

# Bamboehuis



*Ontdek jezelf*



# Naar binnen kijken

Naar binnen kijken - 2



Naar binnen kijken is meer dan in detail kijken naar een ervaring en zien hoe **jij** in de ervaring reageert 'van binnen'. Want dan lijkt het nog steeds alsof de ervaring **jou** overkomt.

Je kunt verder naar binnen. Onttrek je van de ervaring, identificeer je niet met **jij**.

Gedachten verdwijnen en het wordt stil. Toch doe 'je' wat nodig is, de ervaring wordt beleefd, zonder iets te 'bedenken'.

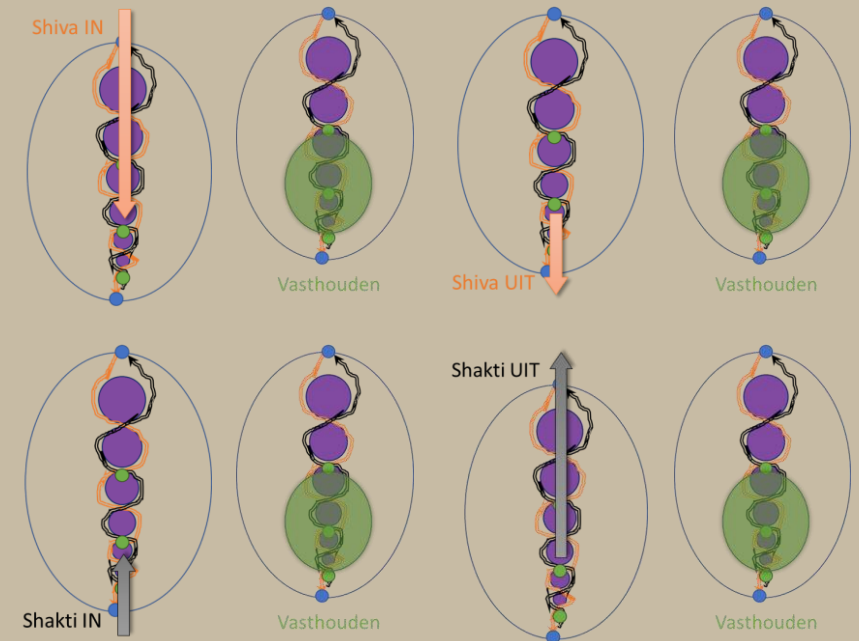
Het is goed zoals het is. Er is niets toe te voegen.

# Asana's

- Vrksasana (boom)
- Utthita Parsvakonasana (gestrekte hoek)
- Parivritta Parsvakonasana (gedraaide hoek)
- Sirsasana (hoofdstand)
- Halasana (ploeg)
- Paschimottanasana (westen uitgestrekt)
- **Triangmukhaikapada Paschimottanasana (3 ledematen...)**
- **Ardha Baddha Padma Paschimottanasana (halve lotus...)**
- Purvottanasana (oosten uitgestrekt)
- Virasana (held)
- Ardha Matsyendra I

# Nadi Sodhana Pranayama

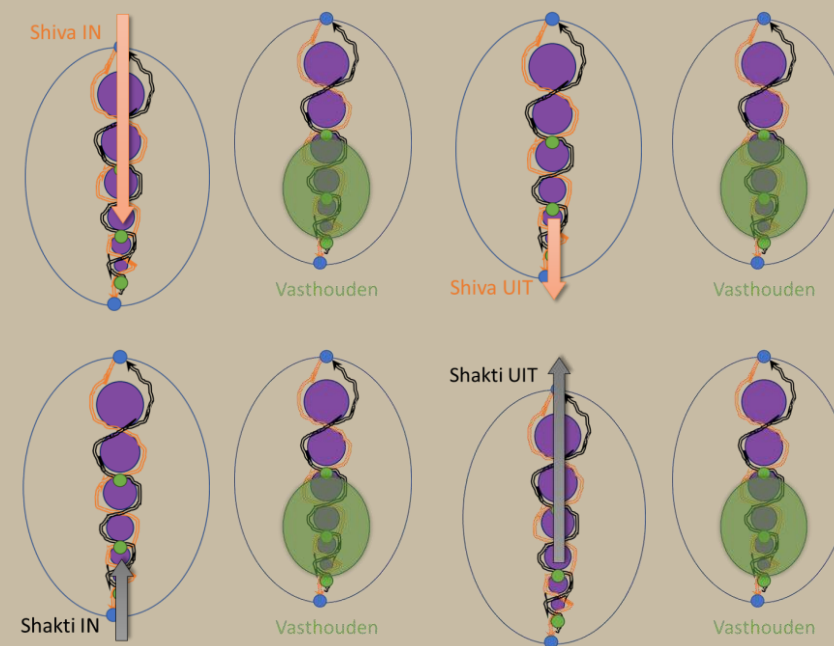
- Oefening om de energiekkanalen te zuiveren
- Ritme: 8:32:16:32
  - Energie instromen: 8 tellen
  - Energie vasthouden: 32 tellen
  - Energie uitstromen: 16 tellen
  - Energie vasthouden: 32 tellen
- Deze oefening heeft twee varianten
  1. Shiva IN : vast : Shiva UIT : vast
  2. Shakti IN : vast : Shakti UIT : vast



