

# Bamboehuis

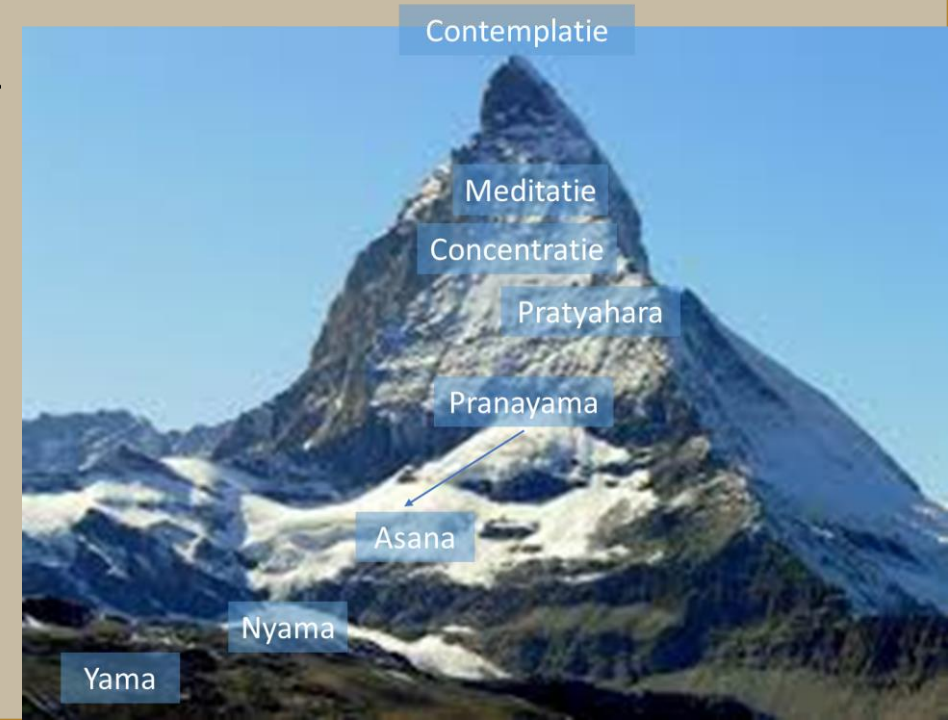


*Ontdek jezelf*

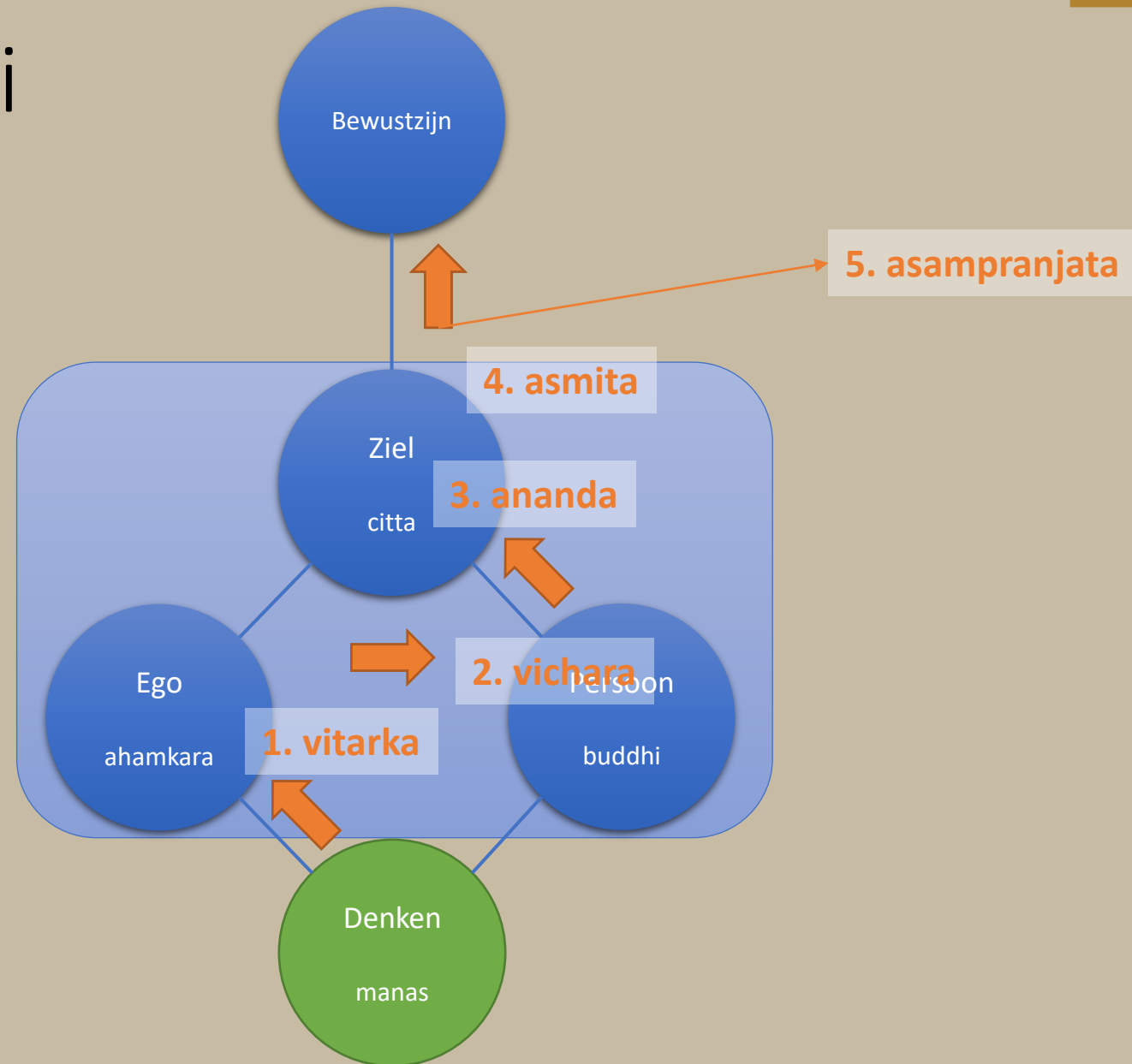


# Asmita samadhi

Vreugde, Liefde, Vrede - 4



# Asmita samadhi



# Asmita 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'

## Vierde bewustzijnstoestand

- **Je bent in harmonie**, shiva en shakti zijn in evenwicht op alle niveaus
- Er is (alleen) innerlijke vrede
- Dan resteert er **dankbaarheid** voor aanwezig zijn en **dienstbaarheid** voor het leven

**'Jij' doet niks!**

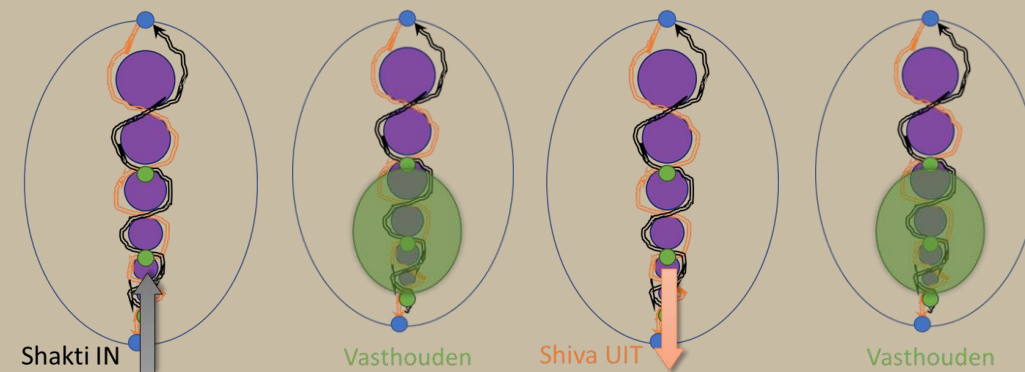
# Asana's

- Prasarita Padottanasana I (spreidstand)
- Virabadhrasana III (krijger)
- Sirsasana (hoofdstand)
- Ekapada Sarvangasana (één been kaars)
- Dhanurasana (boog)
- Jatarā Parivartanasana (buik gedraaide houding)

# Meditatie

- Sukhasana → gematigdheid
  - Sta stil bij een Yama of Nyama, doe een wens, kom tot rust en stilte in de houding
- Pranayama
  - Surya Bedhana 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**

Totaal 50 min



*“Het volgende en laatste stadium van de Guna’s heet Alinga, zonder kenmerk of onderscheidend kenmerk. In dit stadium (red. asmita samadhi) verliezen de objecten en beginselen hun afzonderlijke identiteit. Het bewustzijn wordt zo allesoverheersend, dat ze als het ware vervagen. Volgens de hoogste opvattingen van de Hindoe-filosofie is alles, objecten, archetypen, in het gemanifesteerde heelal een wijziging van het bewustzijn – Brahma-vrtti. In het Linga stadium (red. ananda samadhi) bestaat het gewaarzijn van objecten zij aan zij met het gewaarzijn van het bewustzijn. In het Alinga stadium vervagen de objecten en beginselen, **en blijft alleen nog maar het gewaarzijn van het Goddelijke bewustzijn over**, waarvan ze de wijzigingen zijn.”*

*“De Yoga-Sutra’s van Patanjali – deel II, suttra 19, p 192”*

# Contact

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

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