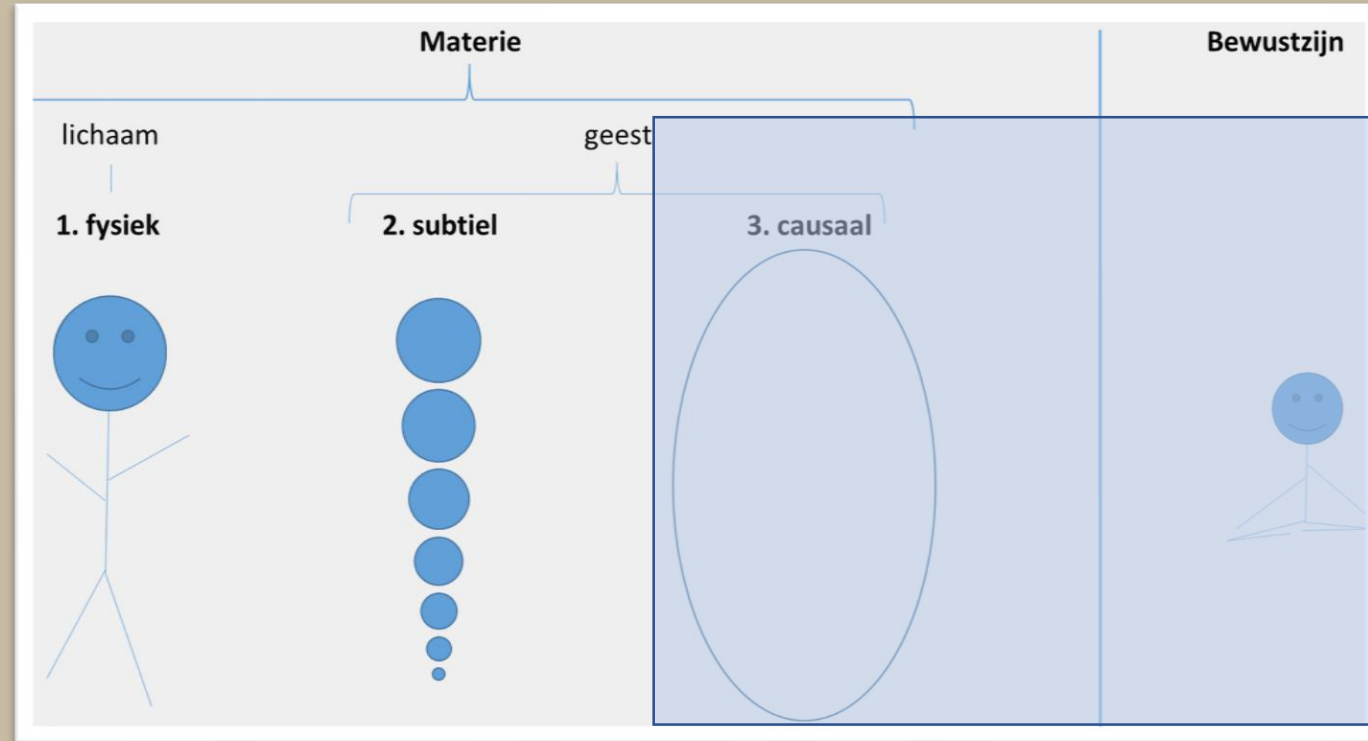


Bamboehuis



Ontdek jezelf

Het 3^e jaar



7. En nu?

8. Zien zoals het is

9. Omvat jezelf, overstijg jezelf

Thema 8 – intuïtie & intentie

Gaat over

