

# Bamboehuis



*Ontdek jezelf*

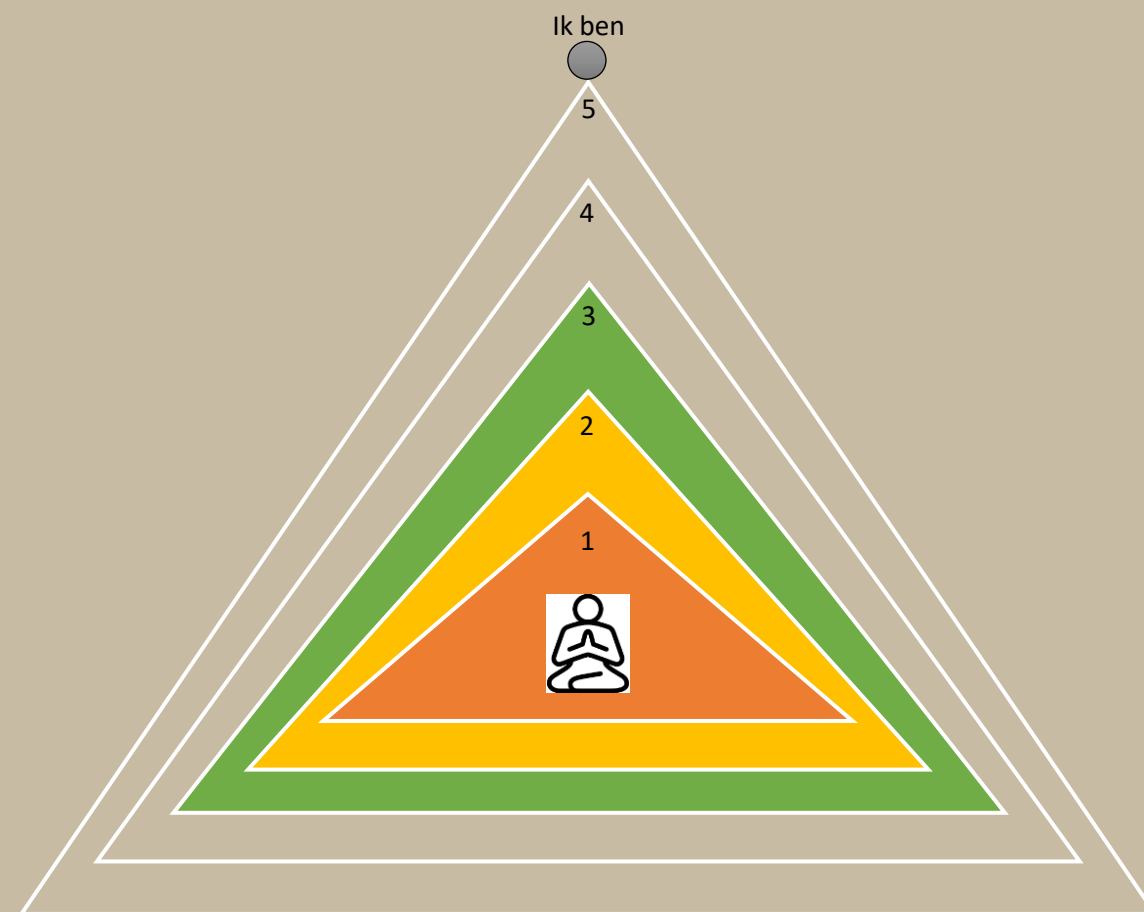
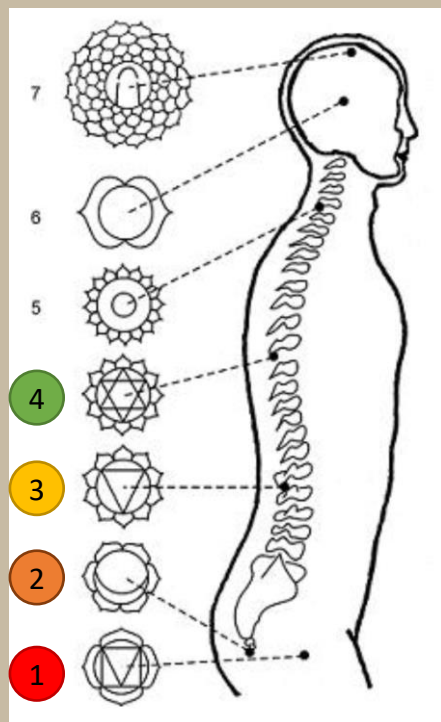


