

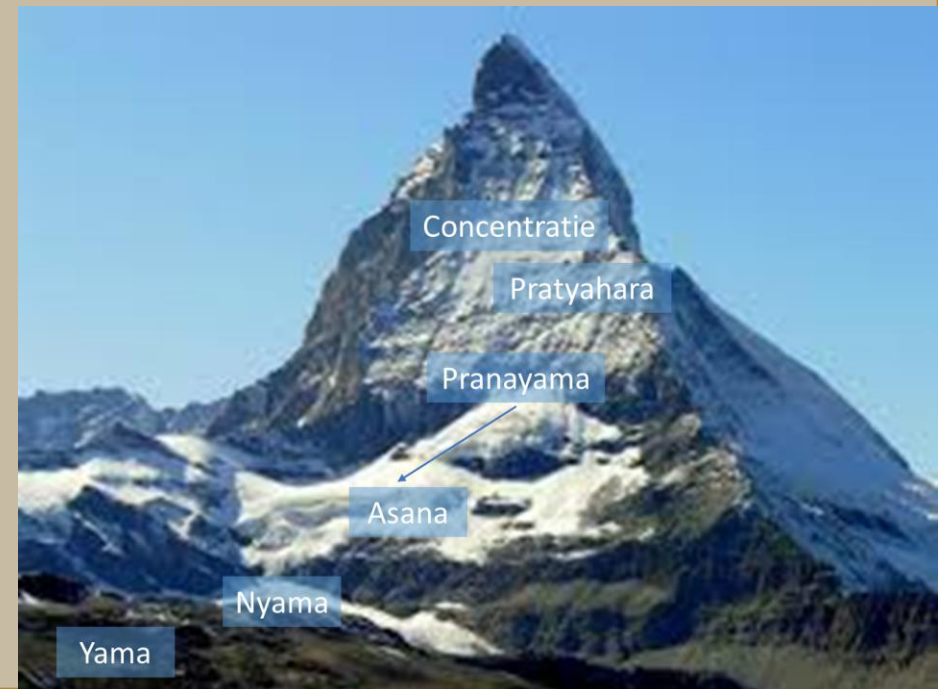
Bamboehuis



Ontdek jezelf

Ziel – Creatie

Inzicht - 8



*De tao die kan worden onderricht
is niet de eeuwige Tao.
De naam die kan worden genoemd
is niet de eeuwige Naam.*

***Het onnoembare is eeuwig wezenlijk.
Het noemen is de oorsprong
van elk afzonderlijk ding.***

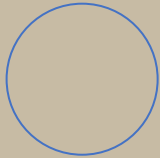
*Van verlangen bevrijd, besef je het geheim.
Door verlangen geboeid, zie je enkel wat voor ogen is.*

*Toch ontspringen geheim en haar manifestaties
uit dezelfde bron.
Deze bron is genaamd duisternis.*

*Duisternis in duisternis.
De poort tot alle verstaan.*

“tao te ching, vers I”

Creatie



1. In het leven, het niet-zijn, zit de potentie van alles besloten

Zelfs ruimte en tijd bestaan niet!

Als er vorm ontstaat gaat hij ruimte in nemen.

Als de vorm waargenomen wordt ontstaat er tijd.

bewus
zijn

materi
e

2. In de dualiteit, het zijn, creëer je een beeld van een vorm

Door dit bewustzijn van de vorm, ontstaat de vorm

De vorm bestaat niet op zichzelf

Creëer je eigen wereld!

1. Dat begint met een intentie/zuivere wens (de stem van je **ZIEL**)

2. De bedoeling wordt intuïtief gevoeld (zien, voelen, horen: het begrip van je **PERSOON**)

3. Dat creëert een gedachte (oordelen en reageren: je **EGO** doet mee)

4. Via de energie

- Ether
- Lucht
- Vuur
- Water
- Aarde

5. Wordt dit in de 'stof' gebracht

- Plasma
- Bloed
- Spieren
- Vet
- Bot
- Hersenen
- Zaad- en eicel

Geniet ervan!

Let op!

