

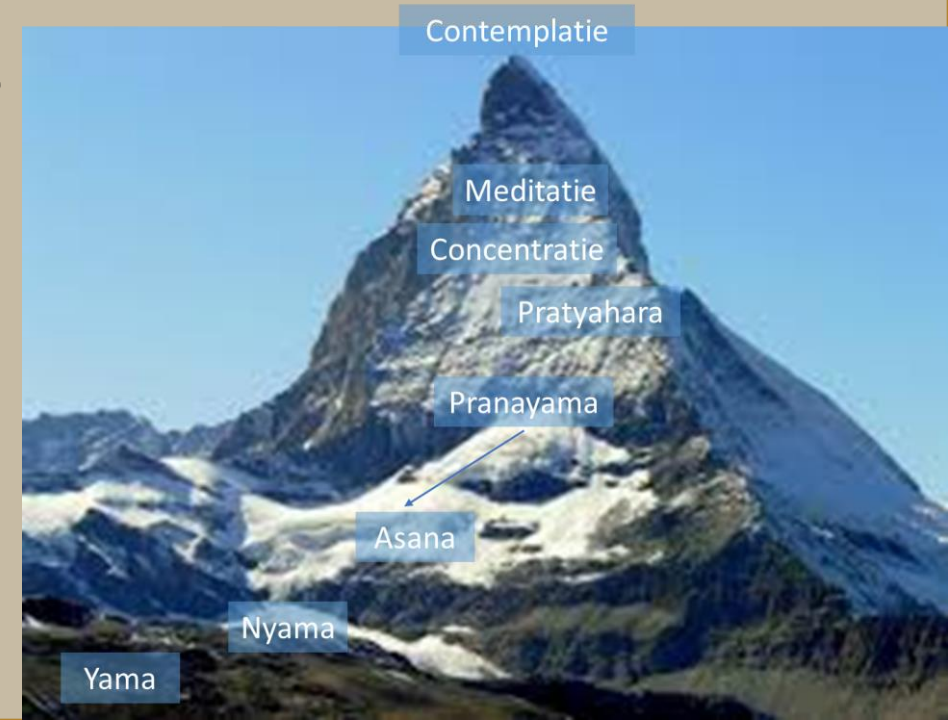
Bamboehuis



Ontdek jezelf

Binnenstebuiten

Vreugde, Liefde, Vrede - 6



Oefening

Yogananda, the second coming of christ, p1397

“Close your eyes, put your attention on the heart, and feel the greatest love that you ever felt for another person. Let that love saturate every cell of your body. Now expand the feeling of that love, like an encircling sphere embracing your family, friends, all your loved ones. Feel your love ever increasing; include in that sphere all the people in your city, then all of your country. Now everything in the world is bathed in that love. The whole earth, the solar system, the far flung galaxies and island universes – everything is floating in this vast sphere of love. Feel, meditate on, merge yourself in that love which permeates and upholds the infinitudes of manifestation – a demonstrable presence of God’s heartbeat of bliss, setting the pace of cosmic harmony and unity, and known to the devotee as the All-in-all fulfillment.”

Uitleg

“The love felt in the heart at the beginning of this visualisation is human love. And the love that expanded until it encompassed everything is the universal love of Christ, the infinite love of God. The love that most persons feel for dearest family and friends, Jesus felt for the whole world and every living being. The Christ Consciousness that encompasses everything in its love was born in the body of Jesus, in the body of Krishna, in the body of Buddha.”