# Manomayakosha

Het grote plaatje - 8



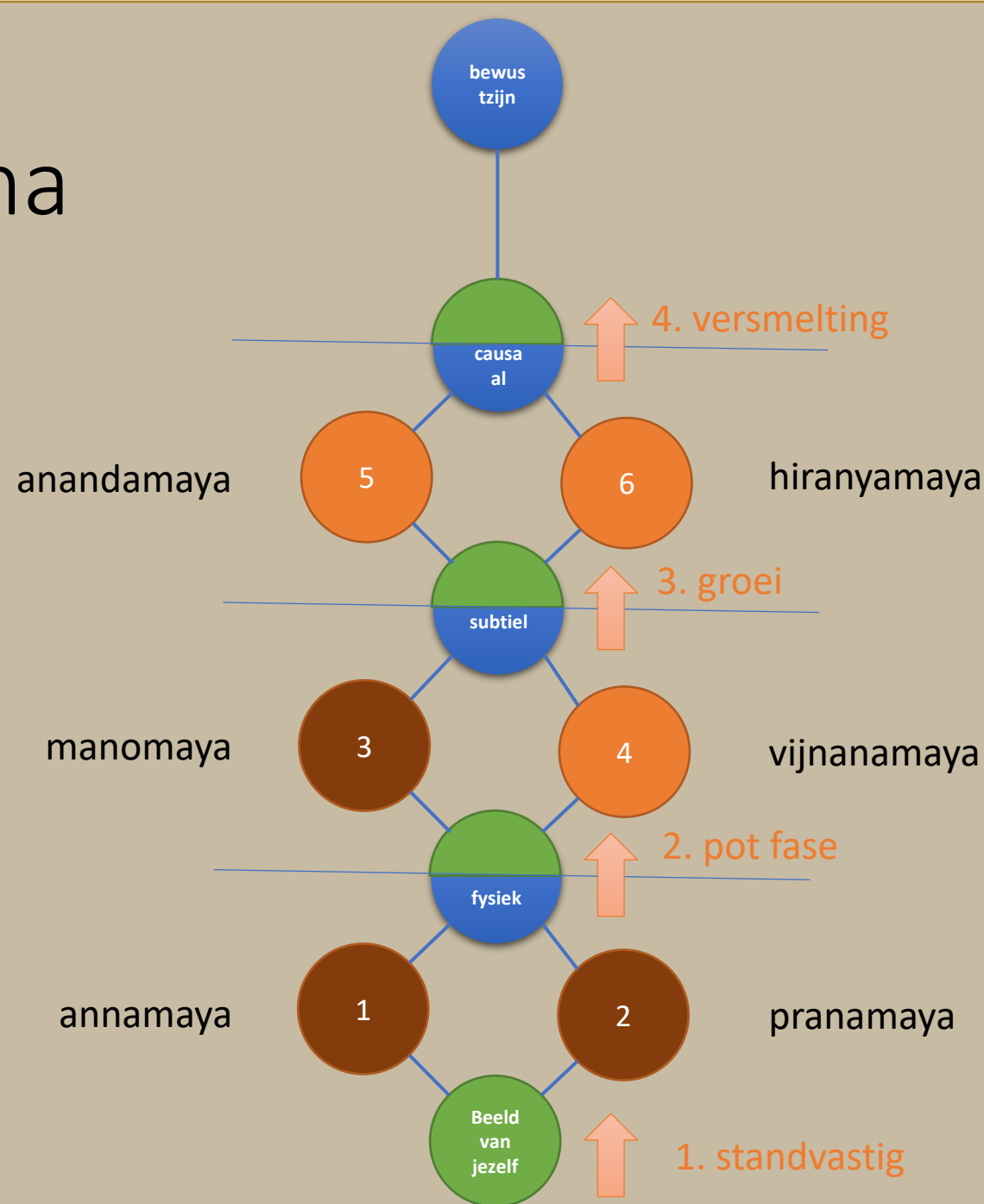
# Bewustzijn: gedachten



# Manomayakosha

Het denk lichaam

- Hier leven gedachten
- Gedachten zijn verdichtingen van shiva energie (passief)
- Omkering in bewustzijn
  - Was: ik ben mijn gedachten