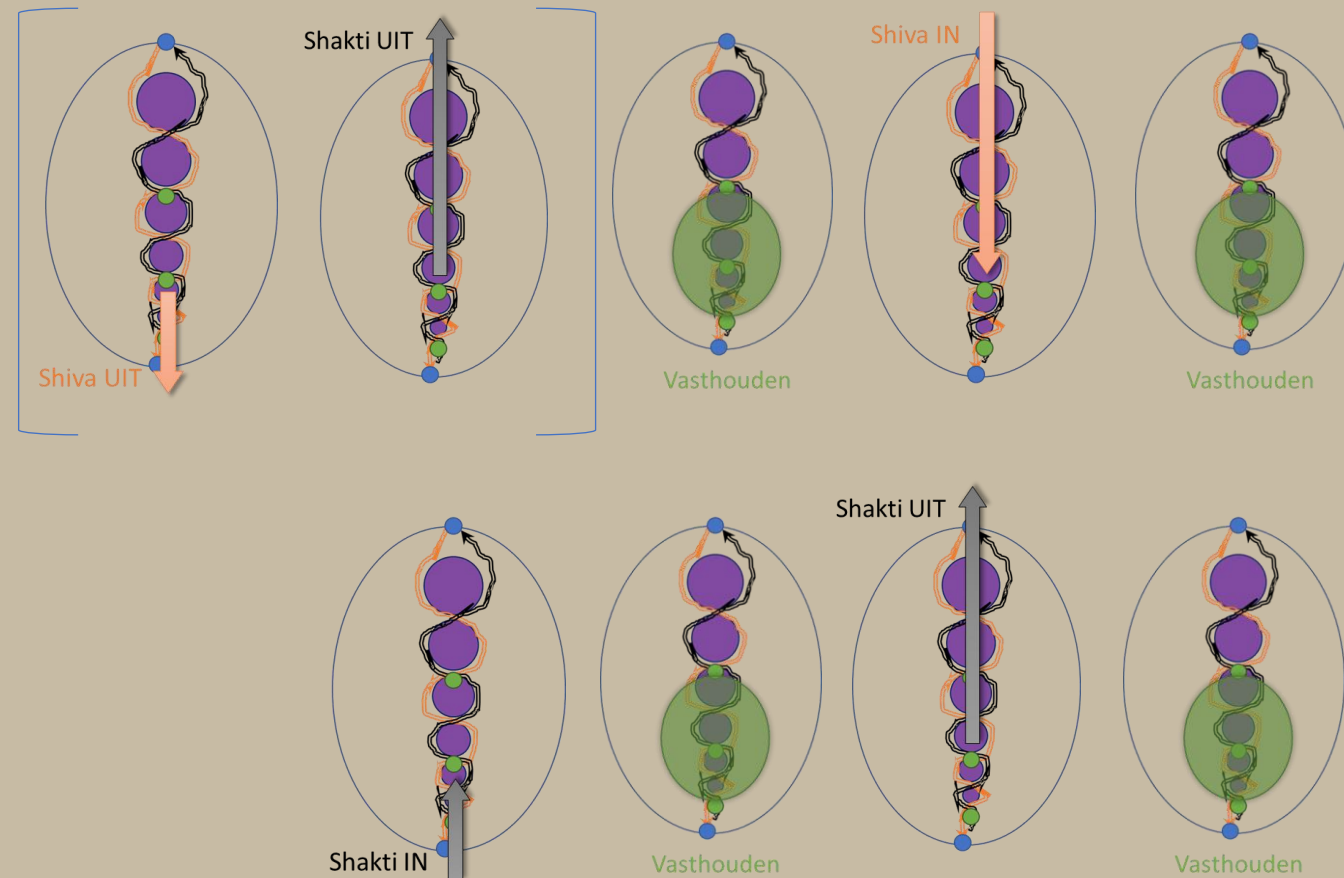
- We zijn nog in manomaya kosha bezig
 - Dat betekent dat we de ziel theoretische proberen te begrijpen, je bent er nog niet!
- Je moet het uiteindelijk ervaren!
- Er is maar één weg
 - **Concentratie, concentratie & concentratie**
 - Dat gaat over in meditatie
 - als we niet meer denken en het ego hebben afgeschud
 - Dat gaat over in contemplatie
 - als we niet meer zien, voelen of horen en onze persoon achter ons laten
- Dan kom je op de top van de berg
 - Daar is bewustzijn en energie
- Dan verdwijnt de berg
 - Er is niet-zijn

Asana's

- Virabhadrasana I (krijger)
- Garuda (adelaar)
- Ekapada Sirsasana (één been hoofdstand)
- Supta konasana (liggende hoek)
- Upavistha Konasana (zittende hoekhouding)
- Supta padangustha (liggende grote teen/voet houding)
- Baddha Padmasana (gevangen lotus)
- Matsyasana (vis)
- Ardha Matsyendra I

