

# Bamboehuis

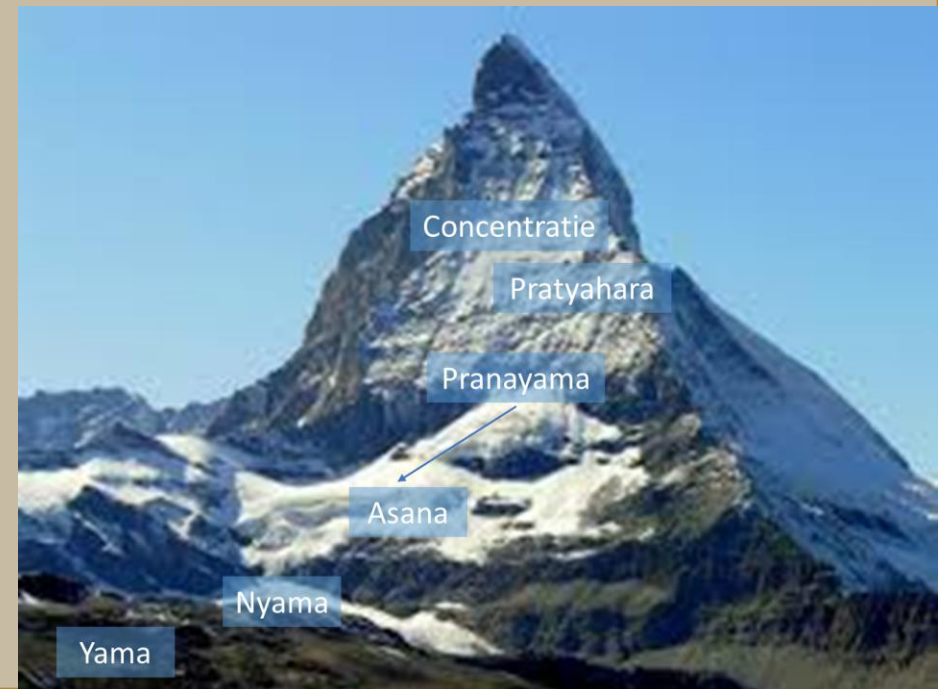


*Ontdek jezelf*

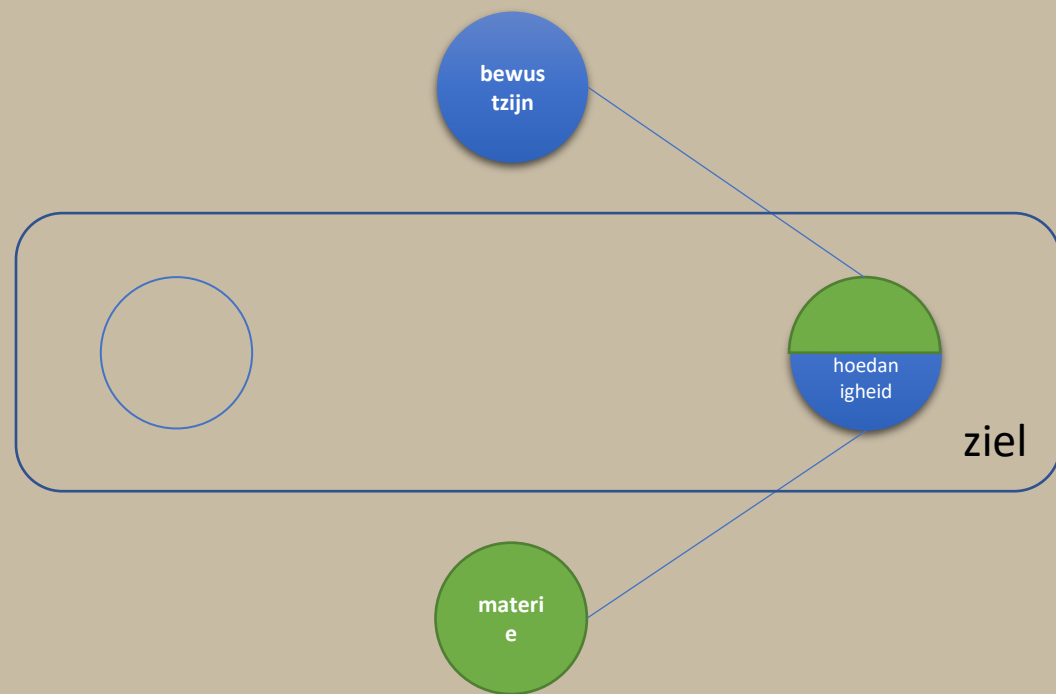


# Ziel – Leven

Inzicht - 7



# Het 1... 2... 3... van de ziel



Leven

dualiteit

