

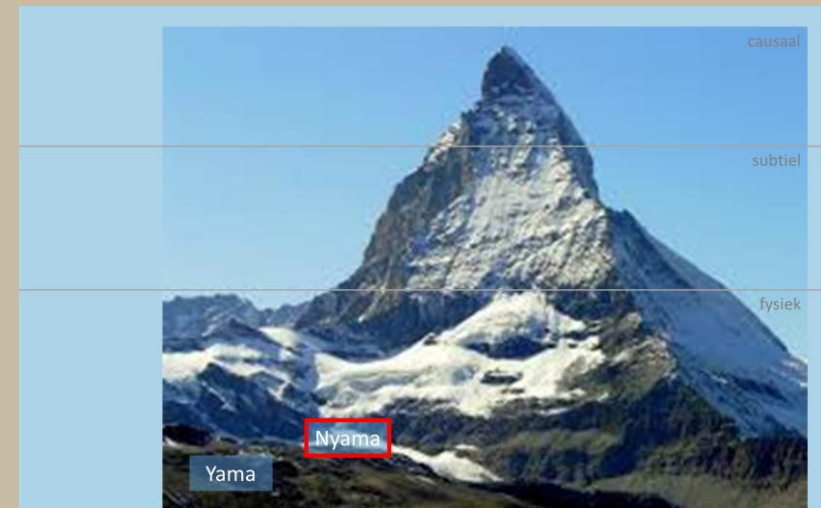
Bamboehuis



Ontdek jezelf

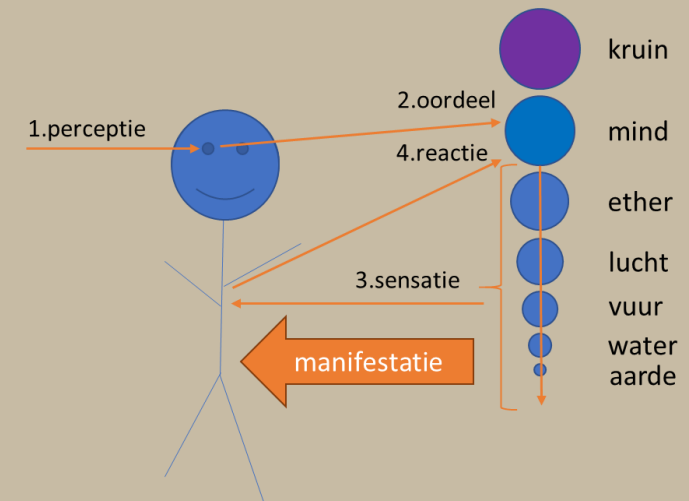
Aarde, water, vuur en lucht

Reinigen - 3

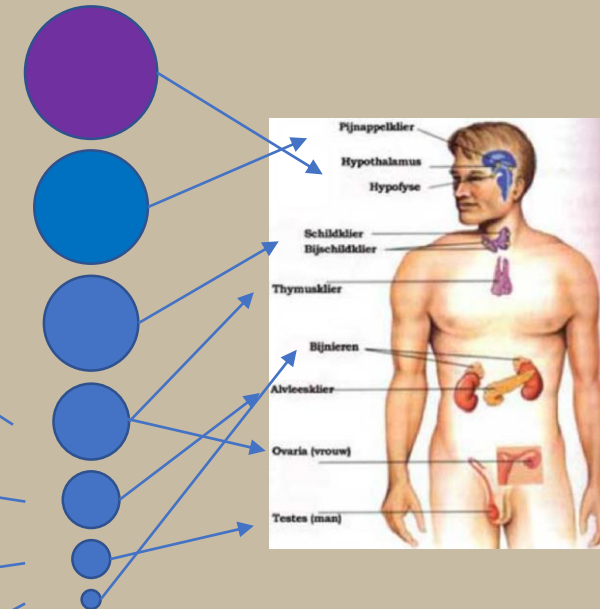
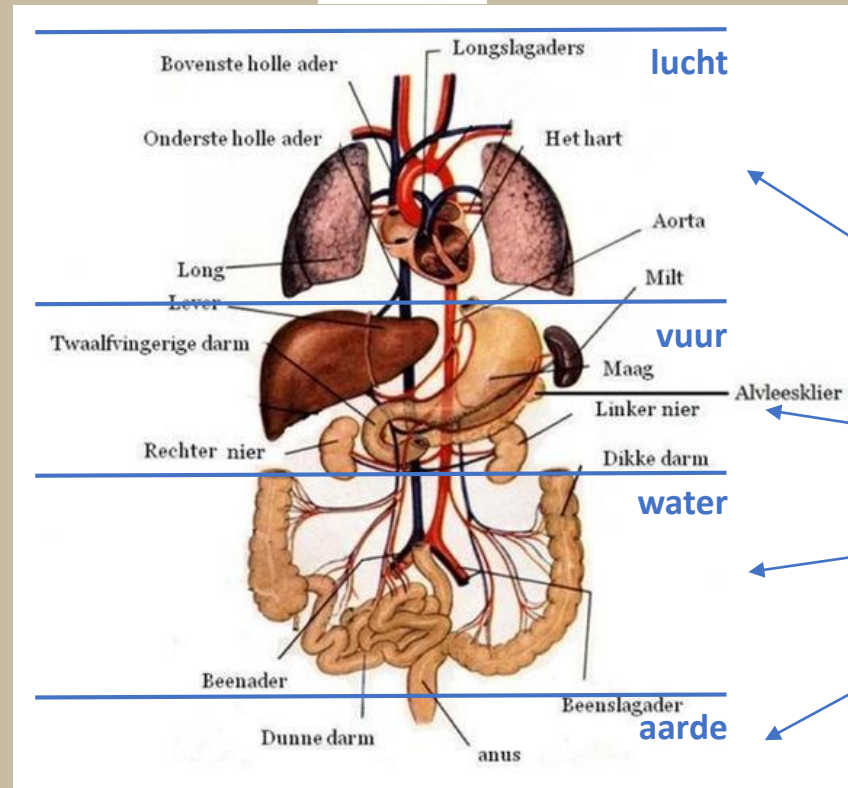


Aarde, water, vuur en lucht zijn de bouwstenen van materie

Aarde is het vaste element
 Water is het vloeibare element
 Vuur regelt de temperatuur
 Lucht is het gasvormige element



Vervolg: invloed van energie op lichaam



http://www.esranoah.nl/main/page_organen.html

Natuurlijke vorm (sattva)

Asana's

Staand - **aarde**

- Virabhadrasana I (krijger)
- **Uttanasana (intensief uitstrekken)**
- Prasarita Padottanasana 1 (spreidstand)

Staand - **water**

- Utthita trikonasana (gestrekte driehoek)
- Parsvottanasana (gestrekte flank)
- Padanghusta (voet met grote teen)

Zittend - **vuur**

- Paripurna Navasana (boot)
- Urdhhva Prasarita Padasana (omhoog gestrekt been)
- **Dhanurasana (boog)**

Zittend - **lucht**

- Parighasana (balk)
- Bhujangasana (cobra)
- Jatara Parivartanasana (buik gedraaide houding)