# Meditatie

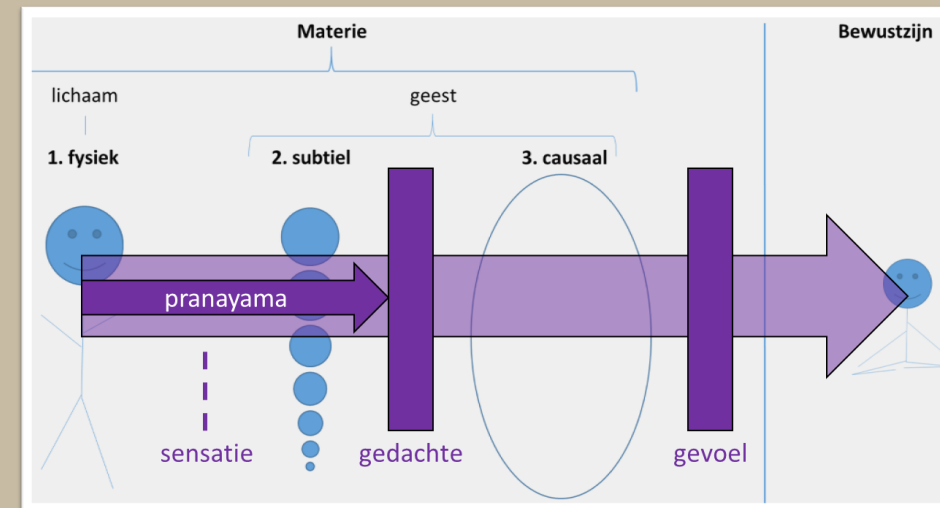
- Sukhasana (3 min)
  - Sta stil bij een Yama of Nyama, doe een wens, kom tot rust en stilte in de houding
- Pranayama (8 min)
  - Nadi Sodhana Pranayama
    - Ritme: 8:32:16:32
- Concentratie (19 min)
  - Nada

Totaal 30 min



# Help!

- Je 'moet' voorbij de ervaring, naar de stilte
  - En dat terwijl de ervaringen alleen maar intenser worden door verbeterde concentratie en je verhoogd bewustzijn...
- Gedachten blokkeren de weg
- Die verminderen door
  - Concentratie
  - je subtiel lichaam te reinigen met pranayama
  - Overgave... je 'moet' niets



# En nu concreet

- Laat je niet pakken door een gedachte
  - Toeschouwer spelen
    - Ben je bewust?
    - kun je de gedachte zien ontstaan?
    - voel je de energie die in werking wordt gezet?
    - voel je een lichamelijke sensatie als reactie?
  - Even een stapje terug doen
- Maar wat dan wel...
  - Doen door niet te doen
    - De gedachte ontstaat en vergaat
  - De juiste keuze maken
    - Is de gedachte er eentje die mijzelf beter maakt (vanuit laag bewustzijn)
    - Of gaat de gedachte over het helpen van anderen (vanuit hoog bewustzijn)
  - Spelen
    - Geen schade toebrengen
    - Wel vrij zijn
    - Doe wat goed voelt

Ter herinnering: zo kom je in harmonie:

**Causaal:** observeren (en accepteren)  
Contemplatie

**Subtiel:** shiva/shakti toevoegen  
Concentratie & meditatie

**Fysiek:** bewegen (en doen)  
Hoogmoed → creativiteit → ego  
→ trouw → standvastigheid



*De geest die geen dualiteit kent,  
overstijgt de beperkingen van de wereld.  
Vol van mededogen is zij gericht  
op het dienen van de medemens.*

*“Dagelijkse overwegingen – 13 september”*

# Contact

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

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