

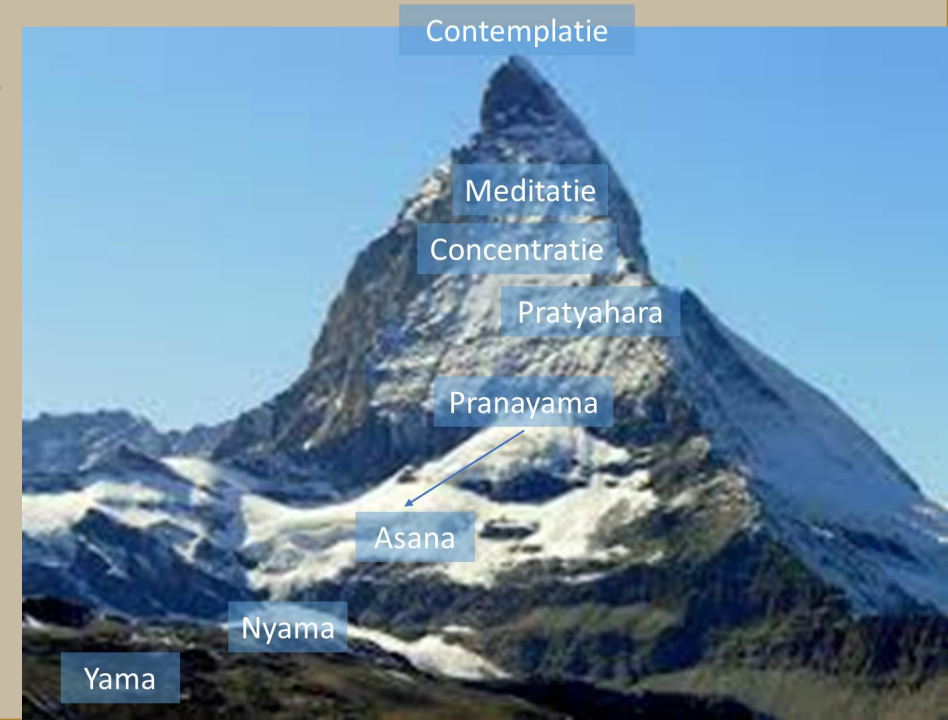
Bamboehuis



Ontdek jezelf

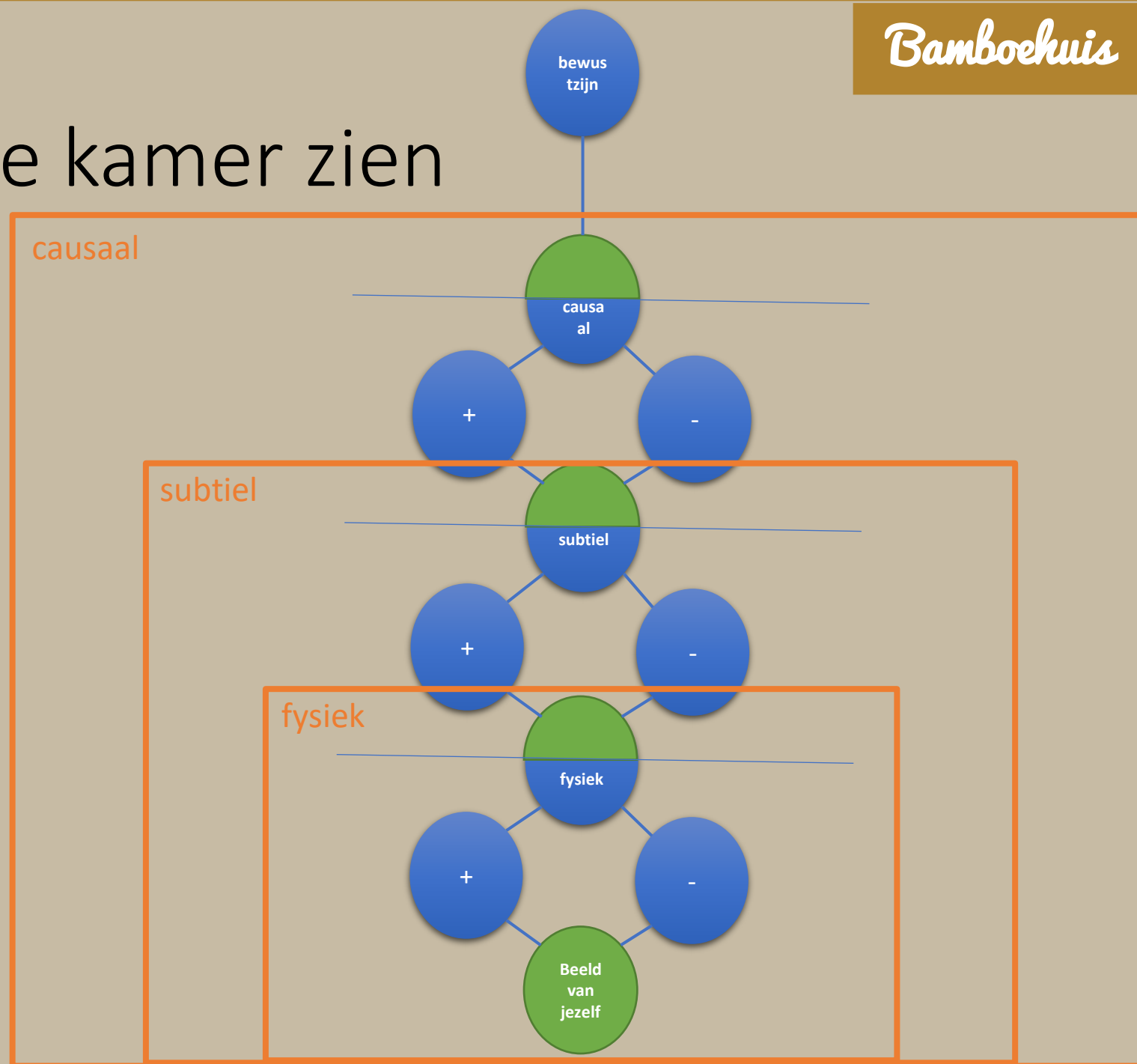
Het resultaat

Vreugde, Liefde, Vrede - 8



Alle hoeken van de kamer zien

- De dualiteit zien, in al haar facetten
- Alles is dual!
- Oneindig



Uit de dualiteit komen voelt goed

Fysiek

- Ontspanning
- Gezondheid
- Soepelheid
- Alerter (zintuigen)
- Socialer
- 'het loopt op rolletjes'

Subtiel

- Stilte, minder gedachten
- Intuïtie
- Zelfvertrouwen
- Zelfkennis
- Doelgericht
- Balans in energiehouding

Causaal

- **Bewustwording & inzicht**
- Synchroniciteit, intentie en intuïtie ontmoeten elkaar
- Volg je droom, realiseer je levensdoel
- Harmonie in leven
- **Zelfrealisatie & verlichting**

Bewustwording & inzicht

- Hoe hoger op de berg van bewustzijn, hoe meer je kunt overzien en hoe groter je inzicht.
- Ontstijg de berg en je kunt alles overzien.



Zelfrealisatie & verlichting

- Overal is Raja Yoga
 - Je concentreert op je taak
 - Je komt in meditatie (nada/aum)
 - Je doorloopt de bewustzijnstoestanden van samadhi (contemplatie)
 - Je begrijpt de taak (vitarka)
 - Je begrijpt waarom je de taak krijgt (vichara, vreugde)
 - Je begrijpt dat de taak onderdeel is van het geheel (ananda, liefde)
 - Je begrijpt dat de taak hetzelfde als iedere andere taak (asmita, vrede)
 - Je wordt één met de taak (versmelting)
 - Je transformeert de taak tot inzicht in de ware essentie (zelfrealisatie)
 - De taak lost op → het karma is verbrand → je raakt verlicht

Ook het doen van
de afwas

Ben je bewust van de enorme resultaten?

- Oefenen... oefenen... oefenen...