  - Wordt: Je kunt gedachten observeren en loskomen van de inhoud, want **denken heeft geen inhoud van zichzelf**



# Asana's

## Staand

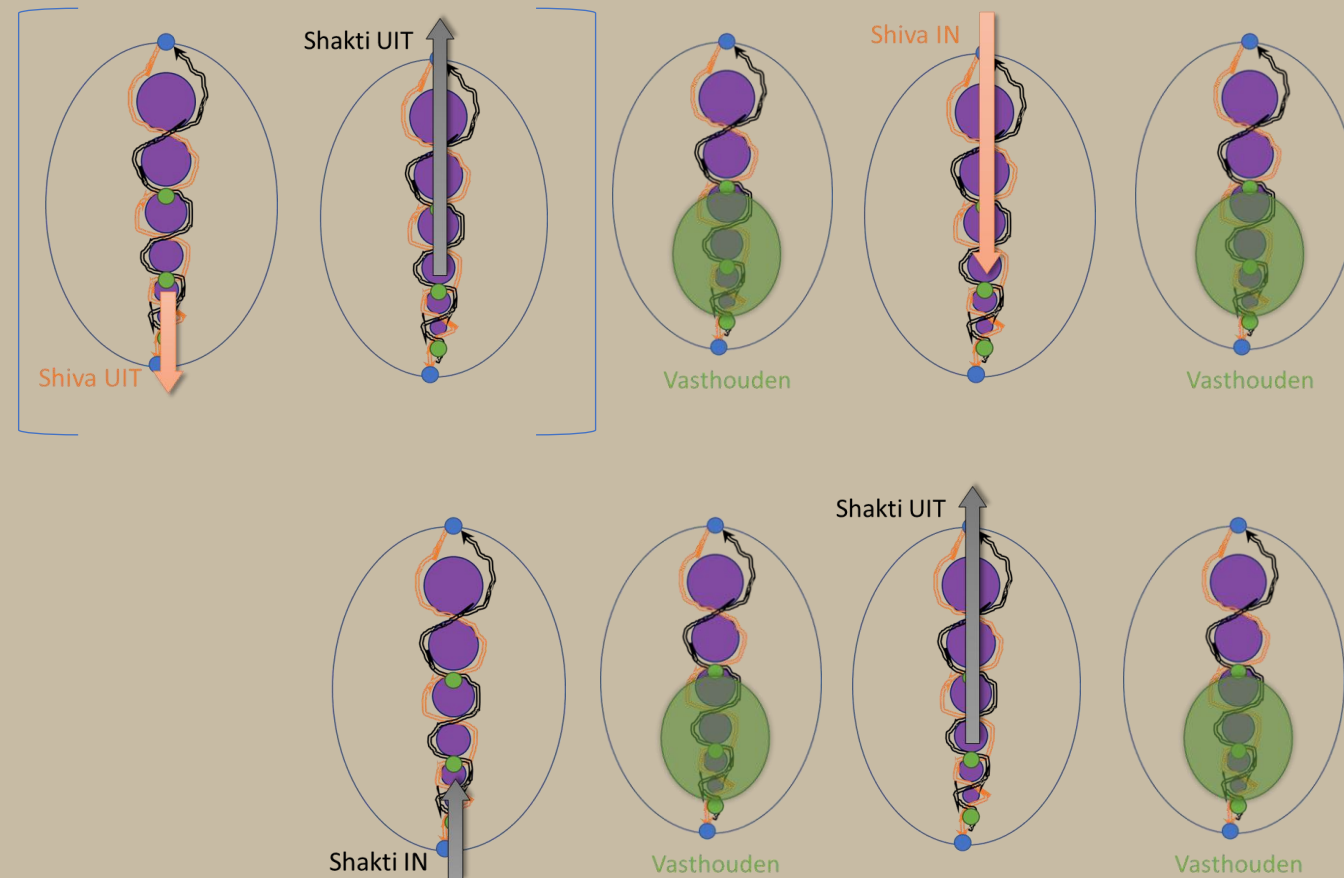
- Virabhadrasana I (krijger)
- Virabhadrasana II (krijger)
- Virabhadrasana III (krijger)
- Sirsasana (hoofdstand)

