

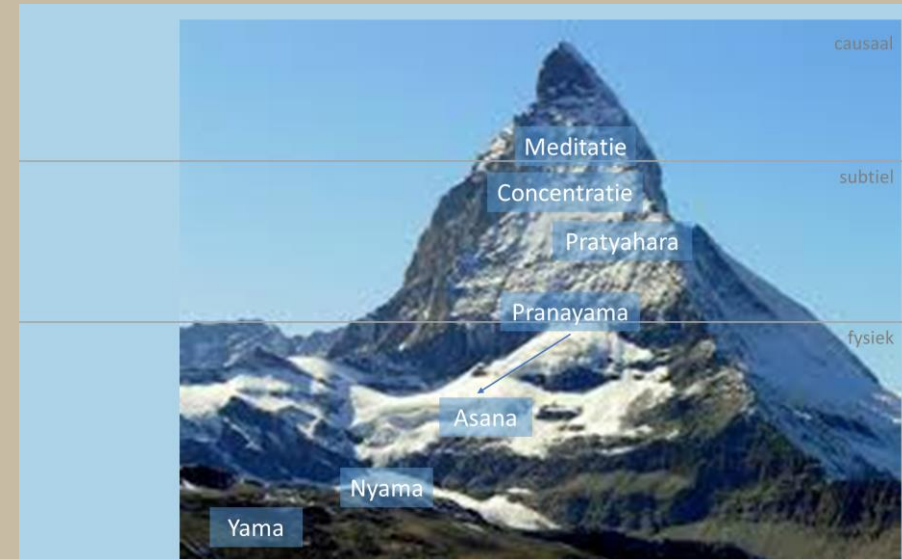
Bamboehuis



Ontdek jezelf

Van dharana naar dhyana

Niet denken - 9

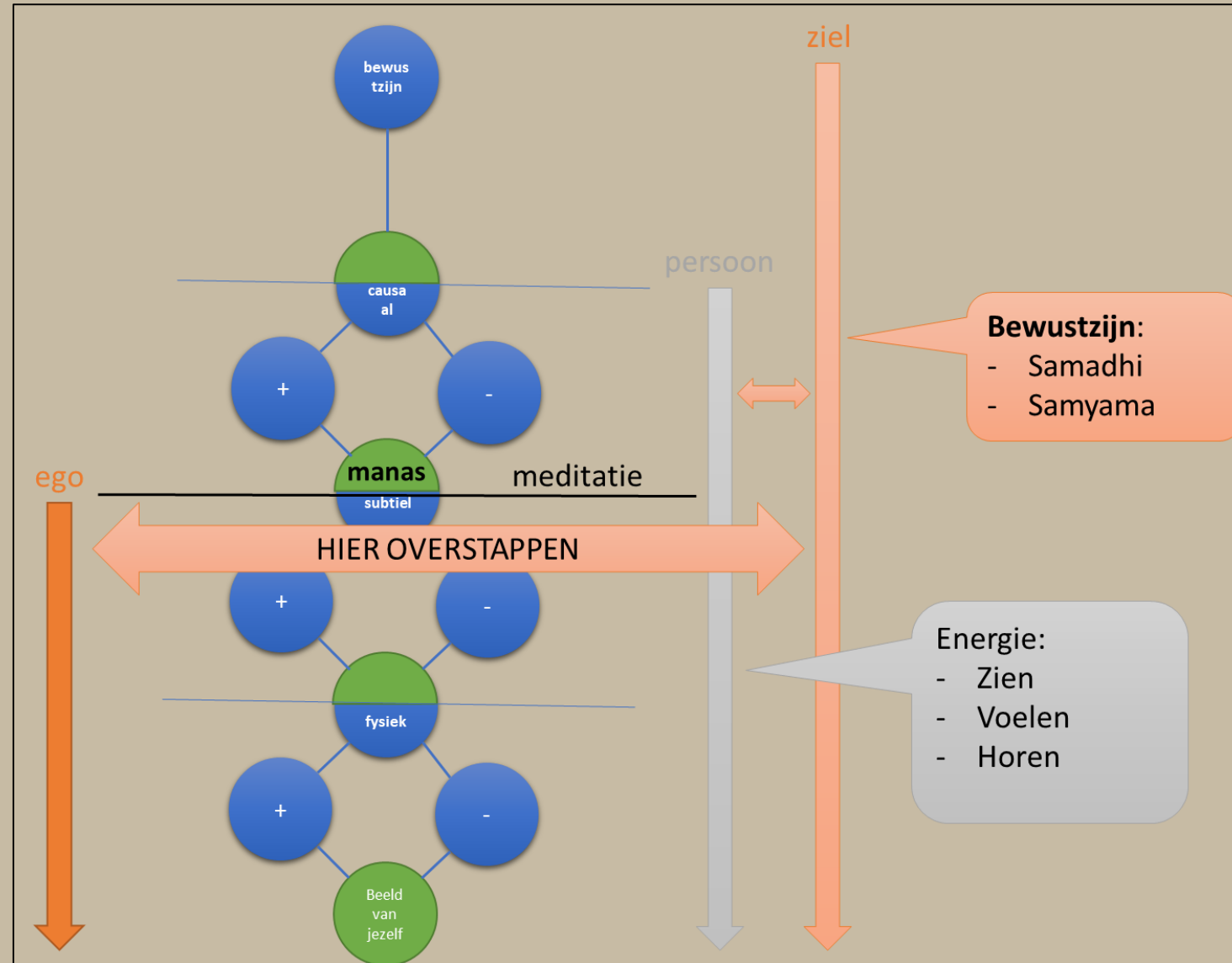


Van concentratie naar meditatie

- Dat kan niet via ego
- Wel via persoon en **ziel**

Waar ben je je van bewust?

- Niet meer denken
- Verleg je aandacht naar 'het observeren van denken'
- Dat kan omdat de 'denkgeest' geen inhoud heeft, maar alleen doorgeeft

