

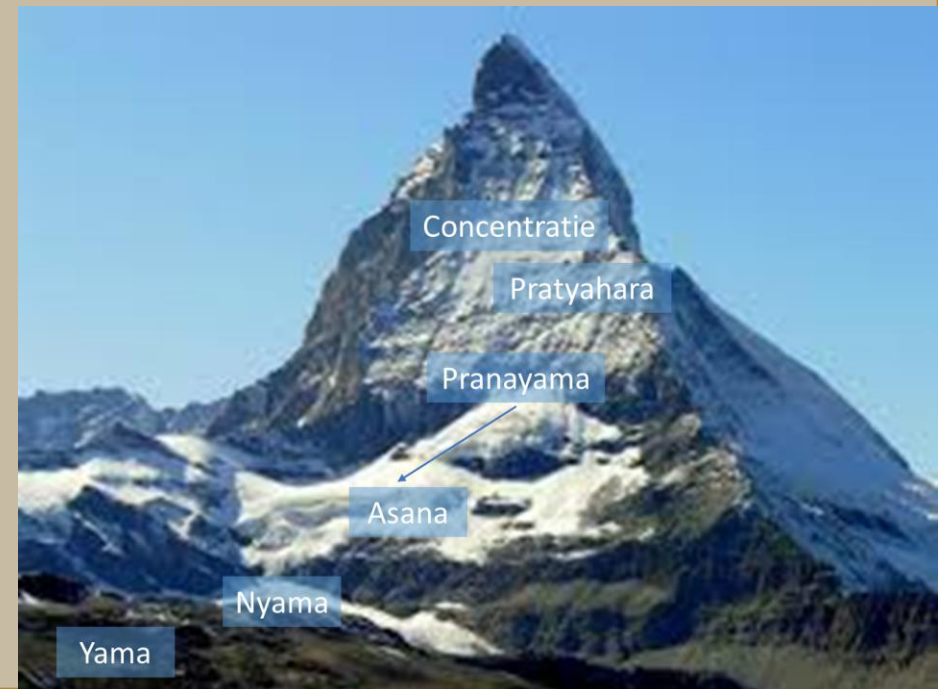
Bamboehuis



Ontdek jezelf

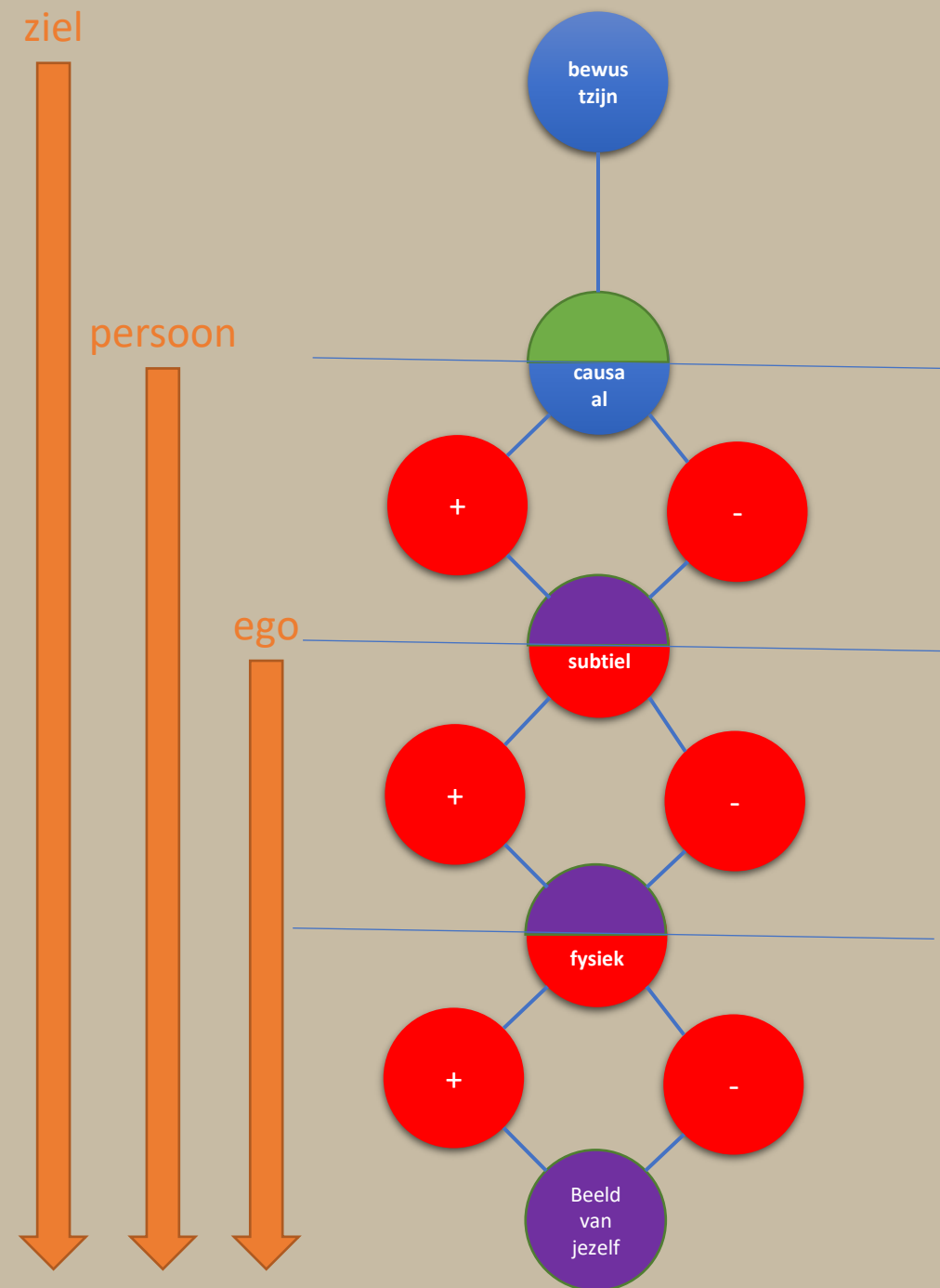
Ziel – Dood

Inzicht - 10



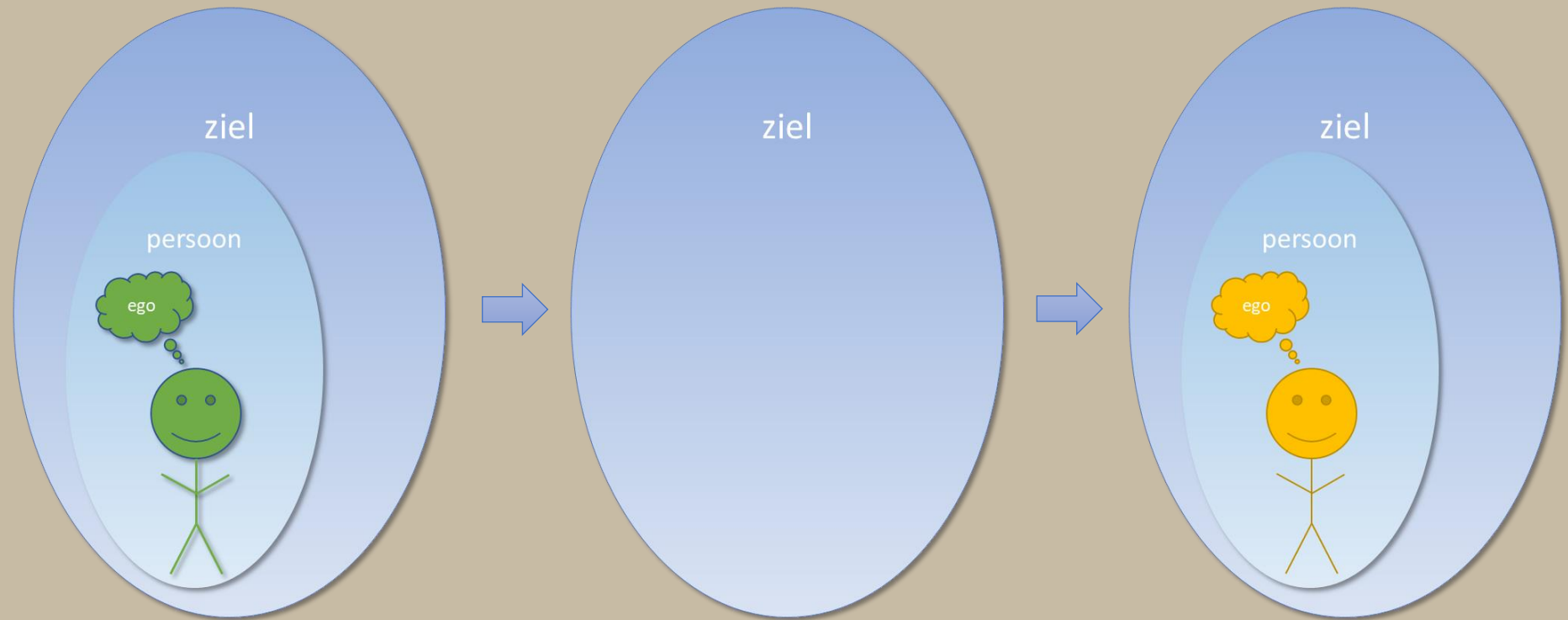
De dood zoals wij die benoemen

- Het fysieke en subtiële lichaam houden op te bestaan
