

# Bamboehuis

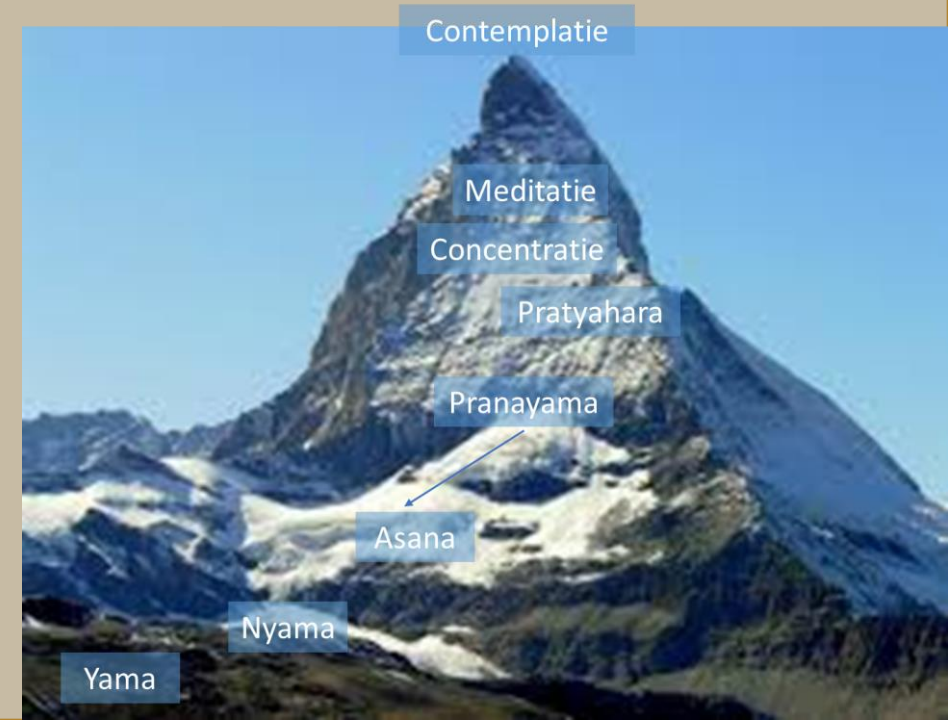


*Ontdek jezelf*

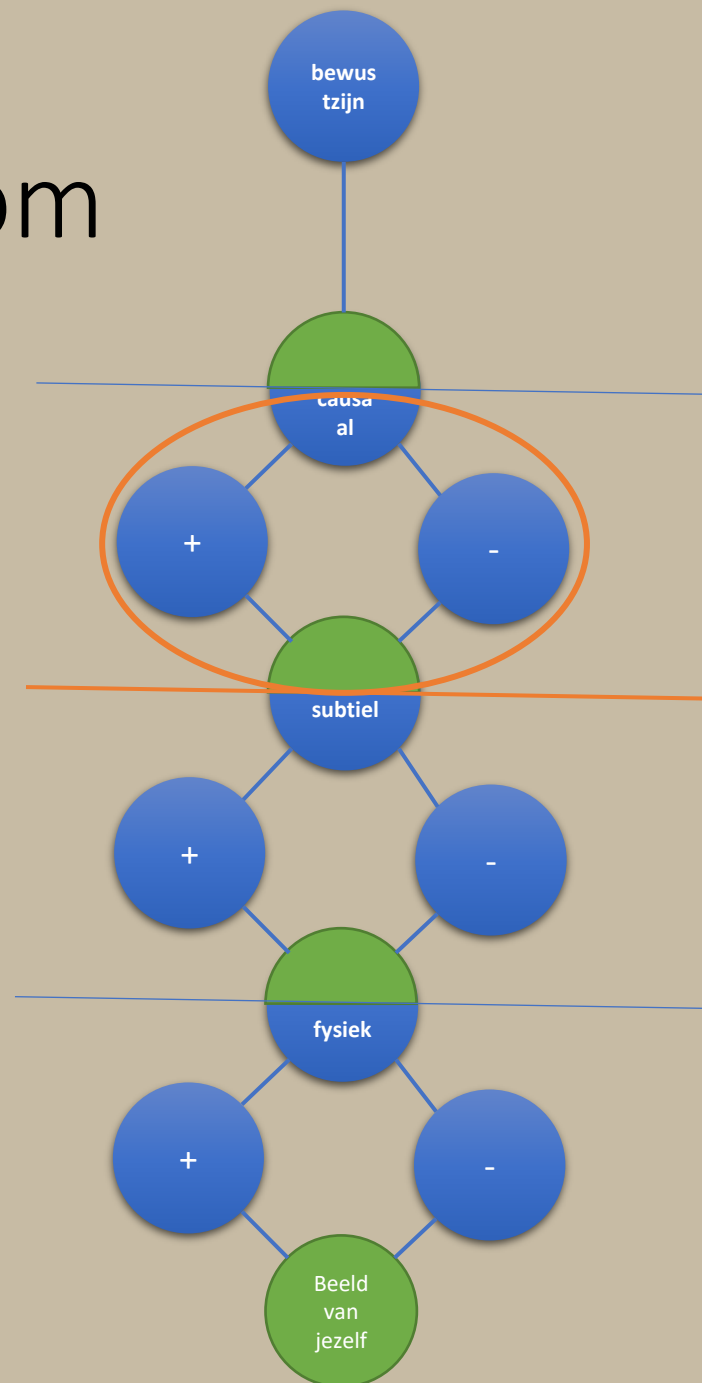


# Vichara samadhi

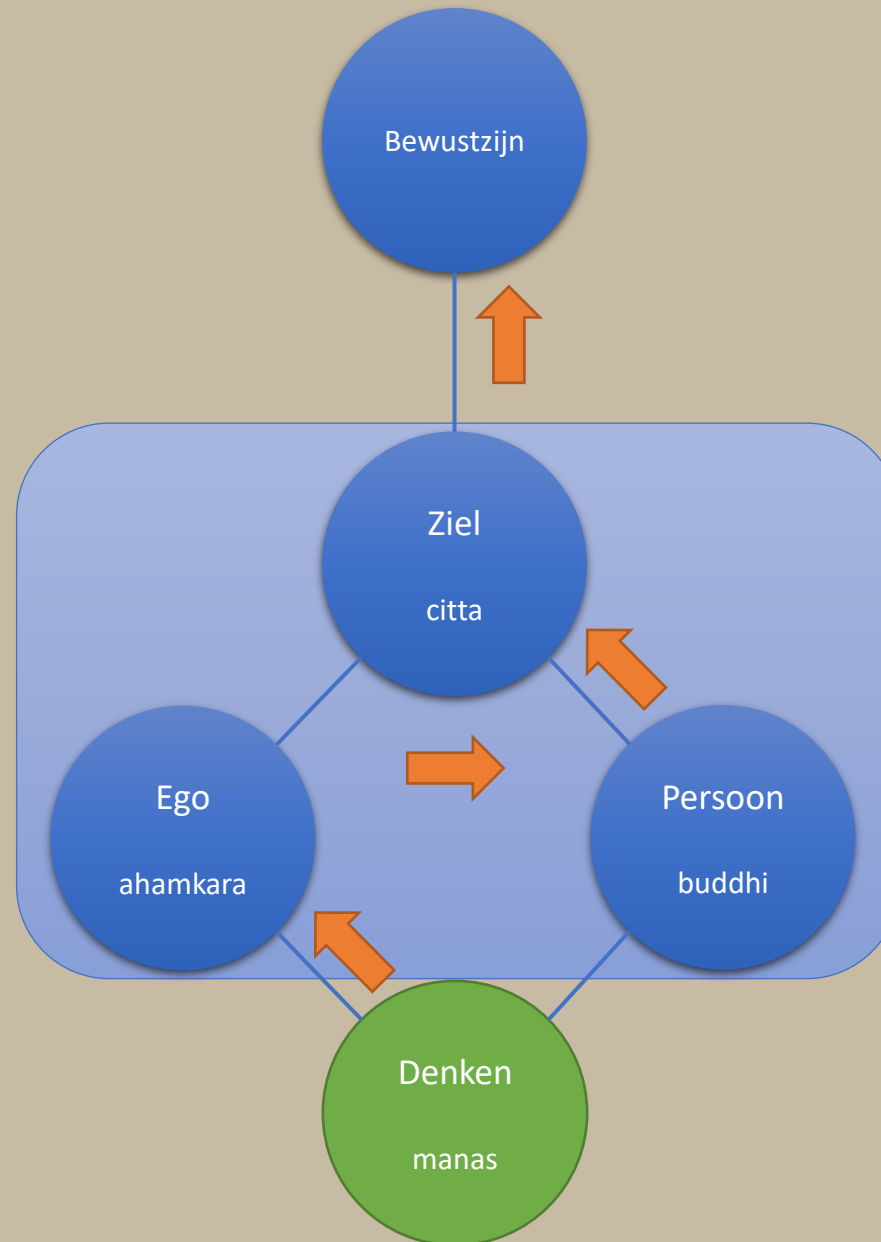
Vreugde, Liefde, Vrede - 2



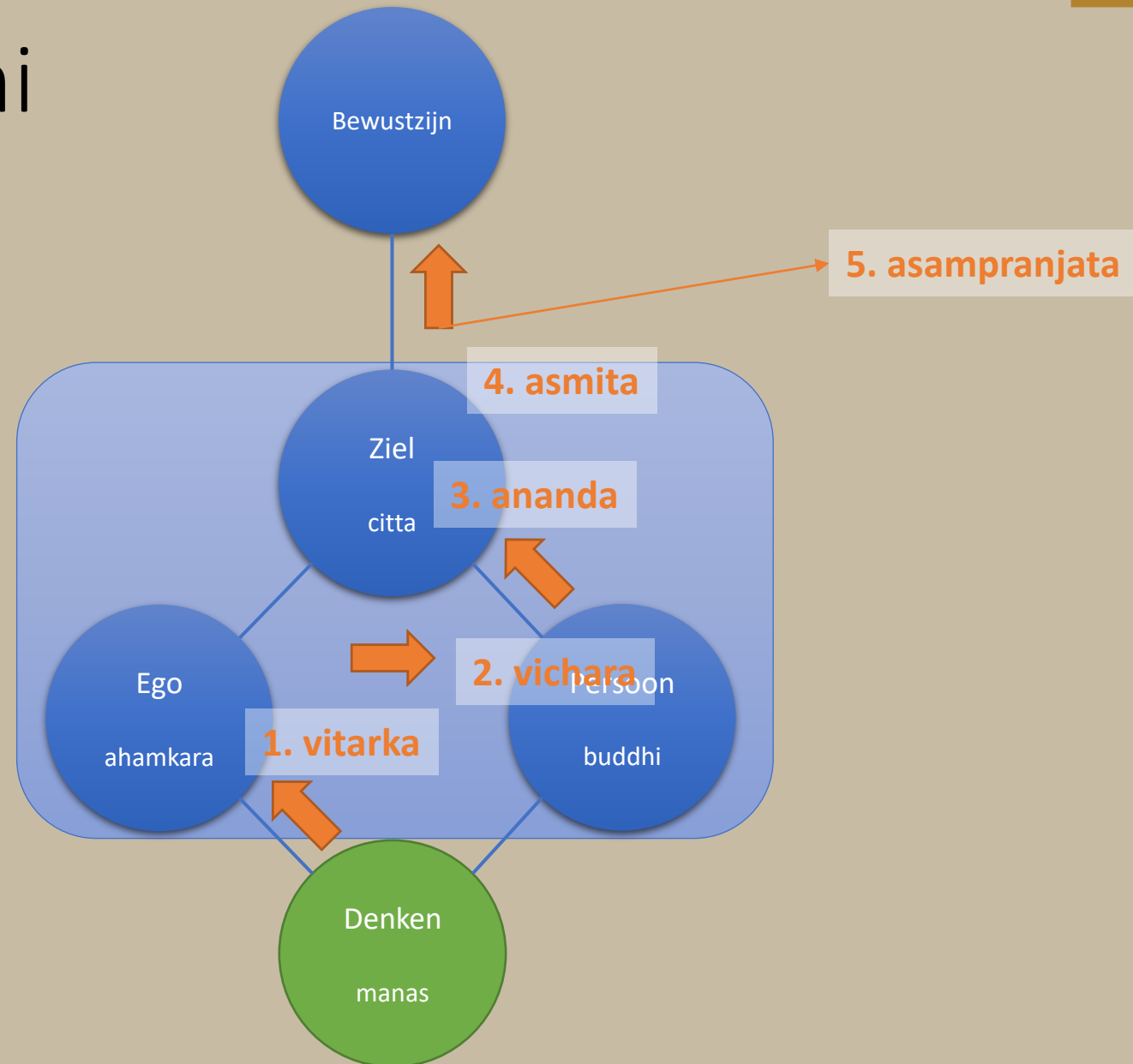
# Boven in de boom



# Eenheid in ego, persoon en ziel



# Rol van samadhi



# Vichara 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'

## Tweede bewustzijntoestand

- Het overdenken is gericht op algemene eigenschappen
  - zoals werk is werk, het ene werk is niet beter dan het anderen.
  - Een mens is een mens, de ene is niet beter dan de ander
- De 'patronen' van het ego ontvouwen zich, zoals gewoonten van mensen
- **Observeren van ego** resulteert in vreugde, in vrijheid en blijheid.
- Vrij, zonder oordeel, zonder gehechtheden

