

# Bamboehuis



*Ontdek jezelf*



# Ken jezelf als de ene

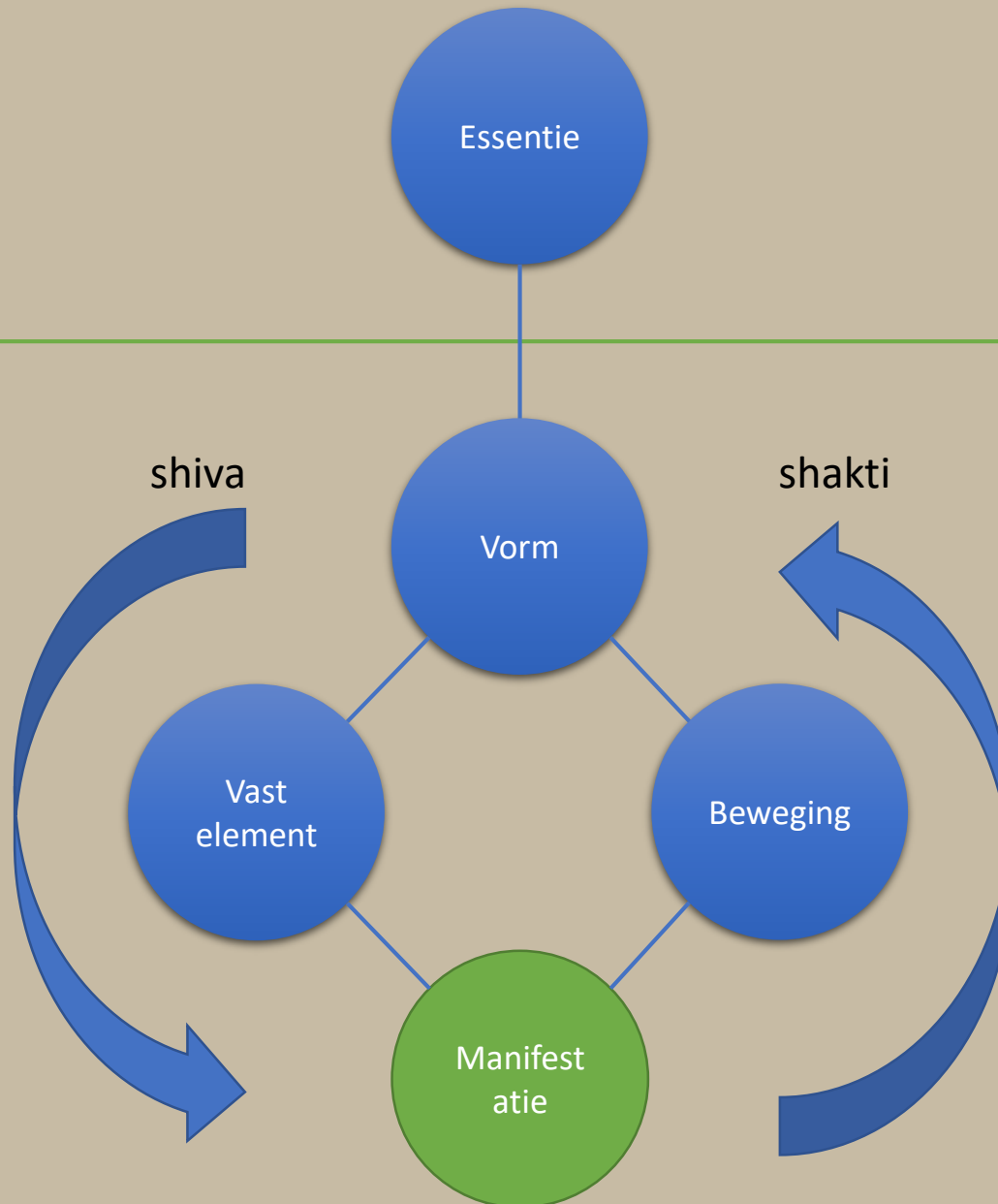
Naar binnen kijken - 10



Achter iedere vorm schuilt een essentie.