3-eenheid

## 3-eenheid

1. Bewustzijn
2. Hoedanigheid
3. Materie

1. Leven
2. Bewustzijn
3. Vorm

1. Geest
2. Ziel
3. Lichaam

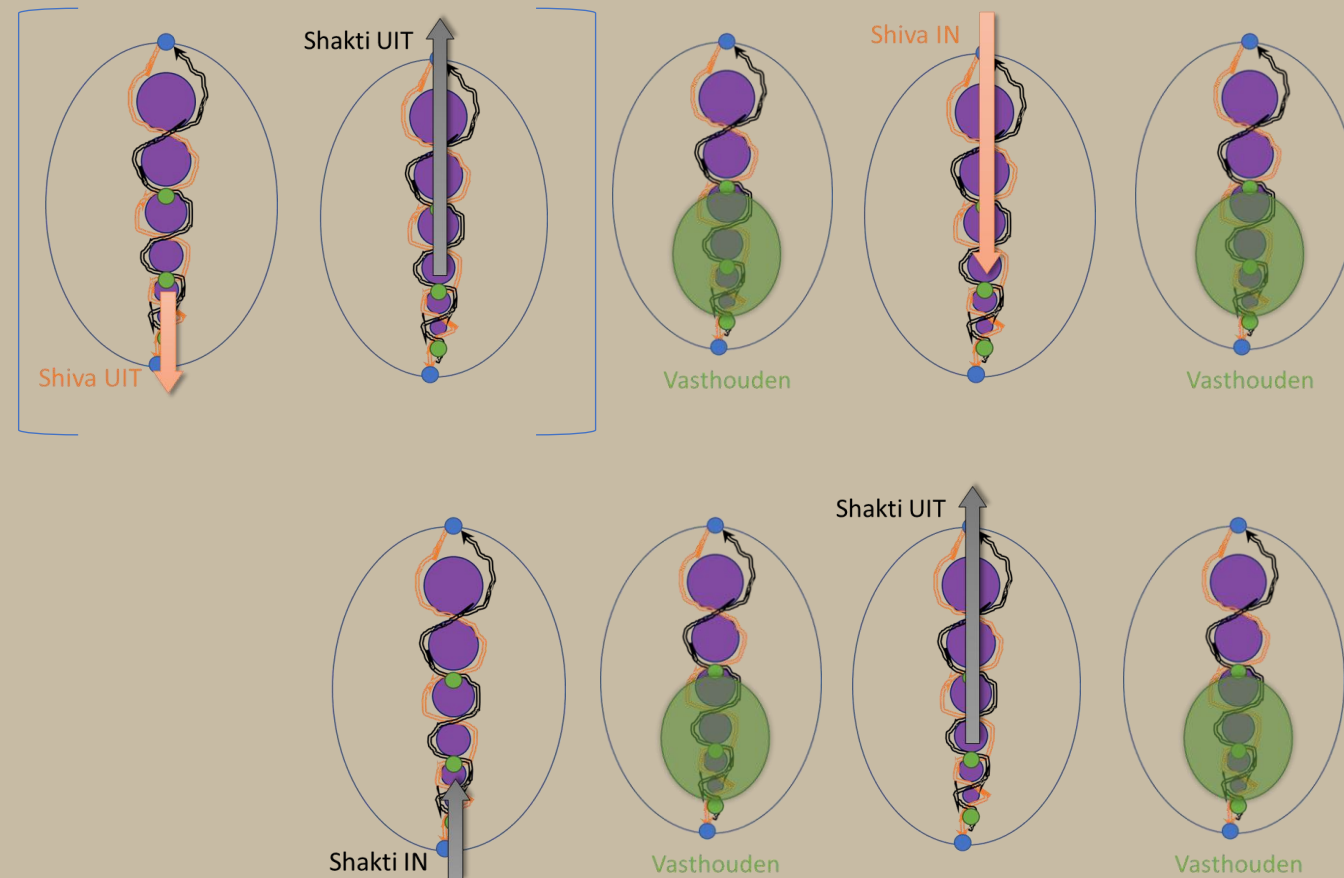
1. Vader
2. Zoon/heilige geest
3. Moeder

