

# Bamboehuis

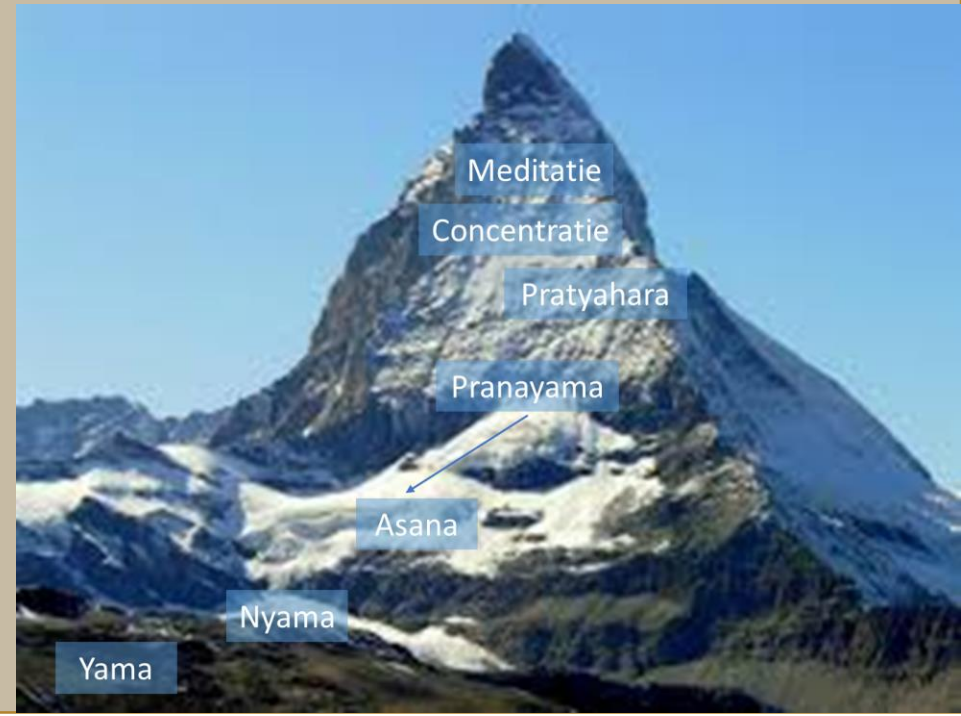


*Ontdek jezelf*



# Volg de ademhaling van de ziel

Intuïtie & intentie - 6

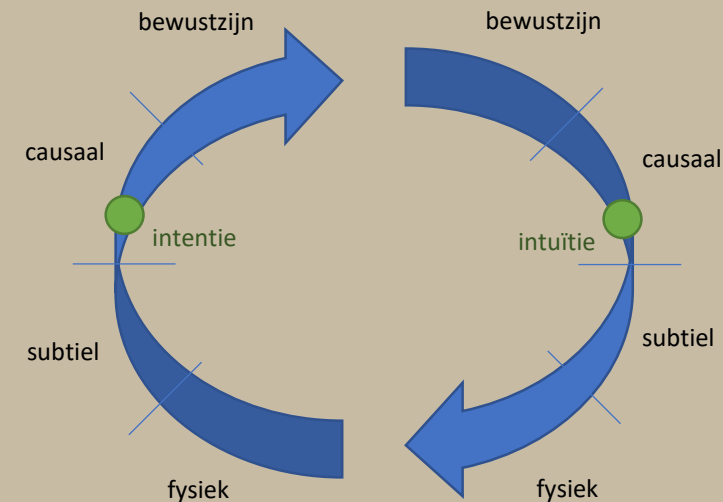


# Creatie cyclus - Yuga's

Bekijken vanuit de ziel

- periode van **inademing**
  - Ego en persoon gaan naar binnen kijken
  - De persoon kan **intentie** zetten
  - Stilte: de ziel kan zijn werk doen, richt zich naar boven
  - Opheffen met shakti
- periode van **uitademing**
  - De ziel geeft plannen door aan de persoon
  - De persoon gebruikt **intuïtie** om te ontvangen
  - Stilte: het ego wordt ontvankelijk voor impressies van het denkvermogen
  - Creëren met shiva