Bhastrika Pranayama

- Grote schoonmaak oefening
- Ritme: **32:64:16:64**
 - Energie **uit**stromen: 32 tellen
 - Energie vasthouden: 64 tellen
 - Energie **in**stromen: 16 tellen
 - Energie vasthouden: 64 tellen
- Deze oefening bestaat uit
 1. Shiva UIT & Shakti UIT : vast :
Shiva IN : vast
 2. Shakti IN : vast : Shakti UIT: vast

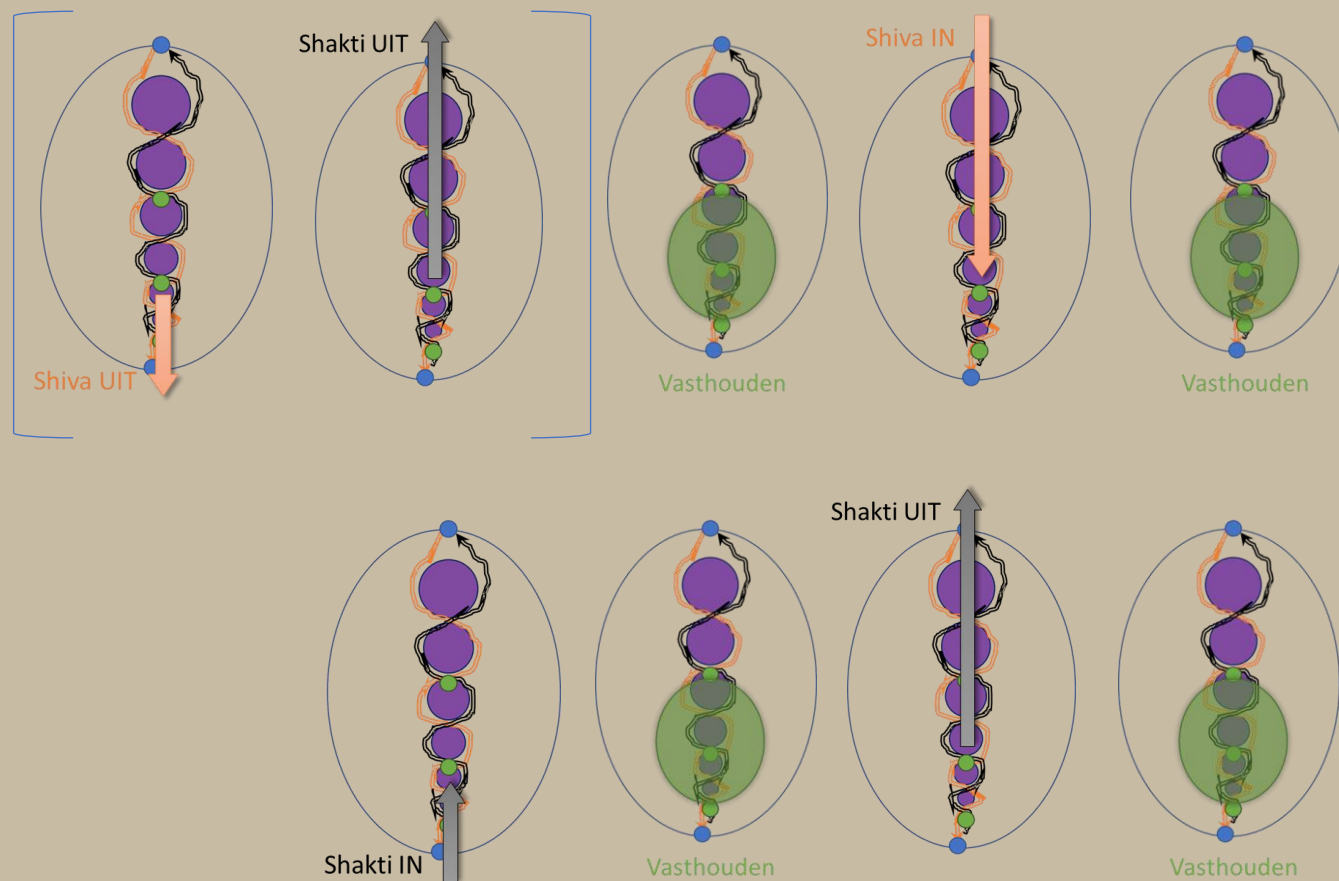


Meditatie

- Sukhasana (3 min)
 - Sta stil bij een Yama of Nyama, doe een wens, kom tot rust en stilte in de houding
- Pranayama (12 min)
 - Bhastrika Pranayama
 - Ritme: 32:64:16:64
- Pratyahara (3 min)
 - Onttrek de energie van een 'probleem', gedachte of gevoel
- Concentratie (27 min)
 - Nada
 - Stadia: standvastig, pot, groei, versmelting
 - Sambhavi Mudra

