

# Bamboehuis



*Ontdek jezelf*



# Vijnanamayakosha

Het grote plaatje - 9

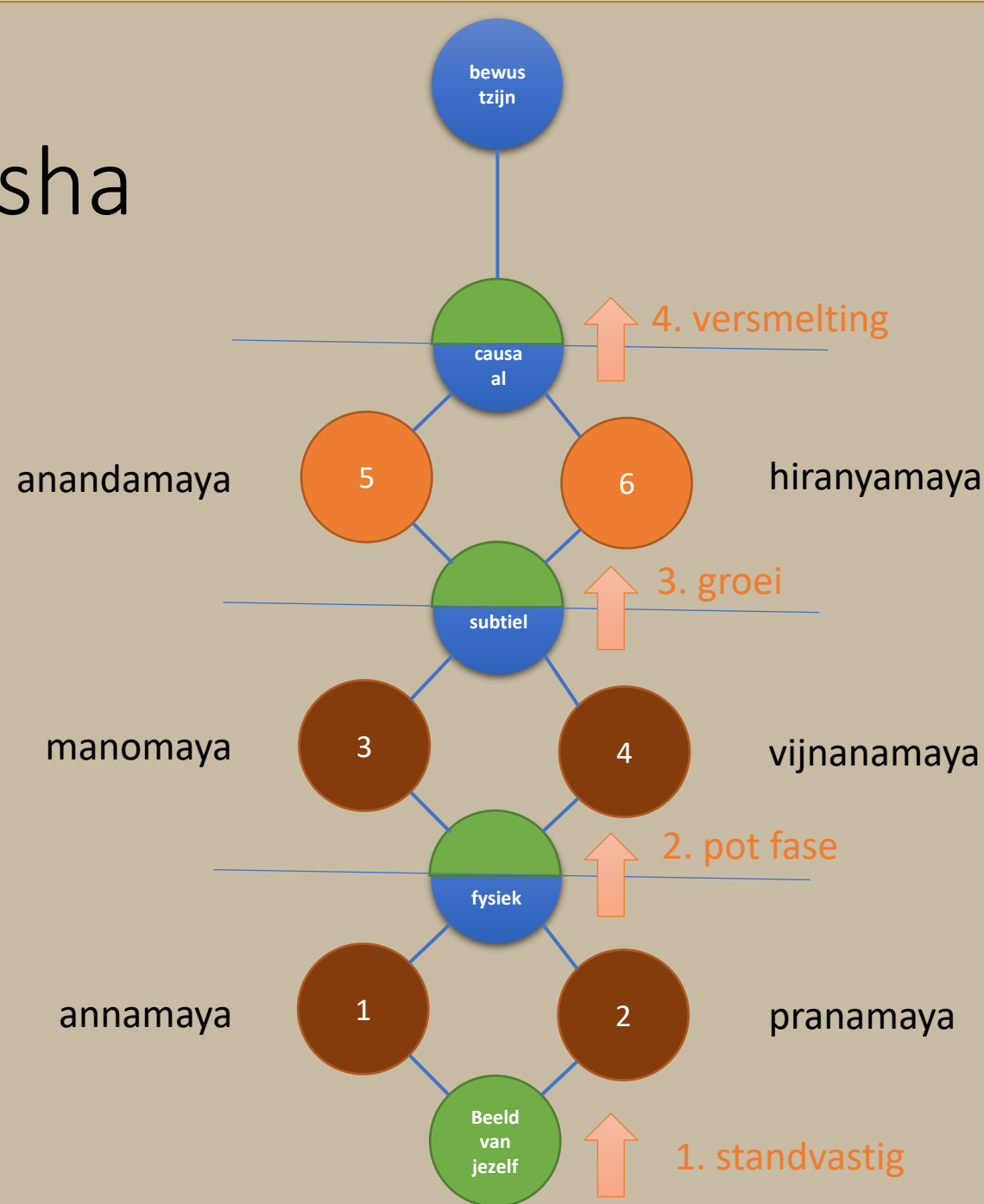


# Vijnanamayakosha

Het lichaam van wijsheid

- Hier leeft kennis
- Kennis komt in beweging door shakti energie (actief)
- Omkering in bewustzijn
  - Was: denken
  - Wordt: **intuïtief** leven

*“Onmiddellijk als bij ingeving verkregen inzicht in het wezen van de dingen. Het is een manier van kennen die volstrekt buiten het begripsmatige denken en het stap voor stap redeneren om gaat.”*

