

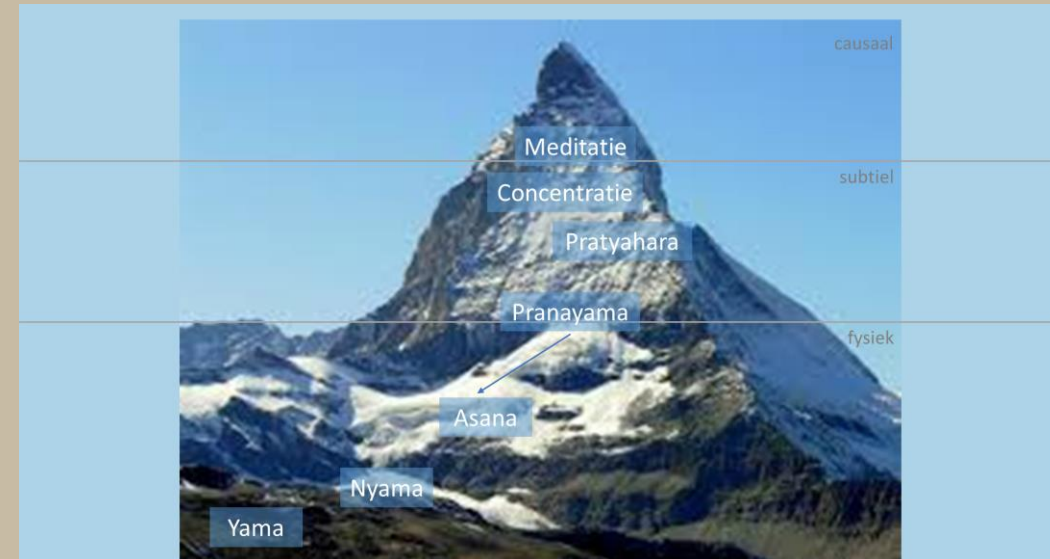
Bamboehuis



Ontdek jezelf

AUM

Niet denken - 2



AUM, de klank achter het nada geluid

De klank verandert door uitzetten en verdichten van energie

Bij uitzetten, door shakti energie → A

Bij evenwicht tussen shakti en shiva energie → U

Bij verdichten door shiva energie → M

Zoek de variatie in nada, wordt één met nada, en ontdek de drie guna's:
de basis van een beweging (van samskara naar vritti) in de causale wereld

Asana's

Staand

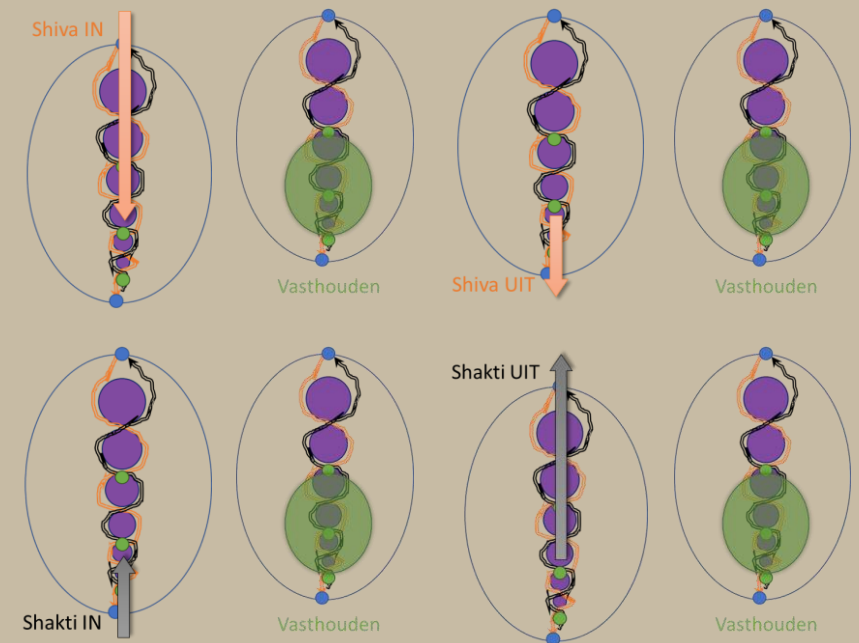
- Virabhadrasana II (krijger)
- utthita hasta padangustasana (gestrekt hand, grote teen)
- Ardha baddha padmottanasana (half gebonden lotus)
- Ekapada Sirsasana (één been hoofdstand)

