

Bamboehuis



Ontdek jezelf

Anandamayakosha

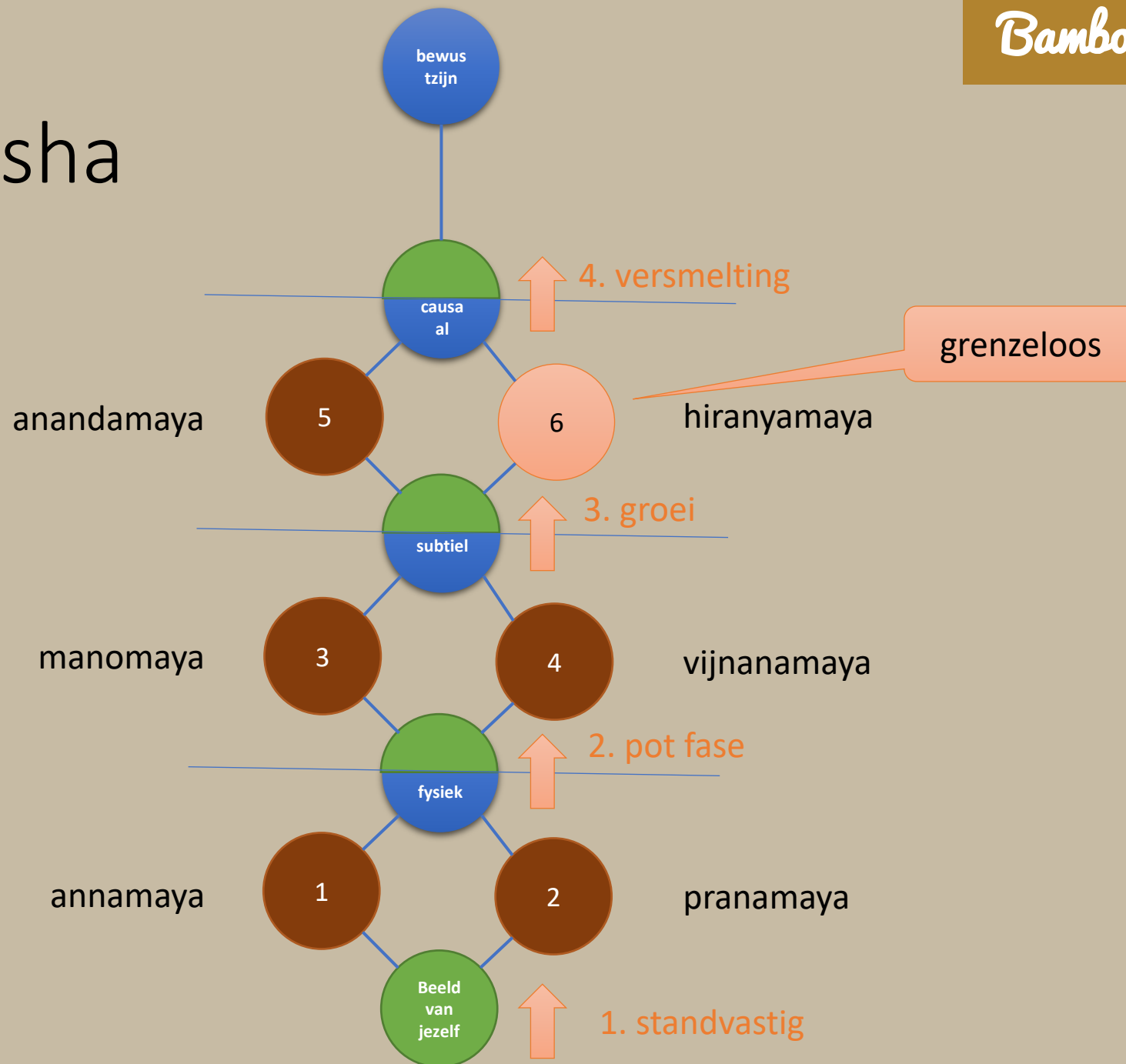
Het grote plaatje - 10



Anandamayakosha

Het zaligheidsomhulsel

- Vol met liefde van shiva (passief)
- Overstijgt dit omhulsel en je realiseert jezelf
 - Vol met vreugde van shakti (actief)
 - Vol met vrede (in harmonie)
- Er is stilte
 - En toch is er Nada. Het geluid van jezelf
- Omkering in bewustzijn
 - Was: er is iets
 - Wordt: **er is ook niets**

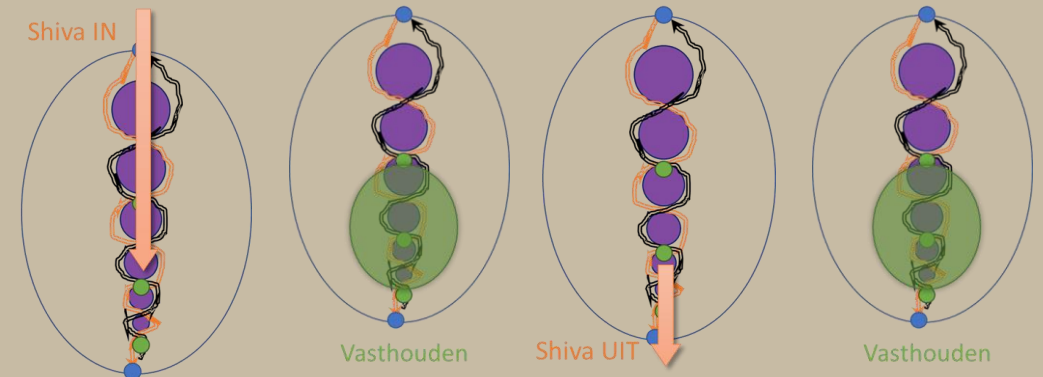


Asana's

- Virabhadrasana I (krijger)
- Virabhadrasana II (krijger)
- Virabhadrasana III (krijger)
- Sirsasana (hoofdstand)
- Supta konasana (liggende hoek)
- Parsva halasana (gedraaide ploeg)
- Ardha navasana (halve boot)
- Tolasana (lotus met weegschaal)
- Marichy I