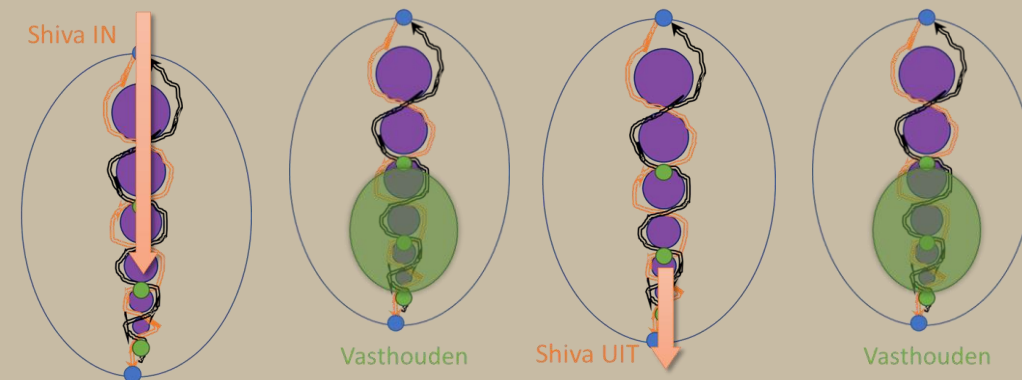


Asana's

- Virabhadrasana II (krijger)
- utthita hasta padangustasana (gestrekt hand, grote teen)
- Ekapada Sirsasana (één been hoofdstand)
- Supta konasana (liggende hoek)
- Mala (krans)
- Baddha padmasana (verborgen lotus)
- Parivritta janusirsasana (gedraaide knie hoofd houding)
- Ananta (oneindigheid)
- Ardha Matsyendra I

