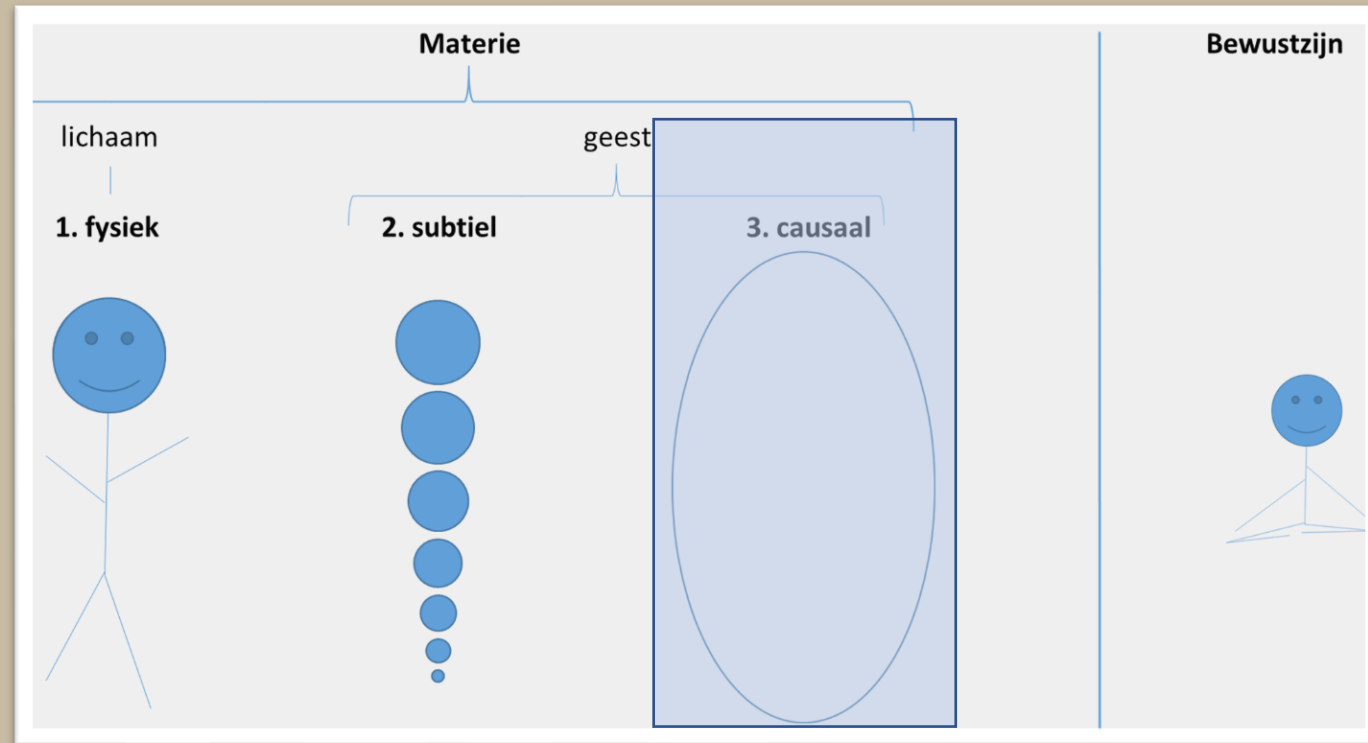


Bamboehuis



Ontdek jezelf

Cursus 7



7. En nu?

6. Verbeter jezelf

Thema 7 – niet denken

Gaat over

- Voorbereiden op de causale wereld

Je leert

- Meditatie
 - Je voelt shakti (groei fase) om in meditatie te komen

Met als doel