inademing

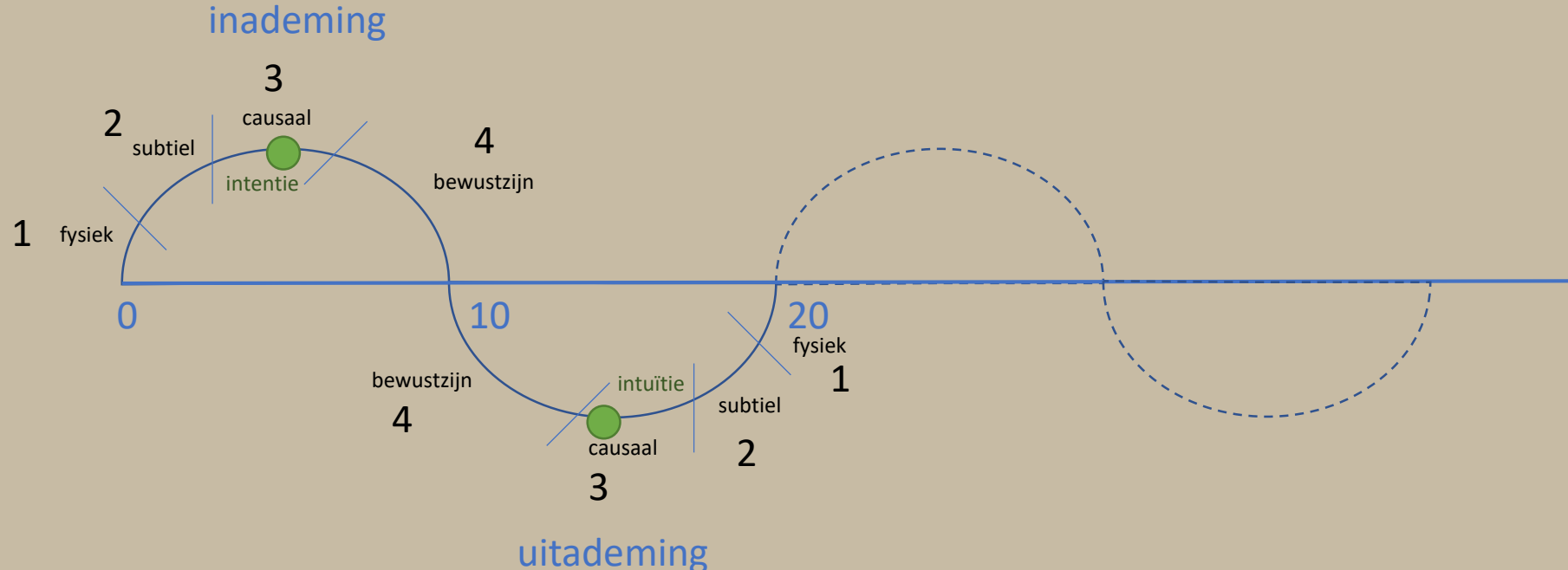


uitademing

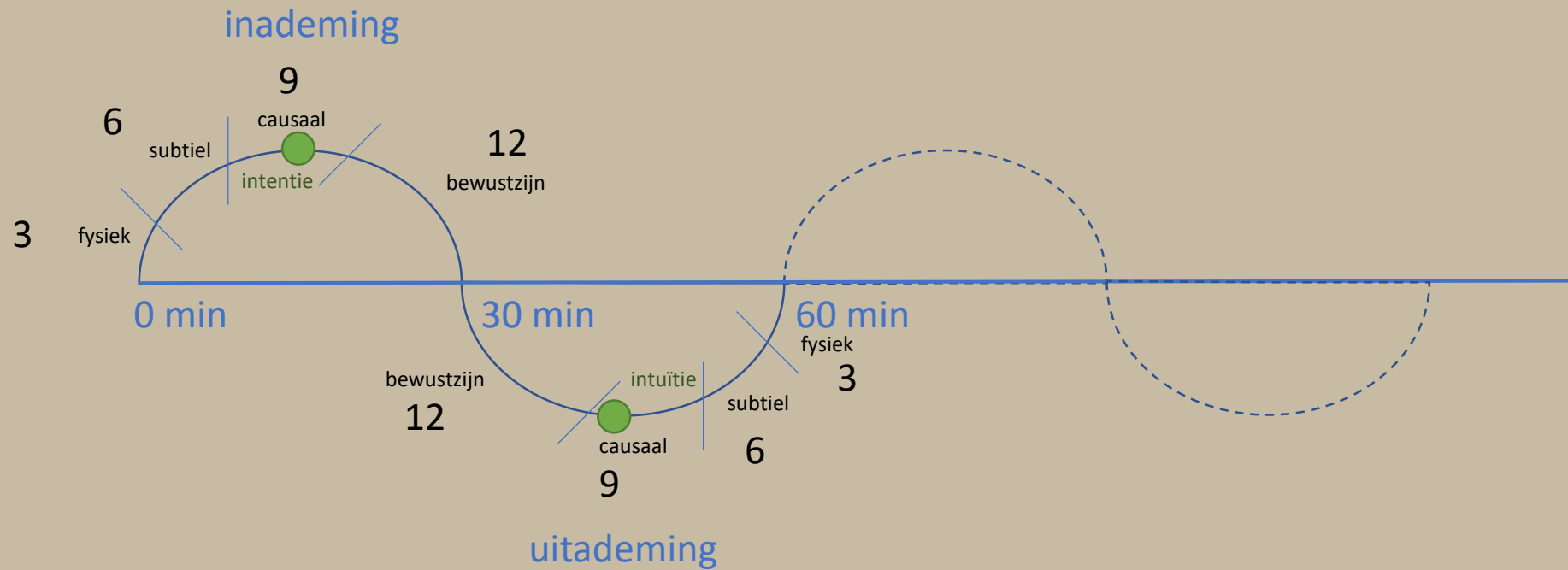
# Creatie cyclus + tijd

Het is een continu proces in een ritme van 1.2..3...4....