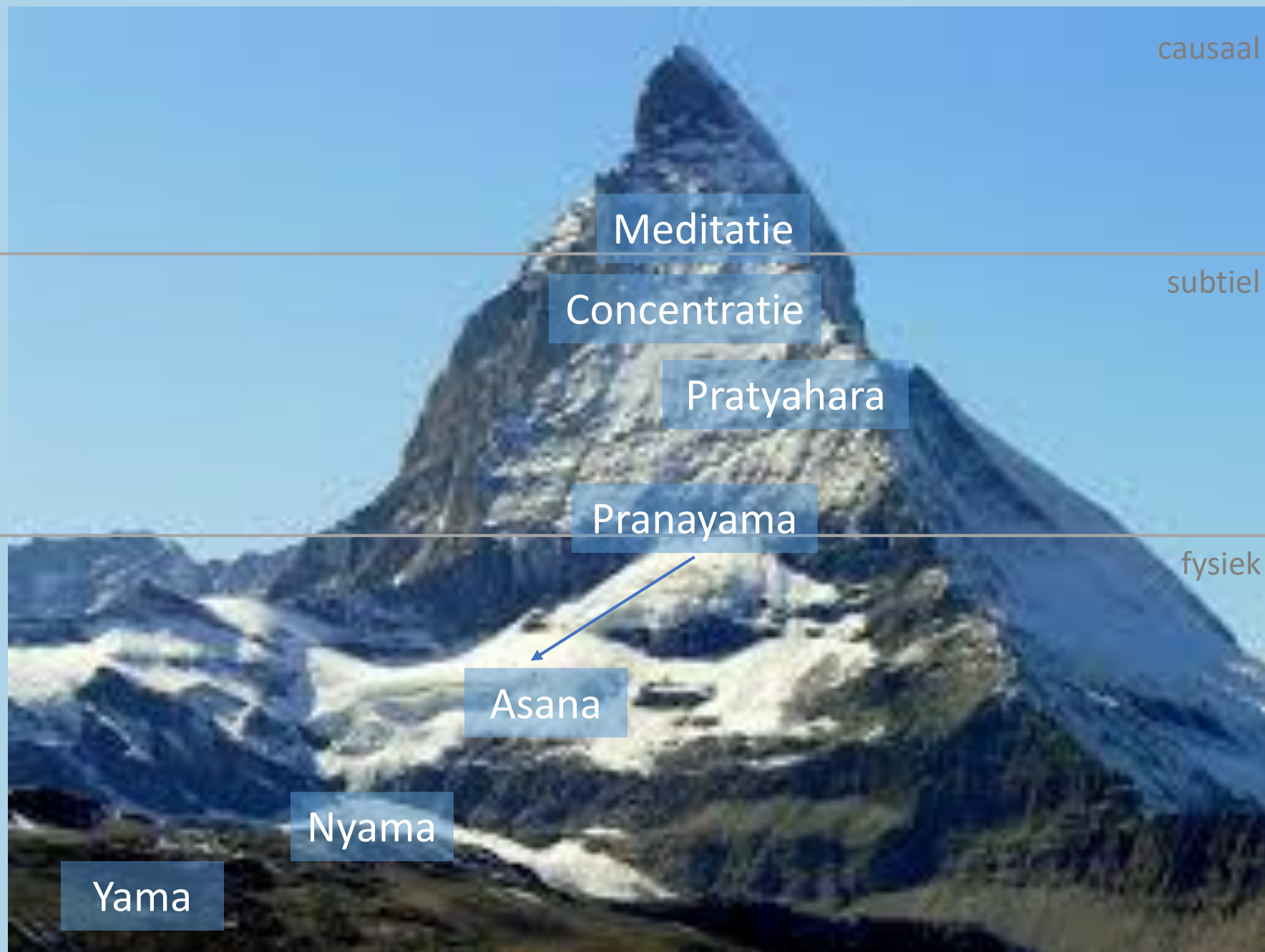
- Zien zoals het is

Je leert

- Meditatie
 - door persoon in causale lichaam

Met als doel

- **Je te zuiveren van oneffenheden, samskara & karma**
- Door energiezegels het bewustzijn vergroten



