

# Bamboehuis

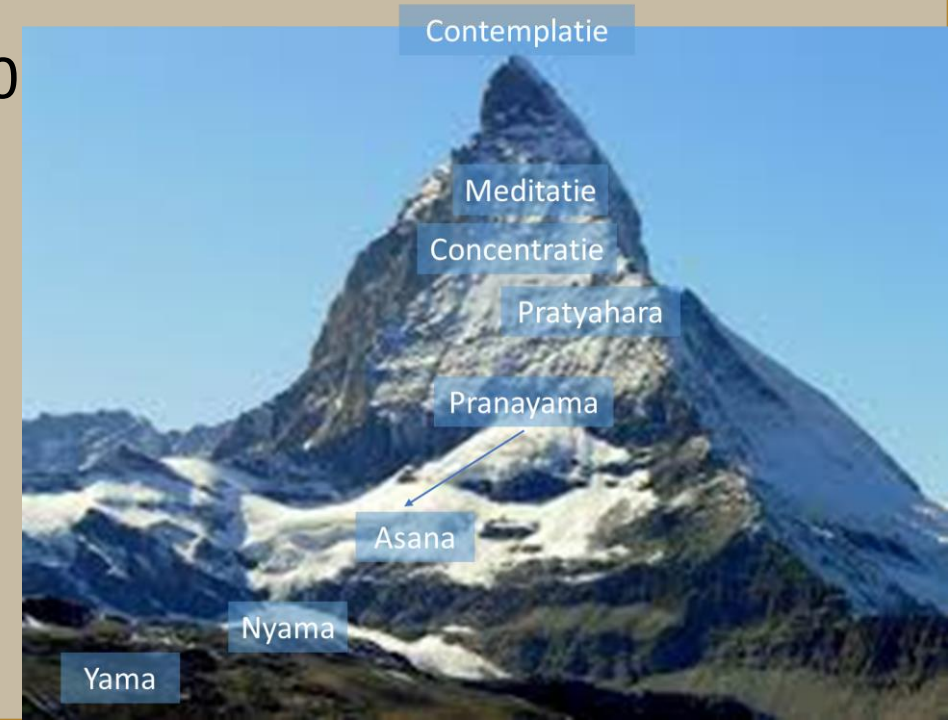


*Ontdek jezelf*

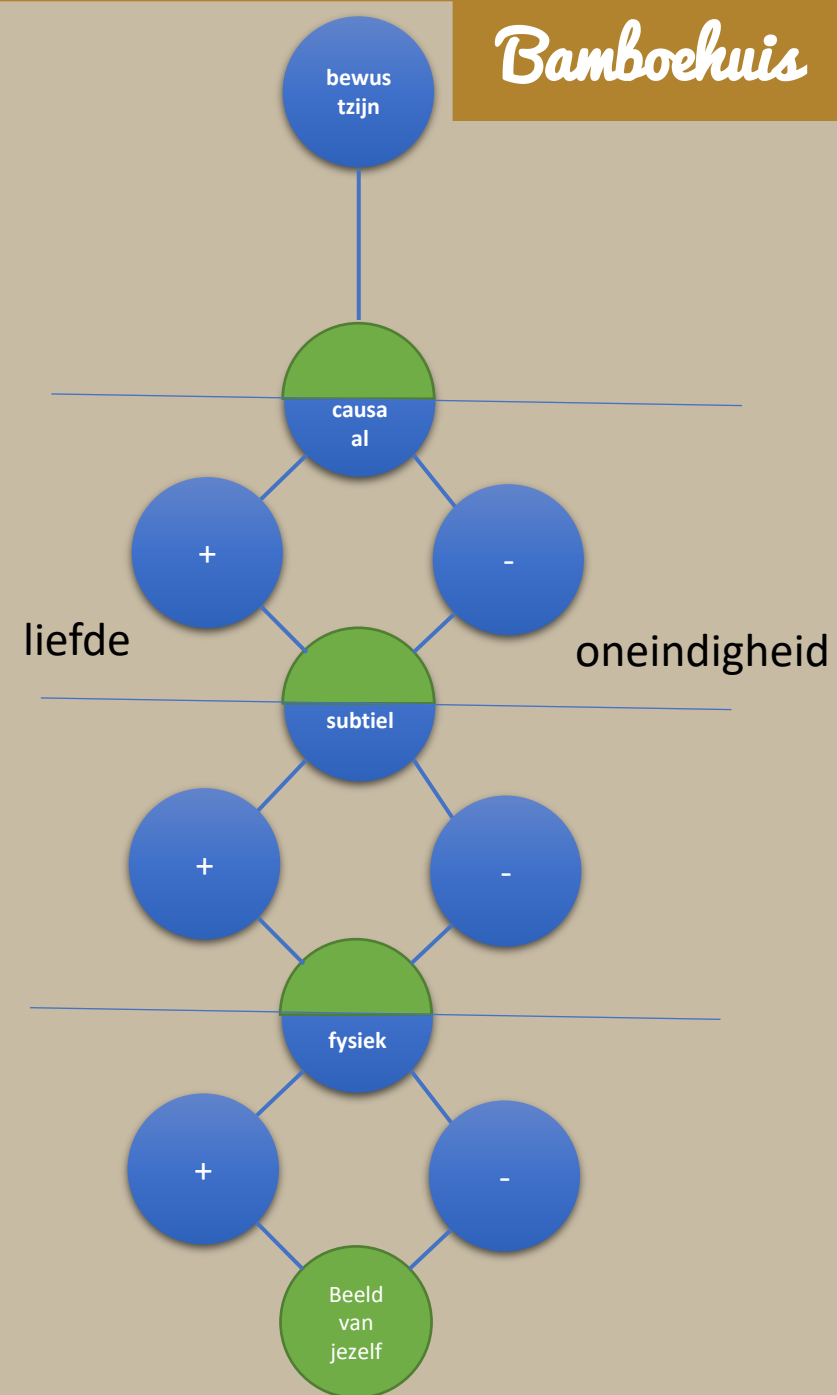