## Zittend

- **Supta konasana (liggende hoek)**
- **Parsva halasana (gedraaide ploeg)**
- **Ardha navasana (halve boot)**
- **Tolasana (lotus met weegschaal)**
- **Marichy I**

# Bhastrika Pranayama

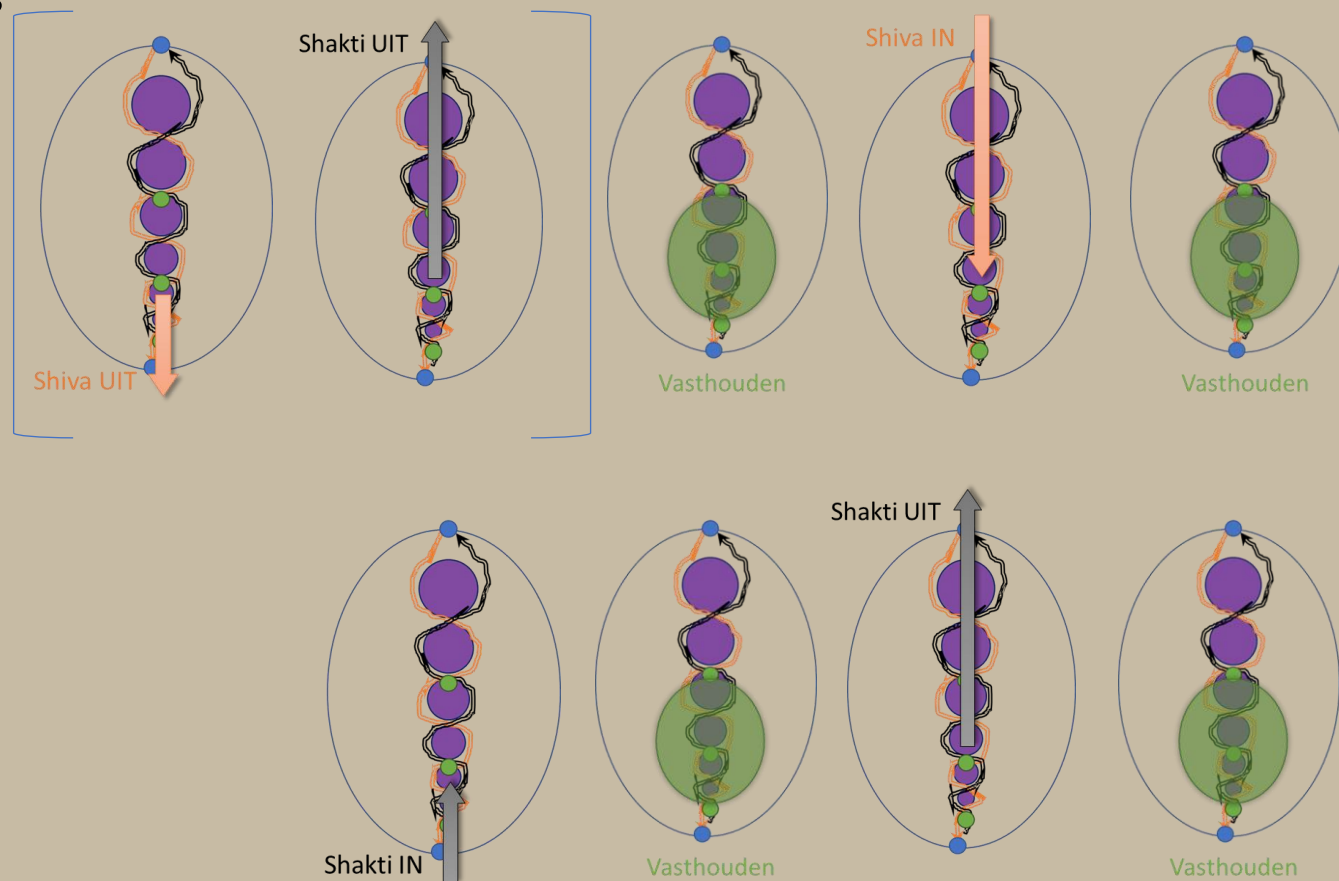
- Grote schoonmaak oefening
- Ritme: **24:48:12:48**
  - Energie **uit**stromen: 24 tellen
  - Energie vasthouden: 48 tellen
  - Energie **in**stromen: 12 tellen
  - Energie vasthouden: 48 tellen
- Deze oefening bestaat uit
  1. Shiva UIT & Shakti UIT : vast :  
Shiva IN : vast
  2. Shakti IN : vast : Shakti UIT: vast