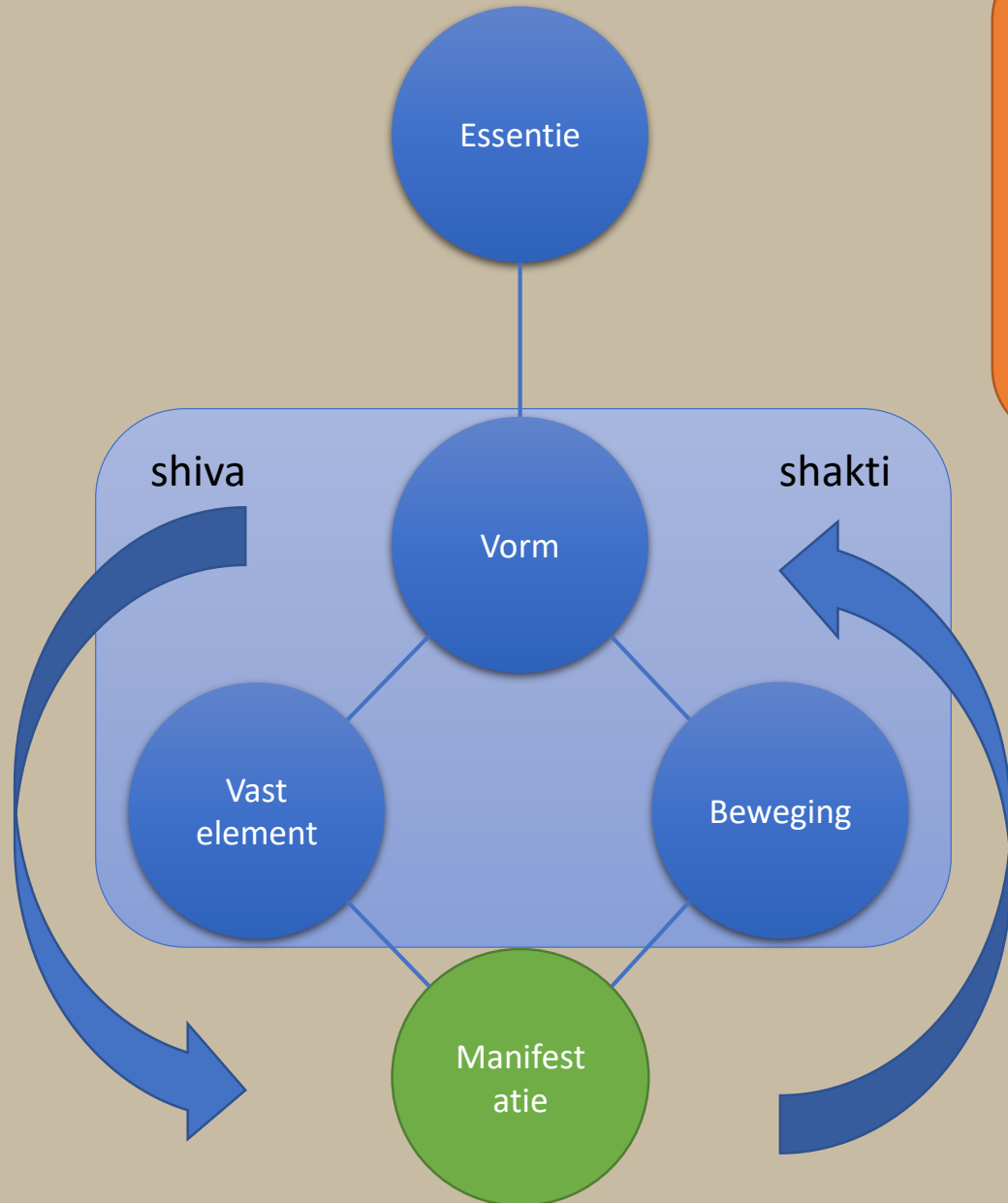
Bewustzijn

Materie

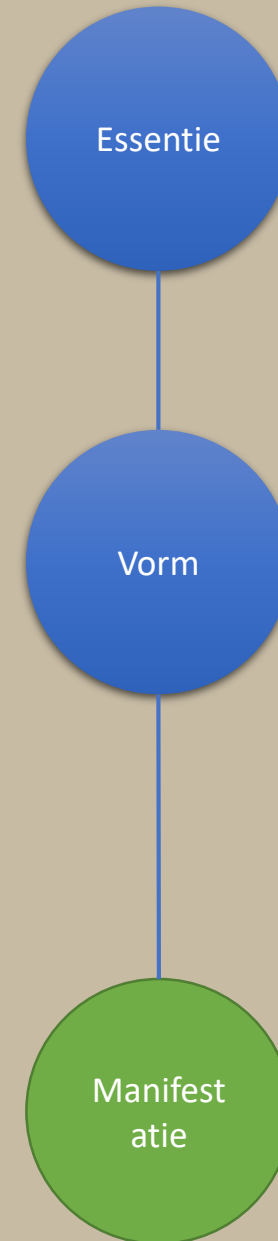


De vorm manifesteert zich (aan jou) in een bepaalde hoedanigheid. Die hoedanigheid is een combinatie van vaste elementen (hoeveelheid shiva) en beweging (hoeveelheid shakti).

# Zo kom je tot de essentie



Na vereniging van de drie aspecten van de vorm (Jij hebt geen oordeel meer), komt de essentie van de vorm naar voren.



Er komt een einde aan de illusie en alleen de essentie blijft over.

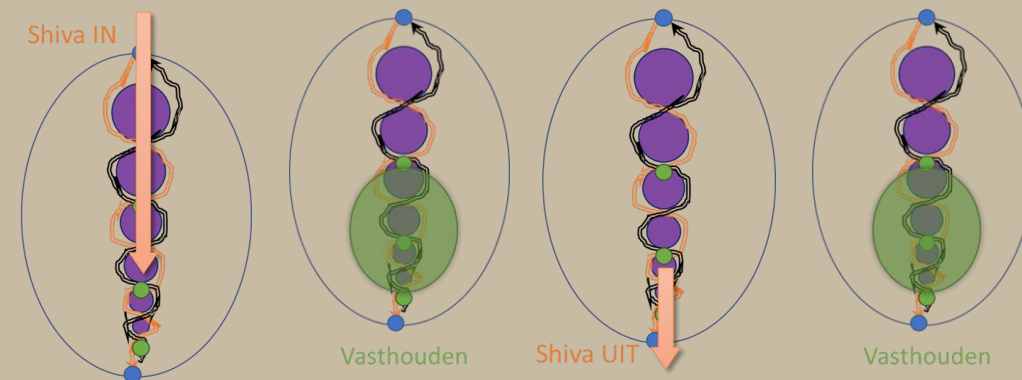


# Asana's

- Vrksasana (boom)
