

# Bamboehuis



*Ontdek jezelf*

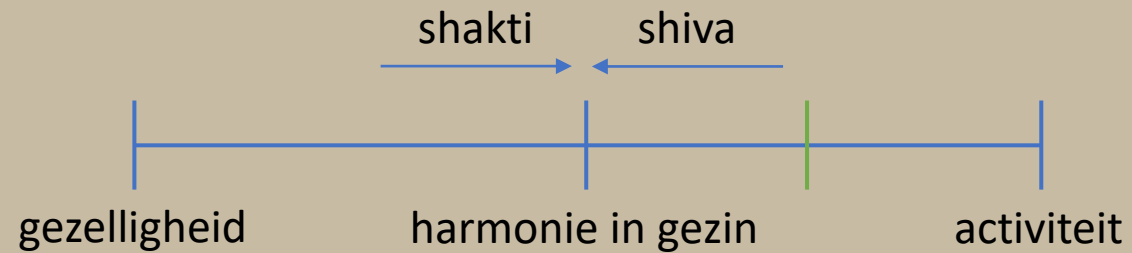


# Een andere kijk op dualiteit

Naar binnen kijken - 8

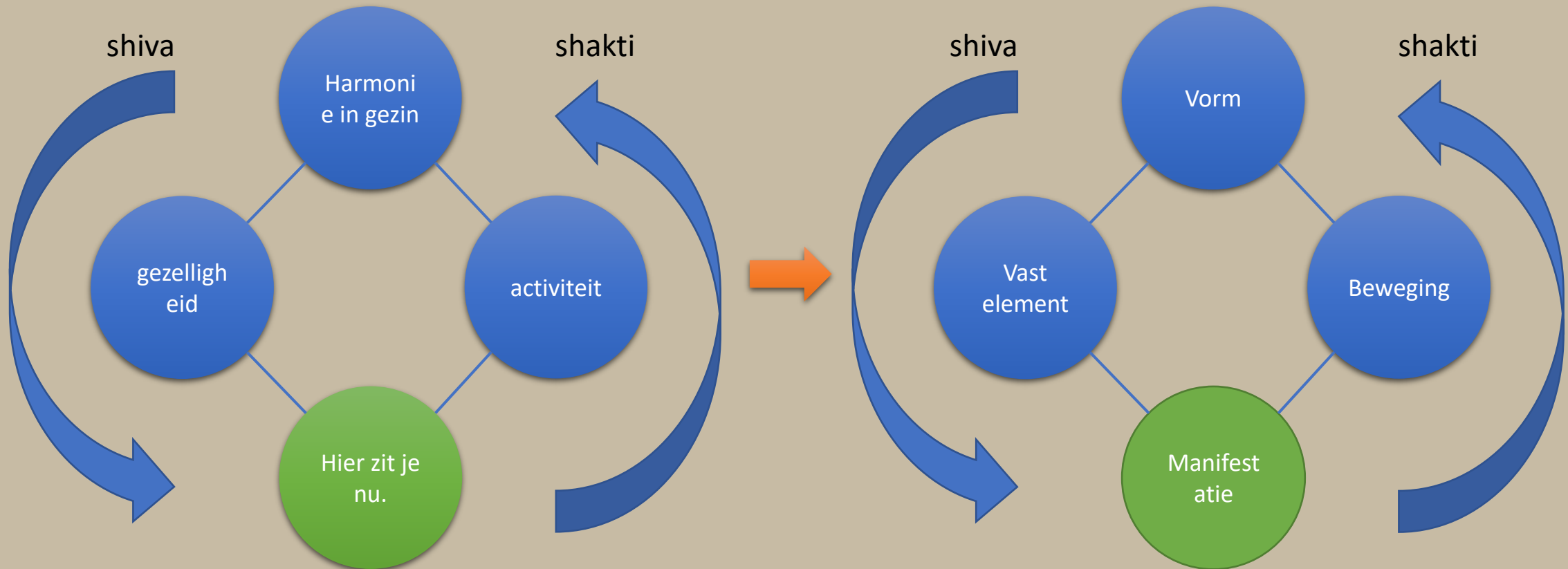


## Van een concreet voorbeeld naar een breder begrip van dualiteit



## Abstract maken: van energie naar bewustzijn

De vorm manifesteert zich (aan jou) in een bepaalde hoedanigheid. Die hoedanigheid is een combinatie van vaste elementen (hoeveelheid shiva) en beweging (hoeveelheid shakti).



