

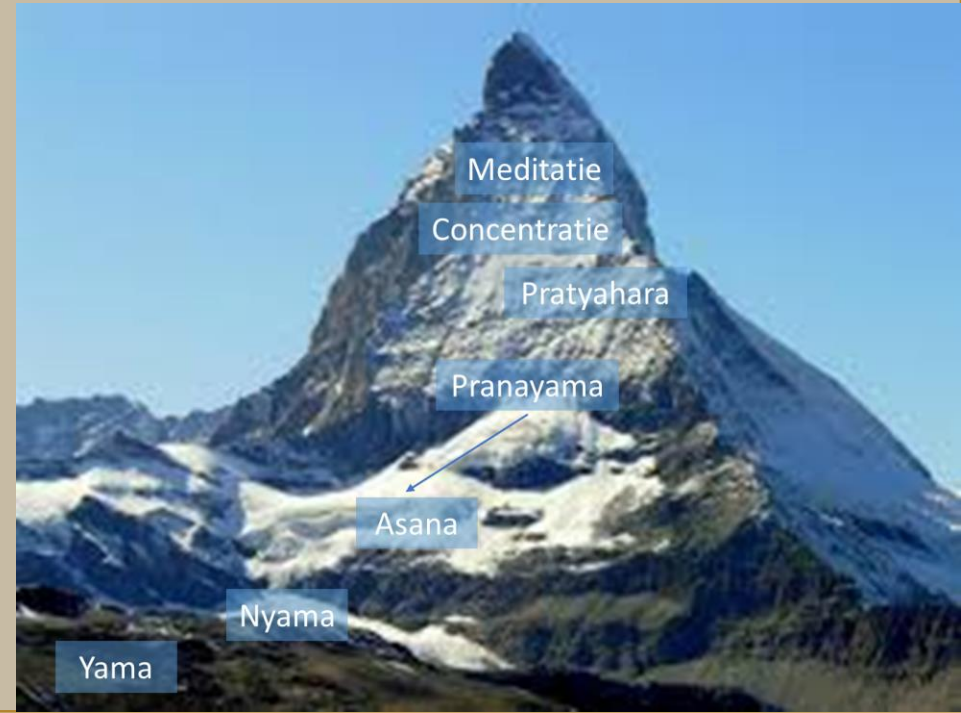
Bamboehuis



Ontdek jezelf

Samadhi

Intuïtie & intentie - 9

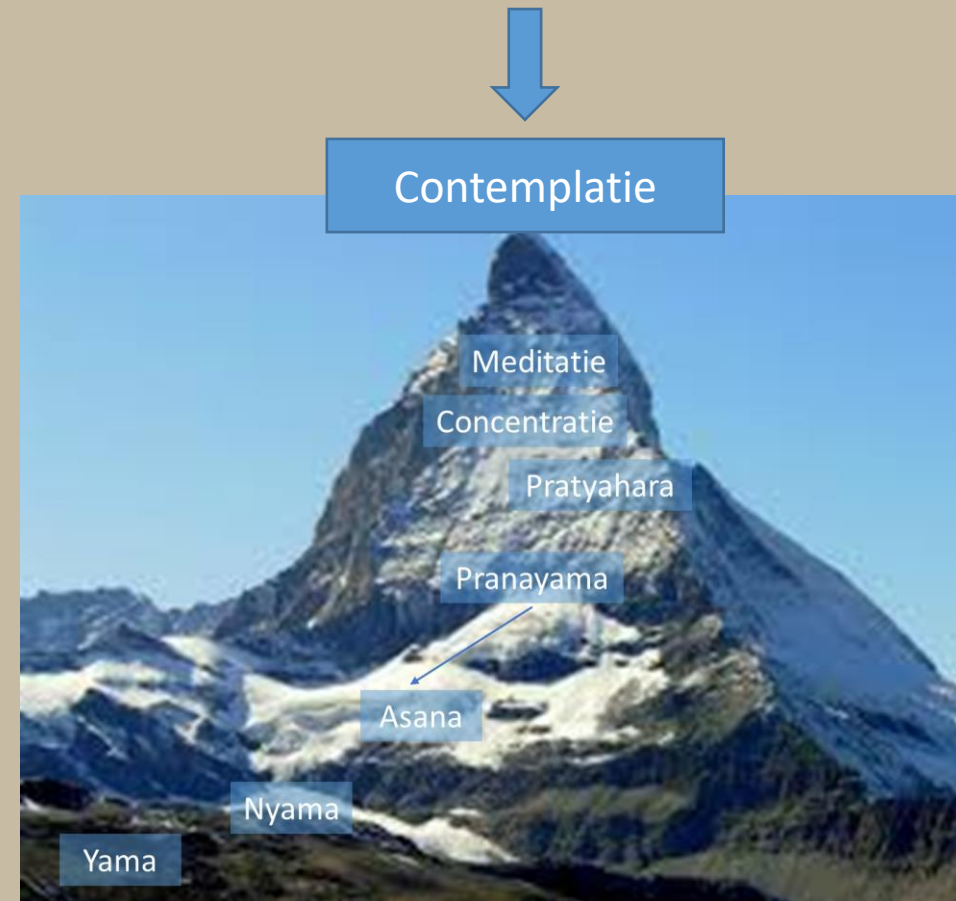


Concentratie -> Meditatie -> Contemplatie

- De laatste drie stappen van Raja Yoga
- Zoals concentratie vanzelf overgaat in meditatie
 - als er geen verwarring in het denken is
 - en het denken volledig gericht is op één object
- Zo gaat ook meditatie vanzelf over in contemplatie
 - als er geen toeschouwer meer is
 - als het denken geen besef meer heeft van zichzelf

Contemplatie vs Samadhi

- Contemplatie is het proces
- Samadhi is de bewustzijntoestand
- Samadhi kunnen we herkennen



Vitarka Samadhi

- 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'

