontvankelijk
 - Maar laat je niet pakken door de sensatie
- Oorsprong: anapanasati soetra van de Boeddha
 - <http://www.suttas.net/suttas/majjhima-nikaya/mn118-anapanasati-sutta.php>

En blijf gelijkmoedig (Equanimity)

- Besef dat iedere sensatie vergankelijk is, oordeel niet
 - Sensaties van verlangen
 - Sensaties van afkeer
- Vipassana is zien zoals het is
 - Wees je bewust van alles wat er gebeurt (awareness), zonder er op te reageren (equanimity)
 - Dit noem ik observeren (doe niets...)
 - Zo stopt de keten van reacties
- Dat resulteert in de bewustzijnstoestanden van
 - Kalmte
 - Innerlijke rust
 - Inzicht

In your seeing, there should be only seeing;
in your hearing nothing but hearing;
in your smelling, tasting, touching nothing but smelling, tasting, touching;
in your cognizing, nothing but cognizing.

Boeddha



Contact

herman@dompseler.nl

www.bamboehuis.amsterdam