

Bamboehuis



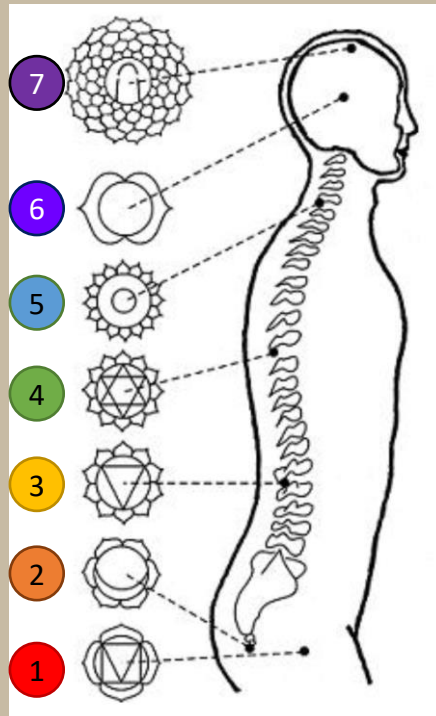
Ontdek jezelf

kruin chakra

energie - 9



h2>kruin chakra



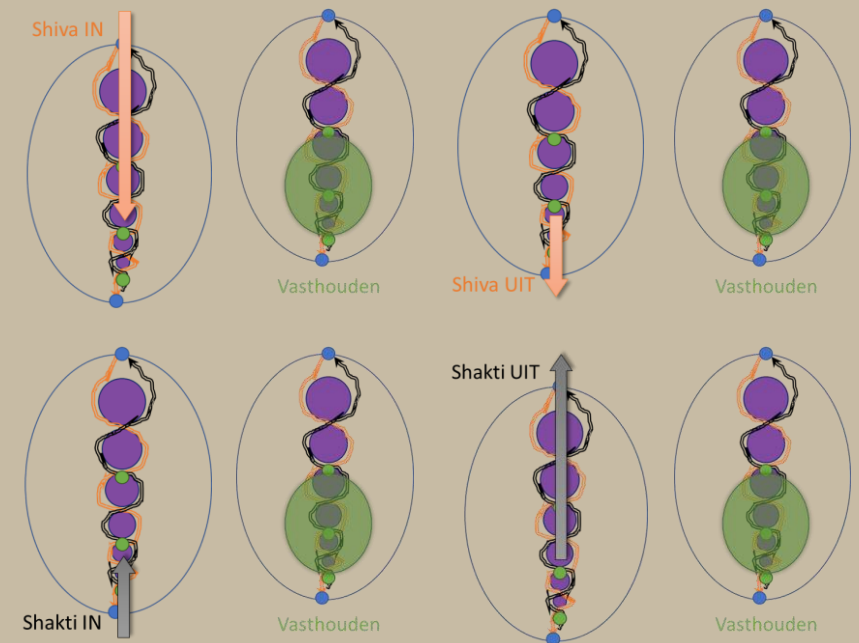
Naam	sahasrara
Fysieke locatie	midden boven hoofd
Klank	si
Mantra	- (non-dualiteit)
Kleur	violet
Element	persoon (wezen)
Zintuig	(bewust)zijn → subtiële resultaat
Expressie	zelfrealisatie
Creatie	ego ← fysieke uitdaging
Functie	'ik ben'
Activatie	contemplatie

Asana's

- Utthita Parsvakonasana (gestrekte hoek)
- Parivritta Parsvakonasana (gedraaide hoek)
- Ardha Baddha Padmottanasana (half verborgen lotus)
- **Sirsasana (hoofdstand)**
- Halasana (ploeg)
- Dandasana (stok)
- **Purvottanasana (oosten uitgestrekt)**
- **Virasana (held)**
- Chaturanga dandasana (vier ledenmaten stok / plank)
- Bharadwajasana I (zijwaarts gedraaid)