# Asana's

- Virabhadrasana I (krijger)
- Garuda (adelaar)
- Ekapada Sirsasana (één been hoofdstand)
- Supta konasana (liggende hoek)
- Upavistha Konasana (zittende hoekhouding)
- Supta padangustha (liggende grote teen/voet houding)
- Baddha Padmasana (gevangen lotus)
- Matsyasana (vis)
- Ardha Matsyendra I

# Bhastrika Pranayama

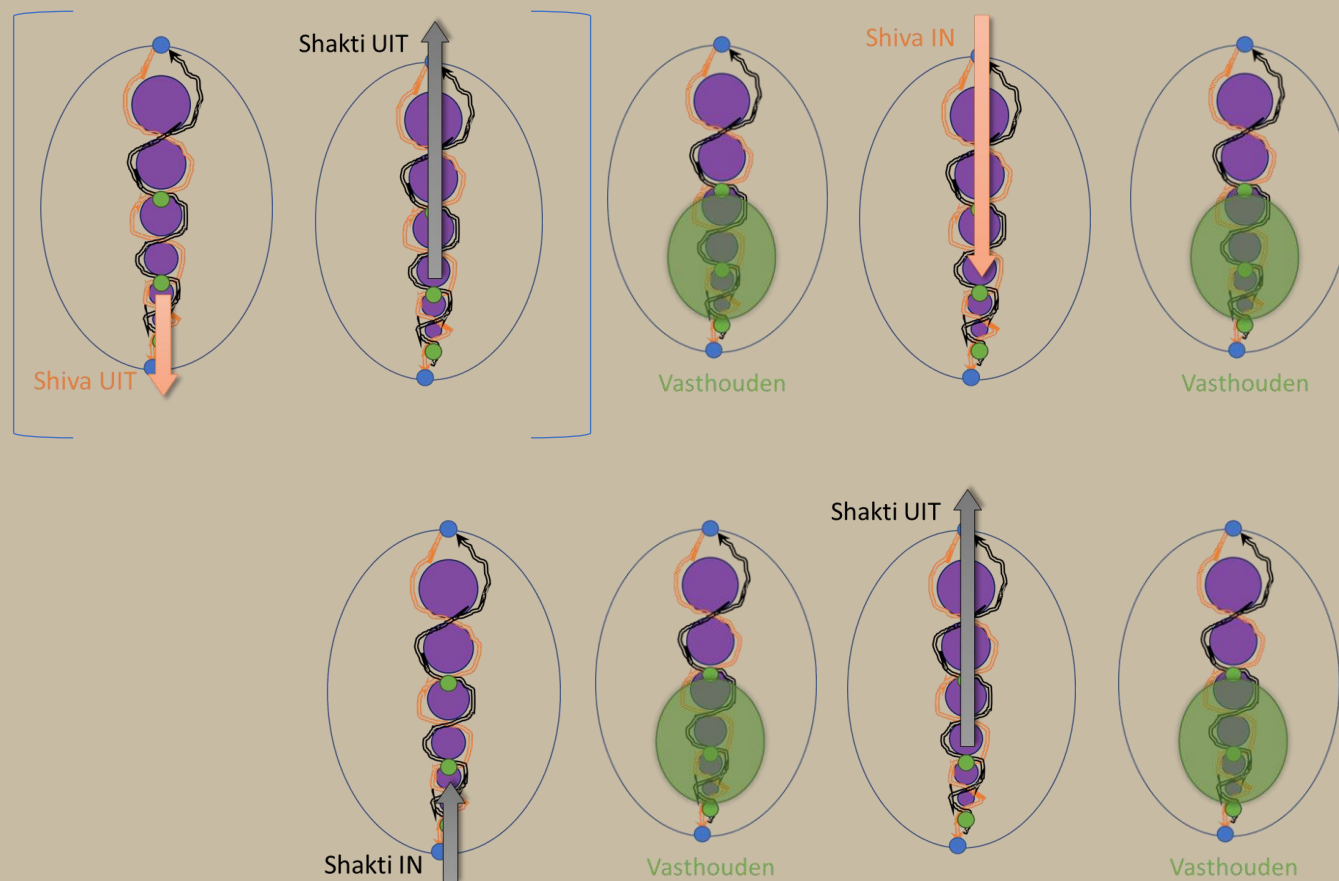
- Grote schoonmaak oefening
- Ritme: **32:64:16:64**
  - Energie **uit**stromen: 32 tellen
  - Energie vasthouden: 64 tellen
  - Energie **in**stromen: 16 tellen
  - Energie vasthouden: 64 tellen
- Deze oefening bestaat uit
  1. Shiva UIT & Shakti UIT : vast :  
Shiva IN : vast
  2. Shakti IN : vast : Shakti UIT: vast



