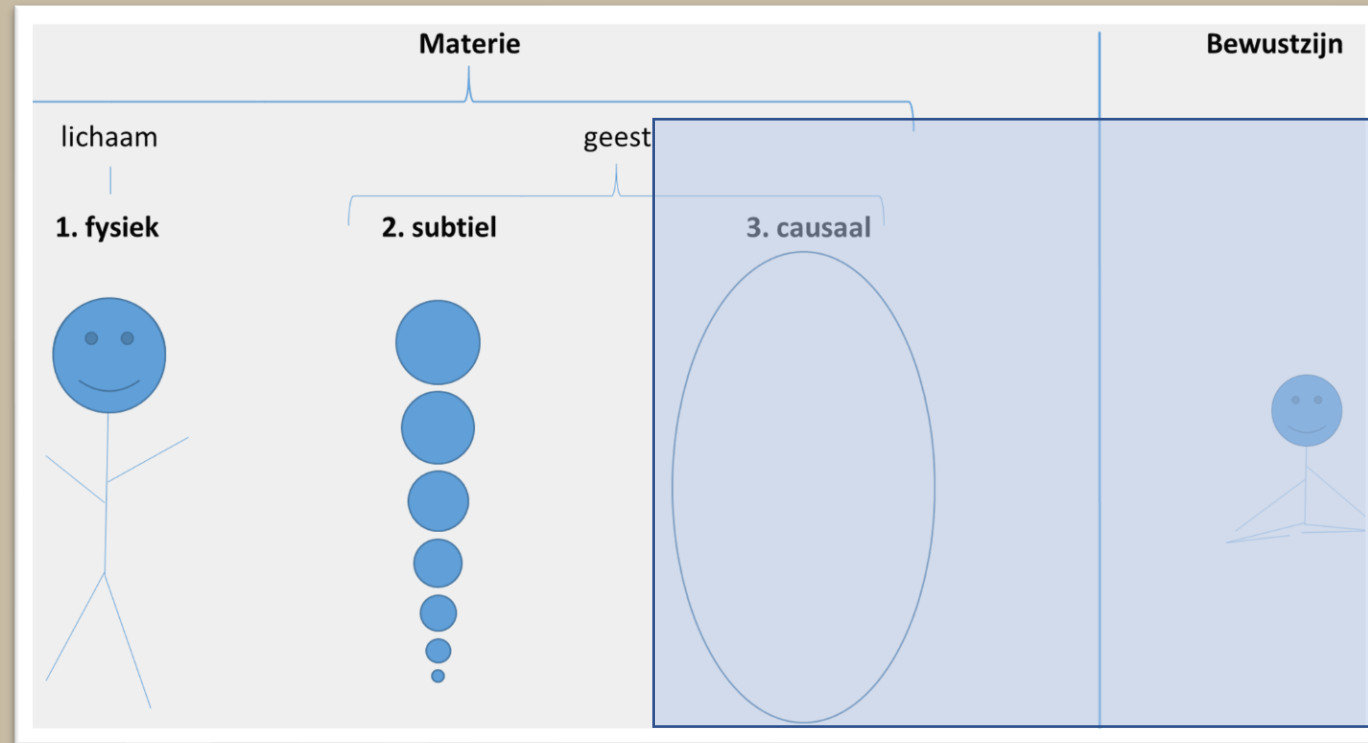


Bamboehuis



Ontdek jezelf

Het 3^e jaar



7. En nu?

8. Zien zoals het is

9. Omvat jezelf, overstijg jezelf

Thema 9 – vreugde, liefde, vrede

Gaat over

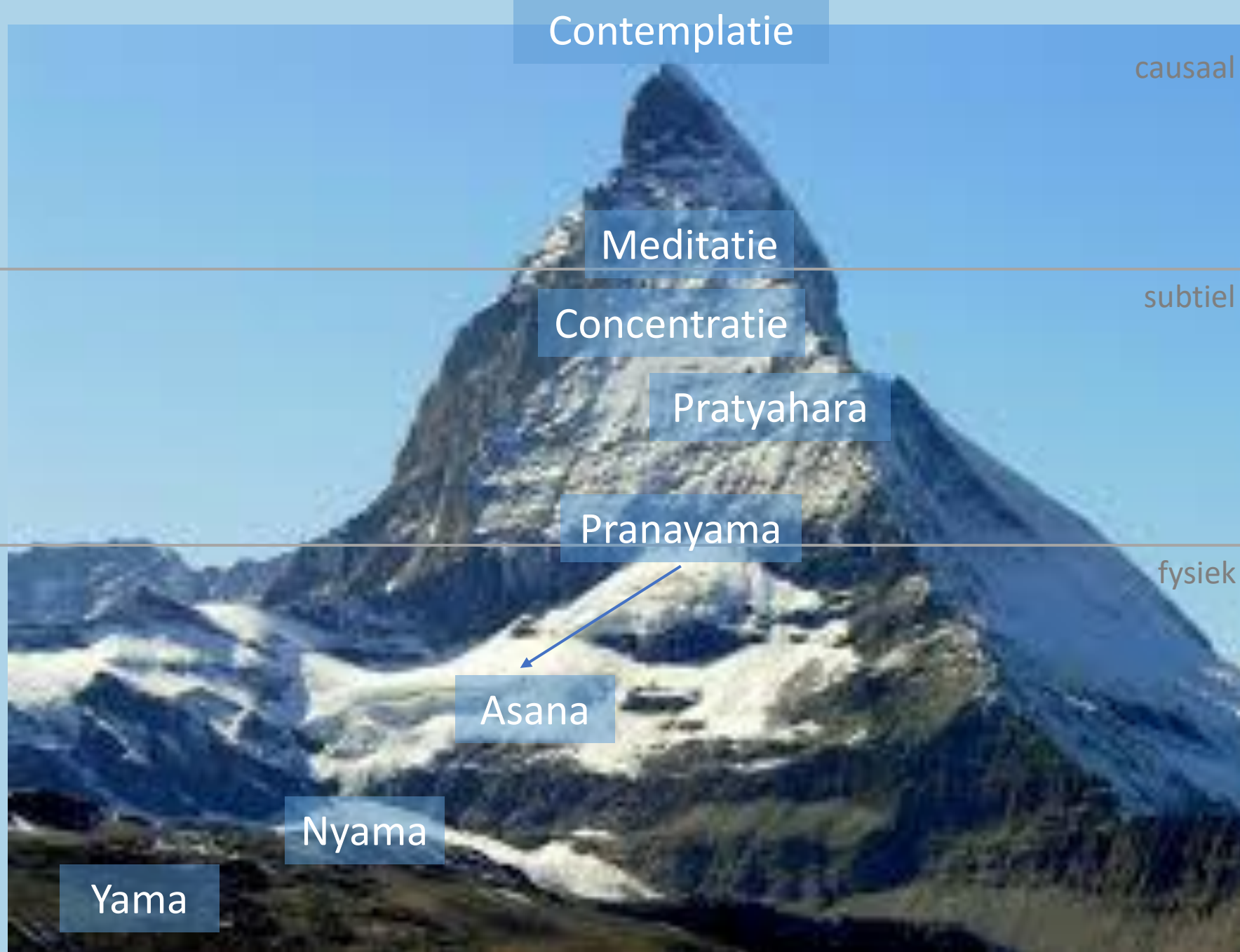
- Geen tijd, geen ruimte

Je leert

- Contemplatie
 - door ziel in causale lichaam

Met als doel

- Je over te kunnen geven aan je ziel
- Je volledige bewustzijn ontdekken



Contemplatie

causaal

Meditatie

subtiel

Concentratie

Pratyahara

Pranayama

fysiek

Asana

Nyama

Yama

In de flow komen

Vreugde, Liefde, Vrede - 1

Kom in de flow van meditatie – intuïtief leven

Start in je cocon

- Blijf oefenen met concentratie
 - Dat wordt meditatie, door je gedachten te verminderen in overgave
 - Geen ego
 - In meditatie blijf je bij de energie
- stilte!