Nadi Sodhana Pranayama

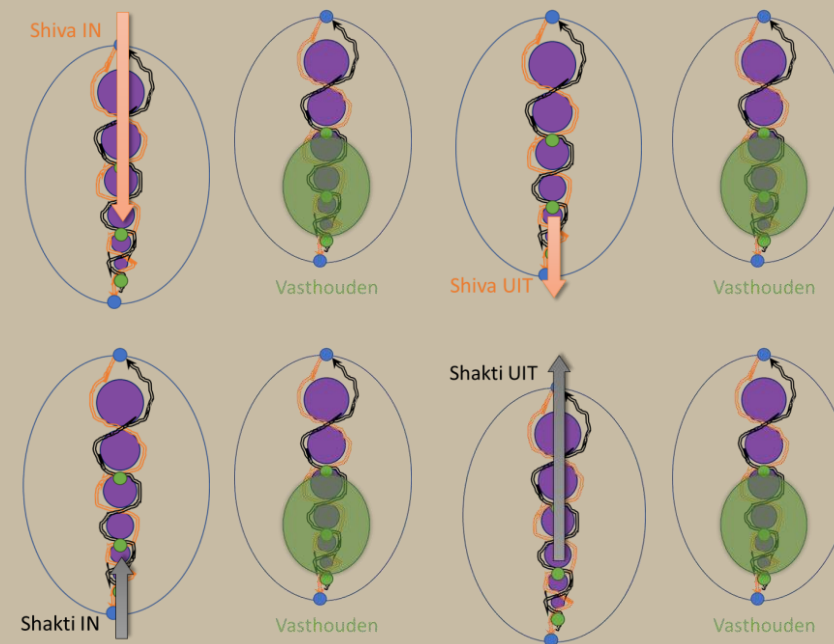
- Oefening om de energiekkanalen te zuiveren
- Ritme: 8:32:16:32
 - Energie instromen: 8 tellen
 - Energie vasthouden: 32 tellen
 - Energie uitstromen: 16 tellen
 - Energie vasthouden: 32 tellen
- Deze oefening heeft twee varianten
 1. Shiva IN : vast : Shiva UIT : vast
 2. Shakti IN : vast : Shakti 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 (8 min)
 - Nadi Sodhana Pranayama
 - Ritme: 8:32:16:32
- Concentratie (19 min)
 - Nada

Totaal 30 min

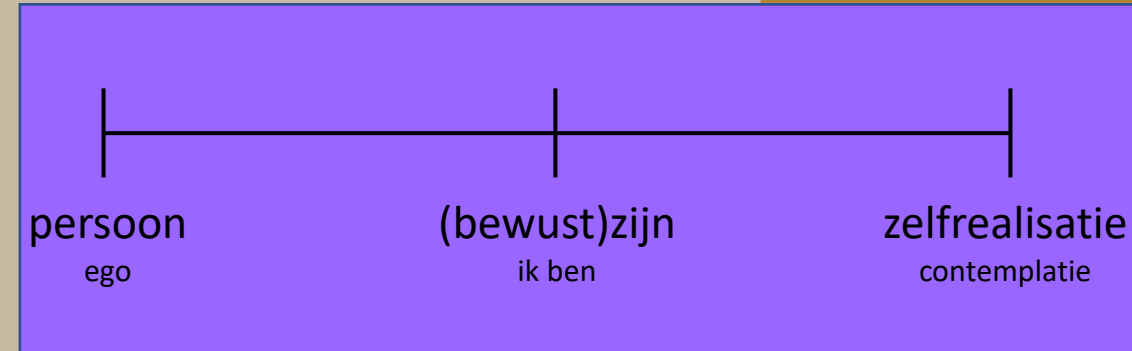


Geen keuze meer

- Overgave
- Na 'zie het licht' komt 'wees het licht'
- Nog wel keuze in contemplatie object
 - Vitarka: beredenering
 - Beredeneren gaat over een specifiek object
 - Vichara: overdenking
 - Overdenken gaat over abstracte/gemeenschappelijke eigenschappen van een object
 - Ananda: gelukzaligheid
 - In gelukzaligheid zie je de abstractie als onderdeel van één geheel
 - Asmita: besef van 'zijn'
 - Er is maar één geheel
 - Asamprajnata: besef van 'niet-zijn'

Zie de dualiteit!

- Zo kom je in harmonie:
 - Causaal: observeren (en accepteren)
 - Subtiel: shiva/shakti toevoegen
 - Fysiek: bewegen (en doen)
- (7) En dan → non-dualiteit
 - Na 'zijn' is 'niet-zijn' hetzelfde
 - Er is 'niets' en tegelijkertijd 'alles'
 - Shiva = shakti = energie



be the light

When the yogi concentrates long enough with the half-open eyes at the point between the eyebrows, and when the gaze is without any restless motion, he will be able to see a steady light surrounded by other, but flickering, lights. He should not be diverted by this glimmering halo of the spiritual eye, but should steadfastly look at the center of the eye **until he feels his mind completely absorbed within it.** In time, he will see the perfect formation of the spiritual eye: a dark opal-blue globe within a quivering ring of flame. Gradually, by deep concentration, an extremely brilliant white star occasionally glimmers in the center of the blue. The star is the gateway through which the consciousness must pass to attain oneness with spirit.

It requires time and calm practice to steady the light of the intuitive astral eye. It takes deeper and longer practice to see the star. It requires greater realization to hold the perception of the star. And it takes mastery in meditation to march the consciousness, valiantly triumphant, through the starry gate of light.

Uit: the bhagavad gita - yogananda

Contact

herman@dompseler.nl

www.bamboehuis.amsterdam