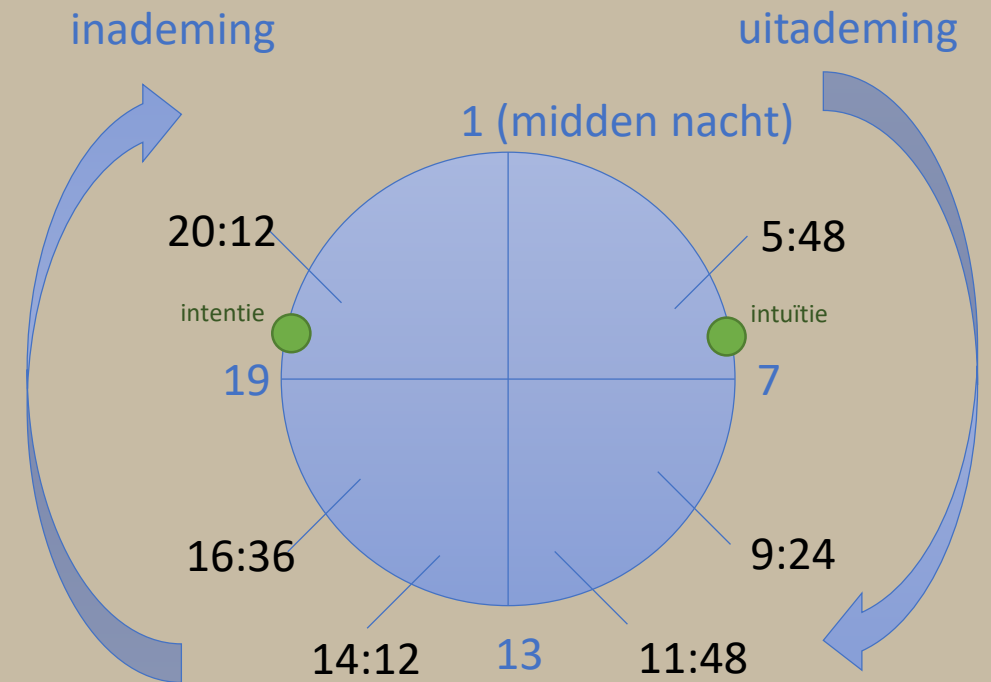
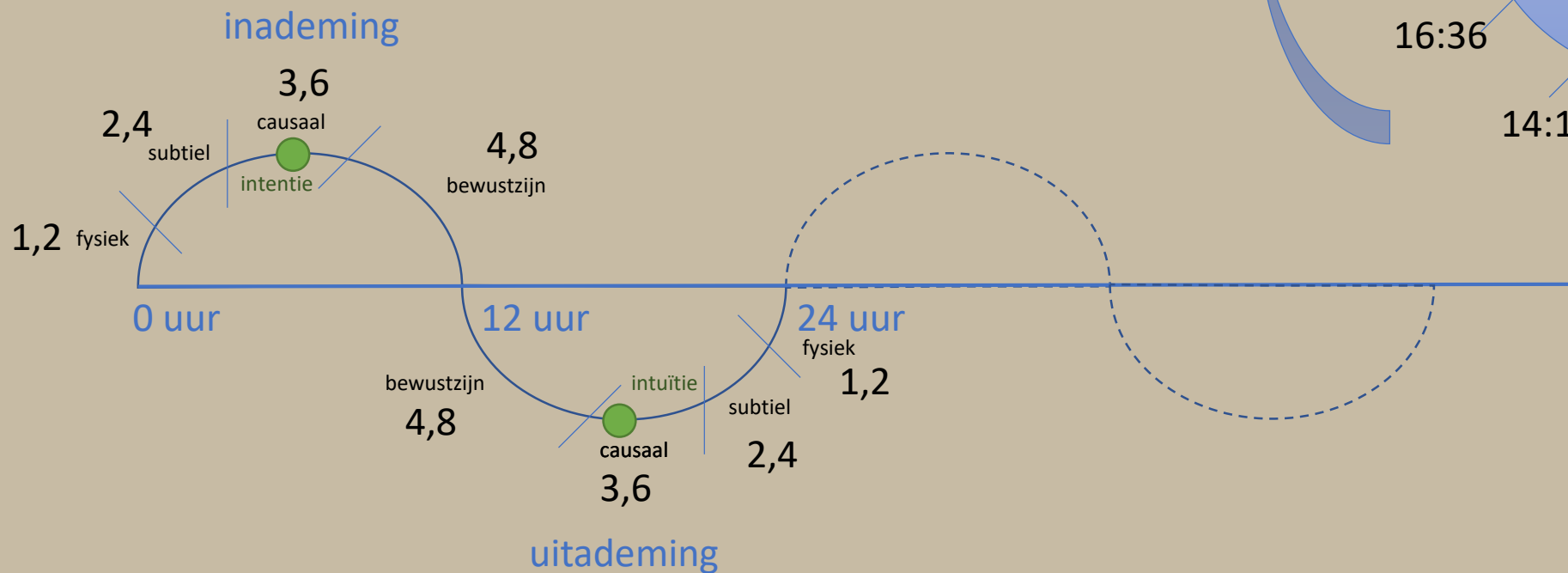
- Voor ziel: inademen & uitademen, opheffen & creëren, shakti & shiva
- Voor persoon: intentie & intuïtie



