

Bamboehuis



Ontdek jezelf

Nada en energie & bewustzijn

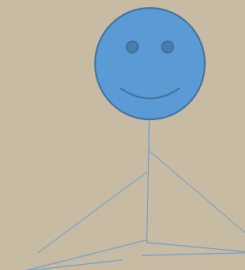
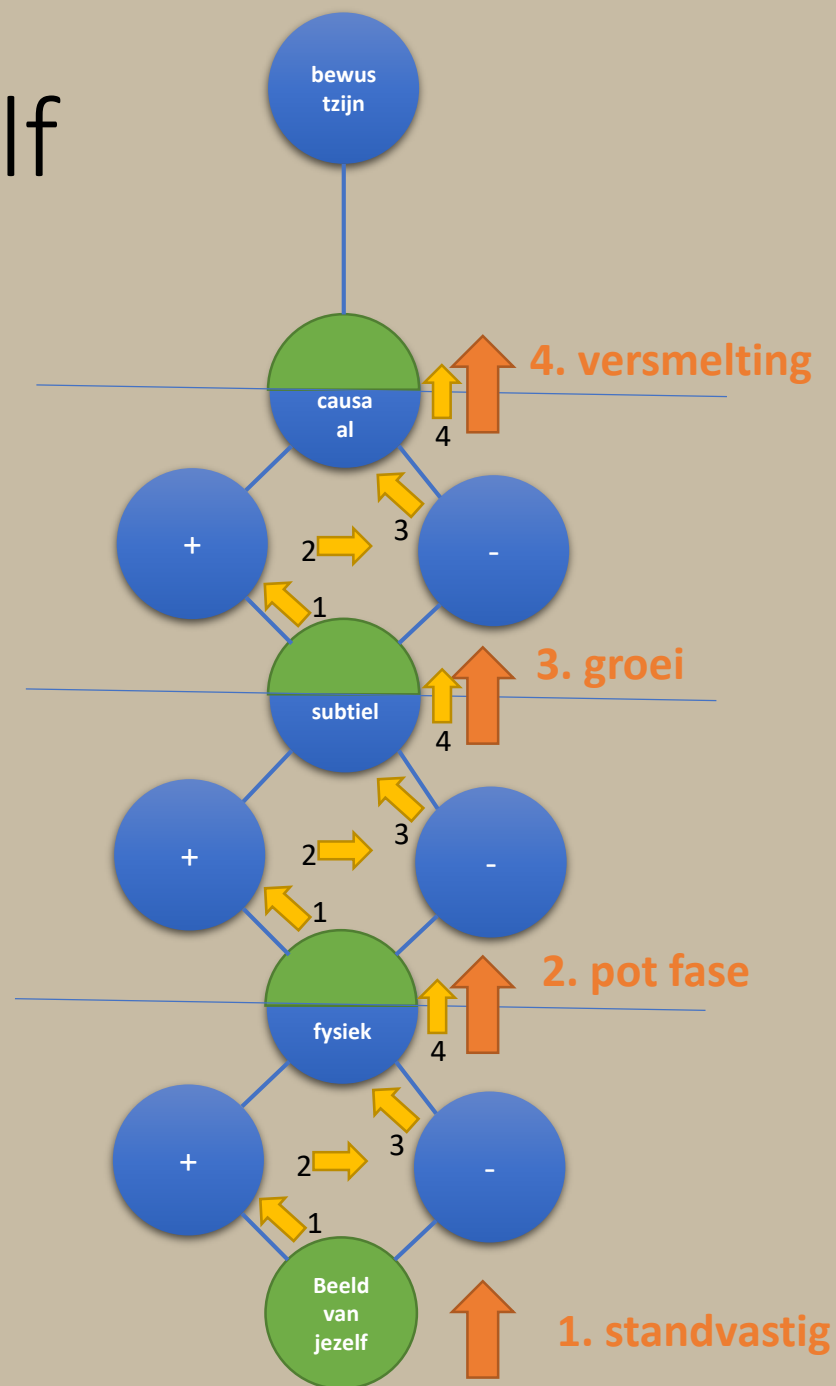
Het grote plaatje - 5



Met nada onszelf 'ontwikkelen'

Heb je de essentie van een wereld
(fysiek, subtiel, causaal) te pakken?
Dan kun je door.

