

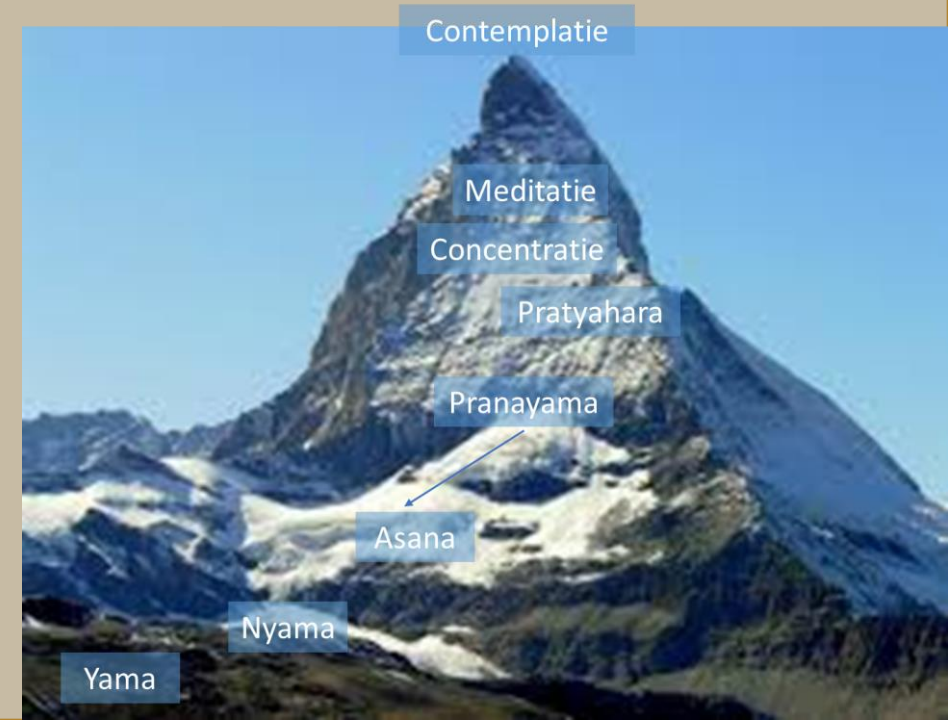
Bamboehuis



Ontdek jezelf

Samyama

Vreugde, Liefde, Vrede - 9

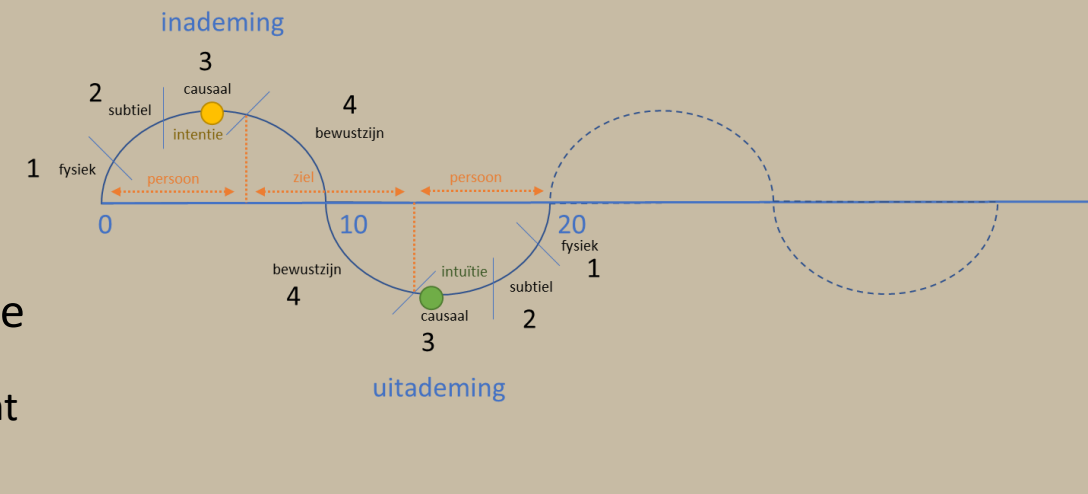


Zelfrealisatie & verlichting

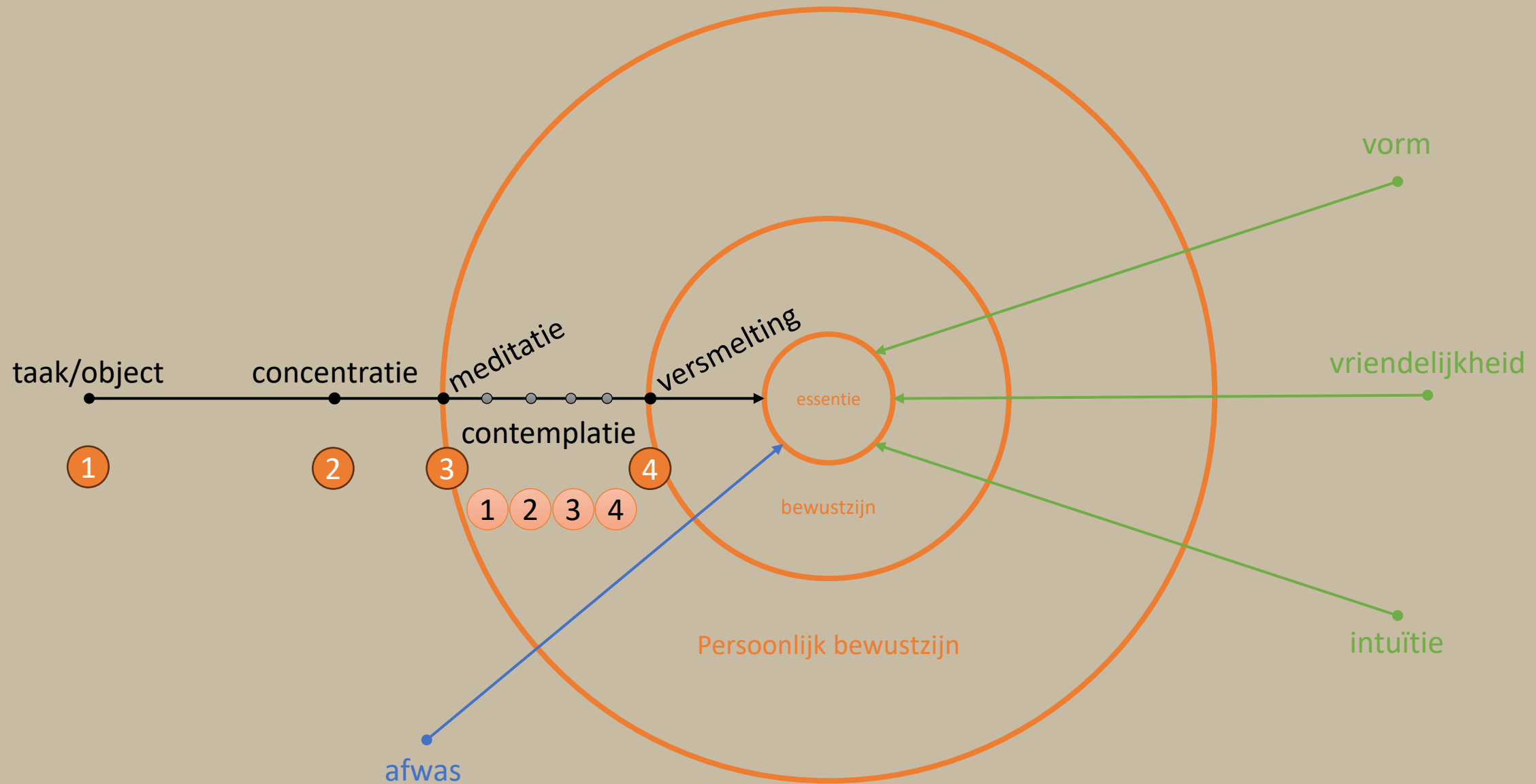
• Overal is Raja Yoga

- 1 • Je concentreert op je taak
- 2 • Je komt in meditatie (nada/aum)
- 3 • Je doorloopt de bewustzijnstoestanden van samadhi (contemplatie)
- 4
 - 1 • Je begrijpt de taak (vitarka)
 - 2 • Je begrijpt waarom je de taak krijgt (vichara, vreugde)
 - 3 • Je begrijpt dat de taak onderdeel is van het geheel (ananda, liefde)
 - 4 • Je begrijpt dat de taak hetzelfde als iedere andere taak (asmita, vrede)
- Je wordt één met de taak (versmelting)
- Je transformeert de taak tot inzicht in de ware essentie (zelfrealisatie)
 - De taak lost op → het karma is verbrand → je raakt verlicht

Ook het doen van de afwas



Samyama proces: geleidt het bewustzijn naar de essentie



Welke taken dan?