causaal

Meditatie

Concentratie

subtiel

Pratyahara

Pranayama

fysiek

Asana

Nyama

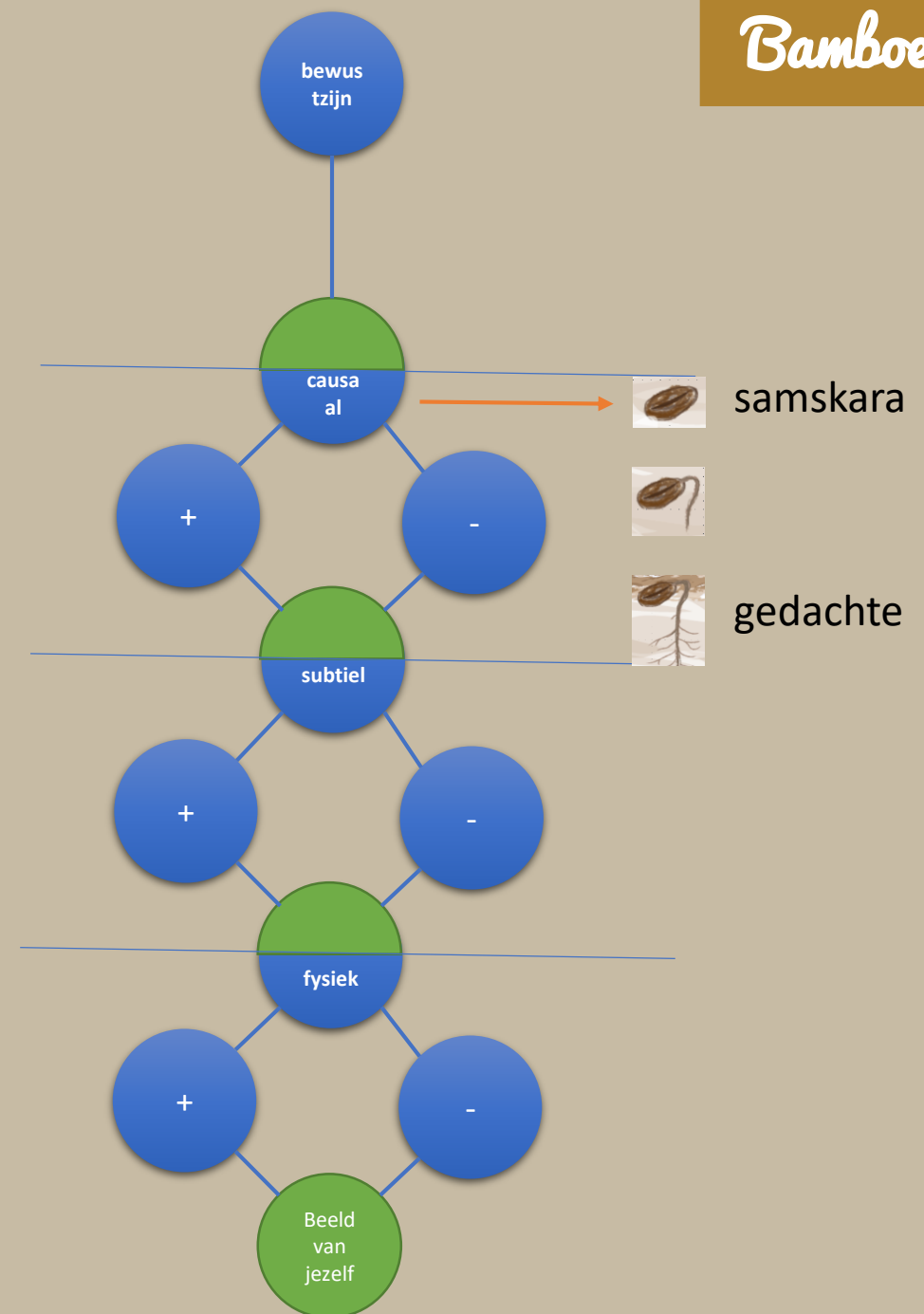
Yama

Mudra Sambhavi

Intuïtie & intentie- 1

De causale wereld

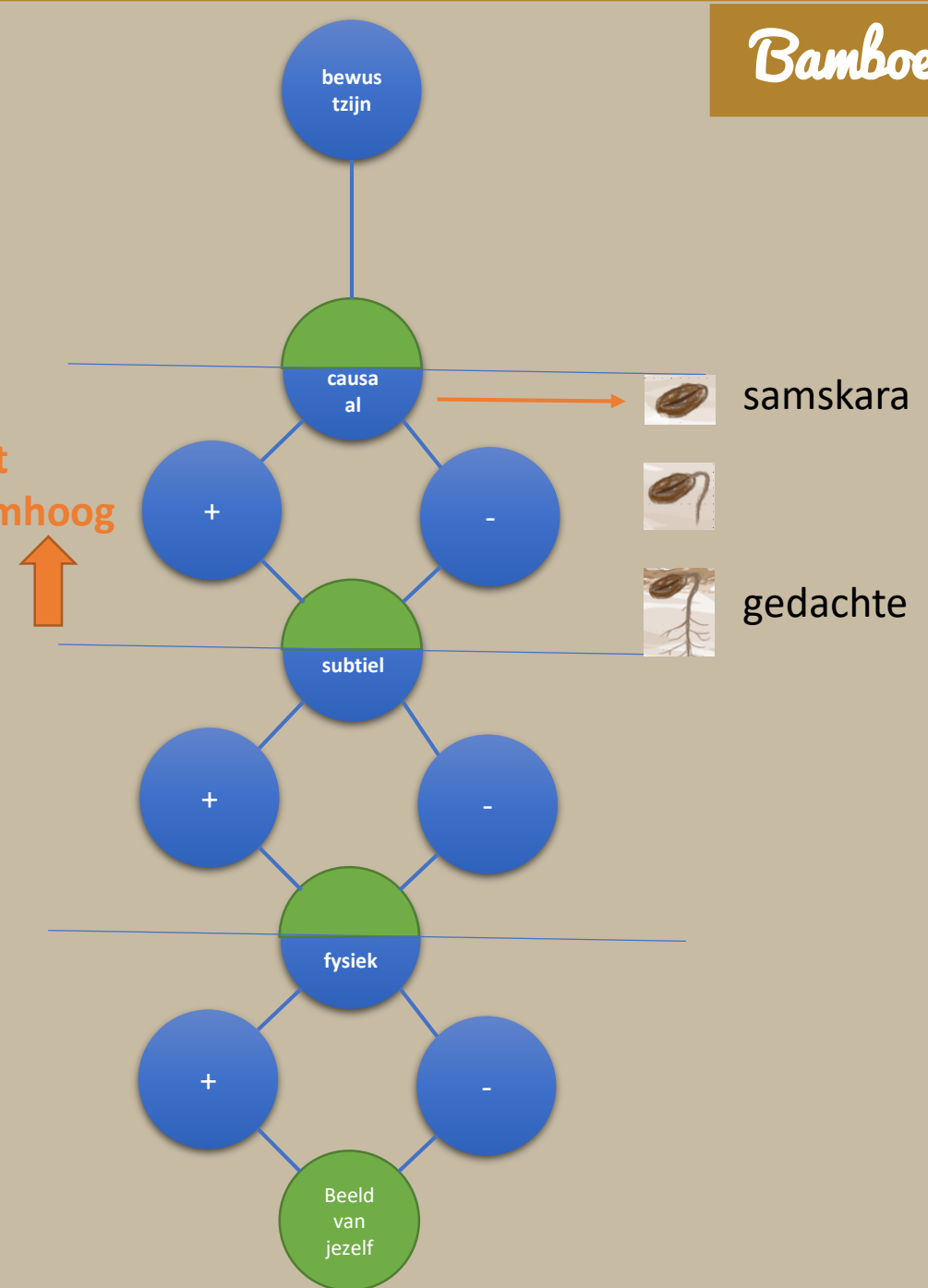
- De wereld voordat je gedachten ontstaan
- Ter herinnering: Samskara
- Hoe herken je die
 - Een rimpeling in de energie
 - [Ether] een nada geluid
 - Je 'voelt' ze aan
 - [Lucht] liefde, vreugde, vrede
 - Een vlek in het witte licht
 - [Vuur] een wazige sluier



Mudra's

- Pranayama, energie sturen vanuit het denken.
- Mudra, energie sturen vanuit een **intentie**
- Mudra's zorgen voor vrije beweging van energie
 - Ze brengen voornamelijk shakti energie/kundalini omhoog