# Asana's

## Staand

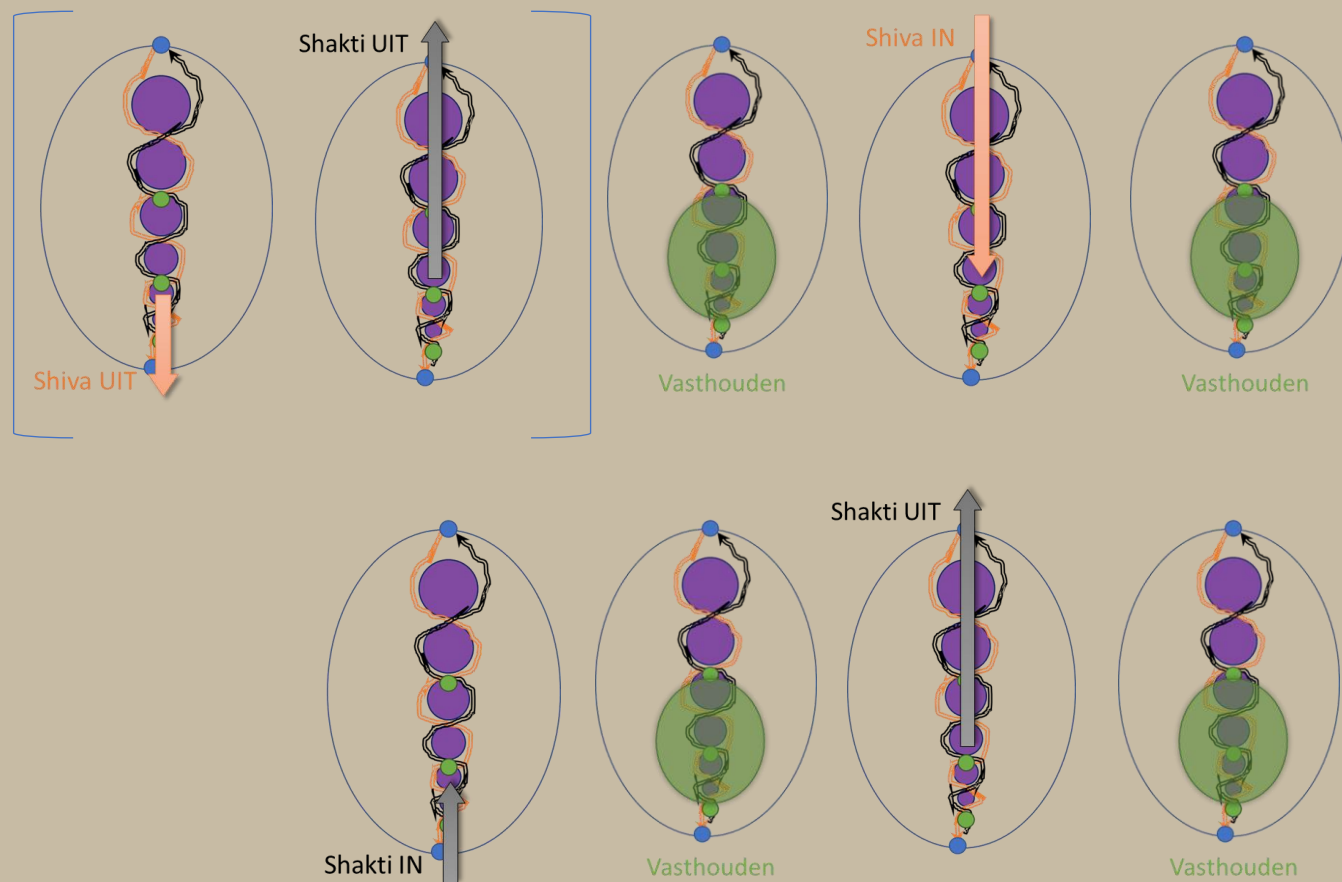
- Vrksasana (boom)
- Utthita Parsvakonasana (gestrekte hoek)
- Sirsasana (hoofdstand)

## Zittend

- Parsvaikapada Sarvangasana (kaars met been zijwaarts)
- Halasana (ploeg)
- Gomukhasana (koe)
- Simhasana (leeuw)
- Padmasana (lotus)
- Virasana (held)
- Ardha Matsyendra I

# Bhastrika Pranayama

- Grote schoonmaak oefening
- Ritme: **24:48:12:48**
  - Energie **uit**stromen: 24 tellen
  - Energie vasthouden: 48 tellen
  - Energie **in**stromen: 12 tellen
  - Energie vasthouden: 48 tellen
- Deze oefening bestaat uit
  1. Shiva UIT & Shakti UIT : vast :  
Shiva IN : vast
  2. Shakti IN : vast : Shakti UIT: vast