Anders ga je eerst in een bepaalde
wereld de essentie zoeken.



Hoe weet je waar je bent?

Dat wordt aangegeven door

- De stappen van Raja Yoga
- De Chakra's
 - Energie centrum
- De Kosha's
 - Bewustzijn omhulsel

Raja Yoga

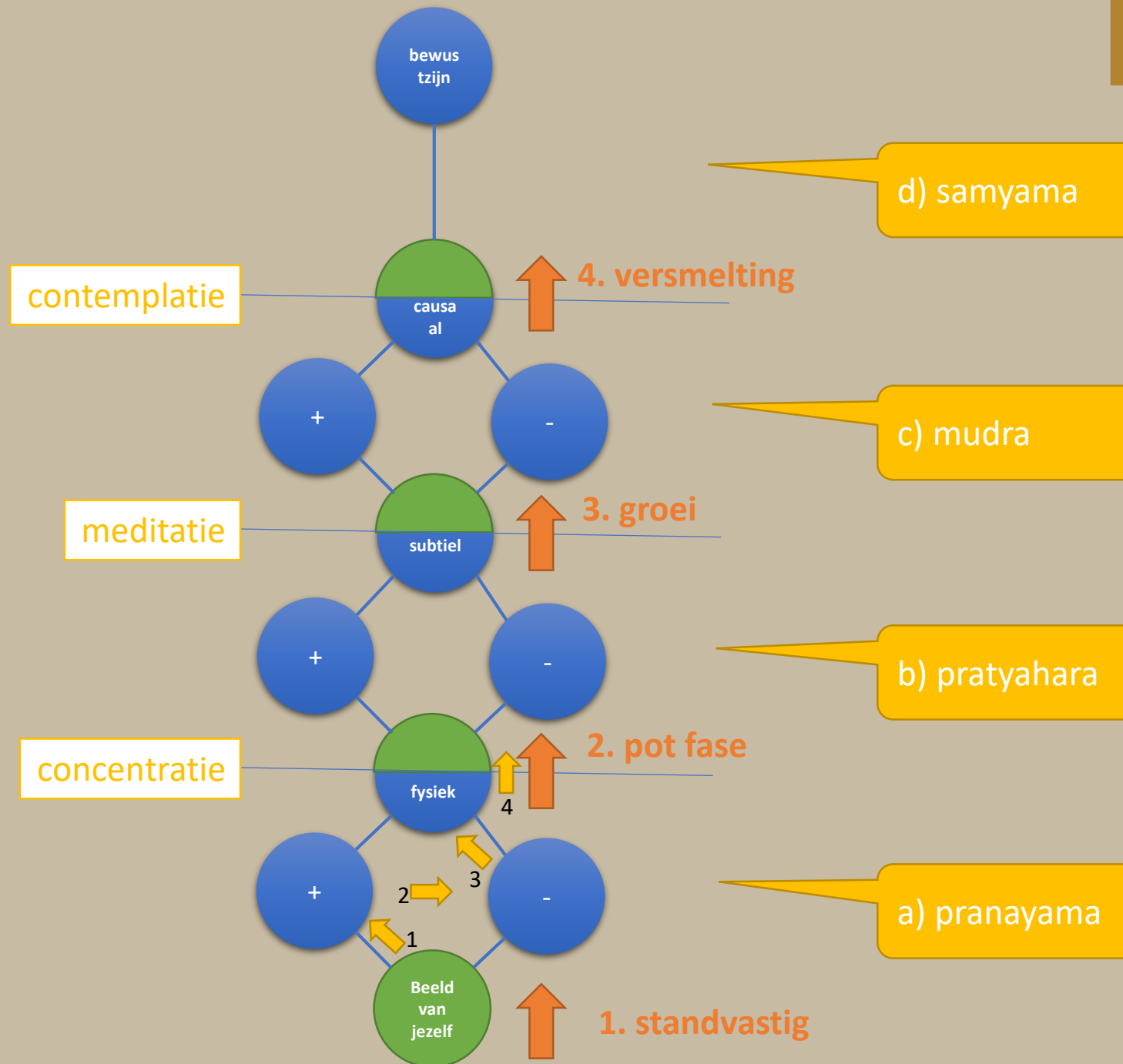
Raja Yoga beschrijft wat je aan het doen bent:

