

# Bamboehuis



*Ontdek jezelf*



# Zelfstudie

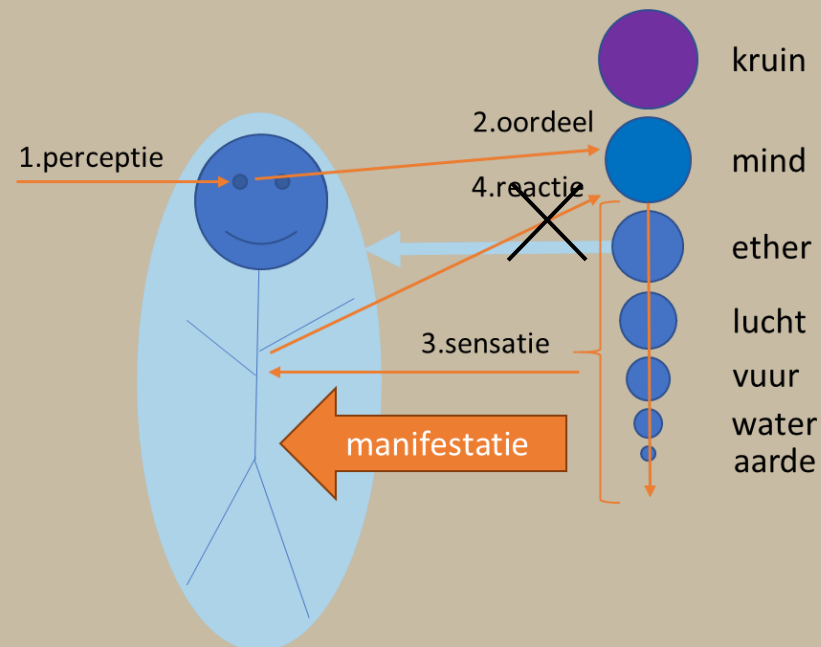
Reinigen - 8



Zelfstudie gaat over aandacht en bewustzijn. Bij alles wat je doet!

Hoe reageer je in een bepaalde situatie. Waarom?

Kun je blijven observeren? Totdat je niet meer reageert, maar zuiver, van binnenuit handelt.



# Asana's

- Utthita Parsvakonasana (gestrekte hoek)
- Parivritta Parsvakonasana (gedraaide hoek)
- Uttanasana (intensief uitstrekken)
- Ardha Chandra (halve maan)
- **Adho Mukha Svanasana (hond met mond omlaag)**
- **Urdhva Mukha Svanasana (hond met mond omhoog)**
- Ekapada Sarvangasana (één been kaars)
- Supta konasana (liggende hoek)
- Janusirsasana (knie hoofdhouding)
- Salabhasana (sprinkhaan)
- Dhanurasana (boog)
- **Bharadwajasana I (zijwaarts gedraaid)**

# Kriya

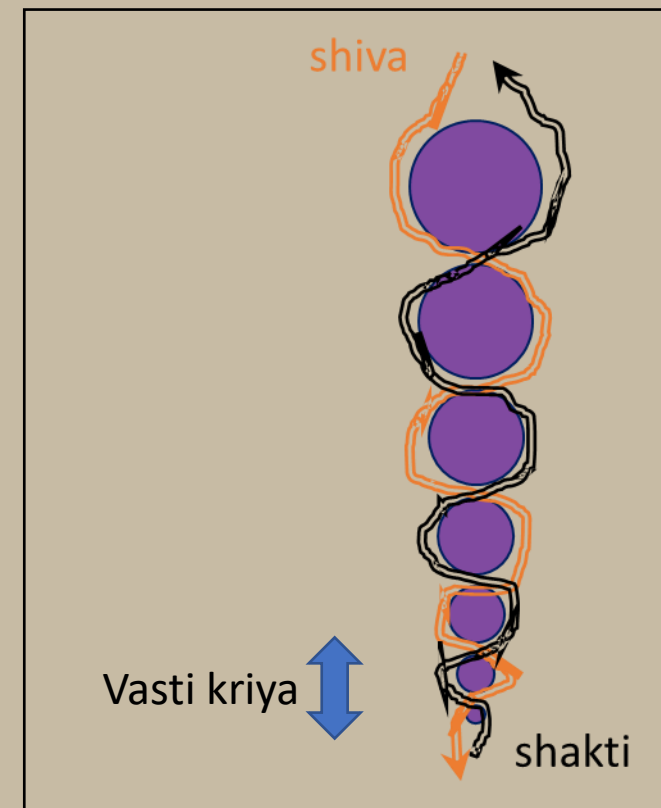
- Oefening om energiebanen schoon te maken
- Niet fysiek uitvoeren 😊
- Uitgangspunt: energie volgt gedachten
- Bij het oefenen van een kriya gebruik je een fysiek object in gedachten om het lichaam schoon te maken
  - De energie volgt en maakt schoon
- Iedere sensatie die de oefening teweeg brengt observeer je (warmte, koude, prikkeling, gedachte).
  - Je herkent de sensatie, maar je vindt er niets van

# Meditatie

- Sukhasana (3 min)
  - Sta stil bij een Yama of Nyama, doe een wens, kom tot rust en stilte in de houding
- Kriya (5 min)
  - Vasti Kriya, visualiseer een darmspoeling
- Concentratie (17 min)
  - Annapana

Zelfstudie

Totaal 25 min



# Hoe werkt zelfstudie?

- Gaat niet alleen over lezen van boeken over yoga
  - Dat is 'maar' intellectuele kennis
- Na lezen ga je diep nadenken 😊
  - Is concentratie op het onderwerp
  - Je onderzoekt je eigen denken
- Dit wordt uiteindelijk meditatie
  - Eénpuntig gericht op het onderwerp
  - Dan stopt het denken
- Dan ontstaat weten, van binnenuit

# Dit is het pad naar zelfrealisatie

- Je bent op zoek naar jezelf
- Er is niet iets te leren, eerder afleren
- Door opheffen van oordelen, reageren en blokkades gaat energie harder stromen
- Resultaat
  - Meer energie betekent een groter bewustzijn (van jezelf)
  - En een groter bewustzijn betekent meer inzicht
    - Meer kennis uit eigen ervaring
- Doel: zelfrealisatie

De essentie van Raja  
Yoga is Kriya Yoga, en  
dat zijn de laatste drie  
nyama's:

Soberheid  
**Zelfstudie**  
overgave



*Bij het mediteren leren we dat wat we niet nodig hebben, los te laten. Alleen het onderwerp van onze meditatie houden we in ons bewustzijn. Raken we daar eenmaal bedreven in, dan gaan we datzelfde doen in ons dagelijks leven: gedachten waar we niets aan hebben laten we varen. Op deze wijze kan onze meditatie beoefening ons tot hulp zijn in ons dagelijks leven; en omgekeerd, wanneer wij in ons dagelijks leven alleen gehoor geven aan 'gezonde', heilzame gedachten, zal dat onze meditatie beoefening ten goede komen. Wie meester wordt van zijn of haar gedachten en denkt wat hij of zij wil denken, die mag zich Verlichte noemen.*

*Uit: Geen ZELF, Geen ANDER*

# Contact

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

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