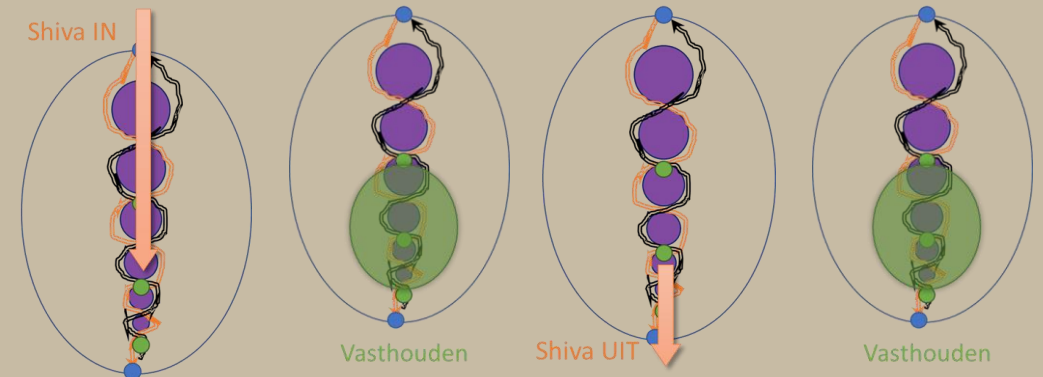


# Asana's

- Virabhadrasana I (krijger)
- Virabhadrasana II (krijger)
- Virabhadrasana III (krijger)
- Sirsasana (hoofdstand)
- Supta konasana (liggende hoek)
- Parsva halasana (gedraaide ploeg)
- Ardha navasana (halve boot)
- Tolasana (lotus met weegschaal)
- Marichy I

# Bhramari Pranayama

- De verbinding herstellen
- Ritme: 12:48:24:48
  - Energie instromen: 12 tellen (**versneld!**)
  - Energie vasthouden: 48 tellen
  - Energie uitstromen: 24 tellen
  - Energie vasthouden: 48 tellen
- Deze oefening bestaat uit
  1. Shiva IN : vast : Shiva UIT : vast

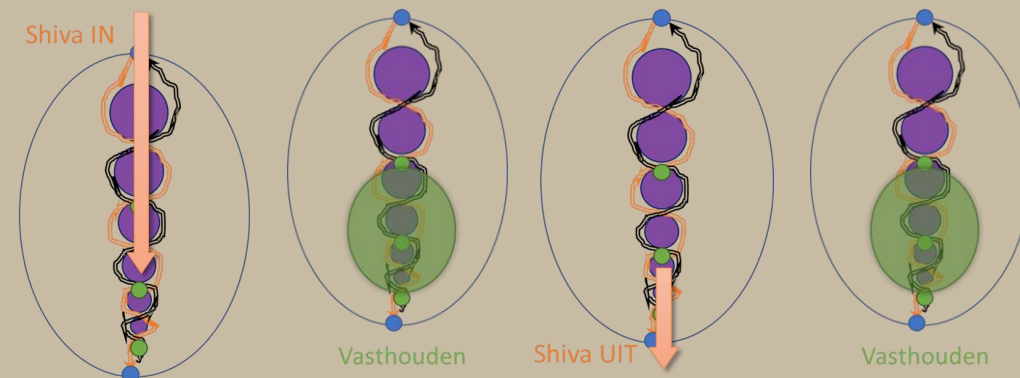


# Meditatie

- Sukhasana (3 min)
  - Sta stil bij een Yama of Nyama, doe een wens, kom tot rust en stilte in de houding
- Pranayama (8 min)
  - Bhramari Pranayama
    - Ritme: 12:48:24:48
- Pratyahara (3 min)
  - Onttrek de energie van een 'probleem', gedachte of gevoel
- Concentratie (26 min)
  - **Nada**
    - **Stadia: standvastig, pot, groei, versmelting**
  - Sambhavi Mudra

Overgave

Totaal 40 min



# Bewustzijn in vijnanamayakosha

- Thema 7 en Thema 8 spelen zich af in dit kosha
  - Meditatie op A-U-M
  - Overgave
  - Mudra's
  - Intuïtie & intentie
- Met als doel je subtiel lichaam te realiseren
  - Observeer vanuit 'het licht van kennis' de 17 subtiële elementen →
  - Zuiver jezelf van samskara's en karma
- Overgave en onthechten
  - Weg met het ego
  - Stilte ervaren & niet denken
  - Je krijgt inzicht, doorziet het leven, herkent de waarheid, 'kwartjes vallen'
    - Je raakt geïnspireerd en kunt alles aan
- Je bewustzijn kan het denken verder overstijgen door los te komen van kennis
  - Overheersende chakra's: lucht en ether

Let op, je bent er nog niet!

## 5 elementen

- Aarde
- Water
- Vuur
- Lucht
- Ether

## 5 zintuigen

- Reuk
- Smaak
- Zicht
- Tast
- Gehoor

## 5 expressies

- Uitscheiding
- Seksualiteit
- Actie
- Emotie
- Spraak

## En

- Gedachten
- Gevoel

## *1. Prajna Loka – het licht van kennis*

...

*Dit is een technische term voor yoga. Het betekent het goddelijke licht, dat opkomt tijdens de meditatie. Dit speciale licht ontstaat wanneer manas (red. denkvermogen) zijn eigen goddelijke kracht verenigt met het subtiele oog (red. ajna chakra). Het subtiele goddelijke oog kan subtiele objecten (red. zoals de 17 elementen), die verborgen zijn en zich op grote afstand bevinden, gewaar worden en dan kennis verkrijgen omtrent alle objecten.*

*“Wetenschap van de ziel – pagina 227”*



# Contact

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

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