Bhramari Pranayama

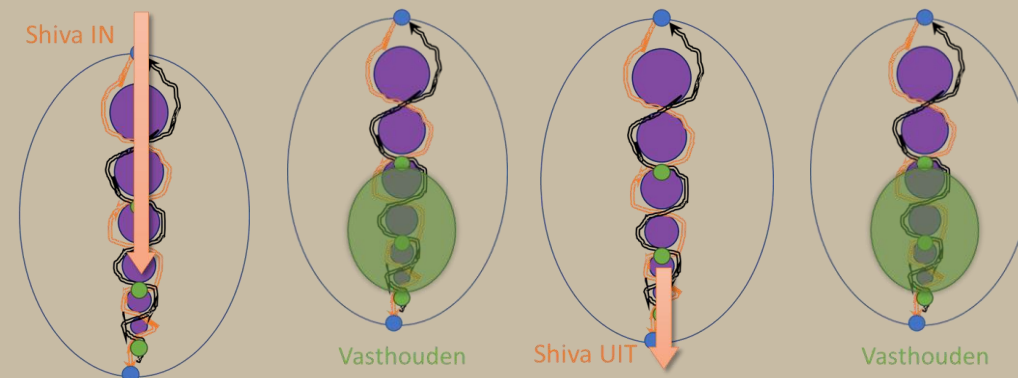
- De verbinding herstellen
- Ritme: 16:64:32:64
 - Energie instromen: 16 tellen (**versneld!**)
 - Energie vasthouden: 64 tellen
 - Energie uitstromen: 32 tellen
 - Energie vasthouden: 64 tellen
- Deze oefening bestaat uit
 1. Shiva IN : vast : Shiva UIT : vast



Meditatie

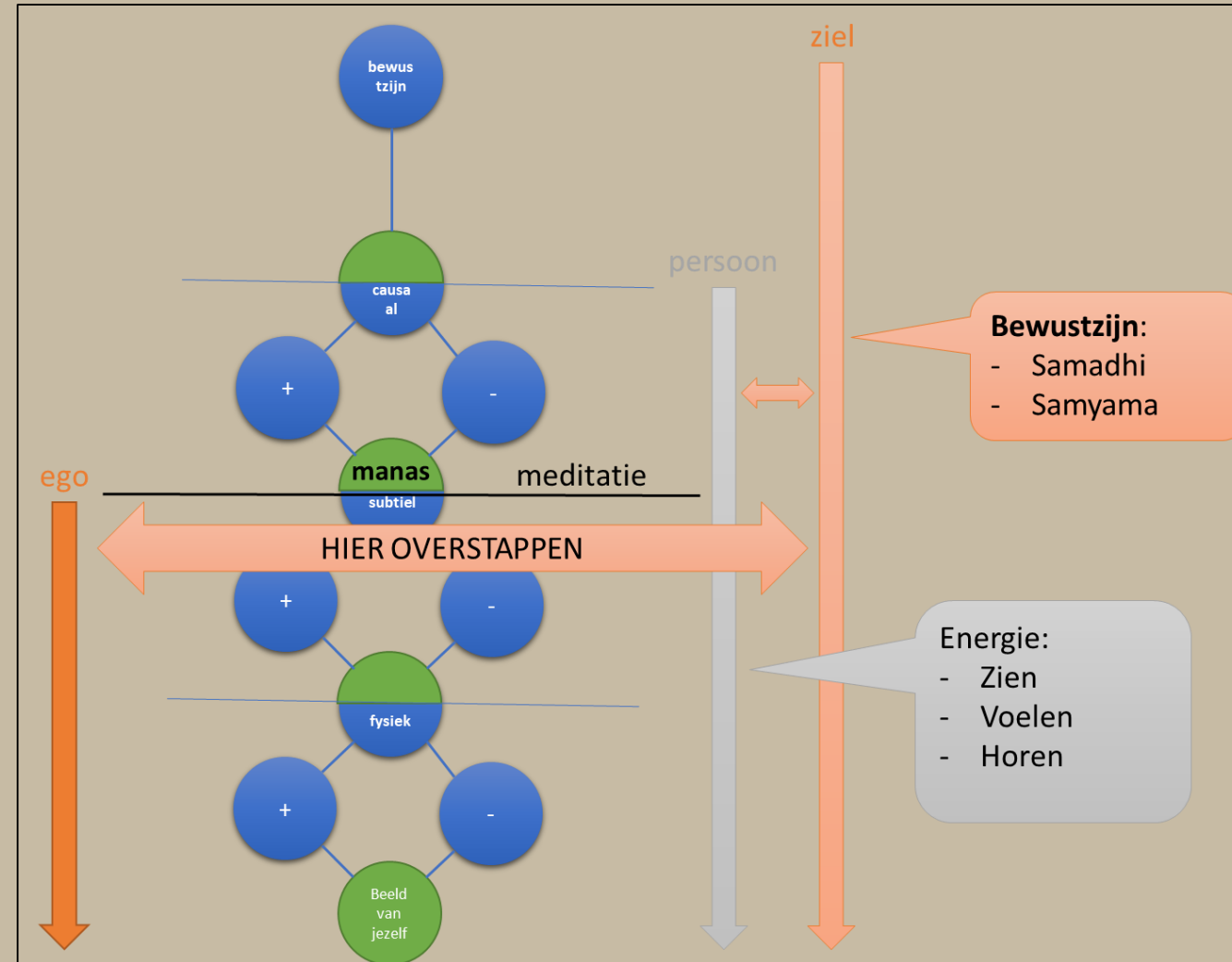
- Sukhasana
 - Sta stil bij een Yama of Nyama, doe een wens, kom tot rust en stilte in de houding
- Pranayama
 - Bhramari Pranayama
 - Ritme: 16:64:32:64
- Pratyahara
 - Onttrek de energie van een 'probleem', gedachte of gevoel
- Concentratie
 - Nada
 - Stadia: standvastig, pot, groei, versmelting
 - Overgave (laat ego los)
- Meditatie
 - **AUM**
 - Sambhavi Mudra

