

Bamboehuis



Ontdek jezelf

Gedachten

Naar binnen kijken - 4



Een gedachte is een wijziging in het denken. Net als al het andere ontstaat en verdwijnt een gedachte (anicca). Dit is een continu proces.

Wij willen de stroom van gedachten stilzetten en dat doen we door gewoonten en denkpatronen te doorbreken, daarom kun je ook zeggen dat je een reactie op een gedachte wilt afleren, **onthechten**.

Er is niets te bereiken. Je bent al verlicht. Tussen je gedachten is het al stil. Die stille ruimte willen vergroten. Minder gedachten op een dag, betekent meer stilte.

Je kunt niet zeggen, nu ga ik even niet denken. Je kunt je wél **concentreren**, waardoor je niet gaat denken.

Je hoeft dus niet 'anders' te leren denken. Als je het kunt bedenken dan is het niet de stilte, niet de waarheid. De waarheid zit boven het denken.

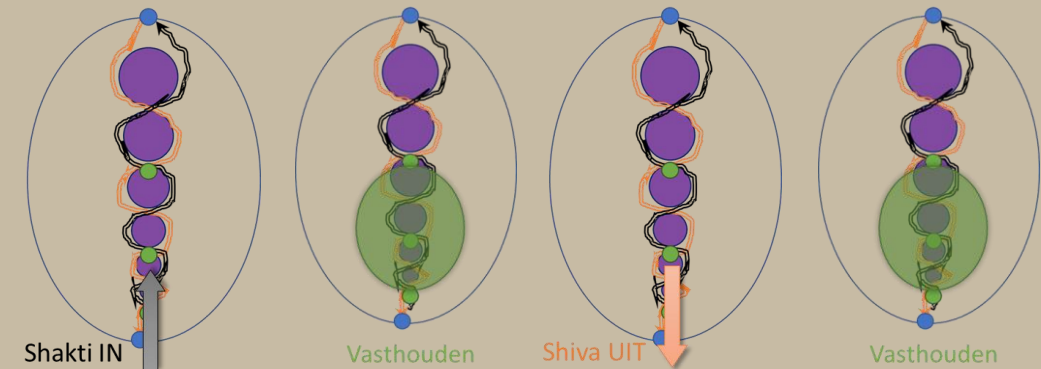
Asana's

- Vrksasana (boom)
- Utthita Parsvakonasana (gestrekte hoek)
- Parivritta Parsvakonasana (gedraaide hoek)
- Sirsasana (hoofdstand)

- Halasana (ploeg)
- Paschimottanasana (westen uitgestrekt)
- Triangmukhaikapada Paschimottanasana (3 ledematen...)
- Ardha Baddha Padma Paschimottanasana (halve lotus...)
- Purvottanasana (oosten uitgestrekt)
- Virasana (held)
- Ardha Matsyendra I

Surya Bhedana Pranayama

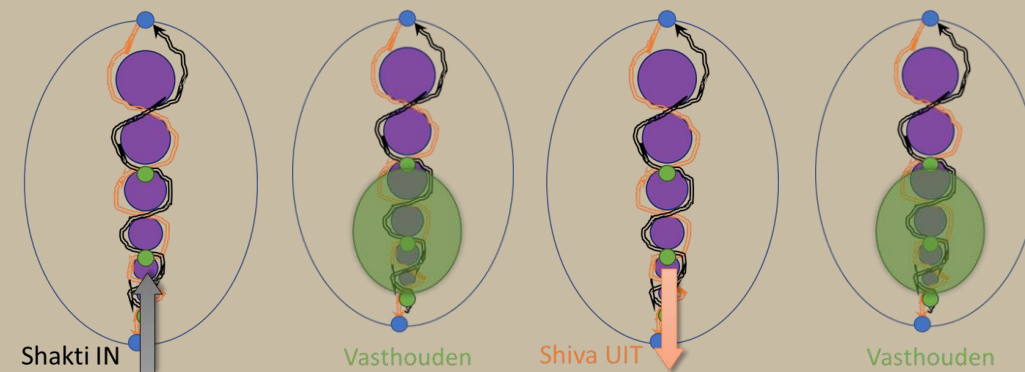
- Oefening om te verwarmen en te verfrissen (zoals een wandeling)
- Ritme: 12:48:24:48
 - Energie instromen: 12 tellen
 - Energie vasthouden: 48 tellen
 - Energie uitstromen: 24 tellen
 - Energie vasthouden: 48 tellen
- Deze oefening bestaat uit
 1. Shakti IN : vast : Shiva UIT : vast



Meditatie

- Sukhasana (3 min)
 - Sta stil bij een Yama of Nyama, doe een wens, kom tot rust en stilte in de houding niet begeren
- Pranayama (8 min)
 - Surya Bhedana Pranayama
 - Ritme: 12:48:24:48
- Concentratie (19 min)
 - Nada

Totaal 30 min



Soorten gedachten = denken

- wat is de inhoud van het denken
 - gedachten (idee) die te maken hebben met het in contact komen met een object
 - juiste kennis van het object
 - onjuiste kennis van het object
 - gedachten die voortkomen uit eerdere ervaringen
 - herinnering (juist)
 - verbeelding (onjuist)
 - daarnaast zijn er soms ook geen gedachten
 - slaap
 - niet te verwarren met het hebben van geen gedachten en het bewust daarvan zijn

Bewust geen gedachten = weten

- Via concentratie en meditatie kom je tot niet-denken
- Dan zijn er vijf toestanden
 - vitarka samadhi - beredenering (over een object)
 - vichara samadhi - overdenking (over de abstractie van het object)
 - ananda samadhi - gelukzaligheid (zie object als onderdeel van één geheel)
 - asmita samadhi - besef van één zijn
 - asamprajata samadhi - besef van niet-zijn

Concentreren en ontthechten

- Ego zorgt voor afscheiding van de éénheid en creëert je denkbeelden
- Je bent geneigd te reageren op die denkbeelden
- Door concentratie laat je je niet afleiden, dan verminderen gedachten
- **Onthecht** je zo van al je denkbeelden en zogenaamde 'bezittingen' (mijn gedachten...)
 - Hoe meer onthecht, hoe meer ontwaakt
- Hiervoor hoef je niet op een matje te zitten, gebruik je yoga en meditatie de hele dag!
- Zo zorg je ervoor dat je niet met ego gaat reageren:
 - Er is een ervaring in een bepaalde situatie
 - Doe een stapje terug, neem even pauze
 - **Concentreer** je, stem je af op je hogere zelf
 - Wacht op een liefdevol antwoord (=weten)
 - Reageer zoals aangegeven (=denken)

Wat je ook te doen hebt, blijf je geest waarnemen. Je moet ook ogenblikken van rust en stilte hebben, waarin je geest totaal rimpelloos is. Als je daaraan voorbijgaat, mis je alles. In het andere geval zal de stilte van de geest zich oplossen en al het andere in zich opnemen.

“Shri Nisargadatta Maharai – ik ben (p 373)”

Contact

herman@dompseler.nl

www.bamboehuis.amsterdam