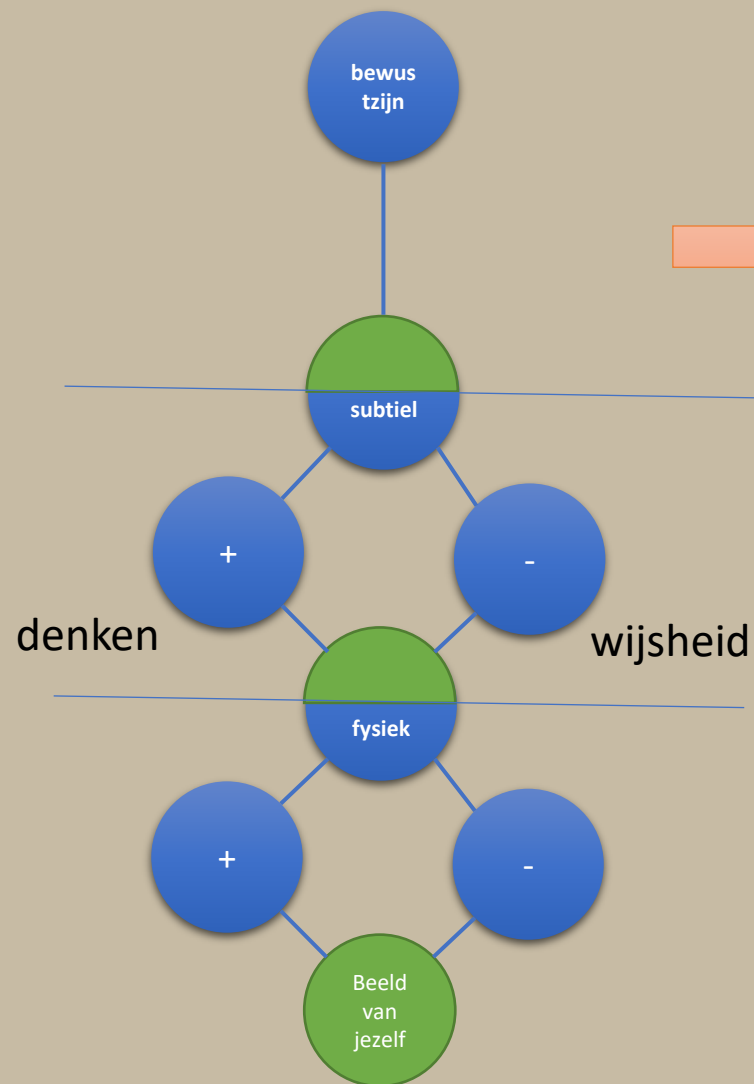
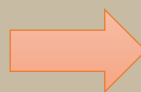
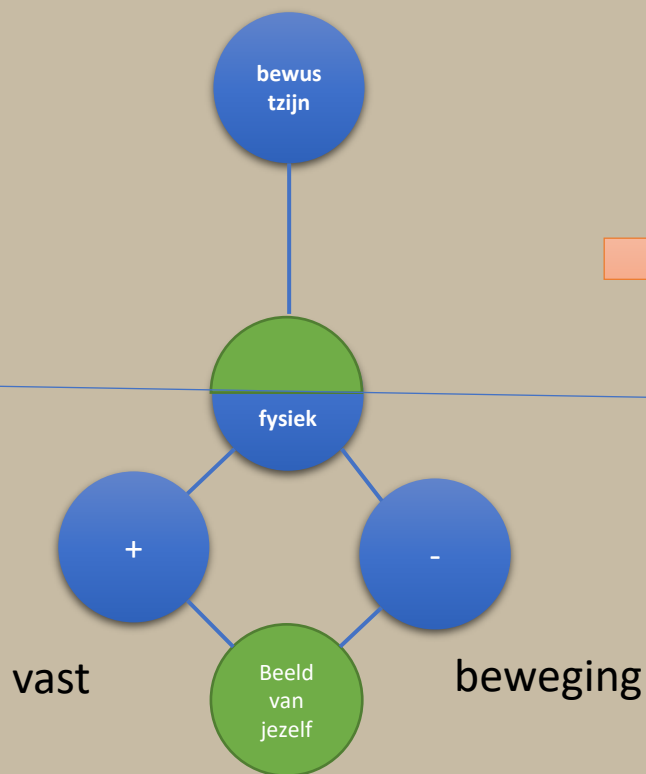


