

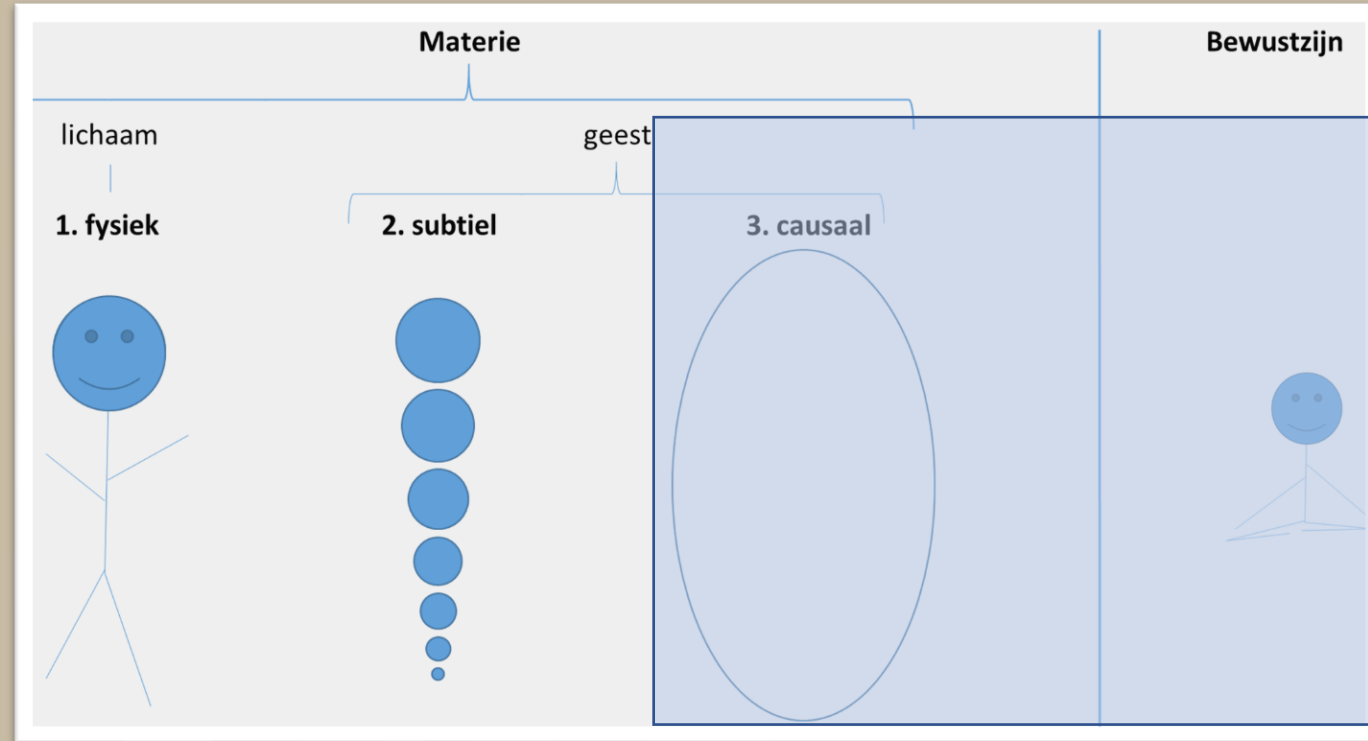
# Bamboehuis



*Ontdek jezelf*



# Cursus 9



8. Zien zoals het is

9. Omvat jezelf, overstijg jezelf

# Thema 9 – vreugde, liefde, vrede

Gaat over

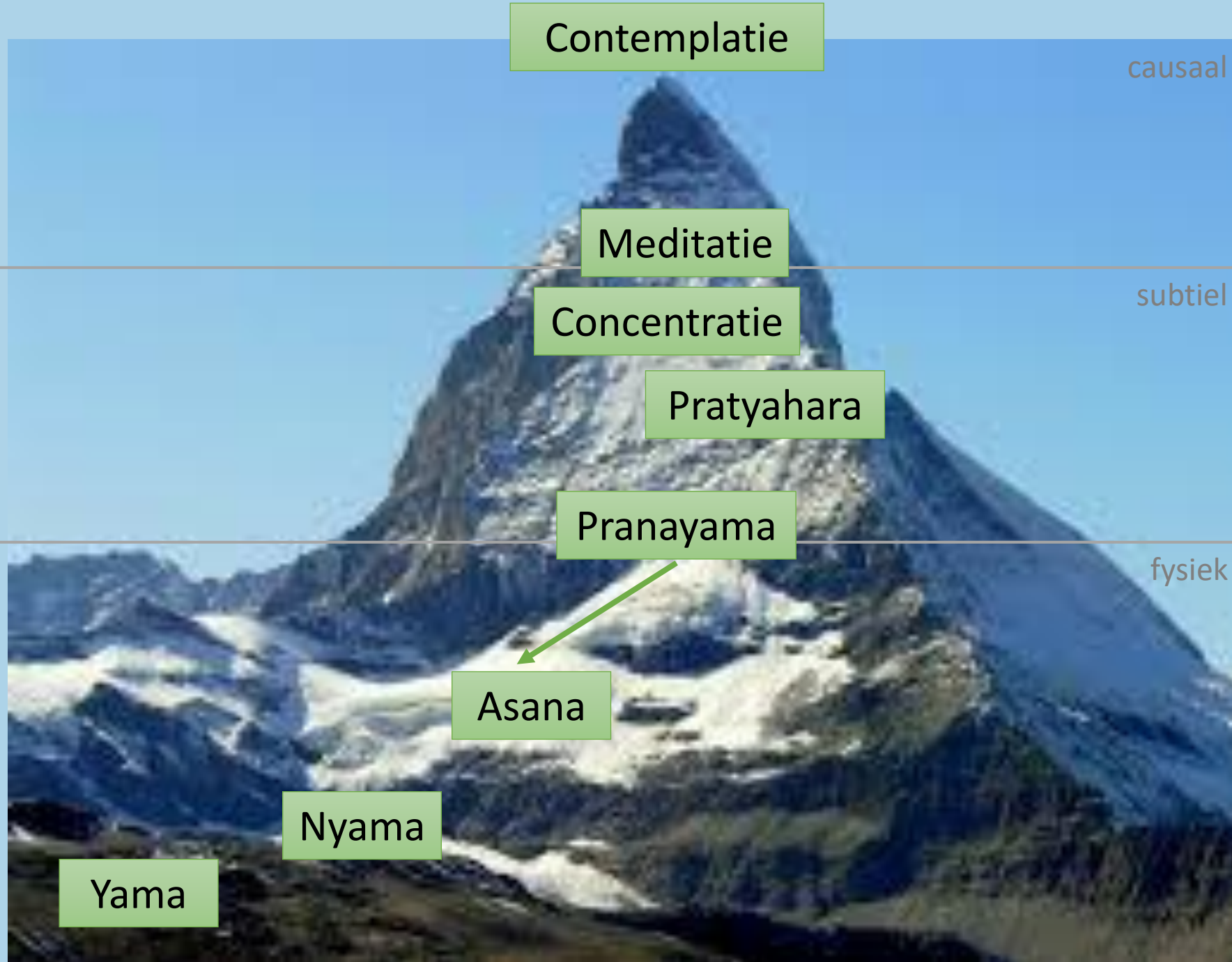
- Geen tijd, geen ruimte

Je leert

- Contemplatie
  - door ziel in causale lichaam

Met als doel

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



# 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 en kom in een samadhi toestand, dit is samadhi parinama

- 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!

Je aandacht is bij je hoofd

# Kom in de flow van contemplatie – bewustzijn

Versmelt in (bija) samadhi, dit is ekagrata parinama

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