Laatste 3 stappen

1. Concentratie
2. Meditatie
3. Contemplatie

Technieken

- a) Pranayama
- b) Pratyahara
- c) Mudra
- d) Samyama



Asana's

Staand

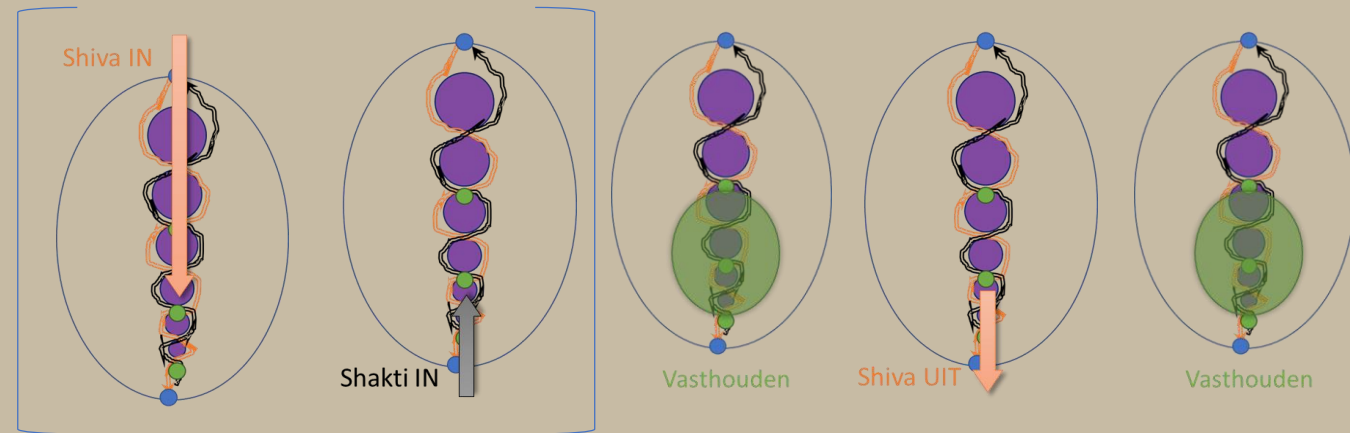
- Vrksasana (boom)
- Utthita Parsvakonasana (gestrekte hoek)
- Sirsasana (hoofstand)

Zittend

- Parsvaikapada Sarvangasana (kaars met been zijwaarts)
- Karnapidasana (oor drukken)
- Supta virasana (liggende held)
- Parvatasana (berg, lotus met handen omhoog)
- Ardha Matsyendra I

Ujjayi Pranayama

- Oefening om krachtig te worden
- Ritme: 12:48:24:48
 - Energie instromen: 12 tellen
 - Energie vasthouden: 48 tellen
 - Energie uitstromen: 24 tellen
 - Energie vasthouden: 48 tellen
- Deze oefening bestaat uit
 1. Shiva IN & Shakti IN : vast :
Shiva UIT : vast