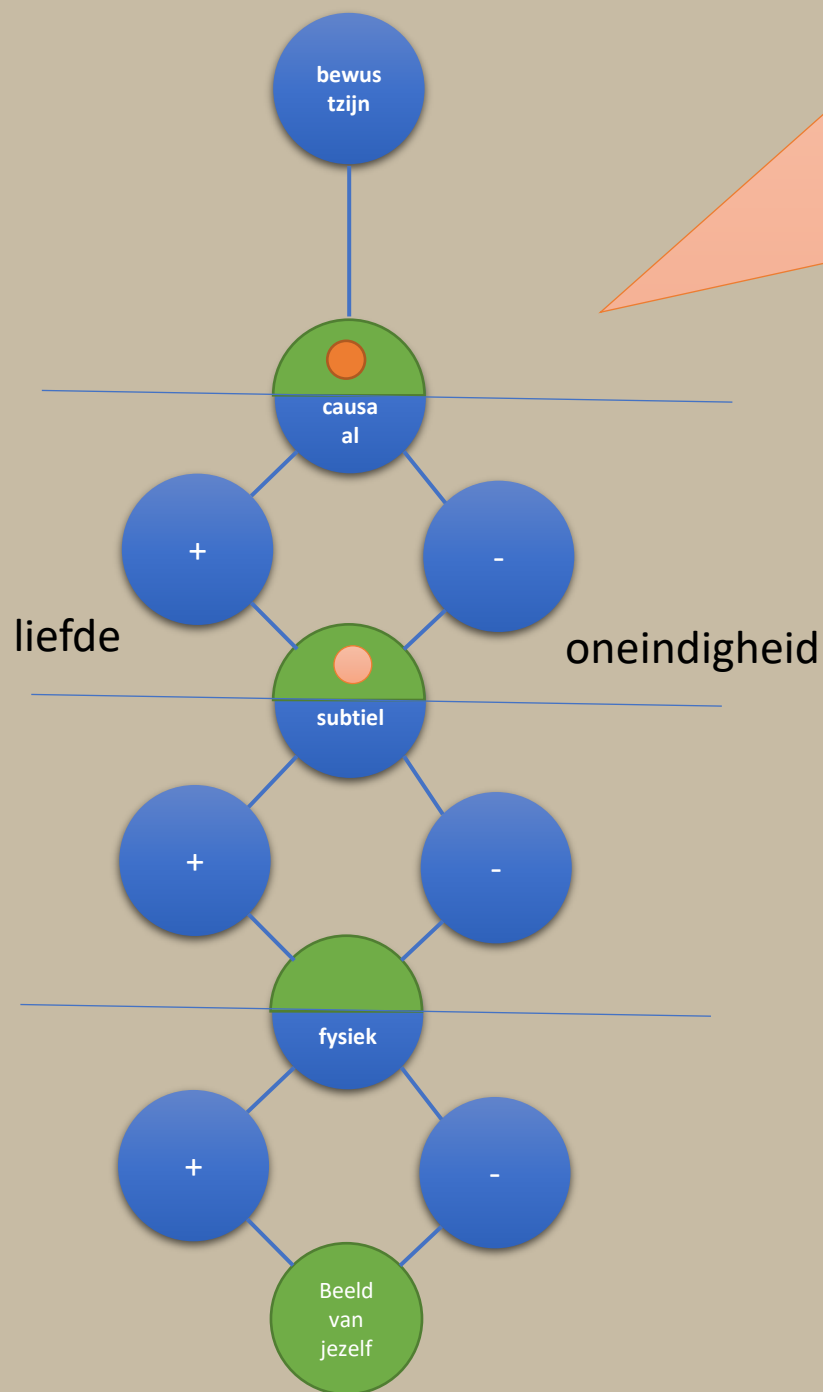
# Zelfrealisatie

Vreugde, Liefde, Vrede - 10



# Het beeld van jezelf verruimt