- Utthita Parsvakonasana (gestrekte hoek)
- Sirsasana (hoofdstand)
- Parsvaikapada Sarvangasana (kaars met been zijwaarts)
- Salamba Sarvangasana II (kaars, zonder handen)
- Gomukhasana (koe)
- Simhasana (leeuw)
- Padmasana (lotus)
- Ardha Matsyendra I

# Bhramari Pranayama

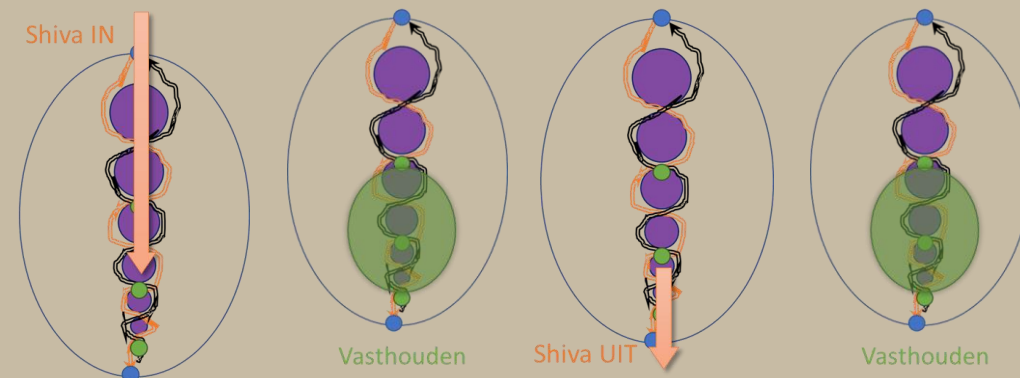
- De verbinding herstellen
- Ritme: 12:48:24:48
  - Energie instromen: 12 tellen (**versneld!**)
  - Energie vasthouden: 48 tellen
  - Energie uitstromen: 24 tellen
  - Energie vasthouden: 48 tellen
- Deze oefening bestaat uit
  1. Shiva IN : vast : Shiva UIT : vast