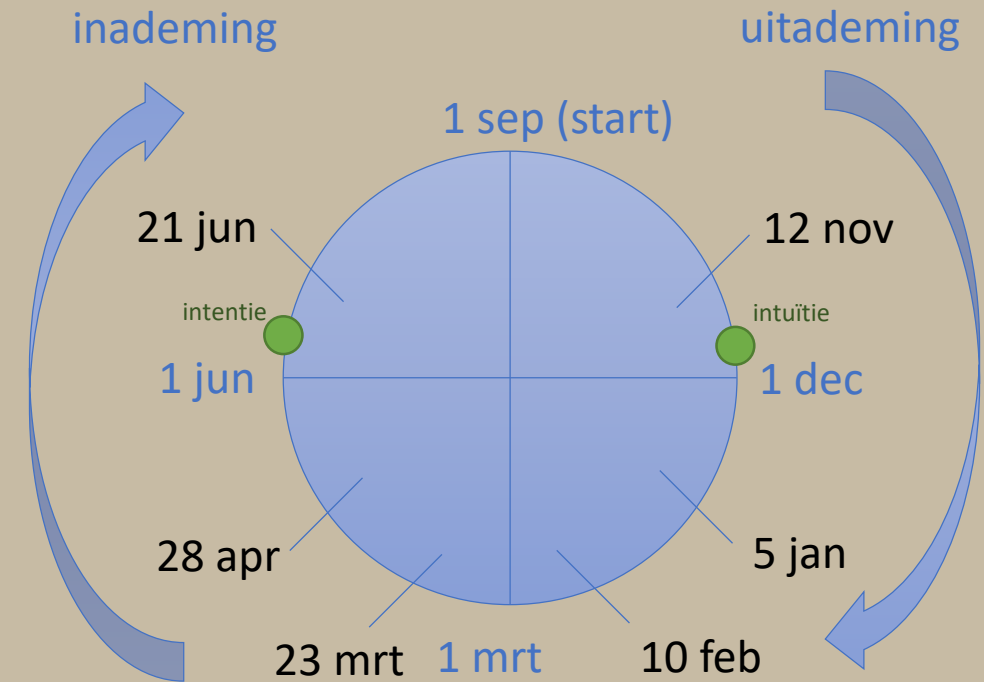
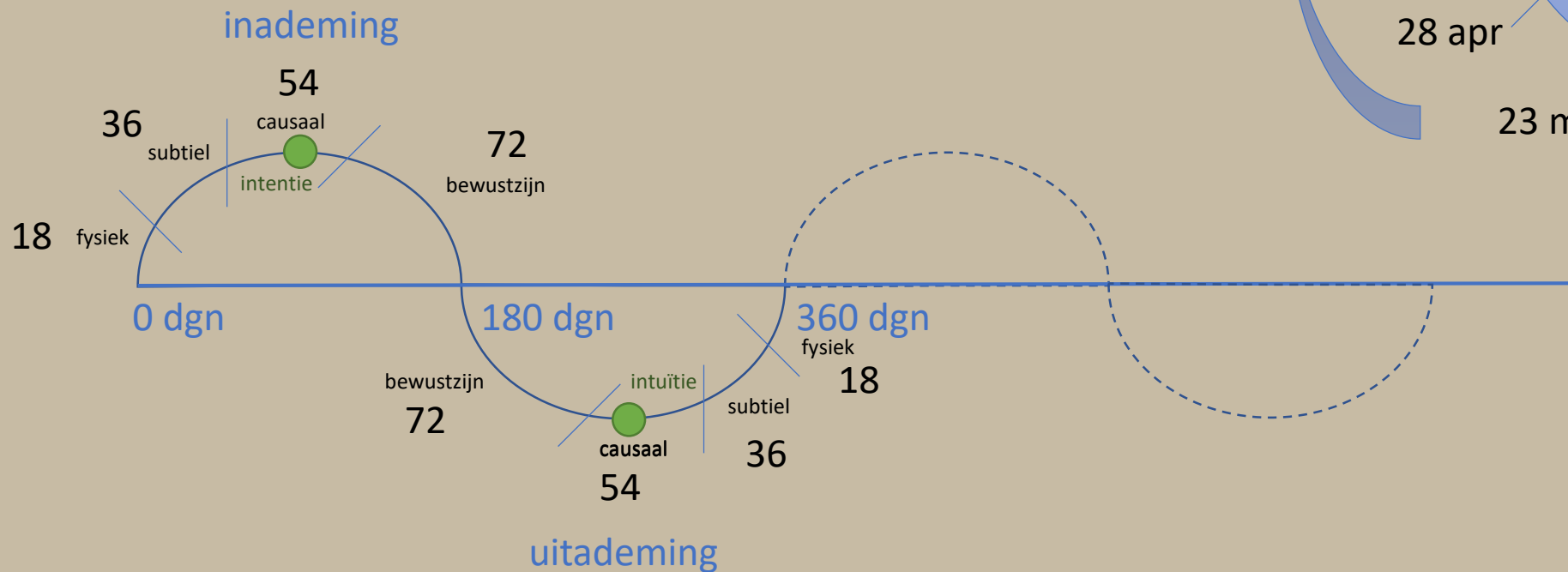
# Voorbeeld: 1 uur meditatie