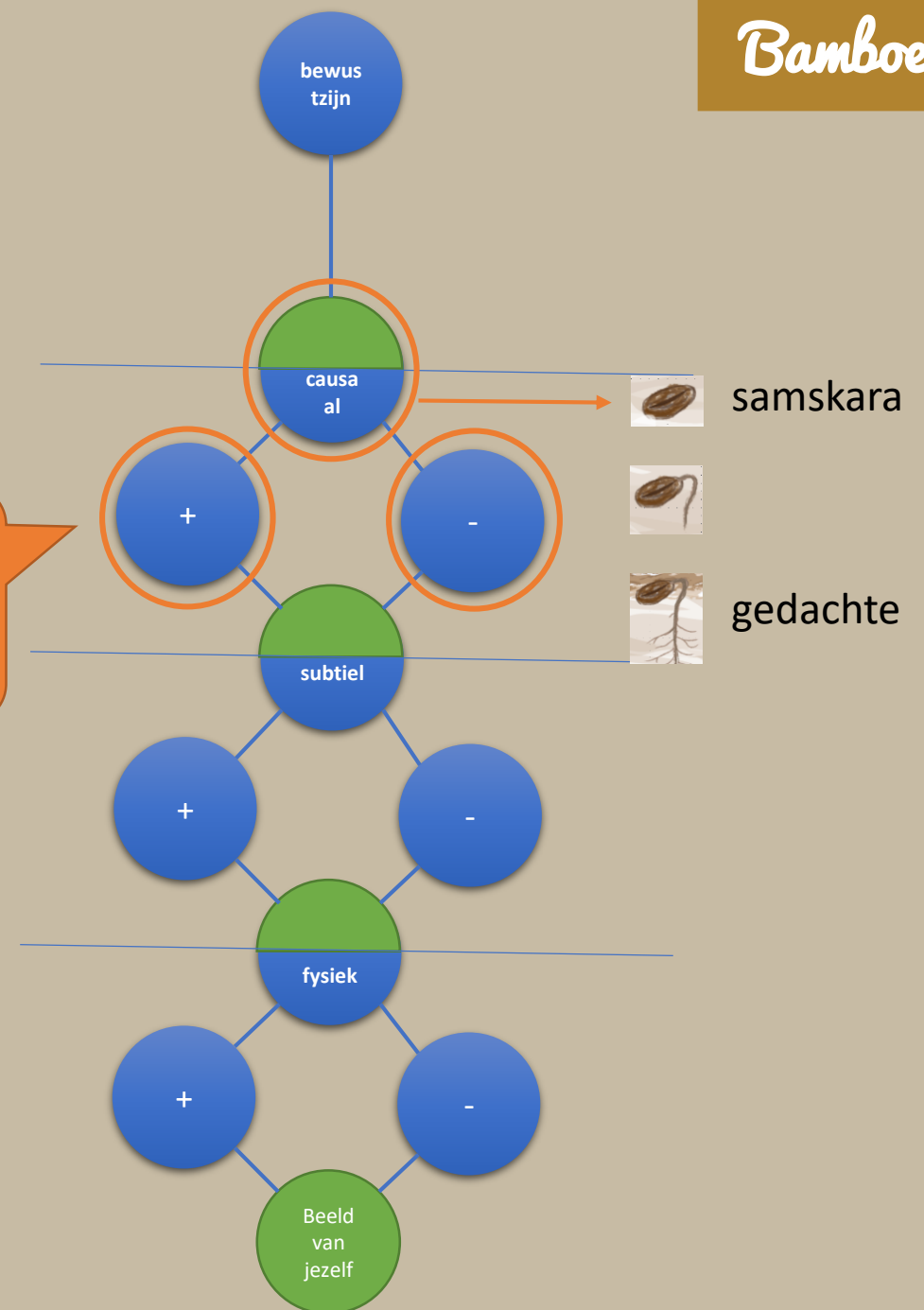
Mudra brengt
bewustzijn omhoog



Samadhi

- De causale wereld ontdekken en in evenwicht brengen
- Samskara's verbranden
 - The Art Of Living!
- Door **meditatie op AUM** kom je in samadhi, in een bepaalde bewustzijn toestand