- Het bewustzijn blijft
 - Grote Zelf (mahatman)
- De ziel blijft
 - Kleine Zelf (jivatman)
 - Hier blijven de samskara's latent aanwezig



Reincarnatie

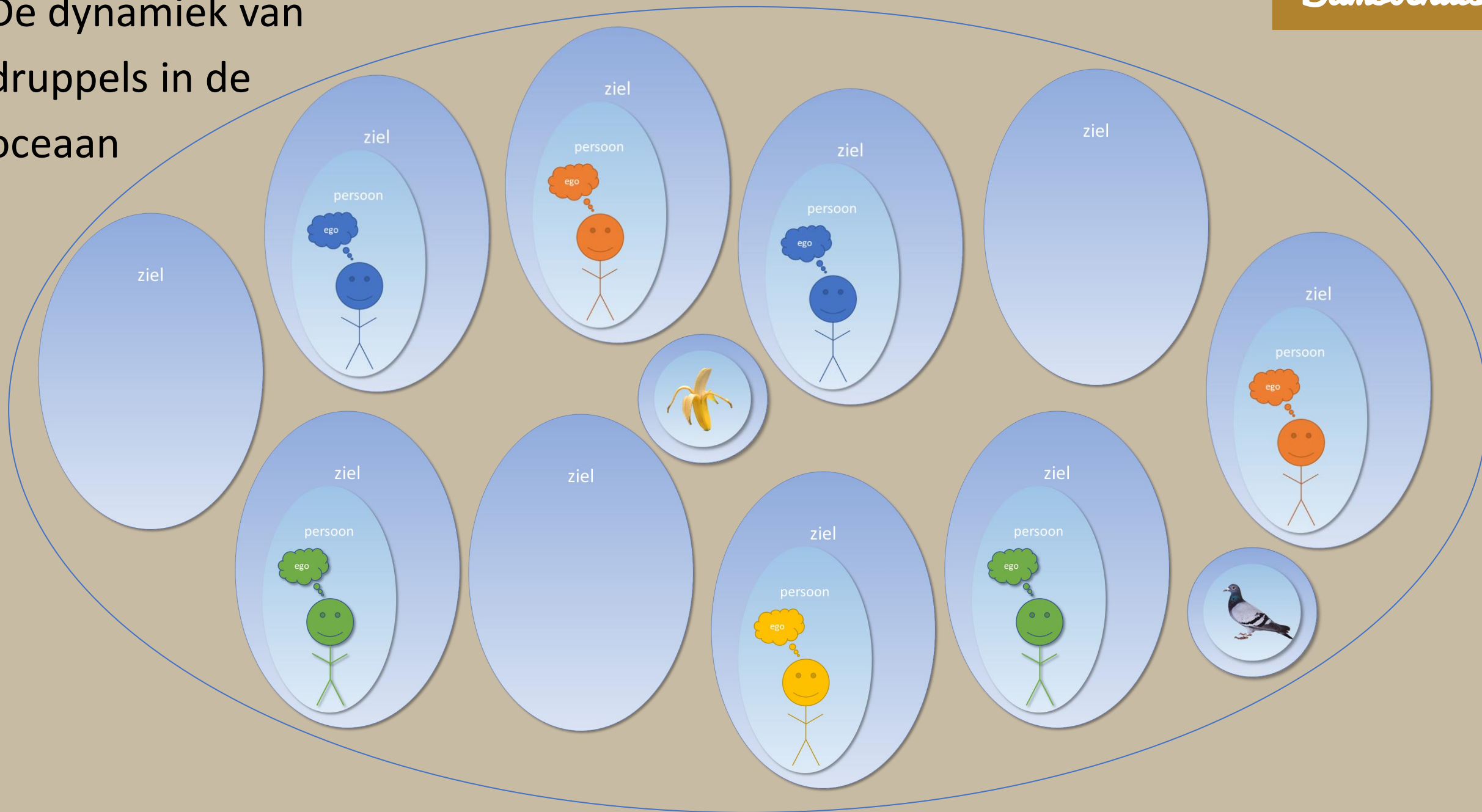
- Van persoon
- Naar ziel
- Naar persoon



"Just as an electric light is only the outward visible manifestation of invisible electric energy, even so we are only the outward manifestation of invisible Kammic energy. The bulb may break and the light may be extinguished, but the current remains and the light may be reproduced in another bulb."