# Voorbeeld: 1 dag



# Voorbeeld: 1 jaar Bamboehuis



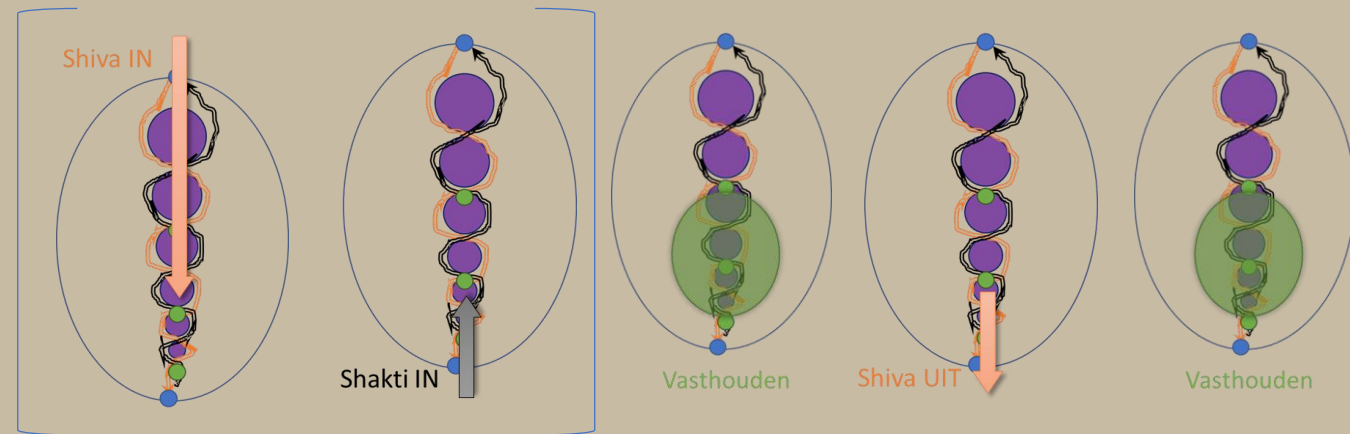
# Asana's

- Virabhadrasana II (krijger)
- Ardha chandra (halve maan)
- Sirsasana II (hoofdstand met handen)
- Niralamba Sarvangasana I (Kaars met armen boven hoofd)
- Ustrasana (kameel)
- Tolasana (lotus op handen)
- Marichyasana II / I



# Ujjayi Pranayama

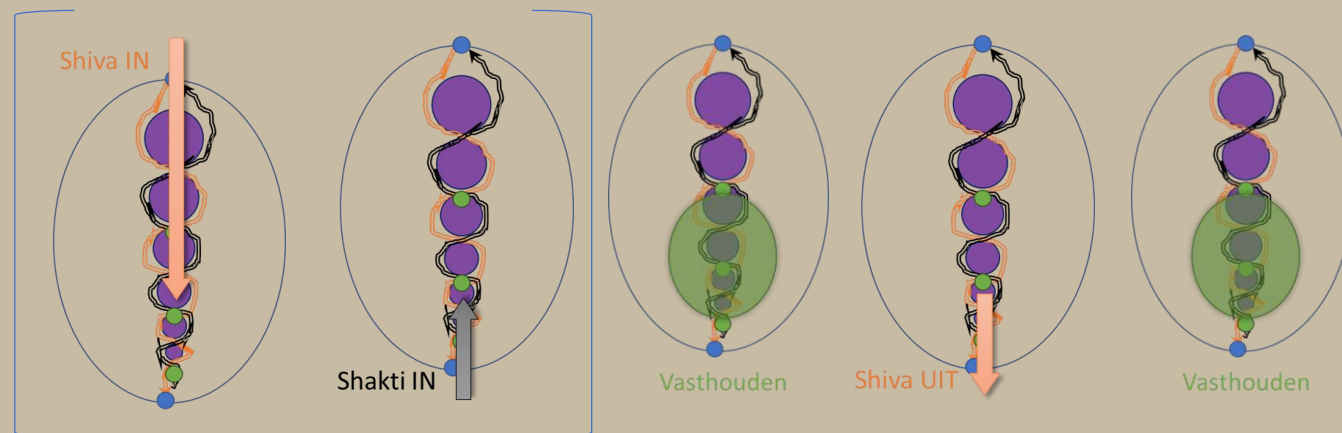
- Oefening om krachtig te worden
- Ritme: 20:80:40:80
  - Energie instromen: 20 tellen
  - Energie vasthouden: 80 tellen
  - Energie uitstromen: 40 tellen
  - Energie vasthouden: 80 tellen
- Deze oefening bestaat uit
  1. Shiva IN & Shakti IN : vast :  
Shiva UIT : vast