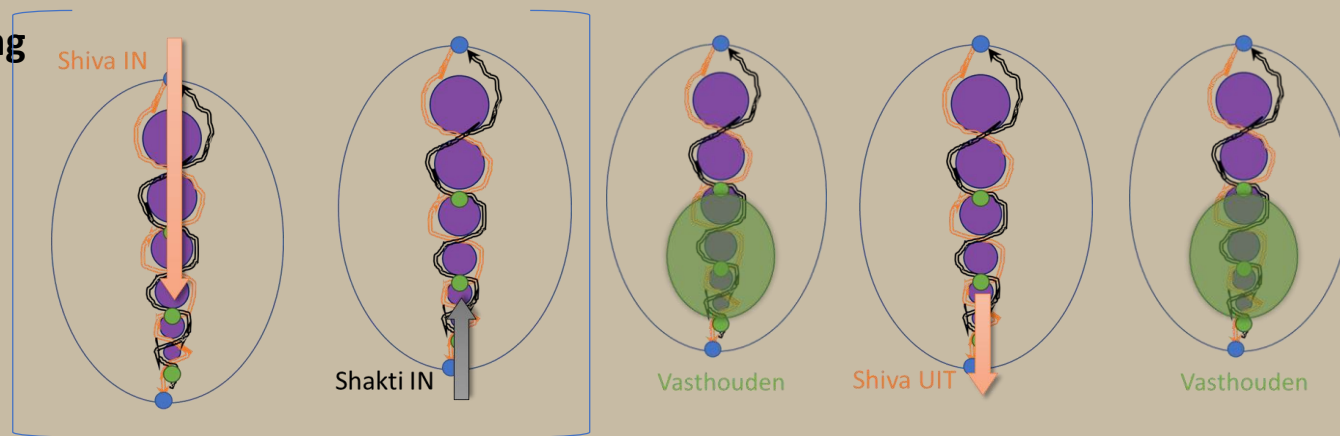


Meditatie

- Sukhasana (3 min)
 - Sta stil bij een Yama of Nyama, doe een wens, kom tot rust en stilte in de houding
- Pranayama (8 min)
 - Ujjayi 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