Zelfrealisatie van kleine zelf, christus of jivatman.

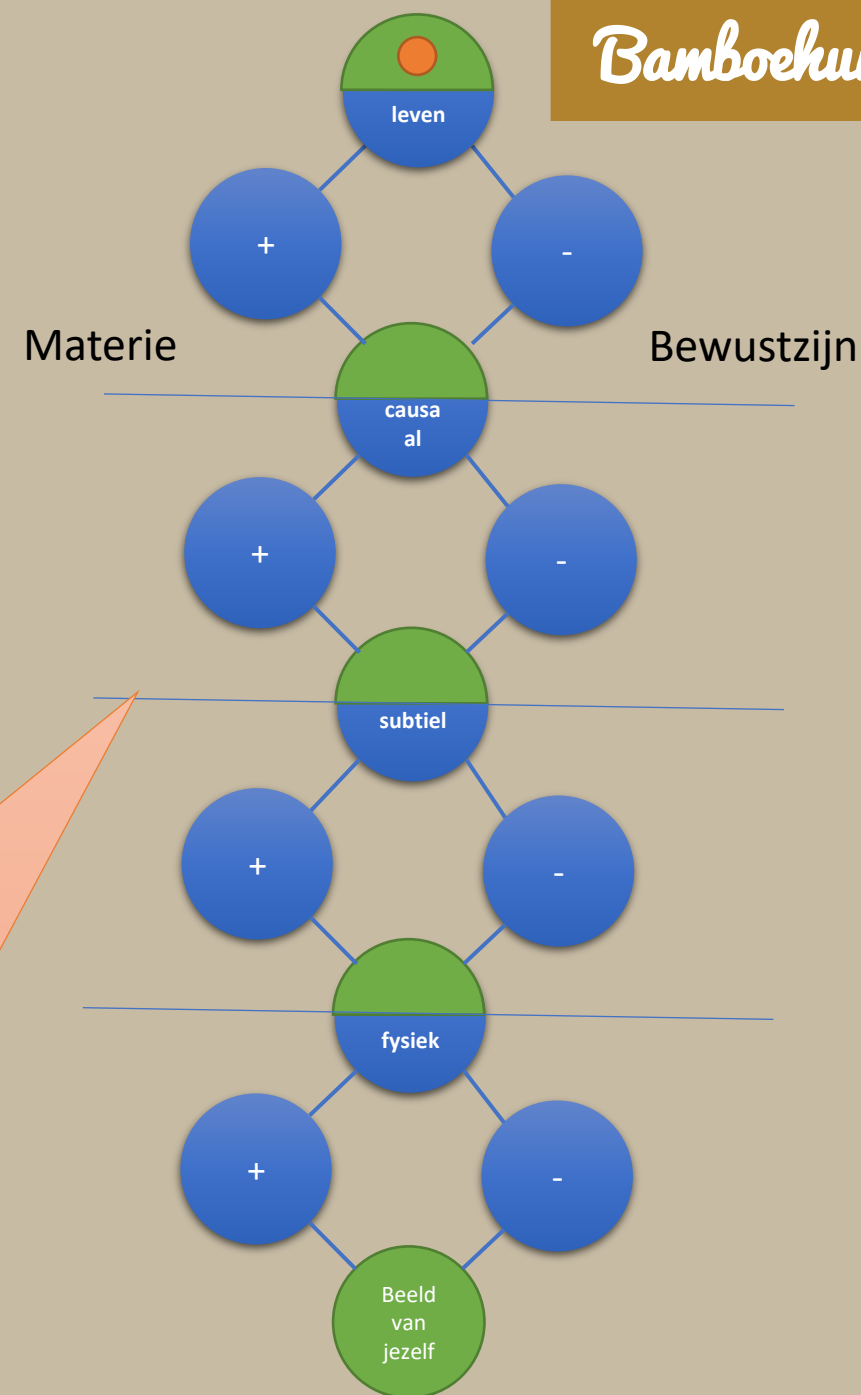
'Ik' ben een manifestatie van het leven.