Eerste bewustzijntoestand

- Het denken is gericht op één object / 'probleem'
- Het denken redeneert over het object
- De 'oplossing' ontvouwt zich

Gebruik een wens of intentie.
Die heeft drie eigenschappen:

1. in het nu
2. precies
3. positief

Voorbeeld 1: ik wil graag vrij zijn van pijn in mijn linker knie
Voorbeeld 2: hoe kan ik de kast in de slaapkamer in elkaar zetten

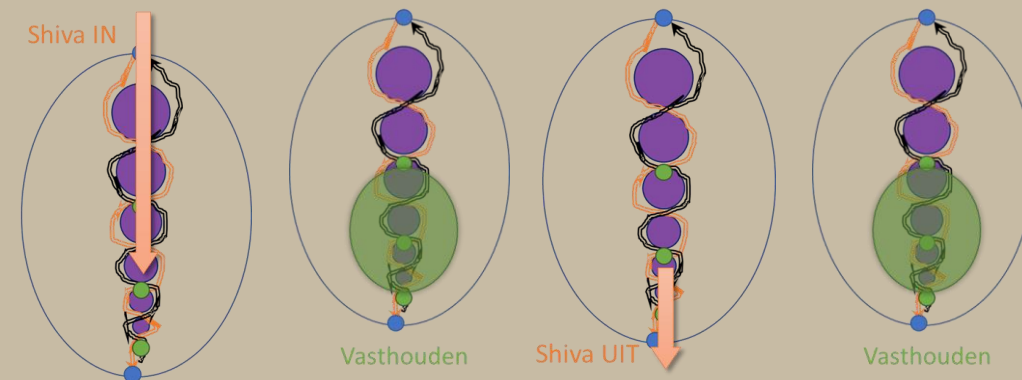
'Jij' doet niks! Er is geen besef van 'denken', beredeneren is er gewoon

Asana's

- Virabhadrasana II (krijger)
- Ardha chandra (halve maan)
- Sirsasana II (hoofdstand met handen)
- Niralamba Sarvangasana I (Kaars met armen boven hoofd)
- Simha II (leeuw)
- Marichyasana II / I