# Meditatie

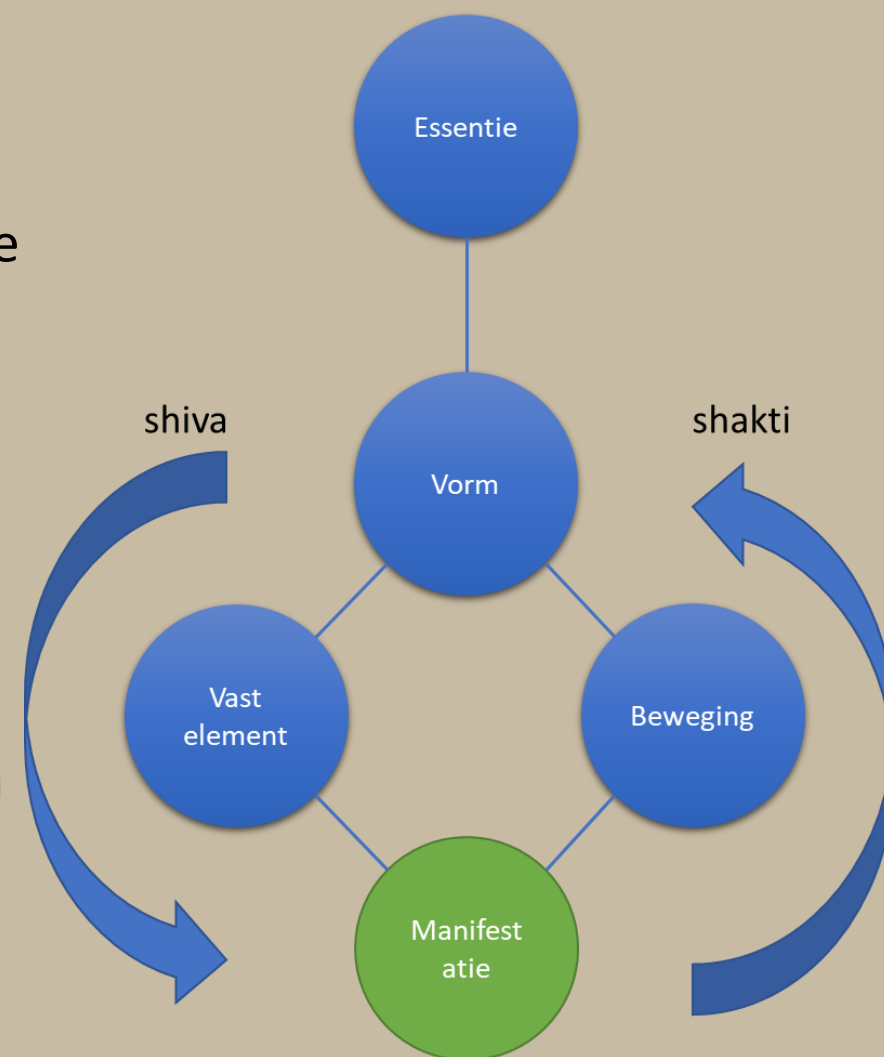
- Sukhasana (3 min) ↗ Geweldloosheid
  - Sta stil bij een Yama of Nyama, doe een wens, kom tot rust en stilte in de houding
- Pranayama (8 min)
  - Bhramari Pranayama
    - Ritme: 12:48:24:8
- Concentratie (24 min)
  - Nada
  - Sambhavi Mudra