Ego: ik ben  
Persoon: ik ben dat

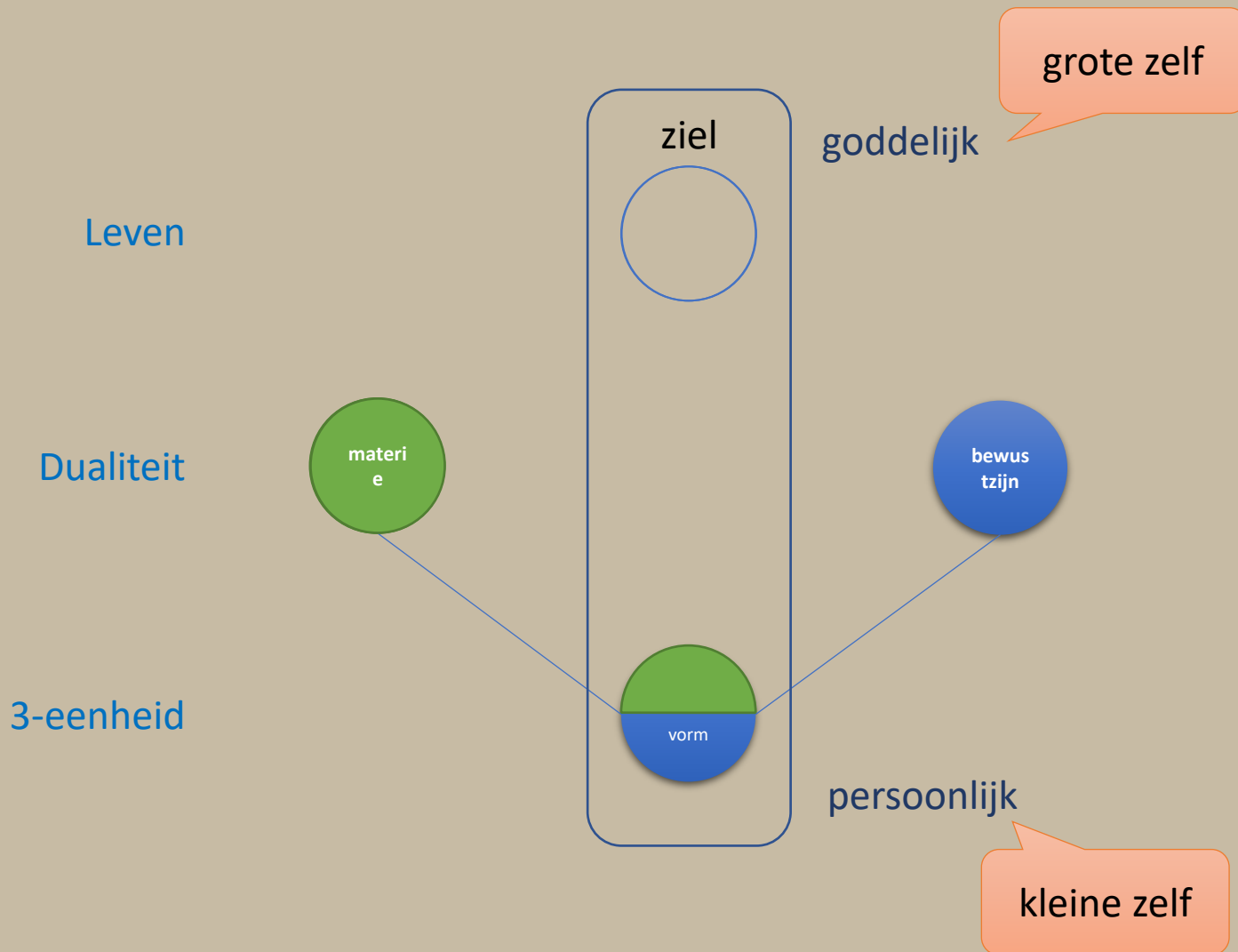
Zelfrealisatie van grote zelf, god of atman

'Ik' ben het leven, materie en bewustzijn, en manifesteer mij in **ALLES**.