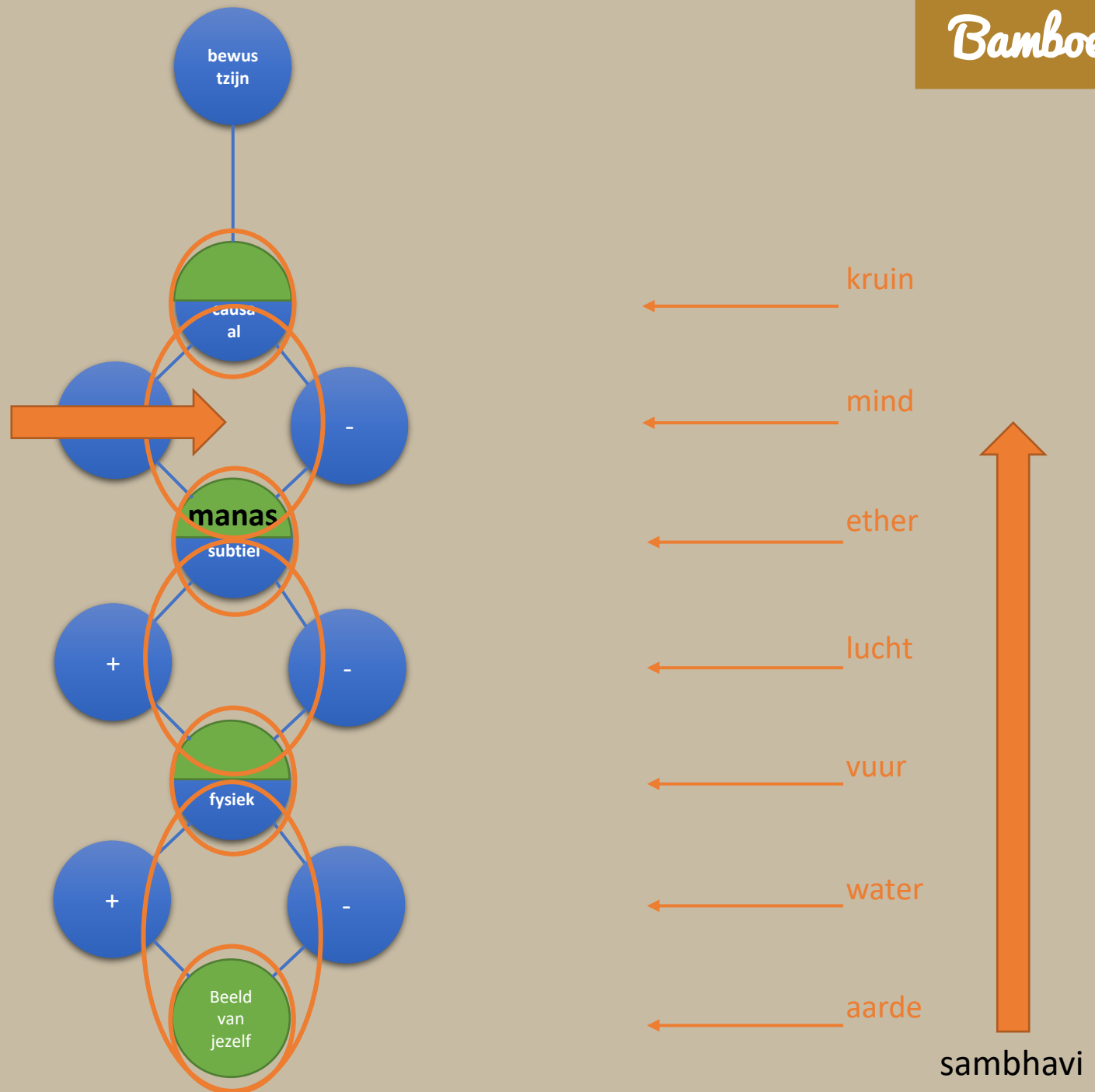
Bhramari Pranayama

- De verbinding herstellen
- Ritme: 20:80:40:80
 - Energie instromen: 20 tellen (**versneld!**)
 - Energie vasthouden: 80 tellen
 - Energie uitstromen: 40 tellen
 - Energie vasthouden: 80 tellen
- Deze oefening bestaat uit
 1. Shiva IN : vast : Shiva UIT : vast



Mudra Sambhavi

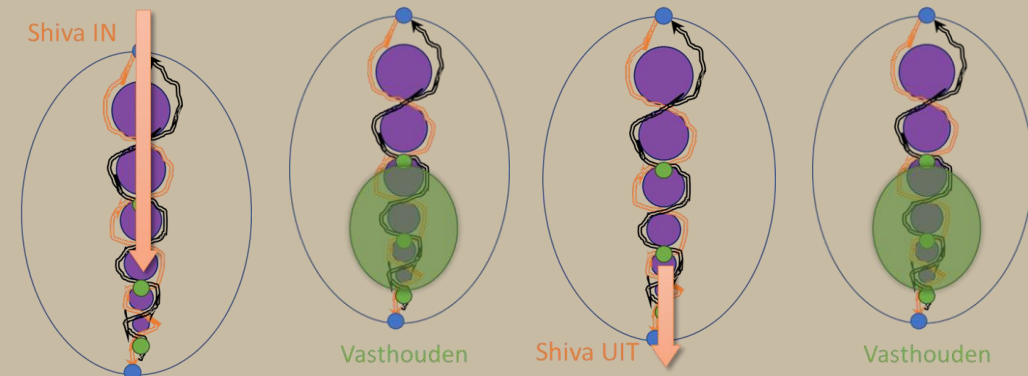
- Vanuit aandacht bij voorhoofd chakra met intentie energie omhoog brengen.
 - Niet meer met aandacht ergens anders naar toe gaan!



Meditatie

- Sukhasana
 - Sta stil bij een Yama of Nyama, doe een wens, kom tot rust en stilte in de houding ↗ overgave
- Pranayama
 - Bhramari 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
 - Sambhavi Mudra
- **Contemplatie**
 - **Vitarka Samadhi**

Totaal 50 min



Jij doet niks!

Het is je wens en je intentie die het proces in gang heeft gezet

*Als een onbeklimbare bergtop is nirvana,
onbereikbaar voor alle hartstochten.
Zoals er geen zaad kan ontkiemen
op een bergtop,
zo kan ook het zaad der hartstocht
niet in nirvana ontkiemen.*

“Dagelijkse overwegingen: 28 februari”

Red. Nirvana is voorbij samskara's, voorbij de zaadjes van actie voor de persoon. Alleen aanwezig in het bewustzijn van de ziel.

Contact

herman@dompseler.nl

www.bamboehuis.amsterdam