- Als je God erkent als je enige echte vader en moeder, dan ben je thuis!
 - iedereen is als een broer en/of zus

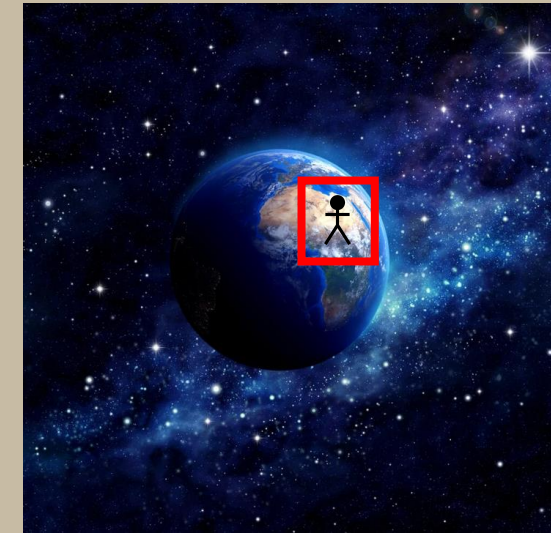
Binnenstebuiten

Geen tijd meer – ziel in causale lichaam, bija samadhi

- Leef in liefde & vrede

Geen ruimte meer – ziel in bewustzijn, nirbija samadhi

- Je bent één met alles wat er is
- Overstijg jezelf, overstijg de grens van de materie, omvat de wereld
- Baden in liefde & vrede, dat uitstralen over de hele wereld
- Je wordt de drager van het licht, de boodschapper
- Jij bent God



Alles speelt zich af in jou

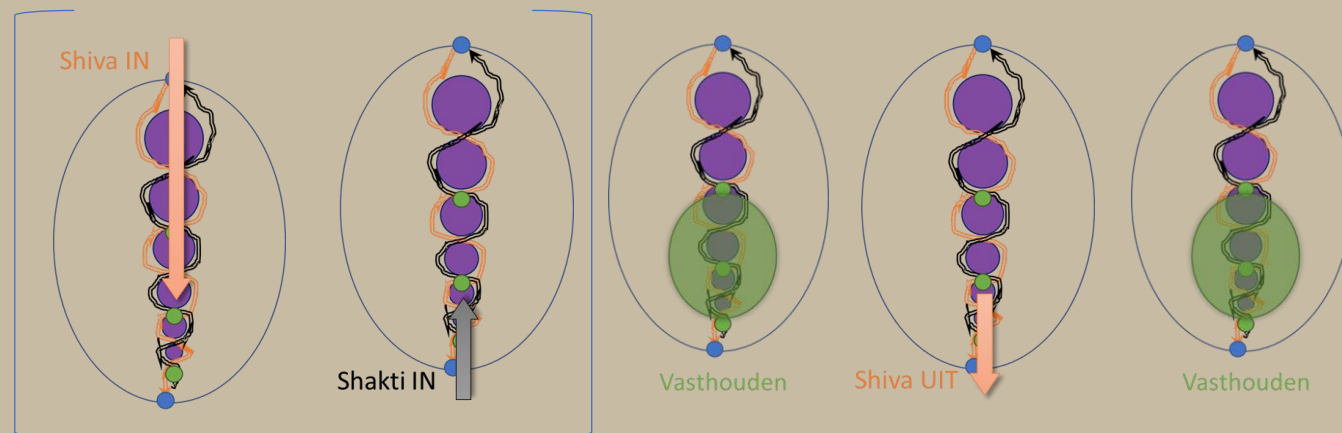
Asana's

- Virabadhrasana II (krijger)
- Ardha Chandra (halve maan)
- Sirsasana (hoofdstand)
- Padmasana (lotus)
- **Urdhva padma in Sarvangasana (kaars met lotus omhoog)**
- **Pinda in Sarvangasana (kaars met lotus omlaag)**
- Bharadwajasana I (zijwaarts gedraaid)

Meditatie

- Tadasana
 - Sta stil bij een Yama of Nyama, doe een wens, kom tot rust en stilte in de houding
- Pranayama
 - Ujjayi Pranayama
 - Ritme: 20:80:40:80
- Pratyahara
 - Onttrek de energie van een 'probleem', gedachte of gevoel
- Concentratie
 - Nada
 - Stadia: standvastig, pot, groei, versmelting
 - Overgave (laat ego los)
- Meditatie
 - AUM
 - Khechari Mudra
 - Overgave (laat persoon los)
- Contemplatie
 - Ananda Samadhi

Totaal 50 min



Contact

herman@dompseler.nl

www.bamboehuis.amsterdam