Totaal 45 min



Bewustzijnstoestanden

- Bewustzijn is overal: fysiek, subtiel, **causaal**
- Binnen deze tijd?
 - Verleden, heden & toekomst
- Samadhi
 - Vitarka (gedachten)
 - Vichara (vreugde, abstract)
 - Ananda (liefde, één)
 - Asmita (vrede, zijn)
 - Asampranjata (neti, neti, neti)
- Binnen deze ruimte?
 - Bamboehuis -> amsterdam -> nederland -> aarde -> zonnestelsel -> kosmos
 - 'Binnenstebuiten'
- Samyama
 - Cyclus, wat is jouw taak?
 - Microkosmos & macrokosmos
 - Levitatie, kracht, kruin/licht



En jnani (yogi red.) kan wel moeilijkheden tegenkomen, maar daar zal hij niet onder lijden. Het kan een zware taak lijken om een kind op te voeden van de geboorte tot volwassenheid, maar een moeder kan toch met blijdschap terugdenken aan moeilijke ogenblikken. Er is niets mis met de wereld. Als er al iets mis is, is het de manier waarop jij kijkt. Je wordt misleid door je eigen verbeelding. Zonder verbeelding kan er geen wereld bestaan. De wereld is niets anders dan jouw overtuiging dat je je bewust bent van een wereld. De wereld die je waarneemt bestaat uit niets anders dan bewustzijn; wat jij materie noemt, is ook bewustzijn. **Jij bent de ruimte (akash) waarin de wereld zich afspeelt, de tijd waaraan zij haar duur ontleent, de liefde die haar leven inblaast.** Haal die verbeelding en die gehechtheid weg en wat blijft er over?

Uit: Ik ben – zijn, p 487, materie is ook bewustzijn

Contact

herman@dompseler.nl

www.bamboehuis.amsterdam