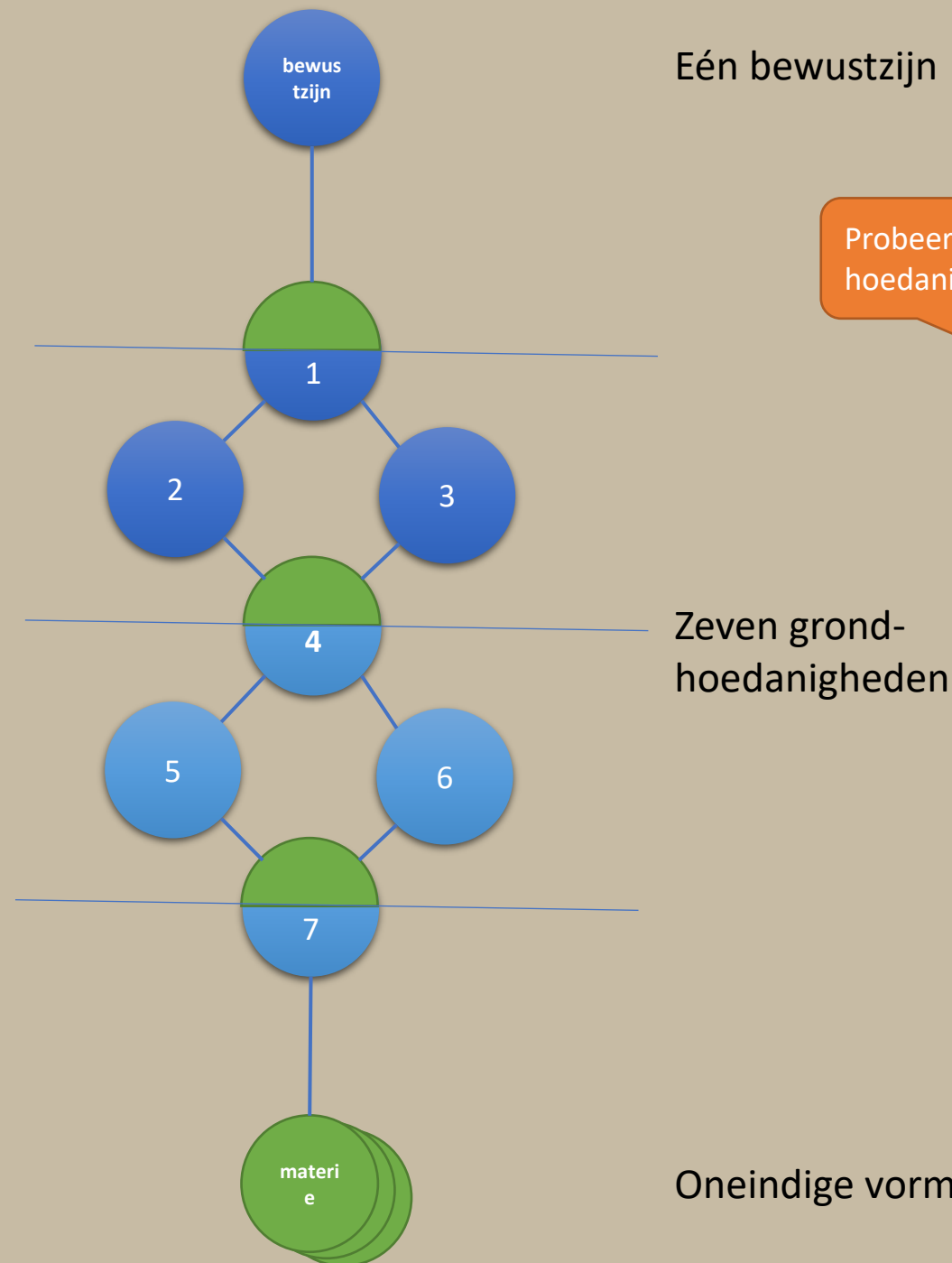
zelfstudie

Totaal 45 min



Levensboom

- Het leven (de ziel) drukt zich uit in bewustzijn en vorm
- Zelfrealisatie is het leven zien achter iedere hoedanigheid van bewustzijn en vorm



Probeer te achterhalen welke hoedanigheid zich in jou manifesteert

1. Macht & Wil
2. Liefde & Wijsheid
3. Actieve Intelligentie
4. Harmonie, schoonheid & kunst
5. Kennis & Wetenschap
6. Toewijding & Idealisme
7. Orde & Magie

Contact

herman@dompseler.nl

www.bamboehuis.amsterdam