→ **liefde!**

→ **vrede!**

Versmelt in (nirbija) samadhi, dit is nirodha parinama

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

→ **wees het licht!**

Je aandacht is bij je hart

Concentratie, meditatie en contemplatie worden één. Dat heet Samyama.

Samyama is de rode draad. Ontvang bewustzijn met intuïtie, verander bewustzijn met intentie. Ook dat is één.

# Waar is je aandacht?

## Bij je Nada

- Opent je hart chakra

## Bij AUM

- Opent je keel chakra

## Bij het hoofd

- Opent je voorhoofd chakra
- Zie het licht

## Bij je hart

- Wees het licht



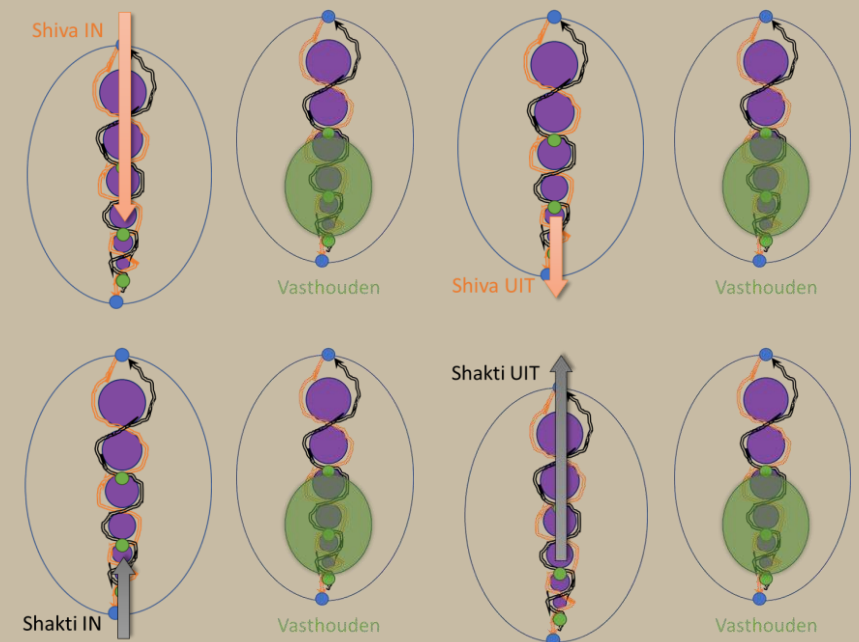
# Asana's

- 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](mailto:herman@dompseler.nl)

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