

# Bamboehuis



*Ontdek jezelf*



# Non-dualiteit

Je Eigen Weg - 8



De rode draad uit diverse stromingen: door stilte en vrede groei je.

In het proces naar één-wording is het de kunst je gedachten tot rust te brengen, waardoor je vanzelf in stilte (meditatie) komt en groeit.

Er zijn vier stappen te onderscheiden:

- (1) je hebt de intentie om iets te bereiken
- (2) je concentreert je
- (3) je komt in de stilte
- (4) je wordt één met je doel

# Asana's

- Utthita Parsvakonasana (gestrekte hoek)
- Parivritta Parsvakonasana (gedraaide hoek)
- Virabhadrasana II (krijger)
- Virabhadrasana III (krijger)
- Prasarita Padottan 1 (spreidstand)
- Ardha Chandra (halve maan)

- Adho Mukha Svanasana (hond met mond omlaag)
- Urdhva Mukha Svanasana (hond met mond omhoog)
- Ekapada Sarvangasana (één been kaars)
- Halasana (ploeg)
- Urdhva Prasarita Padasana (omhoog gestrekt been)
- Parighasana (balk)
- Jatar Parivartanasana (buik gedraaide houding)
- Savasana (lijk)

# 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.

# Nisargadatta – Ik Ben / Zijn

“de dingen gebeuren zoals ze gebeuren, lof en blaam worden pas later uitgedeeld, als het gevoel dat je een ‘doener’ bent is opgekomen.”

- Advaita Vedanta: de non-dualistische manier van denken
  - Gaat van persoonlijkheid, naar waarnemer, naar het absolute
- Je komt los van je persoonlijkheid door te ontdekken wat je allemaal niet bent. Niet het lichaam, gedachten, gevoelens, ideeën, etc.
- Dan kom je tot besef van ‘Ik Ben’ en dat is de brug naar de onpersoonlijke waarnemer van alle ervaringen
  - Maar als er een waarnemer is die ervaringen waarneemt is er nog steeds dualiteit
  - Merk op: dat je niet iets kunt zijn, wat je ziet
- Wat je nodig hebt is een terugkeer naar je oorspronkelijk, natuurlijke toestand: ‘Zijn’
  - Dat is in stilte en voorbij denken
  - je kunt het alleen realiseren, dan is er alleen ervaring

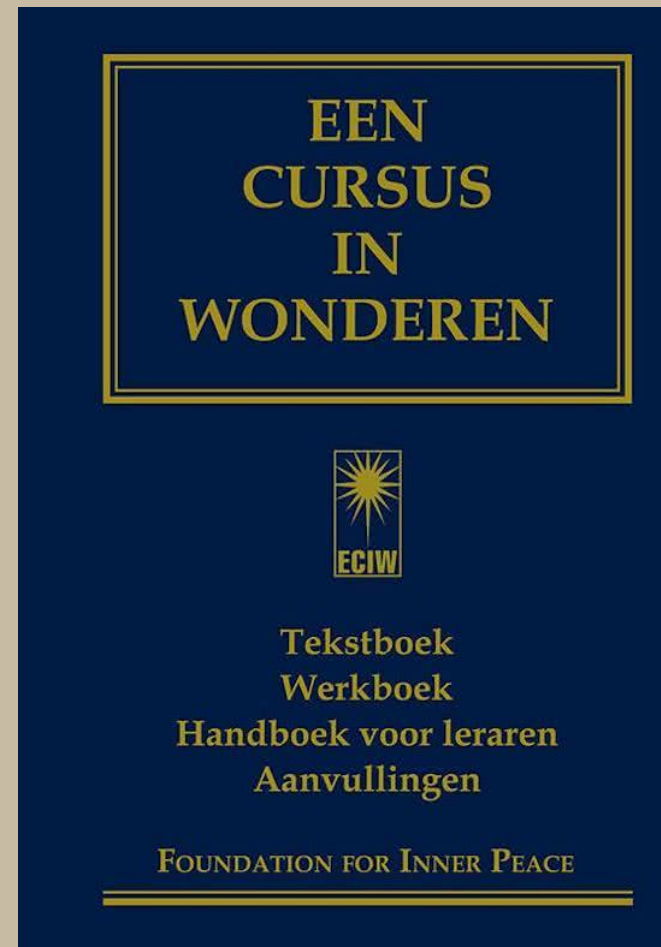
# Een cursus in wonderen

“Niets werkelijks kan bedreigd worden.  
Niets onwerkelijks bestaat.”

- Maakt een fundamenteel onderscheid tussen het werkelijke en het onwerkelijke.
- Het werkelijke is opererend onder één wet, de wet van de liefde of van God. De waarheid is onveranderlijk, eeuwig en eenduidig. Ze kan onopgemerkt blijven, maar ze kan niet worden veranderd. Ze geldt voor alles wat God geschapen heeft. De werkelijkheid ligt buiten de tijd, ze ‘is’ eenvoudig.
  - De wereld waarin alles één is
- De wereld der waarneming daarentegen is de wereld van tijd, van verandering, van begin en einde. Ze is op interpretatie, niet op feiten gebaseerd. Ze werd aangeleerd in plaats van gegeven.
  - De wereld van tegenstellingen
- Iedere waarneming is een illusie, die je in het licht van de waarheid kunt houden.
  - Door het aanvaarden van de vergissing in je denken wordt je genezen van alles

“Als je je geest verhinderd om zich bezig te houden met de dingen die hem erg interesseren, wordt hij rustig (concentratie). En als je die rust niet verstoort, maar daarin blijft zitten (meditatie), dan zul je ontdekken dat hij doortrokken is van een licht en een liefde die je nog nooit eerder gekend hebt; niettemin herken je die onmiddellijk als je eigen wezen.”





# Contact

[herman@dompseler.nl](mailto:herman@dompseler.nl)

[www.bamboehuis.amsterdam](http://www.bamboehuis.amsterdam)