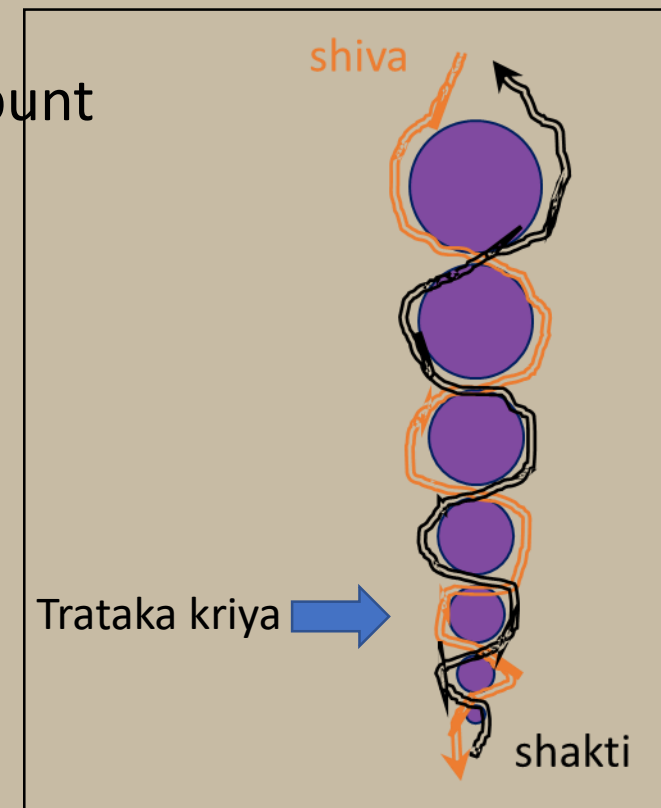
Kriya

- Oefening om energiebanen schoon te maken
- Niet fysiek uitvoeren 😊
- Uitgangspunt: energie volgt gedachten
- Bij het oefenen van een kriya gebruik je een fysiek object in gedachten om het lichaam schoon te maken
 - De energie volgt en maakt schoon
- Iedere sensatie die de oefening teweeg brengt observeer je (warmte, koude, prikkeling, gedachte).
 - Je herkent de sensatie, maar je vindt er niets van

Meditatie

- Sukhasana (3 min) ↗ Niet stelen
 - Sta stil bij een Yama, doe een wens, kom tot rust en stilte in de houding
- Kriya (5 min)
 - Trataka Kriya, houd je aandacht met kijken gericht op één punt
- Concentratie (12 min)
 - Annapana

Totaal 20 min



Kopje thee?

- Voel
 - De aarde van het kopje
 - Het water van de thee
 - De temperatuur van het geheel
 - De lucht boven het kopje
- Alle materie bestaat uit een combinatie van deze 4 elementen
 - In één of andere samenstelling
- Energie verdicht tot materie
 - in deze volgorde: lucht -> vuur -> water -> aarde
- Boven de lucht toestand zit dus energie, in de wetenschap noemt men dat plasma.
 - “Deze aggregatietoestand wordt ook wel gasontlading genoemd en komt zeer veel voor in de natuur: afgezien van de mysterieuze [donkere materie](#) bestaat 99% van de ons bekende massa in het [heelal](#) uit plasma. De niet standaard kosmologie die met de elektrische en magnetische effecten daarvan rekening houdt heet: [plasmakosmologie](#).”
 - Deze plasmakosmologie stelt ook dat materie uit energie ontstaat

Wat hebben we dus vandaag gedaan met onze oefeningen?

gedachte



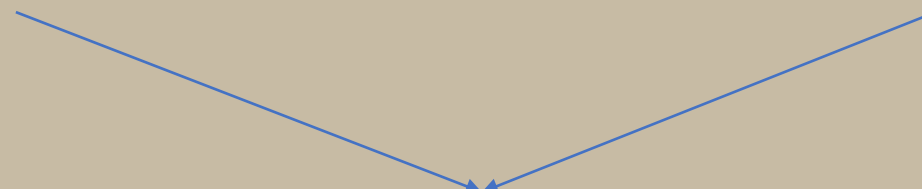
energie



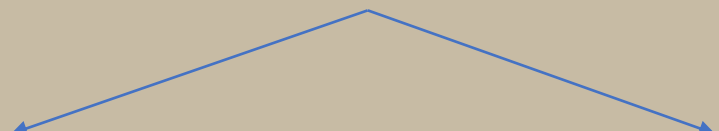
stof

Asana: Paripurna navasana

Kriya: Trataka



Stimuleert energie centrum van het **vuur**



regelt **temperatuur** van lichaam

Activeert **alvleesklier**



Werkt in op **maag, lever, milt en nieren**

Effect op lichaam,
dat de elementen
aarde, water, vuur
en lucht bevat.

Effect op organen /
onderdelen van het
lichaam.
(die ieder ook weer alle
elementen bevatten)

“ Hij (de boeddha) ontdekte dat het hele materiële universum uit deeltjes bestond die in het Pali ‘kalapa’s’, of ‘ondeelbare deeltjes’ heten. Deze deeltjes vertonen in een oneindige variatie de basiseigenschappen van materie: massa (aarde), cohesie (water), temperatuur (vuur) en beweging (lucht). Samen vormen ze structuren die enige duurzaamheid lijken te hebben. Maar in feite zijn deze allemaal samengesteld uit minuscule kalapa’s, die in een voortdurende toestand van ontstaan en verdwijnen verkeren. Dit is de uiteindelijke werkelijkheid van materie: een constante stroom van golven of deeltjes. Dit is het lichaam, dat wij allemaal ‘ikzelf’ noemen. ”

Uit: Vipassana Meditatie

Contact

herman@dompseler.nl

www.bamboehuis.amsterdam