Bhramari Pranayama

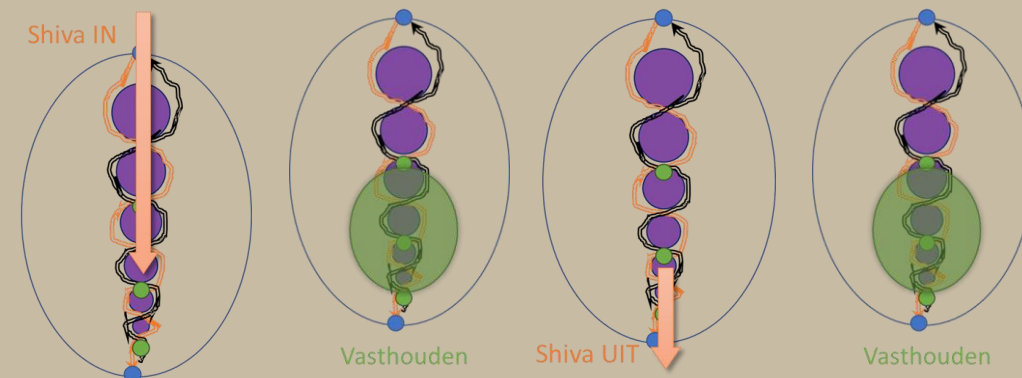
- De verbinding herstellen
- Ritme: 12:48:24:48
 - Energie instromen: 12 tellen (**versneld!**)
 - Energie vasthouden: 48 tellen
 - Energie uitstromen: 24 tellen
 - Energie vasthouden: 48 tellen
- Deze oefening bestaat uit
 1. Shiva IN : vast : Shiva UIT : vast



Meditatie

- Sukhasana (3 min)
 - Sta stil bij een Yama of Nyama, doe een wens, kom tot rust en stilte in de houding
- Pranayama (8 min)
 - Bhramari Pranayama
 - Ritme: 12:48:24:48
- Pratyahara (3 min)
 - Onttrek de energie van een 'probleem', gedachte of gevoel
- Concentratie (26 min)
 - **Nada**
 - **Stadia: standvastig, pot, groei, versmelting**
 - Sambhavi Mudra

Totaal 40 min



Bewustzijn in Anandamayakosha

- Thema 9 en Thema 10 spelen zich af in dit kosha
 - Bekijk de wereld vanuit je hele wezen, wat zit er boven het denken? (ahamkara / ego, buddhi / persoon, citta / ziel)
 - Leer volledige overgave, en in diepe meditatie te komen (samadhi)
- Met als doel jezelf te realiseren (zelfrealisatie)
 - Opheffen van alle dualiteit
 - Het licht zien (in anandamayakosha) & het licht zijn (grenzeloos)
- Er is stilte
 - Het voelt als een warm bad, het gevoel van je bewustzijn is zacht en voelt meteen goed
 - Het voelt als één zijn, alles is goed, alles kan en alles mag
 - Er zijn momenten zonder gedachten, omdat denken niet nodig is als er geen handeling is
- Je bewustzijn strekt zich uit tot
 - “ik ben”, je (ego) erkent dat je een ‘wezen’, de persoon bent
 - “Ik ben dat”, je (persoon) erkent dat je de ziel bent
 - “Ik ben die ik ben”, je (ziel) erkent dat je alles bent, dat alles één is
- Als er bewustzijn is, is er ook energie. Energie is de drager van bewustzijn
 - Je hoort dus altijd Nada, het geluid van jezelf
 - Blijf daarbij, dat is genoeg (soms wordt het vertaalt in denken, soms ook niet)

Variaties van zaligheid

Zaligheid bestaat in allerlei soorten. Als we het hart zijn ingegaan en schouwen, zien we de sattvische stroom in citta, nirodha of beheersing van citta geheten.

Zolang deze stroom voortgaat is er de allerhoogste vrede. Telkens wanneer rajoguna (red. shiva of shakti) zich manifesteert, valt de individuele ziel, door de natuurlijke wijzigingen die dan plaats hebben, zelfs als er zich slechts een spoor van rajas vermengt met sattva, terug van de allerhoogste vrede en vervalt ze weer tot de ervaring van asmi (red. ik ben). Tegelijk hiermee raakt de zaligheid ook wat afgestompt. Dan wordt citta, die stralend wit is, gekleurd door de gloed van rajoguna.

Daarna gaat deze zaligheidservaring door ahamkara, raakt verdoofd door de omstandigheden aldaar, passeert door de sfeer van het intellect en gaat door toedoen van manas pranamayakosha, het vitale omhulsel, binnen. Dan schept de sattvische zaligheid, die vanuit het causale lichaam naar het ijle vitale lichaam is gekomen en door rajoguna beroerd is, onrust, agitatie.

Pranamayakosha, aldus beroerd, veroorzaakt agitatie in de zintuigelijke zenuwen die het fysieke lichaam doordringen en bijgevolg ervaart men een prikkeling als kippevel (haartjes staan overeind). Deze ervaring van rajasische zaligheid manifesteert haar grove functie in het grofstoffelijke lichaam, want het fysieke lichaam houdt het astrale of ijle lichaam in stand.

Contact

herman@dompseler.nl

www.bamboehuis.amsterdam