Ziel: ik ben die ik ben



# Het 1... 2... 3... van de ziel



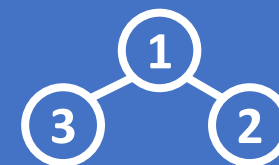
## 3-eenheid

Het leven bestaat uit bewustzijn en materie

1. Leven
2. Bewustzijn
3. Materie

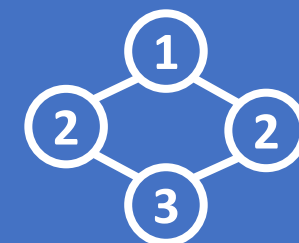
Dat heet ook wel

1. Ziel
2. Geest
3. Lichaam



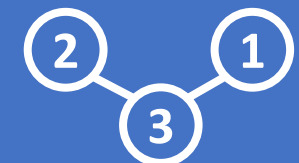
In het christendom zijn dit

1. Vader
2. Heilige geest
3. Zoon



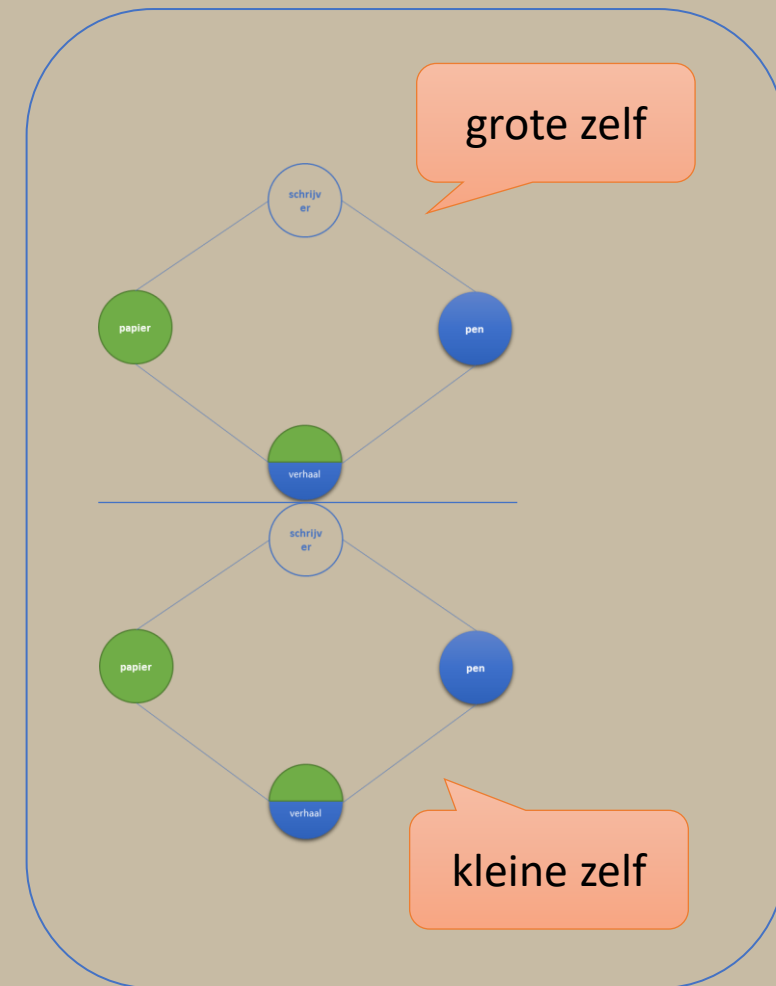
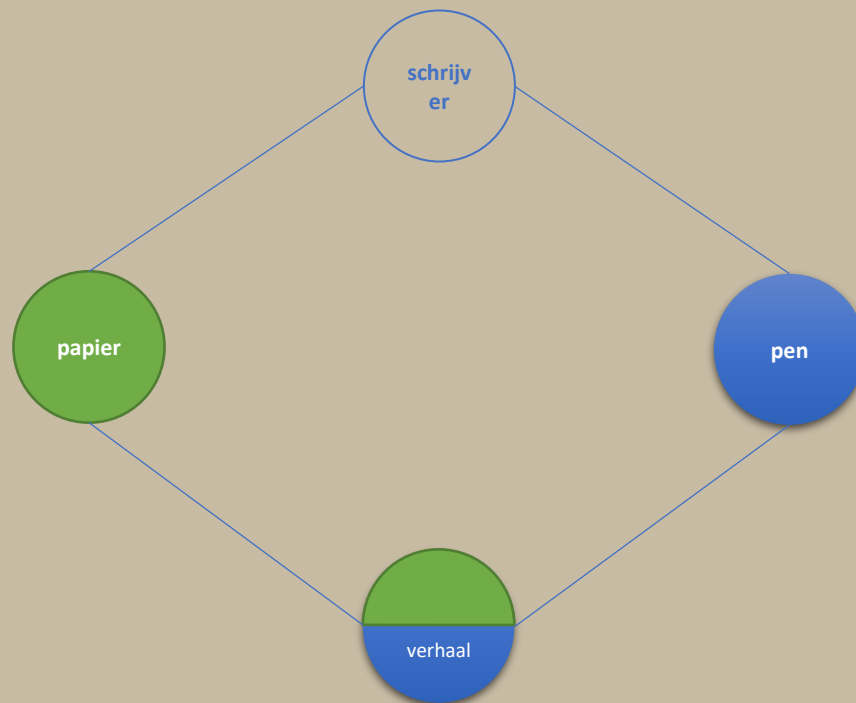
Bewustzijn en materie creëren een bepaalde vorm