Groei in meditatie

- Gebruik een mudra om je energie te vermeerderen met je intentie
 - Versmelting komt: door het observeren van energie ga je de energie begrijpen
 - Aanwezig zijn
- vrijheid!
- **vreugde!**
- zie het licht!

Kom in de flow van contemplatie – bewustzijn

Versmelt in (bija) samadhi:

- Blijf oefenen met meditatie
- Dat wordt contemplatie, versmelt met één object
 - Geen persoon
- Bewustzijn van een ervaring, zonder tijd

→ **liefde!**

→ **vrede!**

Versmelt in (nirbija) samadhi:

- Zie alles als één
 - Geen materie
- Bewustzijn achter de ervaring, zonder ruimte

→ **wees het licht!**

Met intentie
verander je
bewustzijn,
dat heet
samyama.

Waar is je aandacht?

Bij je Nada

- Opent je hart chakra

Bij AUM

- Opent je keel chakra

Bij het licht

- Opent je voorhoofd chakra

Bij je hart

- Wees het licht

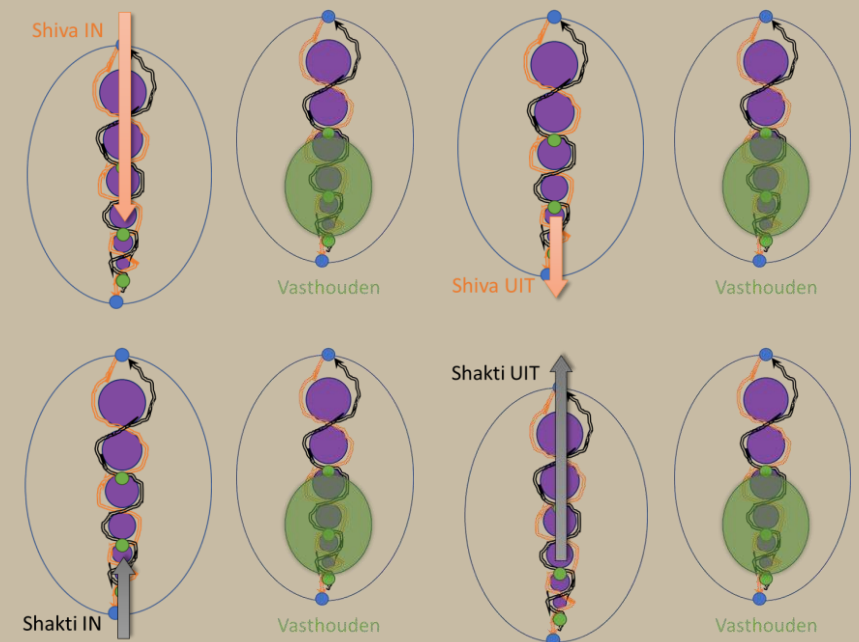
Asana's

- Vrksasana (boom)
- Utthita Parsvakonasana (gestrekte eenzijdige hoek)
- Sirsasana (hoofdstand)
- Salambha Sarvangasana I (kaars)
- Paripurna Navasan (boot)
- Marichy III

Meditatie

- Sukhasana
 - Sta stil bij een Yama of Nyama, doe een wens, kom tot rust en stilte in de houding
- Pranayama
 - Nadi Sodhana 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
 - Overgave (laat persoon los)
- Contemplatie
 - Vitarka Samadhi

geweldloosheid



Totaal 50 min

Intuïtie &
intentie

"If ye abide in me, and my words abide in you, ye shall ask what ye will, and it shall be done unto you. Herein is my Father glorified, that ye bear much fruit; so shall ye be my disciples.

Ervaar de
liefde als
persoon
(geen tijd)

As the Father hath loved me, so I loved you: continue ye in my love. If ye keep my commandments, ye shall abide in my love; even as I have kept my Father's commandments, and abide in His love. These things have I spoken unto you, that my joy might remain in you, and that your joy might be full.

Ervaar de
liefde als ziel
(geen ruimte)

*"Yogananda – the second coming of christ, p 1396 -
(John 15:7-11) "*

Contact

herman@dompseler.nl

www.bamboehuis.amsterdam