

# Bamboehuis

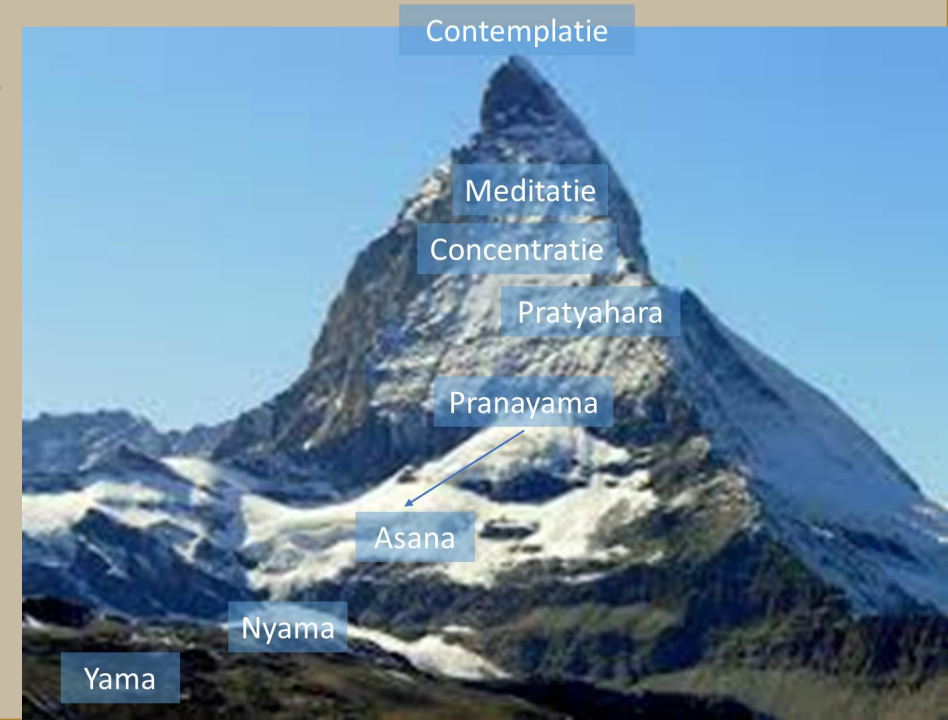


*Ontdek jezelf*



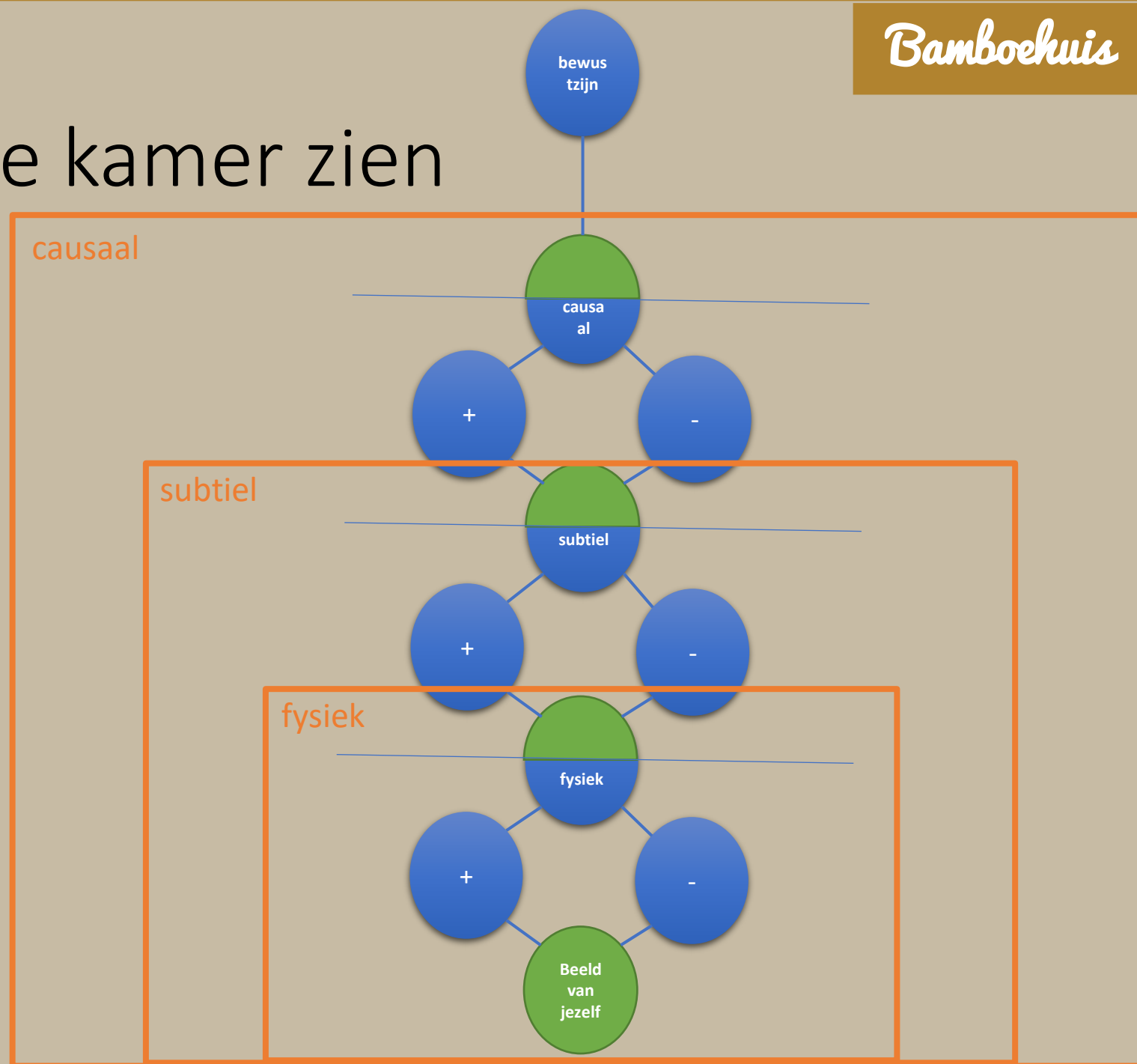
# Het resultaat

Vreugde, Liefde, Vrede - 8



# Alle hoeken van de kamer zien

- De dualiteit zien, in al haar facetten
- Alles is dual!
- Oneindig



# Uit de dualiteit komen voelt goed

## Fysiek

- Ontspanning
- Gezondheid
- Soepelheid
- Weerbaarheid
- Alerter (zintuigen)
- Socialer
- 'het loopt op rolletjes'
- 'je kunt het leven aan'

## Subtiel

- Stilte, minder gedachten
- Relativeren
- Intuïtie
- Zelfvertrouwen
- Zelfkennis
- Doelgericht
- Balans in energiehuishouding

## Causaal

- **Bewustwording & inzicht**
- Synchroniciteit, intentie en intuïtie ontmoeten elkaar
- Volg je droom, realiseer je levensdoel
- Harmonie in leven
- **Zelfrealisatie & verlichting**

# Bewustwording & inzicht

- Hoe hoger op de berg van bewustzijn, hoe meer je kunt overzien en hoe groter je inzicht.
- Ontstijg de berg en je kunt alles overzien.



# Zelfrealisatie & verlichting

- Overal is Raja Yoga
  - Je concentreert op je taak
  - Je komt in meditatie (nada/aum)
  - Je doorloopt de bewustzijnstoestanden van samadhi (contemplatie)
    - Je begrijpt de taak (vitarka)
    - Je begrijpt waarom je de taak krijgt (vichara, vreugde)
    - Je begrijpt dat de taak onderdeel is van het geheel (ananda, liefde)
    - Je begrijpt dat de taak hetzelfde als iedere andere taak (asmita, vrede)
  - Je wordt één met de taak (versmelting)
  - Je transformeert de taak tot inzicht in de ware essentie (zelfrealisatie)
    - De taak lost op → het karma is verbrand → je raakt verlicht

Ook het doen van  
de afwas

# Ben je bewust van de enorme resultaten?

- Oefenen... oefenen... oefenen...