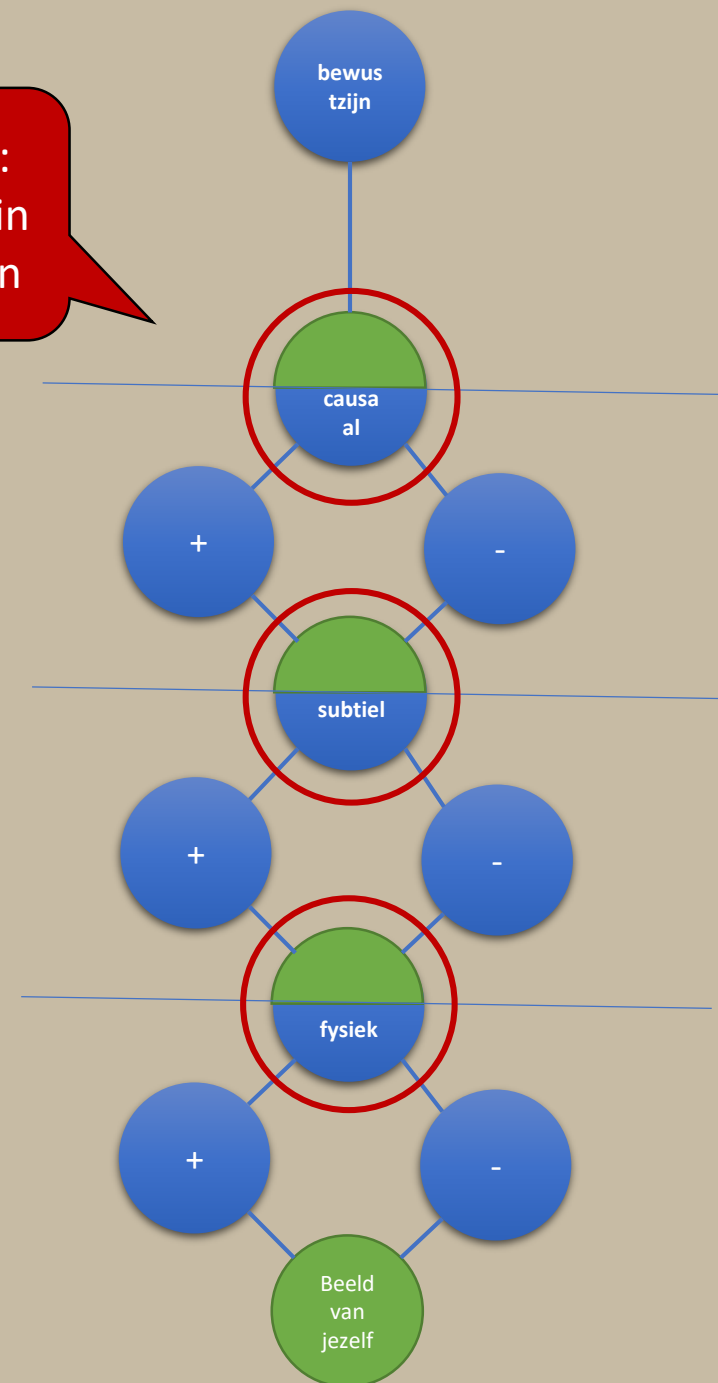
samadhi:
harmonie in
causaal



Samyama

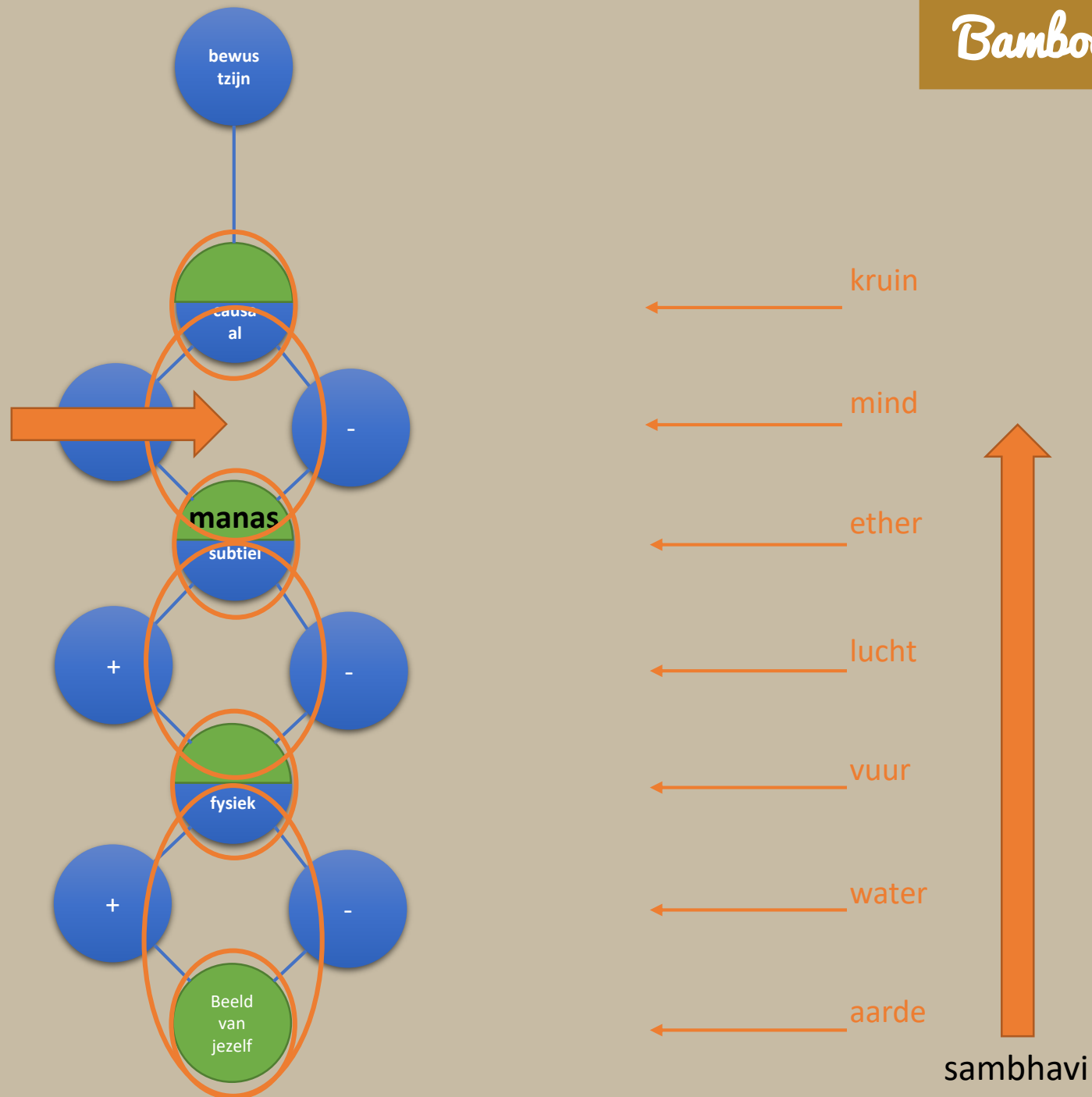
- Concentratie, meditatie en contemplatie komen samen
- Je gaat voorbij samskara
 - daar is puur/ongekleurd bewustzijn
- Je komt in de hoogste bewustzijn toestand
 - Samadhi zonder zaad