# Meditatie

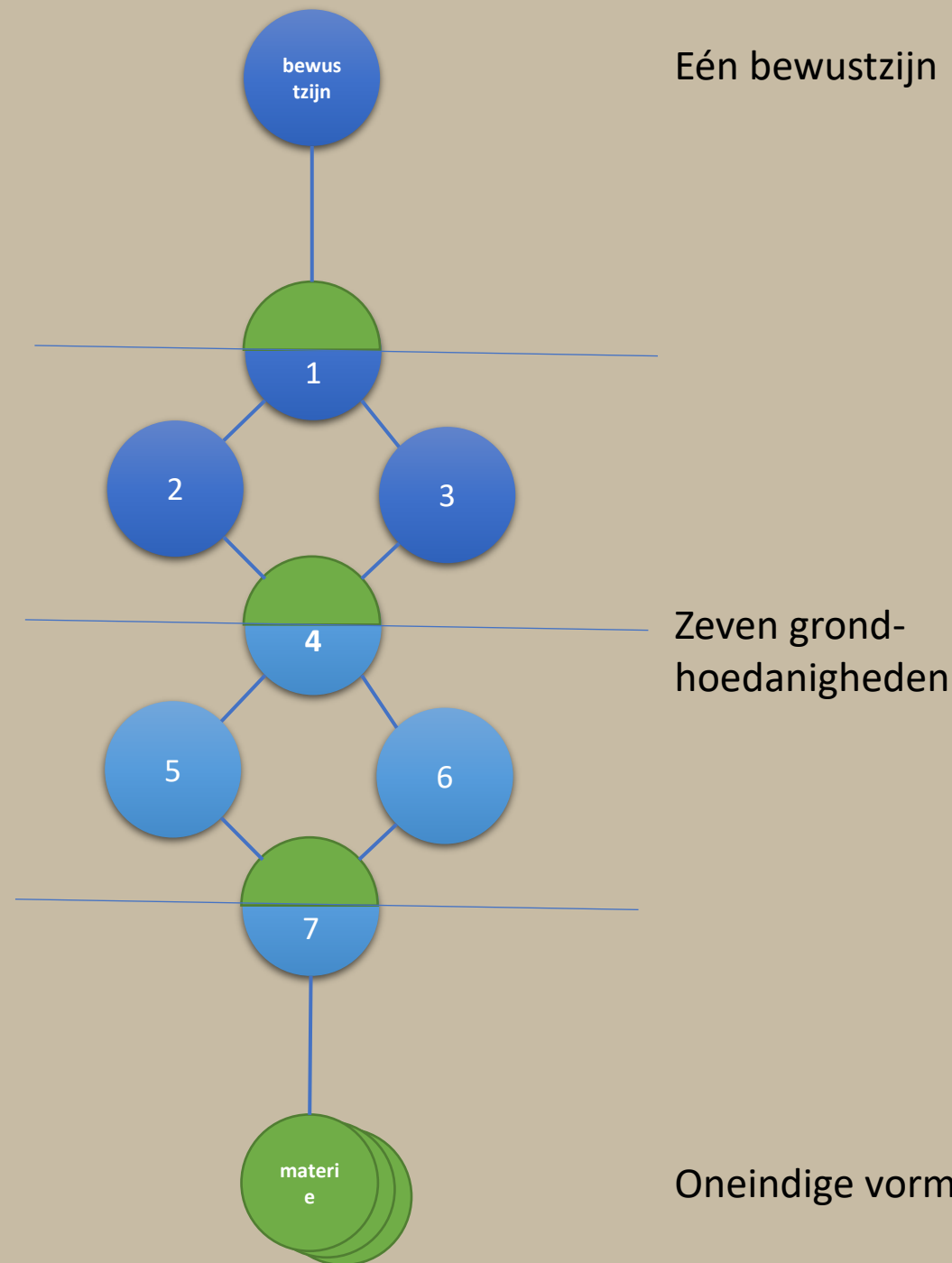
- Sukhasana (3 min)
  - Sta stil bij een Yama of Nyama, doe een wens, kom tot rust en stilte in de houding soberheid
- Pranayama (12 min)
  - Bhastrika Pranayama
    - Ritme: 32:64:16:64
- Pratyahara (3 min)
  - Onttrek de energie van een 'probleem', gedachte of gevoel
- Concentratie (27 min)
  - Nada
    - Stadia: standvastig, pot, groei, versmelting
  - Sambhavi Mudra

Totaal 45 min



# Levensboom

- Het leven (de ziel) drukt zich uit in bewustzijn en vorm
- Zelfrealisatie is het leven zien achter iedere hoedanigheid van bewustzijn en vorm



1. Macht & Wil
2. Liefde & Wijsheid
3. Actieve Intelligentie
4. Harmonie, schoonheid & kunst
5. Kennis & Wetenschap
6. Toewijding & Idealisme
7. Orde & Magie

*Wij trainen de mensen te leven als zielen en niet als kinderen die verzorgd en gekoesterd moeten worden in een beschermende kinderkamer waar zij door levensregels en wetten worden geregeerd. Als zielen putten de mensen hun leven uit de universele oceaan en niet uit de kleine particuliere bron. Hun kleine kruiken dragend, vinden zij hun weg naar die oceaan en uit dat reservoir halen zij, voor zich zelf, dát wat zij nodig hebben.*

*Neem, in het licht van u eigen intuïtie en verhelderend denkvermogen (ontwikkeld en tot bruikbaarheid gebracht door meditatie), dat deel van het onderricht dat geschikt is en u helpt en vertolk het in het licht van u eigen behoefte en groei.*

*De tijd van contact met de persoonlijkheid, van aandacht voor de persoonlijkheid en van persoonlijke boodschappen is voorbij en is reeds lang voorbij behalve in het dal van illusie op het astrale gebied. Dit is een harde boodschap, doch geen enkele ware discipel zal dit verkeerd begrijpen. Uit de diepten van zijn eigen ervaring en strijd weet hij dat het zo is.*

*“esoterische psychologie I, p. 103”*



# Contact

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

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