# Asana's

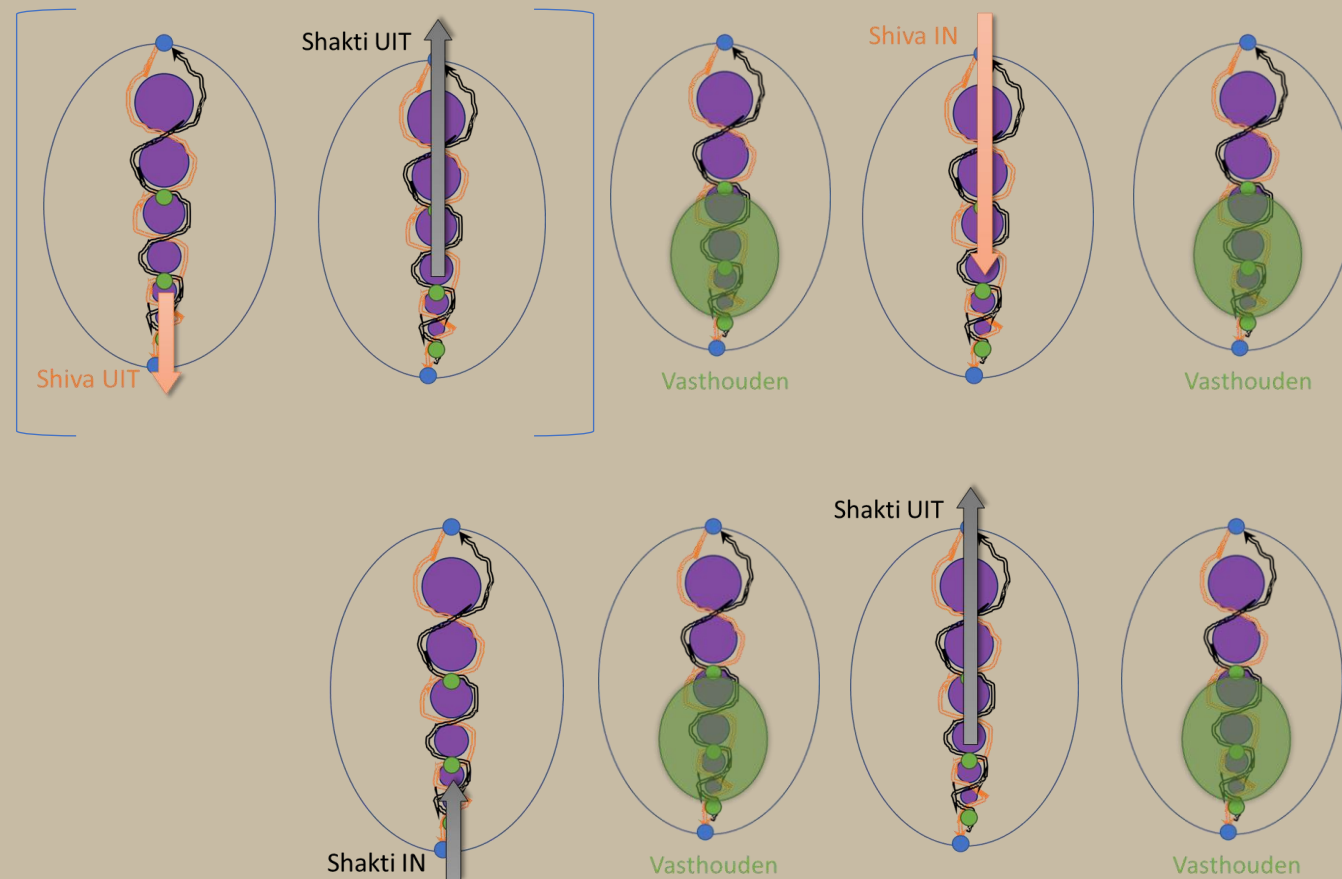
- Utthita Trikonasana (gestrekte driehoek)
- Parivritta Trikonasana (gedraaide driehoek)
- Sirsasana (hoofdstand)
- Paschimottanasana (westen uitgestrekt)
- Purvottanasana (oosten uitgestrekt)
- Ardha Matsyendra I



# Meditatie

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

Soberheid



Totaal 50 min

# Contact

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

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