Totaal 35 min



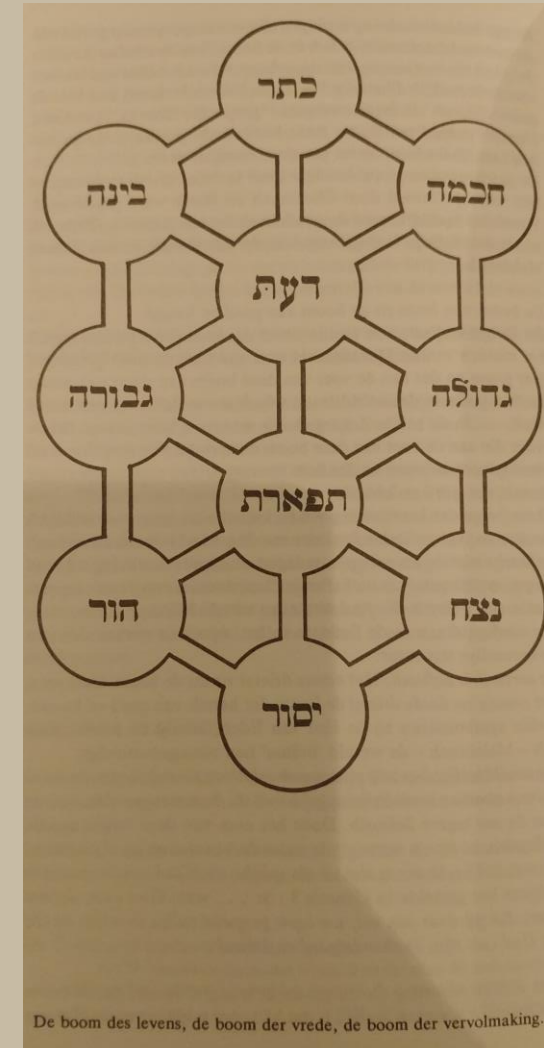
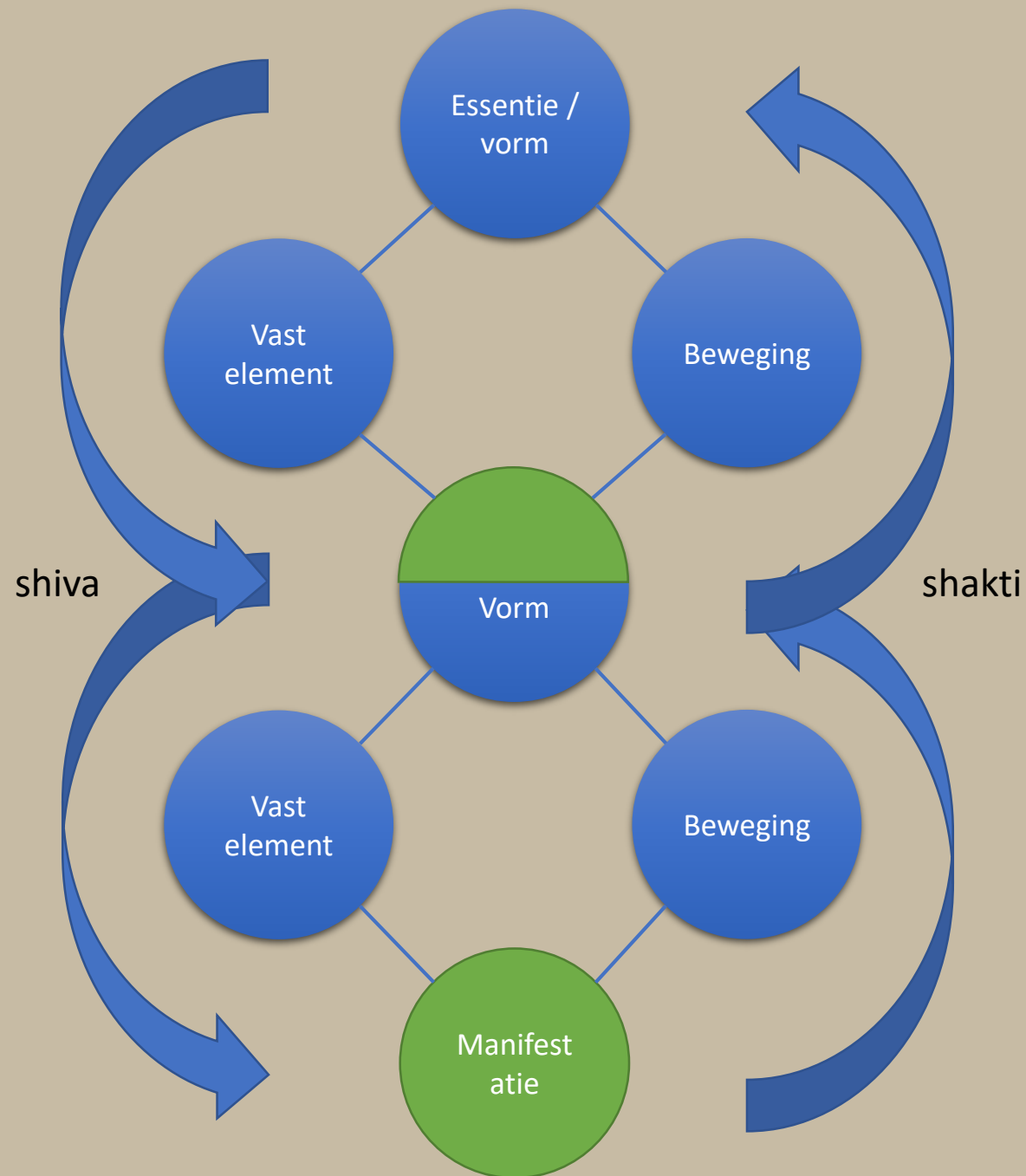
# Uit de dualiteit komen