- Je ego los te laten

Contemplatie

causaal

Meditatie

Concentratie

subtiel

Pratyahara

Pranayama

fysiek

Asana

Nyama

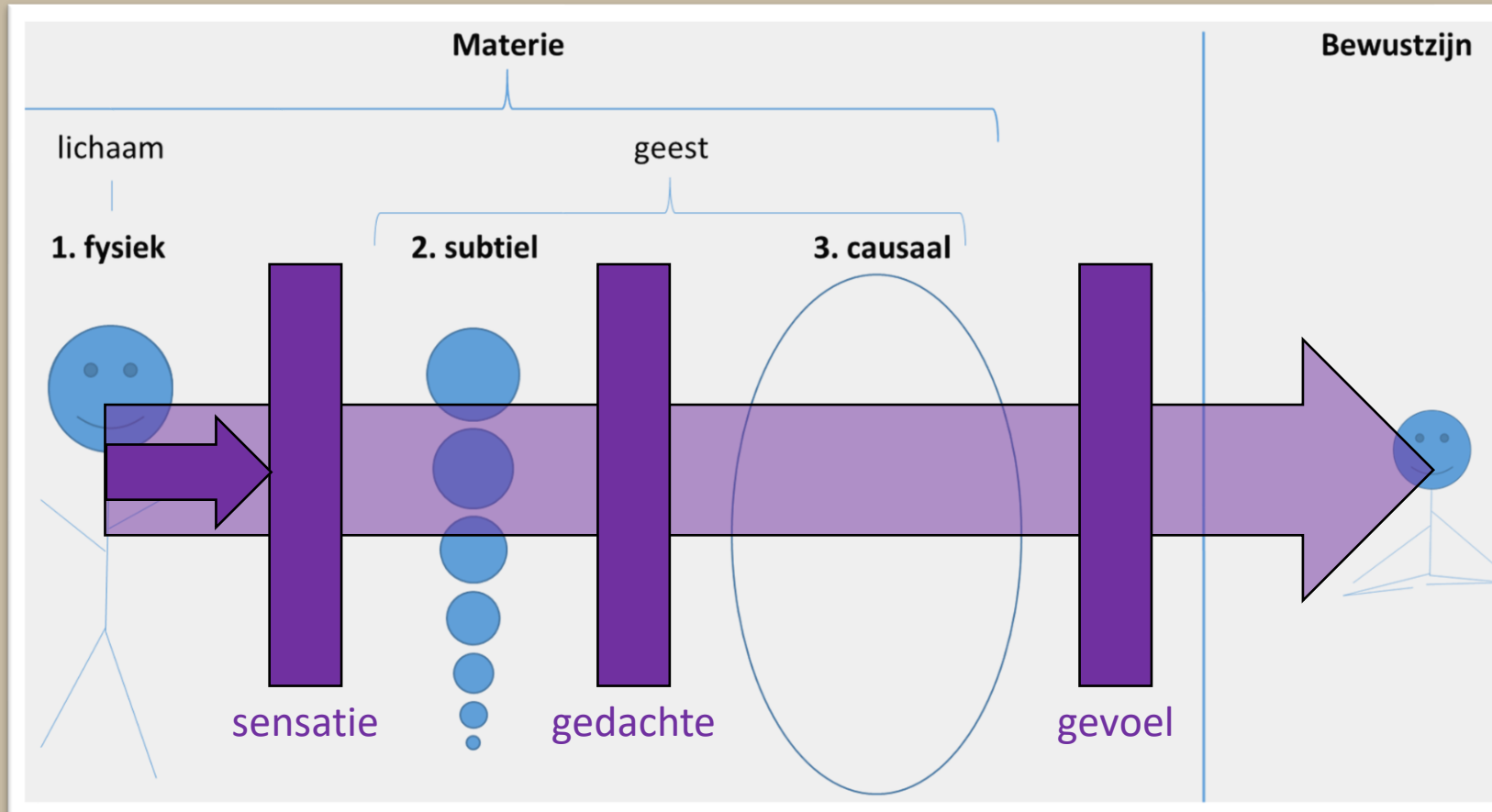
Yama



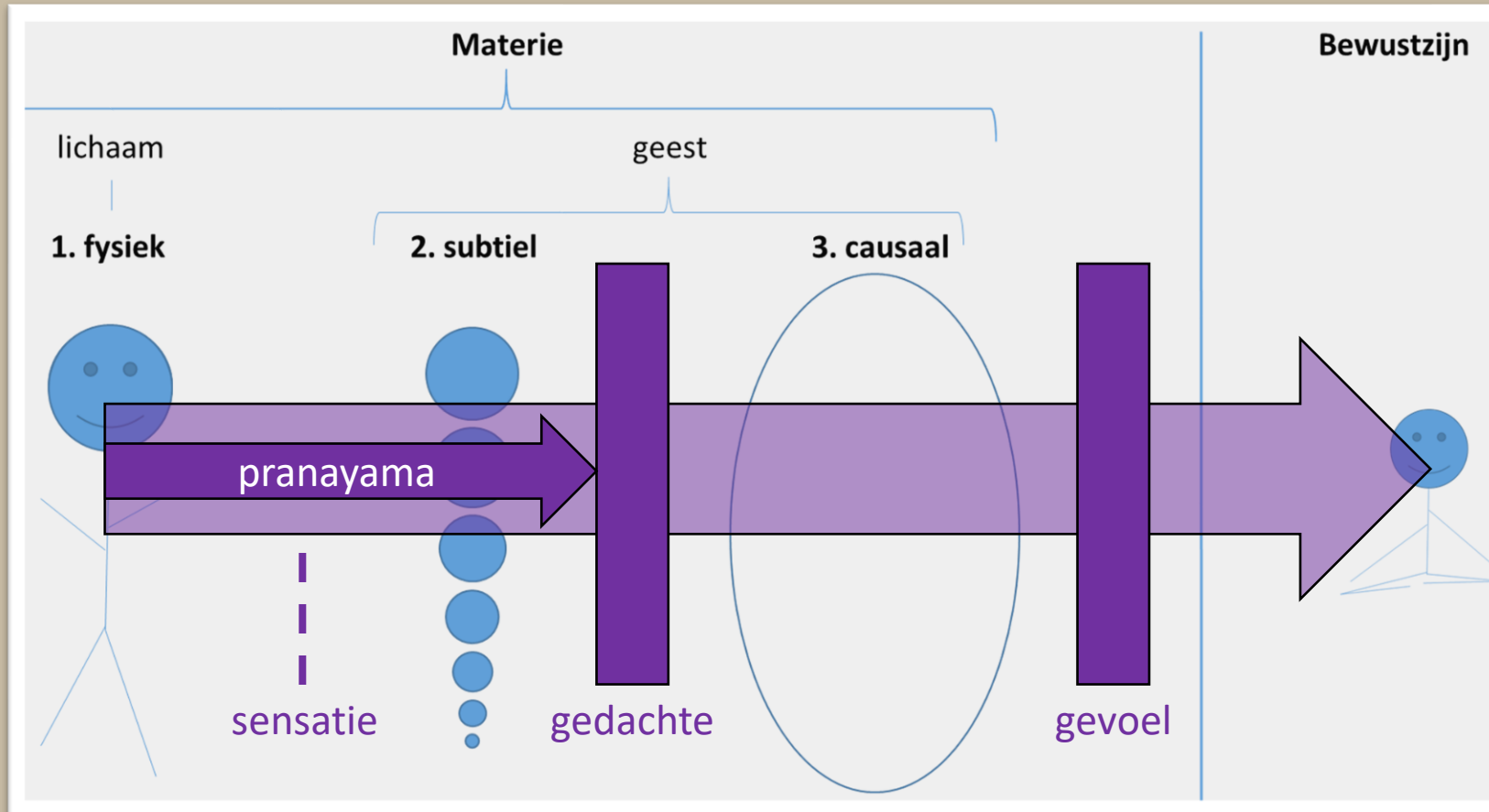
Stil

Niet denken - 1

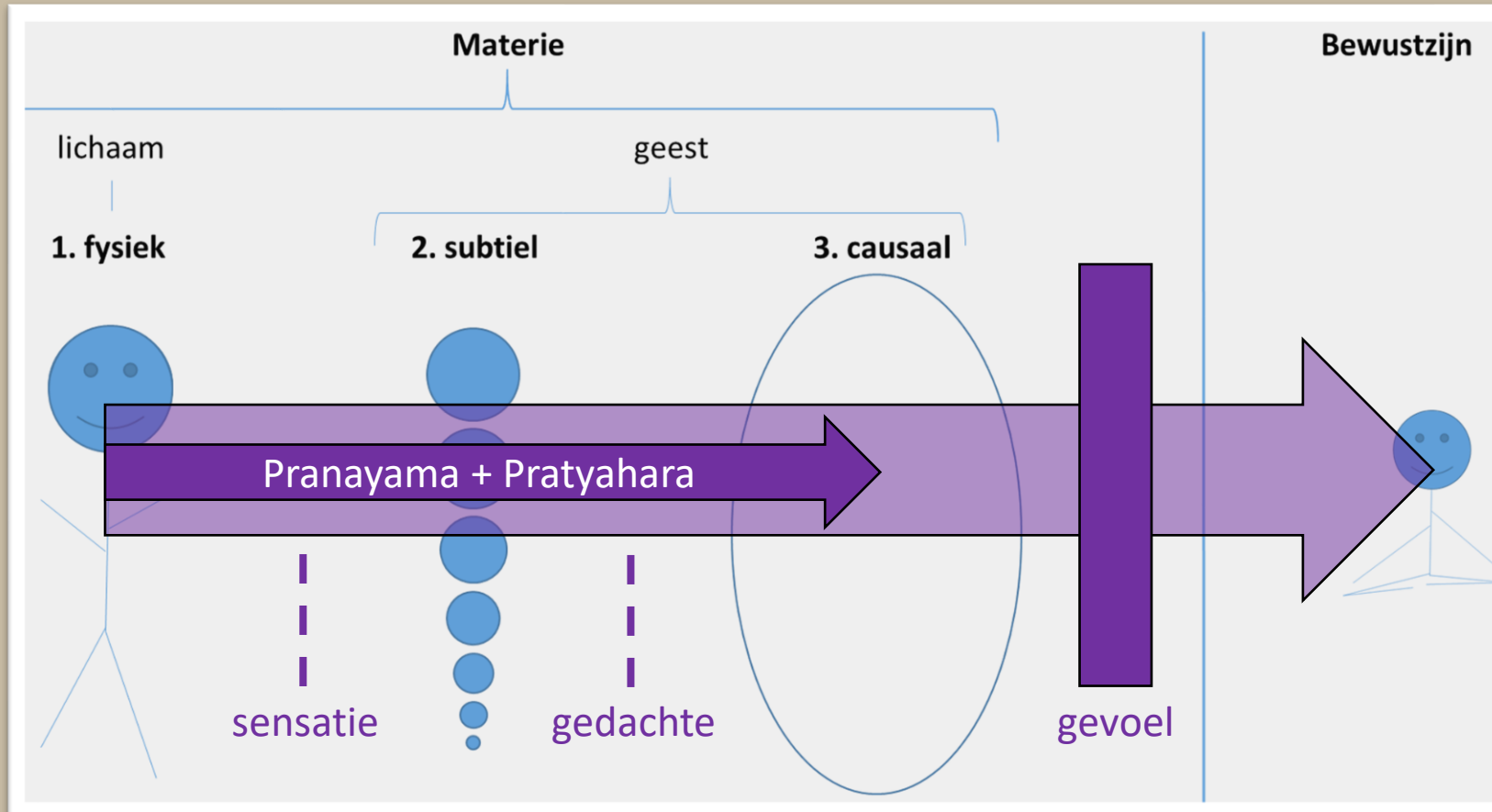