# Meditatie

- Sukhasana (3 min)
  - Sta stil bij een Yama of Nyama, doe een wens, kom tot rust en stilte in de houding
- Pranayama (16 min)
  - Bhastrika Pranayama
    - Ritme: 24:48:12:48
- Pratyahara (3 min)
  - Onttrek de energie van een 'probleem', gedachte of gevoel
- Concentratie (18 min)
  - **Nada**
    - **Stadia: standvastig, pot, groei, versmelting**
  - Sambhavi Mudra

Zelfstudie



Totaal 40 min

# Bewustzijn in manomayakosha

- Thema 5 en Thema 6 spelen zich af in dit kosha
  - Pratyahara & concentratie op nada
  - Kosha's
  - Klesha's, samskara's en karma

Geen dualiteit meer:

Er is een plan: dingen gebeuren, zoals ze gebeuren

Er is geen plan: dingen gebeuren, zoals ze gebeuren

- Met als doel je bewustzijn te vergroten
  - En een (theoretisch) begrip van jezelf te krijgen
- Een andere kijk op het leven
  - Vanuit je ego bekeken, vanuit je persoon bekeken, vanuit je ziel bekeken
  - Een andere kijk op de dood
- Komt nog heel vaak terug
  - Dit is de plek waar we de input van onze zintuigen verwerken, vanuit de onderliggen kosha's (thema 1-5)
  - Dit is ook de plek waar we de input van onze ziel, vanuit de bovenste kosha's verwerken (thema 6-10)
- Je bewustzijn zit hier vast in je gedachtenpatronen
  - Overheersende chakra's: vuur en hart



*Misschien ben je verbaasd over dit opschrift? Er zijn maar weinig mensen in de wereld, die niet het woord ‘denkvermogen’ (mind) kennen. Geleerde of domoor, dorpeling of stedeling, beschaafd of onbeschaafd, de meeste mensen zijn vertrouwd met het woord denken (mind) (manas) als zodanig.*

...

*Er is in de mensheid veel onrust geweest naar aanleiding van ‘manas’, en dit is te wijten aan onwetendheid omtrent zijn essentiële aard en zijn functies.*

...

*Hier is een korte definitie van manas: manas is het vermogen om de functies van geven en nemen van objecten en handelingen te verrichten zonder op enigerlei wijze te overleggen, te delibereren. Het is ook juist te zeggen dat dank zij het evenwicht tussen (gelijke verhoudingen van) sattva en rajas, de snelheid van functioneren intens kenmerkend is voor manas. Als deze eigenschap ontbrak aan het denken, zou geen handeling van de ziel – of dit nu kennis of alleen maar activiteit betreft – goed verricht worden. Wat dus het allernoodzakelijkst is in sadhana (red. beoefening van yoga) is de onbestendigheid (grilligheid) van het denken te beheersen. Je moet dus de functies van het denken op een speciale manier gaan schouwen in manomayakosha.*

# Contact

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

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