# Meditatie

- Sukhasana
  - 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
  - **Mudra Khechari**

**Totaal 50 min**



*Allereerst is er de tussenperiode die wij contemplatie noemen. Ik zou u willen herinneren aan de definitie die Evelyn Underhill in haar boek geeft. Zij beschrijft ‘contemplatie’ als ‘een interludium tussen twee werkzaamheden’. Deze periode van stilte volgt op de werkzaamheid (die de beginnening zo moeilijk vindt) van het tot stand brengen van eenlijnigheid tussen ziel-denkvermogen-brein, het tot rust brengen van het emotielichaam en het bereiken van die concentratie en meditatie, die dienen moeten om het denkvermogen op een nieuwe wereld te richten, het te heroriënteren en het binnen de invloedssfeer der ziel te brengen.*

*Dit is analoog aan de periode van **inademing**. In deze cyclus wordt het uitgaande bewustzijn naar binnen verzameld en opgeheven. Wanneer deze poging met succes bekroond wordt, glijdt het bewustzijn uit hetgeen wij de persoonlijkheid noemen, het mechanische aspect, weg en wordt een veranderd bewustzijn. De ziel, op haar eigen gebied, wordt werkzaam en van deze werkzaamheid worden denkvermogen en brein zich bewust. Van het standpunt van persoonlijkheidswerkzaamheid gezien, vindt er een interludium plaats. Er is een punt van geïnspireerd wachten. Het mechanisme is geheel verstild. Het denkvermogen wordt gestadig in het licht gehouden en in die tussentijd denk de ziel, zoals haar gewoonte is, in samenklank met alle zielen, boort de bronnen van het Universeel Denkvermogen aan en formuleert haar bedoelingen overeenkomstig het universele plan. Deze cyclus van waargenomen ziels-werkzaamheid wordt gevolgd door wat men het proces van **uitademing** zou kunnen noemen. Het interludium komt tot een eind, het wachtend denkvermogen wordt wederom werkzaam en voorzover het op de juiste wijze georiënteerd en in een louter ontvankelijke houding gehouden werd, wordt het de vertolker en het instrument van de ziel, die thans ‘het licht van haar aanschijn op de aandachtige persoonlijkheid’ gericht heeft. Door deze middelaar kan zij nu plannen uitwerken, die in de tussenperiode van contemplatie geformuleerd zijn. De emotionele geaardheid wordt door begeerte meegesleept om de plannen, waarmede het opnieuw georiënteerde denkvermogen haar ondervinding tracht te kleuren, tot uiterlijk bestaan te brengen en dientengevolge ontvangt het brein de doorgegeven impressie en wordt het leven van het stoffelijk gebied dan zo aangepast dat deze plannen behoorlijk kunnen materialiseren. Dit tekent natuurlijk een mechanisme dat getraind en ingesteld is en op de juiste wijze reageert – en dat is inderdaad iets wat men zelden aantreft.*

*“Alice Bailey, Een verhandeling over witte magie – p 368”*

# Contact

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

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