4 werelden, 3 overgangen



De fysieke wereld achter ons laten



De subtiele wereld achter ons laten



En nu?

- De stilte ontdekken
- Volledige overgave
 - Laat iedere gedachte gaan
 - Laat het ego los
- Kom in meditatie
 - Versmelting met één vrtti (gedachte), één geluid, emotie of kleur

Asana's

Staand

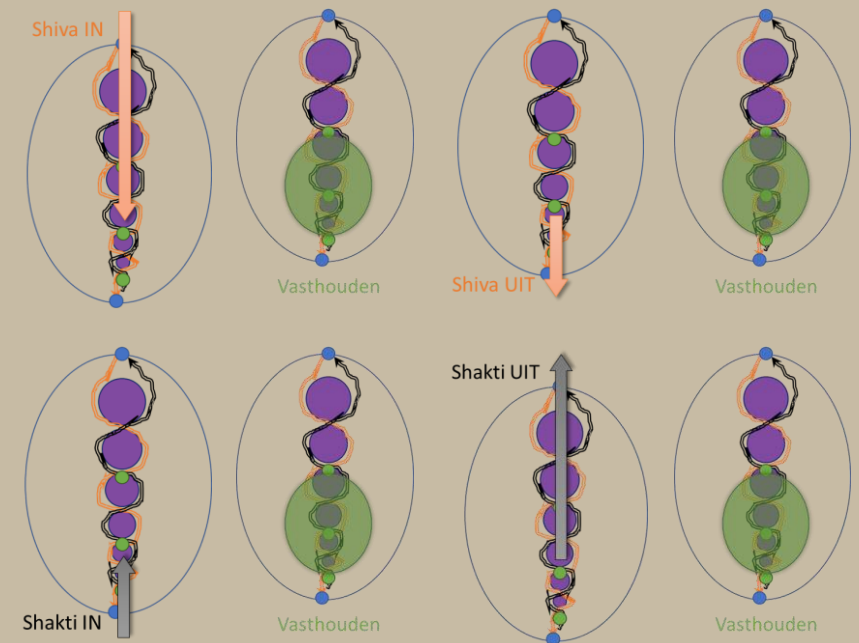
- Virabhadrasana II (krijger)
- **utthita hasta padangustasana**
(gestrekt hand, grote teen)
- **Ardha baddha padmottanasana**
(half gebonden lotus)
- Ekapada Sirsasana (één been
hoofdstand)