In the same way as the Kammic force remains entirely undisturbed by the disintegration of the physical vehicle, the passing away of the present consciousness only conditions the coming into being of a fresh one in another birth."

De dynamiek van druppels in de oceaan

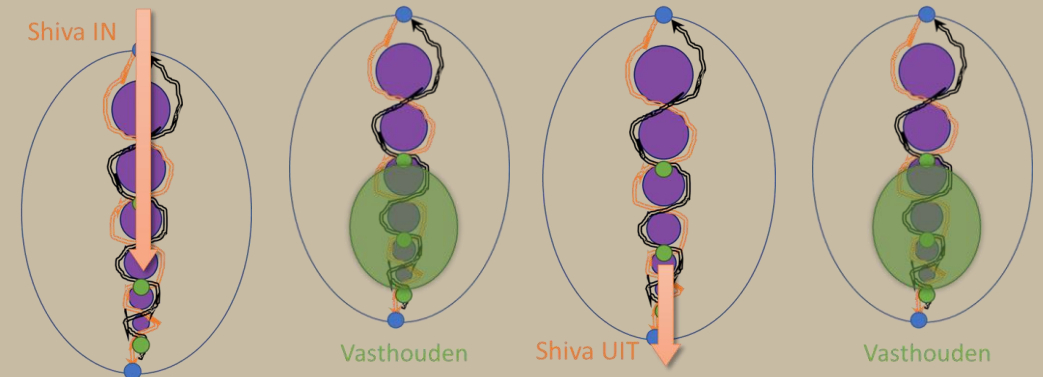


Asana's

- Virabhadrasana II (krijger)
- Garuda (adelaar)
- Ekapada Sirsasana (één been hoofdstand)
- Supta konasana (liggende hoek)
- Upavistha Konasana (zittende hoekhouding)
- Supta padangustha (liggende grote teen/voet houding)
- Krounchasana (reiger)
- Parsva Dhanurasana (zijwaartse boog)
- Ardha Matsyendra I

Bhramari Pranayama

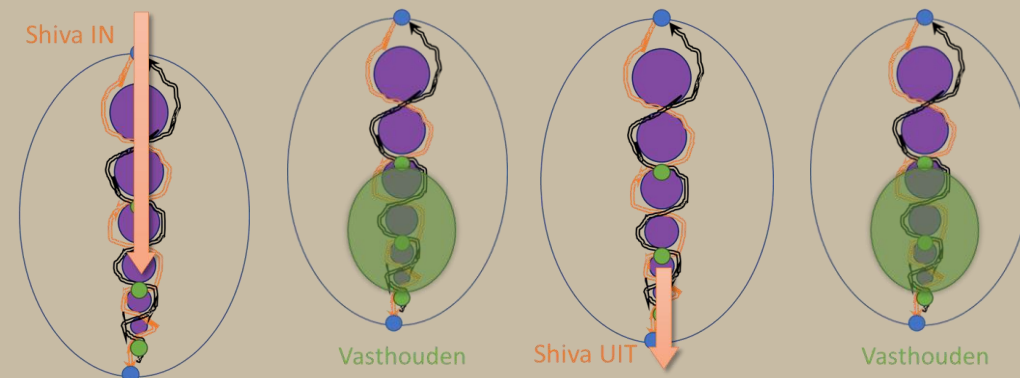
- De verbinding herstellen
- Ritme: 16:64:32:64
 - Energie instromen: 16 tellen (**versneld!**)
 - Energie vasthouden: 64 tellen
 - Energie uitstromen: 32 tellen
 - Energie vasthouden: 64 tellen
- Deze oefening bestaat uit
 1. Shiva IN : vast : Shiva UIT : vast



Meditatie

- Sukhasana (3 min) → geweldloosheid
 - Sta stil bij een Yama of Nyama, doe een wens, kom tot rust en stilte in de houding
- Pranayama (12 min)
 - Bhramari Pranayama
 - Ritme: 16:64:32:64
- 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



Contact

herman@dompseler.nl

www.bamboehuis.amsterdam