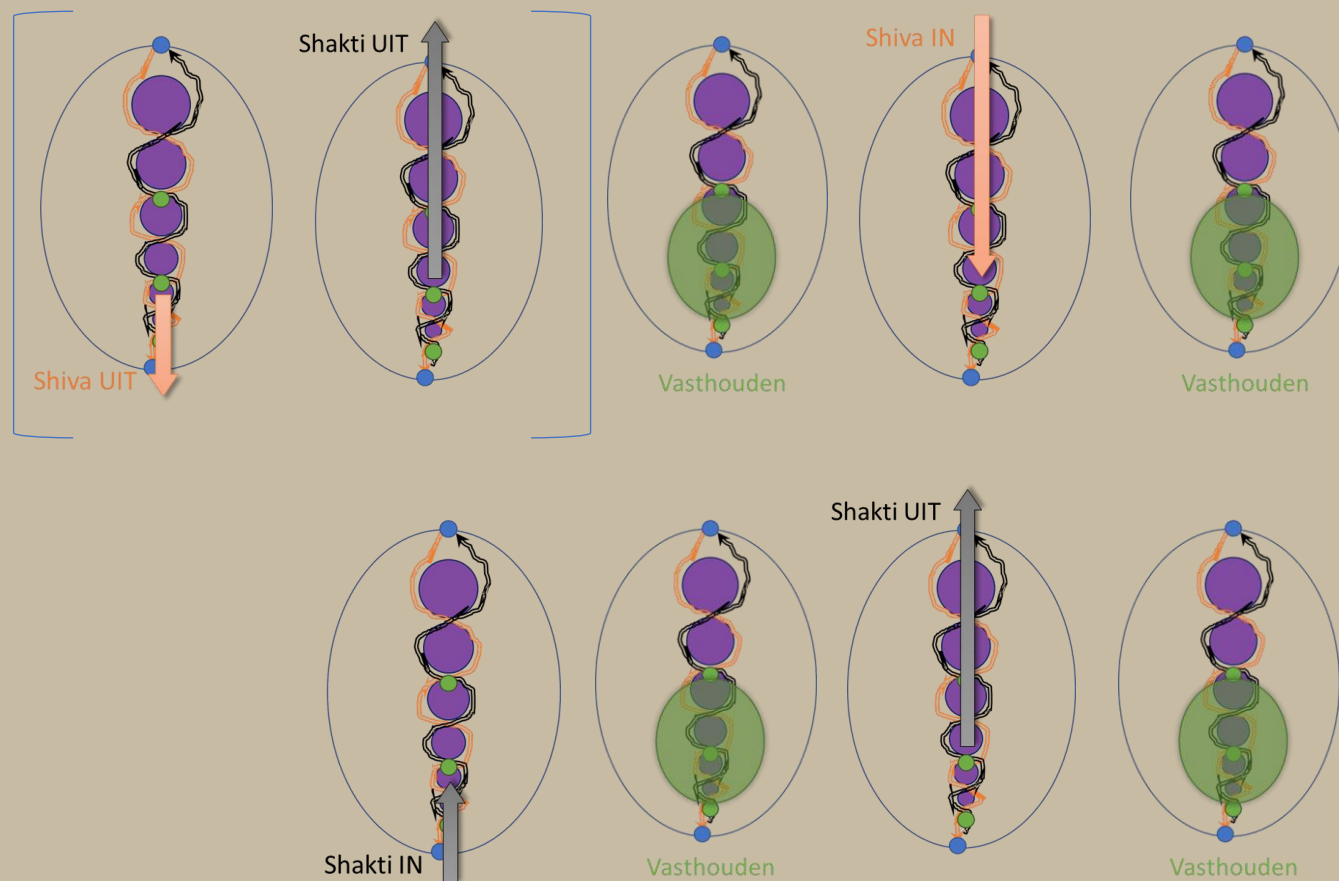


# Meditatie

- Sukhasana (3 min)
  - Sta stil bij een Yama of Nyama, doe een wens, kom tot rust en stilte in de houding
- Pranayama (16 min)
  - Bhastrika Pranayama
    - Ritme: 24:48:12:48
- Concentratie (16 min)
  - Nada
  - Sambhavi Mudra

Totaal 35 min

zelfstudie



# Nog een voorbeeld





# De manifestatie is afgescheiden van de oorspronkelijke vorm



Wat zie nu?

Dualiteit ontstaat in de waarneming van de vorm (hoeveelheid shiva vs. hoeveelheid shakti)



*Astrale polarisatie. Zolang een mens zich met zijn emotie-lichaam vereenzelvigt, zolang hij zijn leven interpreteert in termen van zijn stemmingen en zijn gevoelens, zolang hij op begeerte reageert, zolang zal hij zijn ogenblikken van wanhoop en duisternis, van twijfel, van diepe smart en van neerslachtigheid hebben.*

*Zij zijn toe te schrijven aan misleiding, aan de begoocheling van het astrale gebied, dat vertekent, verdraait en op een dwaalspoor leidt.*

*“Een verhandeling over witte magie – pagina 220”*

# Contact

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

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