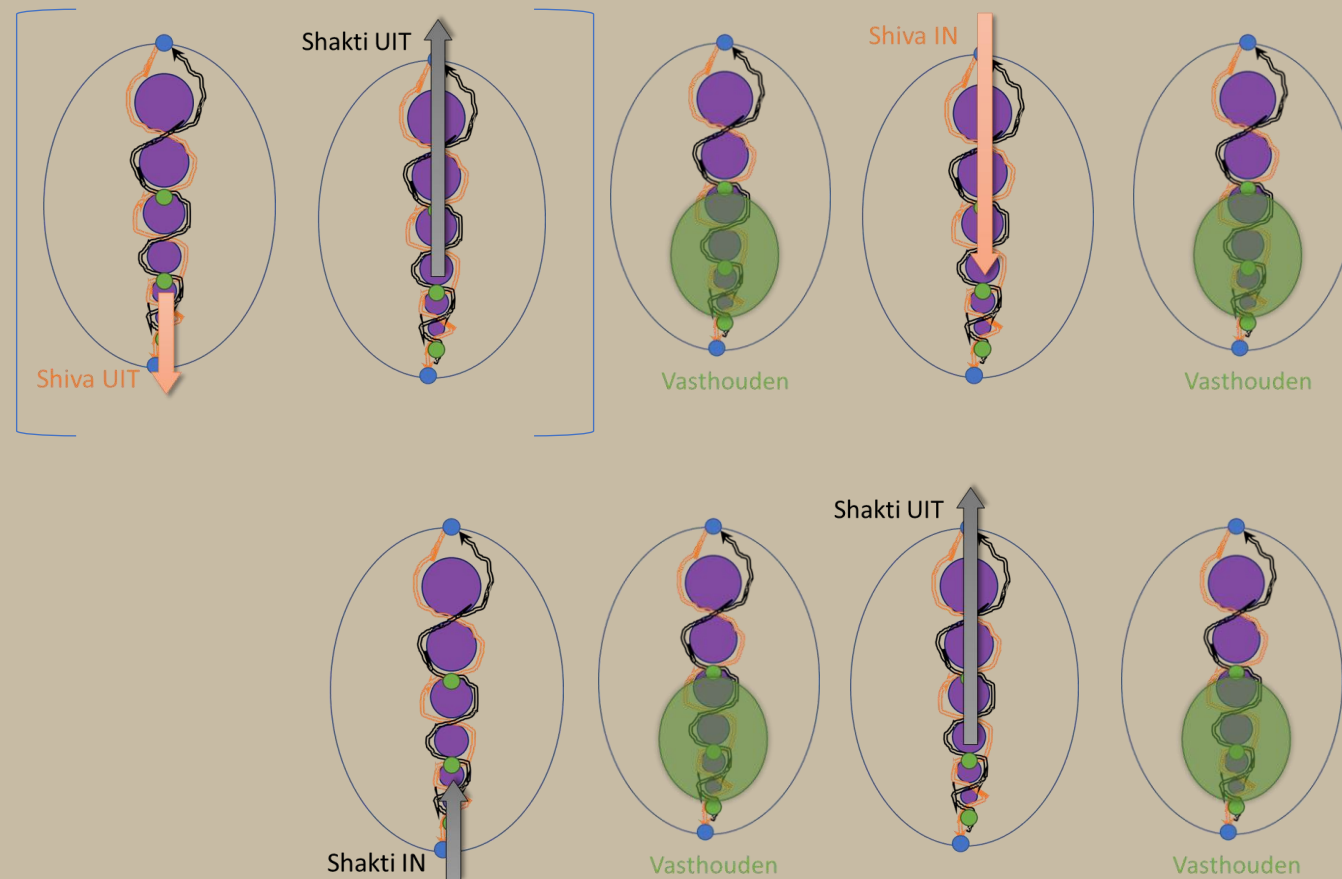
Asana's

- Utthita Trikonasana (gestrekte driehoek)
- Paschimottanasana (westen uitgestrekt)
- Parivritta Trikonasana (gedraaide driehoek)
- Purvottanasana (oosten uitgestrekt)
- Sirsasana (hoofdstand)
- Ardha Matsyendra I

Meditatie

- Sukhasana
 - Sta stil bij een Yama of Nyama, doe een wens, kom tot rust en stilte in de houding
- Pranayama
 - Bhastrika Pranayama
 - Ritme: 40:80:20:80
- Pratyahara
 - Onttrek de energie van een 'probleem', gedachte of gevoel
- Concentratie
 - Nada
 - Stadia: standvastig, pot, groei, versmelting
 - Overgave (laat ego los)
- Meditatie
 - AUM
 - Viparita karani Mudra
 - Overgave (laat persoon los)
- Contemplatie
 - Asmita Samadhi
 - **Verlichting**

Soberheid



Totaal 50 min

Contact

herman@dompseler.nl

www.bamboehuis.amsterdam