Deze samyama's brengen je naar zelfrealisatie

- Vorm: luister naar nada
- Liefde: voel de liefde
- Licht: zie het licht
- Intuïtie: ontvang kennis
- Hart: vergroot bewustzijn
- Bewustzijn van persoon vs goddelijke bewustzijn:
 - Verschil tussen de intuïtieve persoon en het bewustzijn zelf
 - Directe waarneming boven het denken

	Samyama	Uitleg	Siddhi
fysiek	(16) Samyama proces	Transformaties observeren van: Concentratie → meditatie → contemplatie → versmelting	Kennis van verleden en toekomst
fysiek	(18) Causale indrukken	Impressies in het causale lichaam observeren	Kennis van vorige levens
fysiek	(23) Karma	Oorzaak en gevolg van actieve en latente samskara's observeren	Kennis over overlijden
fysiek	(21) Vorm	Observeren van aarde, water, vuur, lucht en ether elementen en hun verbinding met de zintuigen	Onzichtbaarheid, verdwijnen van geluid, etc.
fysiek	(24) Vriendelijkheid, kracht, liefde , etc	Eén worden met een bepaalde (karakter)eigenschap versterkt die eigenschap	Versterken van vriendelijkheid, kracht, liefde, etc
subtiel	(26) Licht richten	Door het richten van het licht naar een bepaalde plek, wordt die plek verhelderd. Dit is helderzien, met het derde oog.	Kennis van het verborgene
subtiel	(33) Licht onder de kruin	Observeren van licht uit hypofyse	Brug tussen hoog en laag bewustzijn. Contact met hogere wezens
causaal	(34) Intuïtie , begrijpen van licht	Raja Yoga beoefening brengt je vanzelf alle siddhi's, omdat je in een hogere bewustzijn toestand komt	Directe waarneming van de waarheid, kennis van alles
causaal	(35) Hart	Vanuit het hart kijken naar het denkvermogen	Kennis van bewustzijn
zelfrealisatie	(36) Bewustzijn van persoon vs goddelijke bewustzijn	Het verschil tussen persoonlijke bewustzijn in het causale lichaam (in de materie) en het bewustzijn zelf	Waarneming zonder hulpmiddelen, boven het denken
bewustzijn	(40) Prana, zoals udana	Observeren van energie stromen, zoals udana prana (lucht)	Levitatie door opheffing zwaartekracht
bewustzijn	(50) Onderscheidt tussen bewustzijn en materie	Er is volledig onderscheidt tussen bewustzijn en materie. Vanuit bewustzijn kan de materie bekeken en gestuurd worden. (detail 36)	Inzicht in alles, almacht en alwetendheid
bewustzijn	(53) Tijd	Observeren van de werkelijkheid, die wordt geprojecteerd in termen van tijd in deze wereld (het lege canvas)	Gewaarzijn van de ultieme realiteit
verlichting	(56) Verlichting	Gelijkheid tussen persoonlijke bewustzijn (sattva in prakriti) en goddelijk bewustzijn (purusa)	Vrijheid van functioneren van bewustzijn in materie, zonder belemmeringen

Asana's

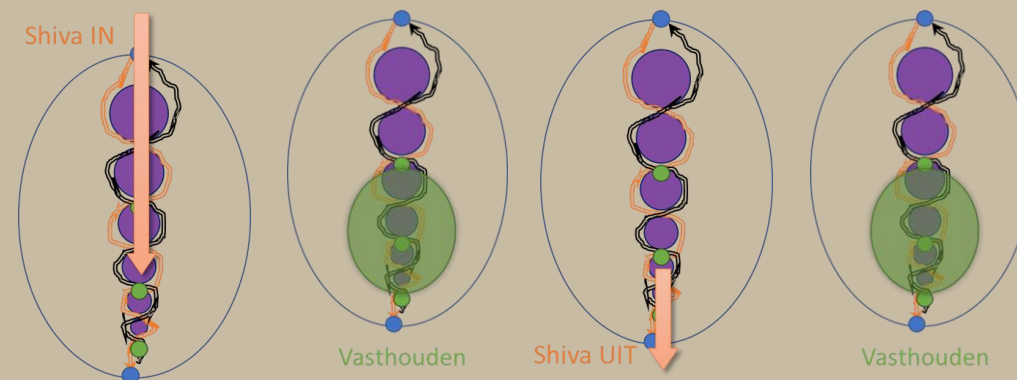
- Parivritta Parsvakonasana (gedraaide hoek)
- Garuda (adelaar)
- Sirsasana (hoofdstand)
- **Chakrasana (wiel)**
- Gomukhasana (koe)
- Simhasana (leeuw)
- Ardha Matsyendra I

Meditatie

- Sukhasana
 - Sta stil bij een Yama of Nyama, doe een wens, kom tot rust en stilte in de houding
- Pranayama
 - Bhramari 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
 - Khecari Mudra
 - Overgave (laat persoon los)
- Contemplatie
 - Ananda Samadhi
 - **Liefde → Verlichting**

zelfstudie

Totaal 50 min



Contact

herman@dompseler.nl

www.bamboehuis.amsterdam