samyama:
harmonie in
hele wezen



Mudra Sambhavi

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

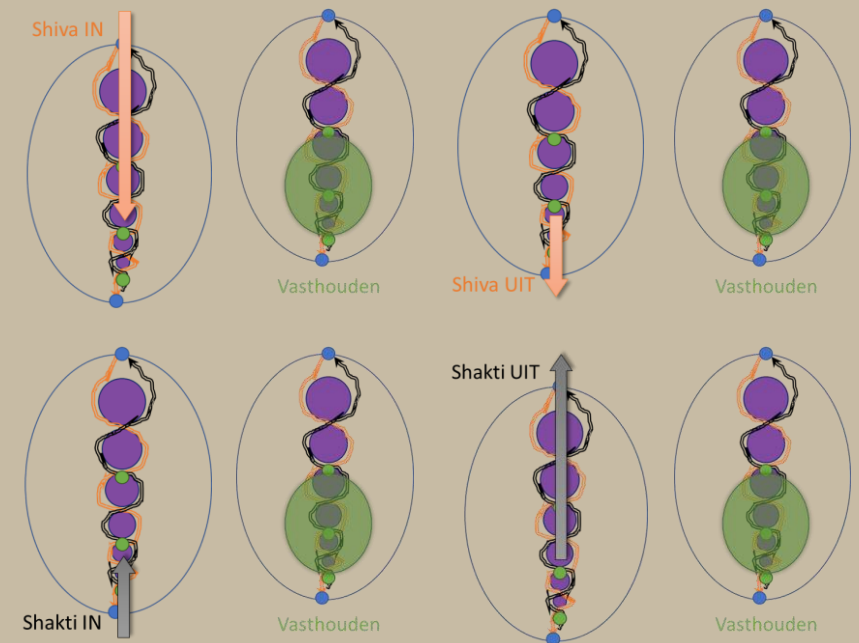


Asana's

- Virabhadrasana III (krijger)
- utkatasana (heftige houding)
- **Sirsasana II (hoofdstand met handen)**
- **Niralamba Sarvangasana I (Kaars met armen boven hoofd)**
- **Bhekasana (kikker)**
- Parivritta janusirsasana (gedraaide knie hoofd houding)
- Ananta (oneindigheid)
- Tolasana (lotus op handen)
- **Marichyasana II**

Nadi Sodhana Pranayama

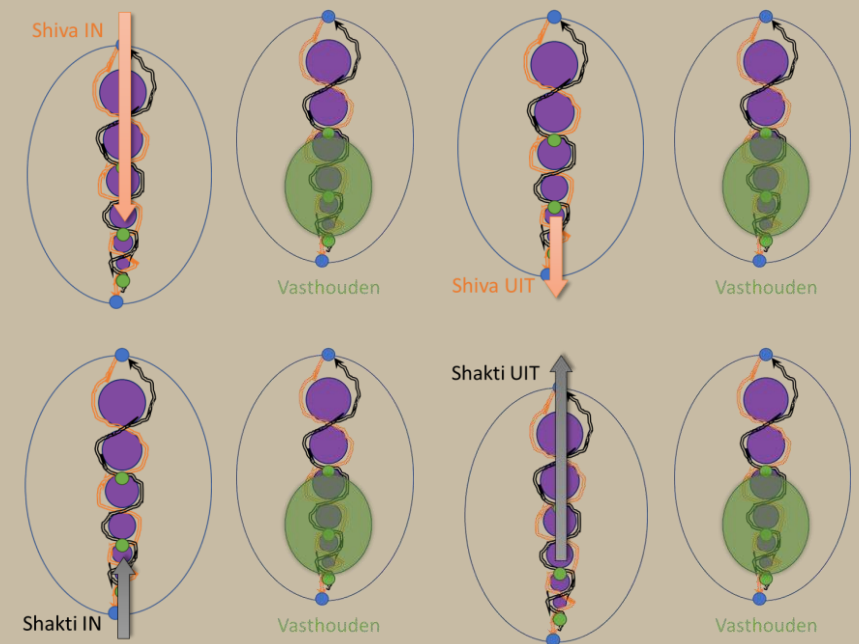
- Oefening om de energiekkanalen te zuiveren
- Ritme: 20:80:40:80
 - Energie instromen: 20 tellen
 - Energie vasthouden: 80 tellen
 - Energie uitstromen: 40 tellen
 - Energie vasthouden: 80 tellen
- Deze oefening heeft twee varianten
 1. Shiva IN : vast : Shiva UIT : vast
 2. Shakti IN : vast : Shakti UIT : vast



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

Totaal 50 min



What is perfect concentration? When the totality of awareness knows only the object upon which is concentrated. Perfect concentration is meditation, perfect meditation is samadhi. When you gaze at the eyebrow centre for an extended period (red. Shambhavi Mudra) a small light appears. That has to be seen with the eyes closed and concentrated upon until nothing else exists except the light. When samadhi is achieved through the practice it is called unmani.

“HYP – chapter 4 - verses 39”

Contact

herman@dompseler.nl

www.bamboehuis.amsterdam