Zuiverheid

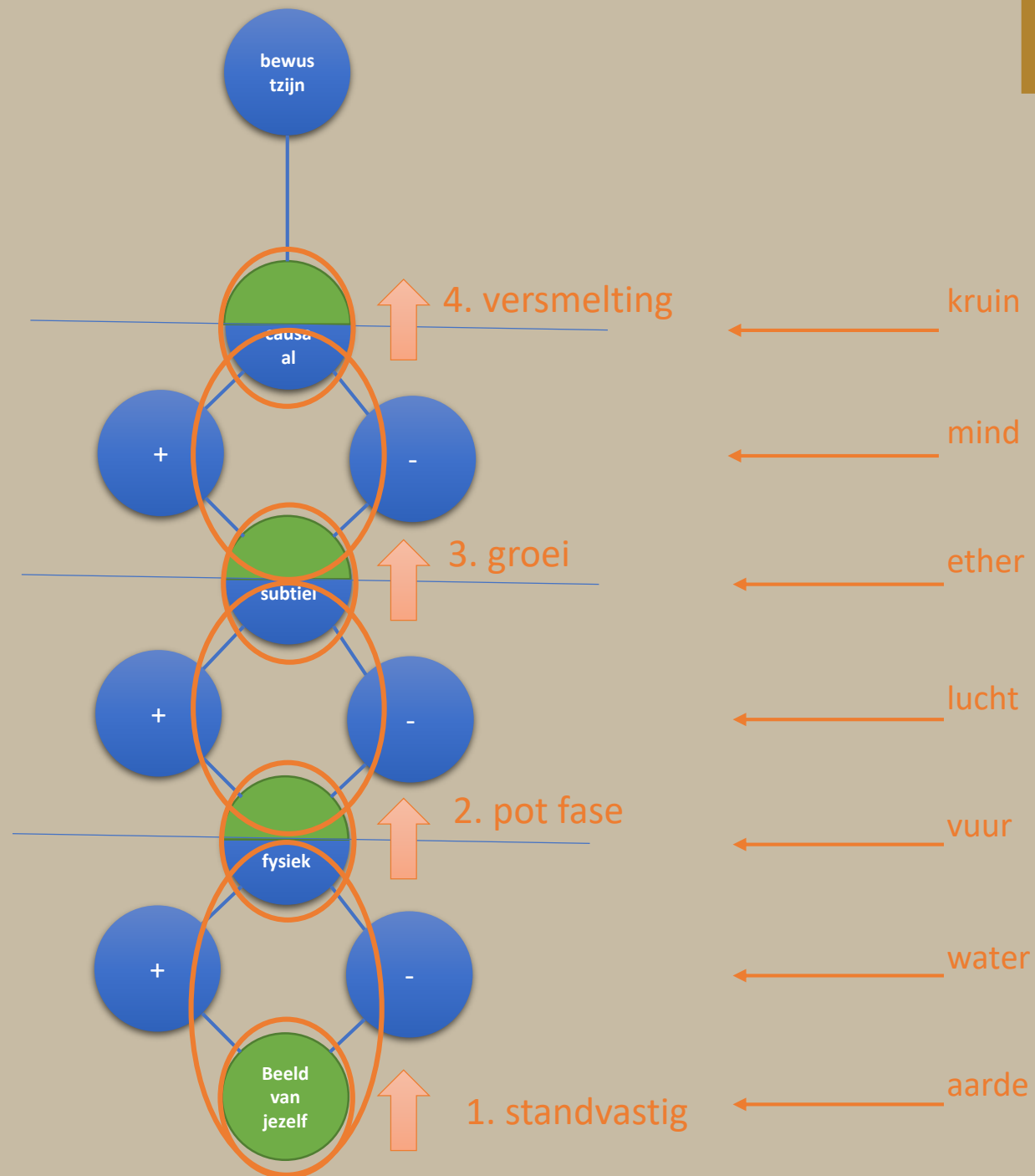
Totaal 40 min



Chakra's

De chakra's zijn de energiecentra en geven aan waar de **energie** doorstroomt of wordt tegengehouden.