Zittend

- Supta konasana (liggende hoek)
- Mala (krans)
- Baddha padmasana (verborgen lotus)
- Vatayan (paard)
- Ardha Matsyendra I

Nadi Sodhana Pranayama

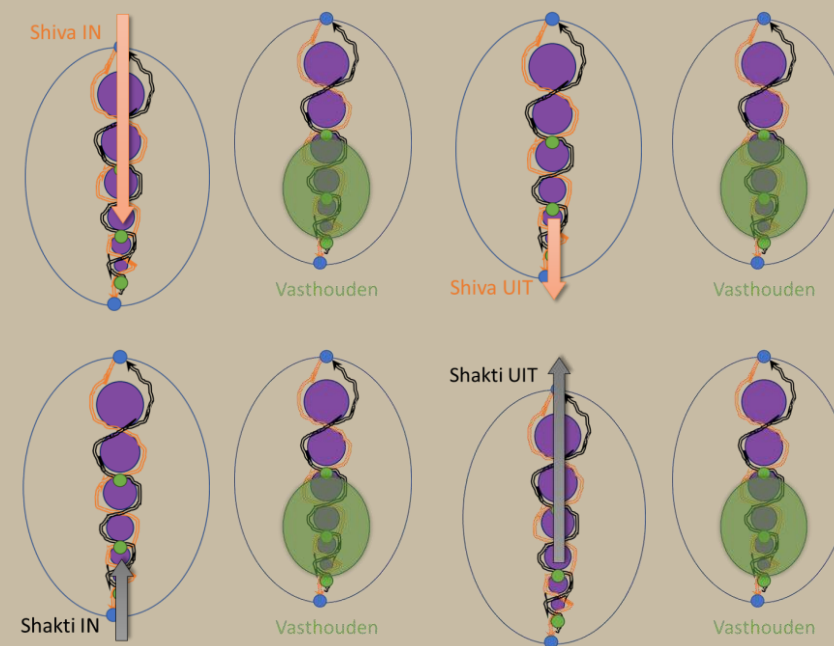
- Oefening om de energiekkanalen te zuiveren
- Ritme: 16:64:32:64
 - Energie instromen: 16 tellen
 - Energie vasthouden: 64 tellen
 - Energie uitstromen: 32 tellen
 - Energie vasthouden: 64 tellen
- Deze oefening heeft twee varianten
 1. Shiva IN : vast : Shiva UIT : vast
 2. Shakti IN : vast : Shakti UIT : vast



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: 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



In meditatie... help!

1. Wordt één met Nada
2. Wordt één met een kleur
 1. warme kleur/rood (A), zwart/wit (U), koude kleur/blauw (M)
3. wordt één met een gevoel
 1. vreugde (A), vrede (U) of liefde (M)
4. Wordt één met a-u of m
 1. A (shakti overheerst), U, M (shiva overheerst)

Sambhavi Mudra: Je komt met je aandacht naar je keelchakra.

Breng nu je aandacht naar je voorhoofdchakra (see the light!)

Je komt in meditatie, er blijft 'ervaren' over

- 'mediteren' kun je niet doen, het is het gevolg van concentreren

Shiva OF shakti energie bijsturen

- Niet meer als pranayama door gedachten, maar met een Mudra door intentie

see the light

In deep meditation, when one's eyes and gaze are fixed in between the eyebrows, the light energy pouring from behind the wall of illusive man-made darkness through the sluice gates of the two eyes floods the center of will in the forehead as a mass of brilliant energy – a bubbling lake of white light. This light may change into colors or shapes of infinite variety. The different rates of thought vibrations of the meditating devotee produce the variations. **The common first fruit of concentration is white light;** expressions of devotion, love, wisdom, all produce different variations. But when the devotee is established in the intensive, desireless, calm, intuitive state of meditation, then all variations of the light in the spiritual eye begin to change into the one true spiritual eye.

Uit: the bhagavad gita - yogananda

Contact

herman@dompseler.nl

www.bamboehuis.amsterdam