

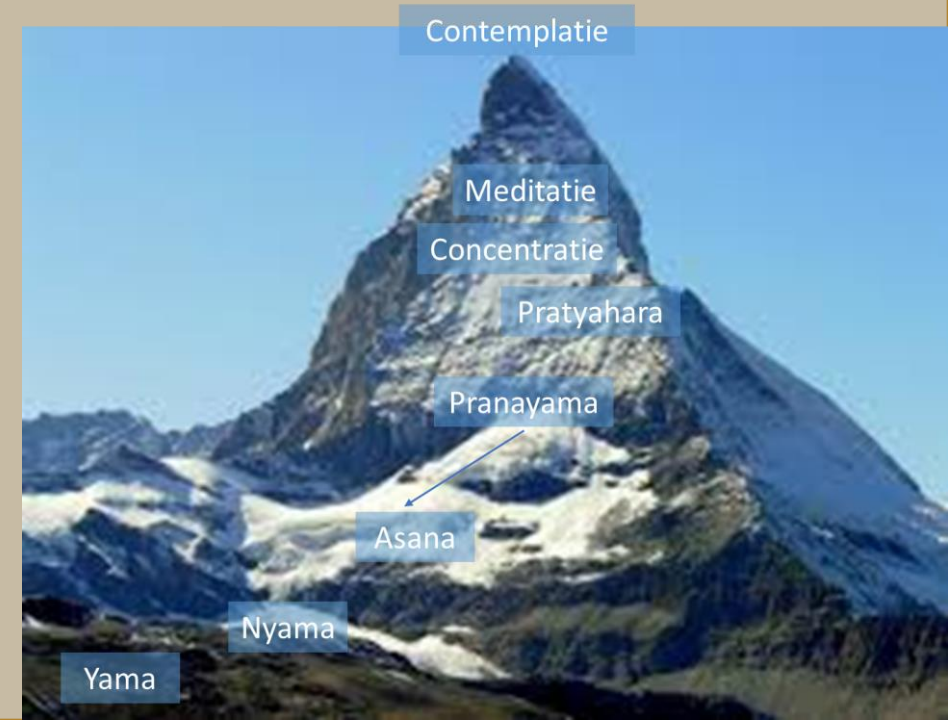
Bamboehuis



Ontdek jezelf

Ananda samadhi

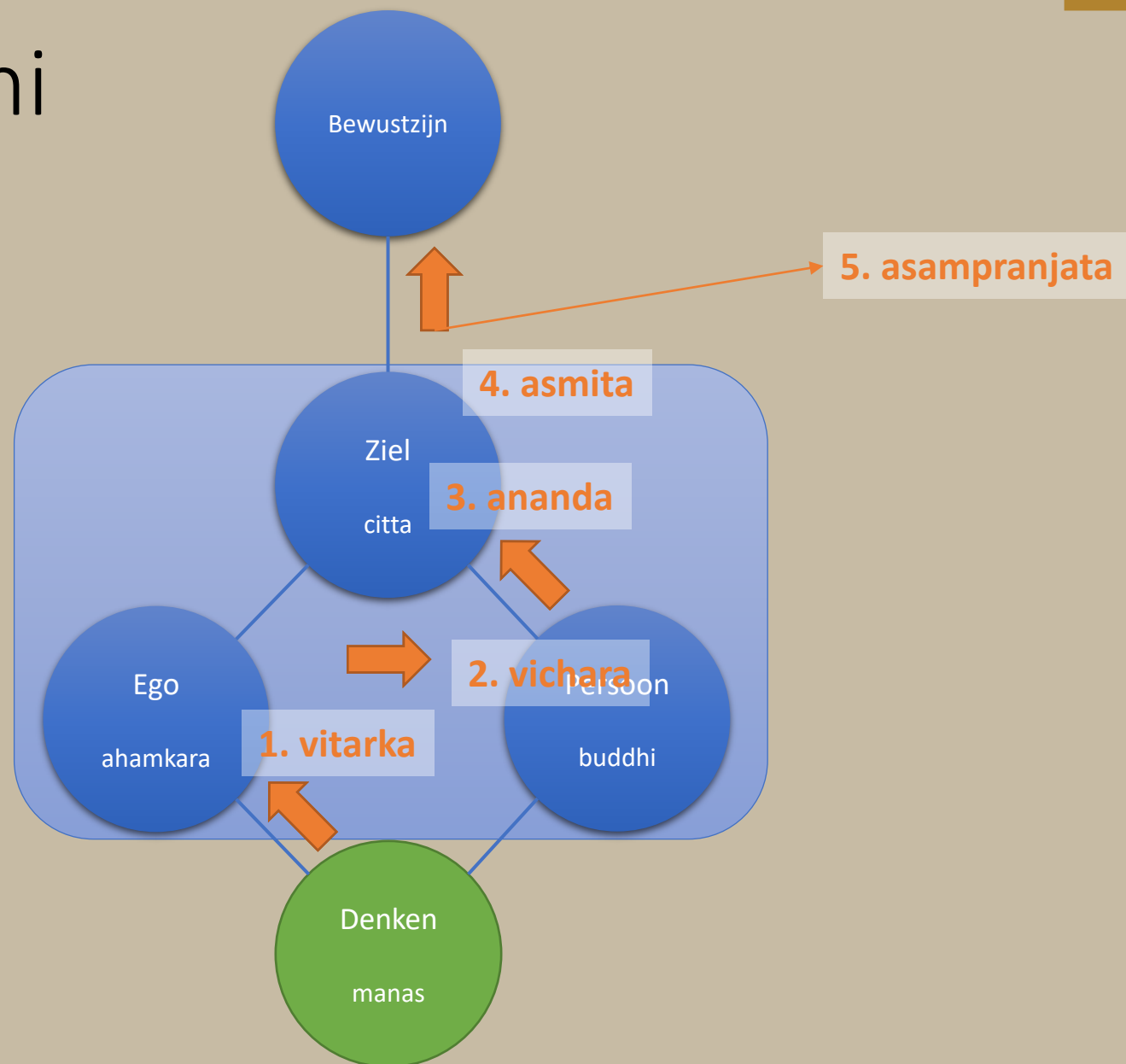
Vreugde, Liefde, Vrede - 3



Ananda samadhi

- Stap van persoon naar ziel
- aandacht van hoofd naar hart
- liefde & vrede wensen

Wees als een kind, zonder gedachten, zonder zorgen en ontvang de vrede en liefde van de ziel.



Ananda samadhi

- Vitarka: beredenering
 - Beredeneren gaat over een specifiek object
- Vichara: overdenking
 - Overdenken gaat over abstracte/gemeenschappelijke eigenschappen van een object
- Ananda: gelukzaligheid
 - In gelukzaligheid zie je de abstractie als onderdeel van één geheel
- Asmita: besef van 'zijn'

Derde bewustzijntoestand

- **Observeren van je persoon** resulteert in eenheid
 - geen grenzen, geen regels, geen verschillen
- In de eenheid is er alleen liefde
- Liefde is onbaatzuchtigheid, onvoorwaardelijkheid, barmhartigheid

'Jij' doet niks! Ontvang de liefde als die van een ouder voor jou, het kind.

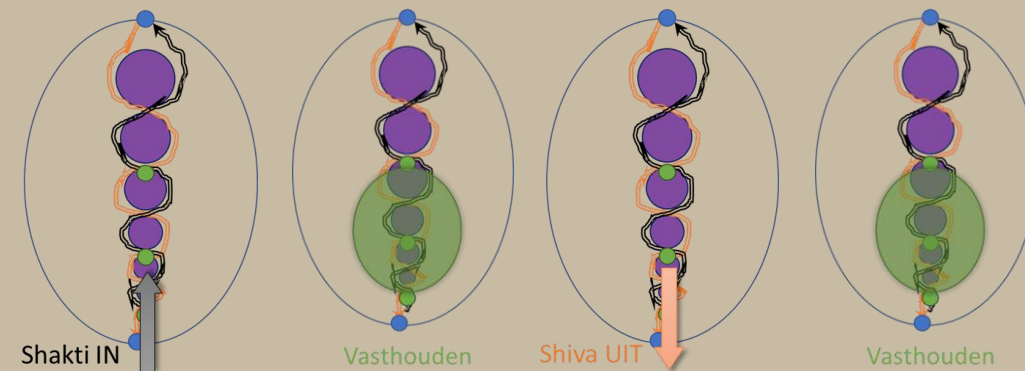
Asana's

- Parsvottanasana (gestrekte flank)
- Halasana (ploeg)
- Padanghusta (voet met grote teen)
- Bhujang I (cobra)
- Sirsasana (hoofdstand)
- Jatar Parivartanasana (buik gedraaide houding)

Meditatie

- Sukhasana
 - Sta stil bij een Yama of Nyama, doe een wens, kom tot rust en stilte in de houding
- Pranayama
 - Surya Bedhana 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
 - Maha Mudra
 - Overgave (laat persoon los)
- Contemplatie
 - **Ananda Samadhi**

Niet stelen



Totaal 50 min

“The word samadhi does not indicate liberation but it is a field of awareness comprising supraconsciousness. It is the result of total one-pointedness of mind and expansion of consciousness from the mundane perception to that of cosmic awareness. It is the final experience of every human being and that which we are all evolving towards. Through yogic and tantric practices this process is accelerated.

...

Samadhi is the experience of that which exists beyond temporal experience, which is beyond the influence of nature. It is a timeless state beyond birth, death, beginning, end. Samadhi starts with total concentration on the objects of meditation, with no other thought and no awareness of the witness remaining.

...

Nirvichara develops into ananda or sananda samadhi when chitta has penetrated beyond the subtle existence of the object and there is only awareness of the existence of the vritti ‘I am’ (aham asmi).”

Eenheid resulteert
in het ‘Ik ben’
bewustzijn.

“Hatha Yoga Pradipika – deel IV, suttra 2, p 467”

Contact

herman@dompseler.nl

www.bamboehuis.amsterdam