1. Bewustzijn
2. Materie
3. Vorm



# Nog één voorbeeld dan...

Het is de schrijver (leven) die met zijn pen (bewustzijn) op het papier (materie) zijn verhaal (vorm) schrijft.

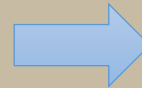


# Je hebt het gezien

*Yoga is de reis van je leven, naar ontwaken. Maar beseef, dat er geen reis is, alleen ontwaken. Er is zelfs geen pad, geen tijd. Yoga biedt een plaats om rust te vinden.*



Kleine zelf



Grote zelf

# Wekelijks oefenen in de masterclass

## Inhoud

- Yoga
- Meditatie
- Filosofie -> sangha, op basis van vragen en/of onderwerpen

## Beoefening meditatie

- Concentratie -> meditatie -> contemplatie
- Samadhi en Samyama -> inzicht en verlichting



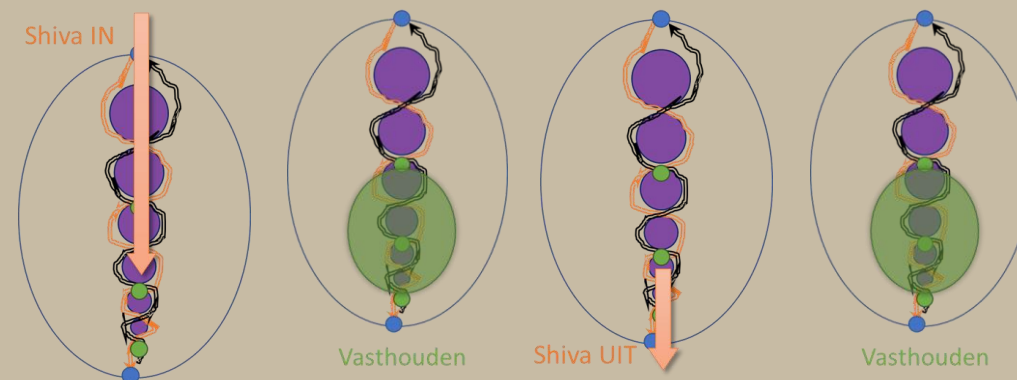
# Asana's

- Tadasana (berg)
- Urdhva Mukha Svanasana (hond met mond omhoog)
- Sirsasana (hoofdstand)
- Chakrasana (wiel)
- Urdhva Prasarita Padasana (omhoog gestrekt been)
- Ananta (oneindigheid)
- Ardha Matsyendra I

# Meditatie

- Sukhasana
  - Sta stil bij een Yama of Nyama, doe een wens, kom tot rust en stilte in de houding
- Pranayama
  - Bhramari 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
  - Asmita Samadhi
  - **Intuïtie → Verlichting**

Totaal 50 min



# Contact

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

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