Zittend

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

Nadi Sodhana Pranayama

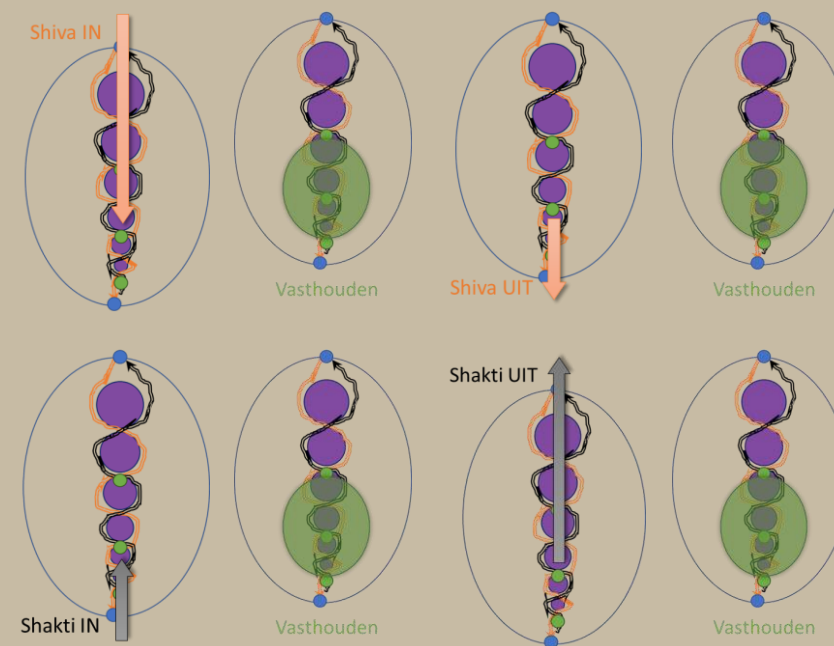
- Oefening om de energiekkanalen te zuiveren
- Ritme: 16:64:32:64
 - Energie instromen: 16 tellen
 - Energie vasthouden: 64 tellen
 - Energie uitstromen: 32 tellen
 - Energie vasthouden: 64 tellen
- Deze oefening heeft twee varianten
 1. Shiva IN : vast : Shiva UIT : vast
 2. Shakti IN : vast : Shakti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

Totaal 45 min



Er is niets te vertellen...
... de stilte is overal en altijd

Wees één, in de vorm van één geluid, één gevoel, één (n)iets...
...als er meer is, is het niet stil

‘Ik ben’... kan helpen

The “Ishavasya Upanishad” explains everything as the ‘full’ from which nothing can ever be separated because everywhere is still a part of that ‘full’. The whole of this world, universe, the galaxies and stars etc., are the total unfoldment of nature, and though it is in constant motion and transformation, with forms appearing and disappearing, nothing is ever lost from the total; the total remains one. This is the philosophy of tantra, yoga and Vedanta.

The subtle essence of the purest existence is within and without all. The “Ashtavakra Samhita” states that. “Just as the same all-pervading space is inside and outside a jar, so the eternal all-pervasive Brahman is in all things.” In actuality, that is the only one real state and all other qualifications are only relative definitions which are ultimately illusory.

“HYP – chapter 4 - verses 56-58”

Contact

herman@dompseler.nl

www.bamboehuis.amsterdam