**'Jij' doet niks!** Er is geen besef van 'overdenken', het is er gewoon.

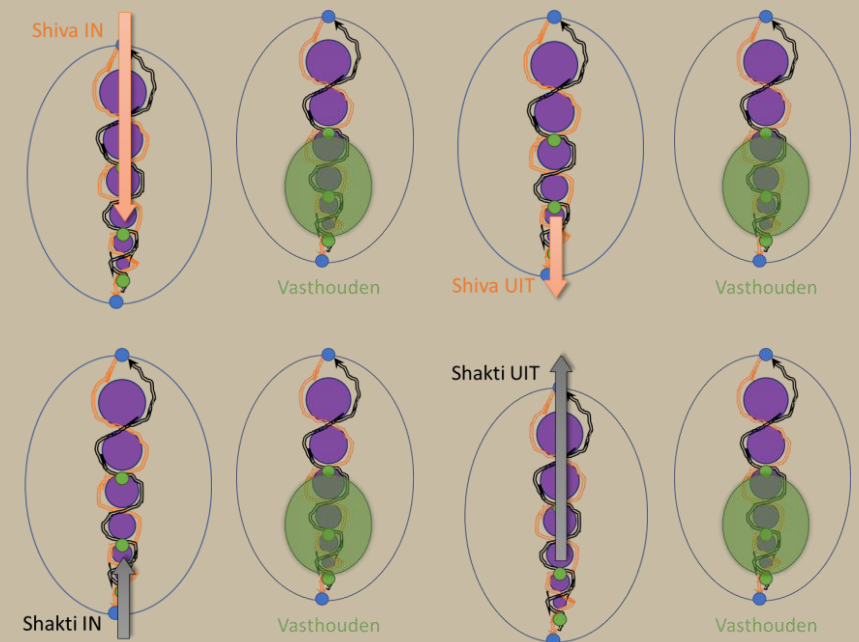
# Asana's

- Virabadhrasana I (krijger)
- Utthanasana (intensief uitstrekken)
- Sirsasana (hoofdstand)
- Supta Konasana (liggende hoek)
- Ustrasana (kameel)
- Marichy III

# Meditatie

- Sukhasana
  - Sta stil bij een Yama of Nyama, doe een wens, kom tot rust en stilte in de houding
- Pranayama
  - Nadi Sodhana 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
  - Sambhavi Mudra
  - Overgave (laat persoon los)
- Contemplatie
  - **Vichara Samadhi**

→ waarachtigheid



Totaal 50 min



*“We mogen er hier op wijzen dat het eenvoudige mentale proces van Vitarka of van Vichara, waarmee we ons in de loop van onze studies en onze overpeinzing zullen bezighouden, niet gelijkwaardig geacht moet worden aan de corresponderende mentale processen, zoals deze plaatsvinden in de staat van Samadhi. In de staat van Samadhi wordt het denken volkomen losgemaakt van de buitenwereld, wordt het als het ware versmolten met het object in een staat van abstractie. Het bevindt zich in een eigenaardige en voor de gewone mens onbegrijpelijke staat. En zo zijn dus het concrete (red. vitarka) en het abstracte denken (red. vichara) slechts flauwe reflecties (afspiegelingen), kwalitatieve voorstellingen van de uiterst subtiele mentale processen die in Samadhi plaatsvinden. De reden waarom de woorden Vitarka en Vichara gebruikt worden om deze subtiele mentale processen aan te duiden, ligt besloten in het feit dat de leerling met de gewone processen van redeneren vertrouwd is en hij alleen maar op deze manier enig idee van de subtielere processen kan krijgen. Van het bekende naar het onbekende, is steeds de juiste methode om voort te gaan in het gebied van het denken.”*

*“DE Yoga-Sutra’s van Patanjali – deel II, suttra 19, p 191”*

# Contact

[herman@dompseler.nl](mailto:herman@dompseler.nl)

[www.bamboehuis.amsterdam](http://www.bamboehuis.amsterdam)