- Ken uzelf als de onsterfelijke Ene
- Beheers uw denkvermogen
  - Want door het denkvermogen kan men de onsterfelijke Ene kennen
- Leer dat de vorm slechts de sluier is die de pracht van de Goddelijkheid verbergt
- Besef dat het Ene Leven alle vormen doordringt
  - Zodat er geen dood is, geen wanhoop, geen scheiding
- Maak u derhalve van de vormzijde los en kom tot Mij en verblijf zo in de plaats, waar Licht en Leven gevonden worden.
  - Zo komt er een einde aan illusie





# The tree of live

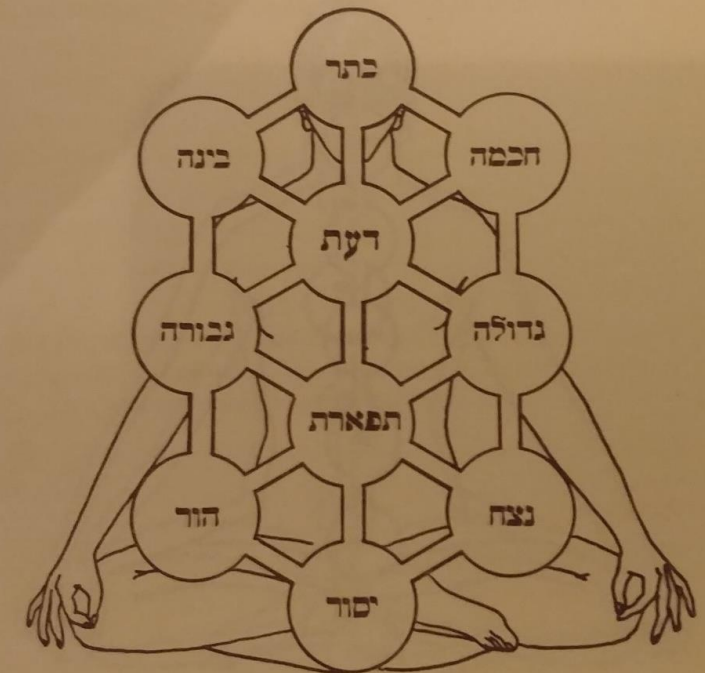


*De boom des levens is symbool voor het heilige midden in de heersende tegenstellingen, de regulerende kracht.*

*Hij is de middenweg, de plaats waar klappende handen samenkomen.*

*Hij wordt ook vaak opgevat als de Sjechinah, de ziel, omdat zij alleen de tegengestelden in zich verenigt.*

*“Kabbalah, pagina 131”*



De verbreiding van de Sjechinah, de boom der vervolmaking.

# Contact

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

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