1. Aarde
2. Water
3. Vuur
4. Lucht
5. Ether
6. Mind
7. Kruin

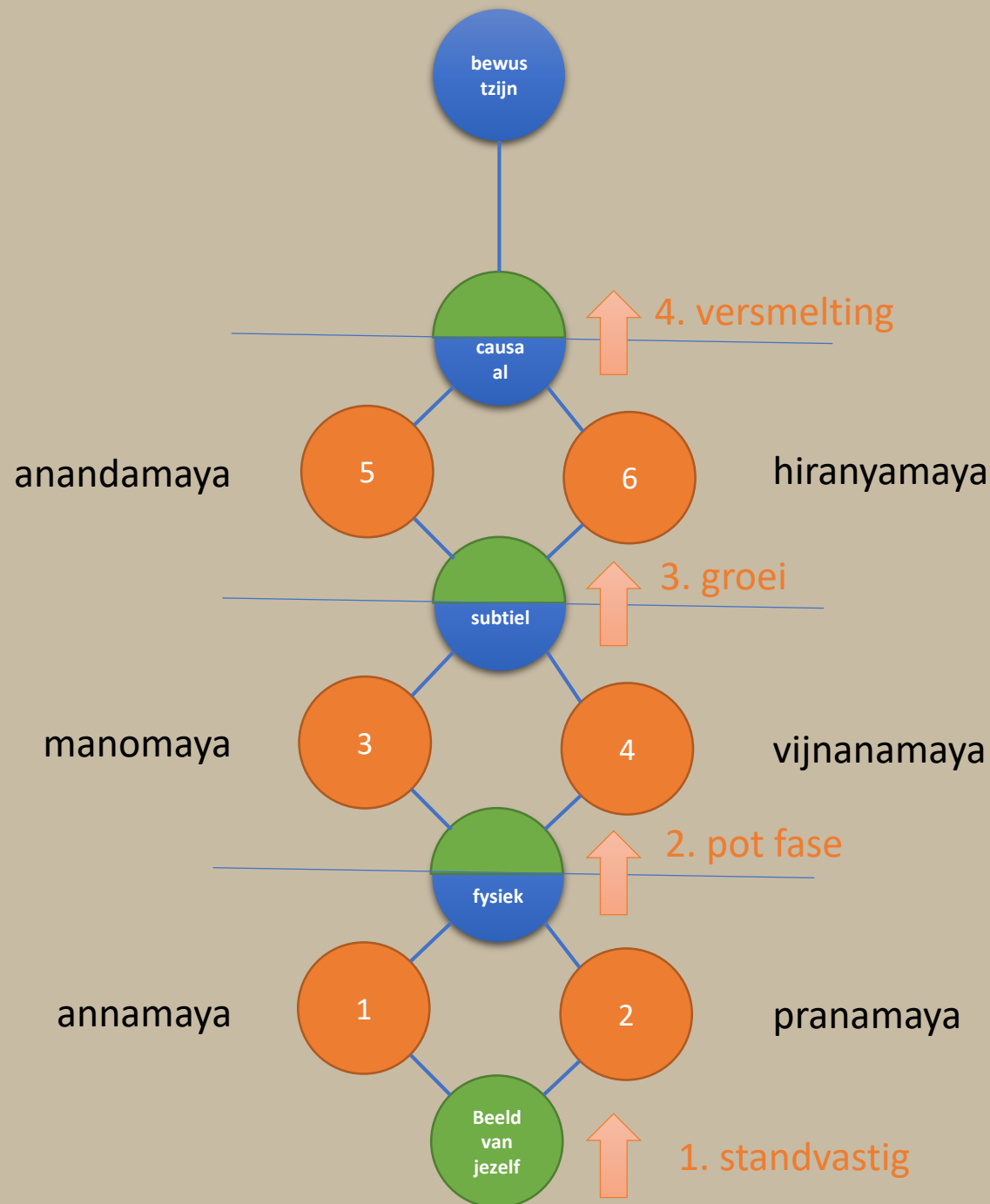


Kosha's

De kosha's zijn de energie omhulsels en geven de staat van je **bewustzijn** aan.

Waar ben je je bewust van?

1. Vaste lichaam
2. Energie lichaam
3. Mind
4. Wijsheid
5. Liefde
6. Zelf



Hoe kan men jivatman, de individuele ziel, verhuld door een combinatie van drie lichamen, realiseren? ... Dat wat 'ik' of 'mij' wordt genoemd, bestaat feitelijk uit het aggregaat van de twee beginselen: jada of inerte materie en chetana of bewustzijn. Bewustzijn verblijft in de materie, het is erin verborgen. De verblijfplaats van het bewuste Atman (red. ziel) is dit lichaam, gevormd uit stoffelijke elementen, en dit wordt vergeleken met een kasteel. Dit kasteel bestaat uit drie delen: het fysieke lichaam, het astrale lichaam en het causale lichaam.

*Het fysiek of grofstoffelijke lichaam is de hoofdpoot waardoor men de ziel kan bereiken; we moeten deze hoofdpoot ingaan. ... Het bestaat uit twee delen: het grovere deel heet **annamaya kosha** (voedselomhulling) en het andere heet **pranamaya kosha** (vitale omhulling). Tezamen bieden ze jivatman, de heer van het kasteel, diensten in het grofstoffelijk gebied. Maar dit fysieke lichaam heeft uit zichzelf geen kracht om de ziel te dienen. Deze kracht of energie komt uit een ander lichaam, het ijle of astrale lichaam.*

*Het astrale lichaam heeft ook twee delen: **manomaya kosha** (verstandslichaam), waarbij de handeling overheerst en **vijnanamaya kosha** (intellect of rede lichaam), waarbij kennis overheerst. Het is wonderlijk dat deze levenskracht niet eveneens het astrale lichaam bezielt, maar er is nog een ander lichaam dat het astrale lichaam doordringt en er leven aan schenkt. Dit is het causale lichaam.*

*Dit causale lichaam is veel fijner of ijler dan het astrale lichaam. Ofschoon het energie afdraagt aan het astrale lichaam, heeft zijn eigen levenskracht een ander verblijf: **anandamaya kosha** (zaligheidslichaam). Het is als een lichtmassa en toch is het inert, ook dit lichaam heeft zelf niet het vermogen levenskracht op te wekken. Zo zijn dus deze drie delen van het kasteel der ziel volslagen inert (onbeweeglijk) in vergelijking met het bewuste jivatman.*

Contact

herman@dompseler.nl

www.bamboehuis.amsterdam