

# Bamboehuis

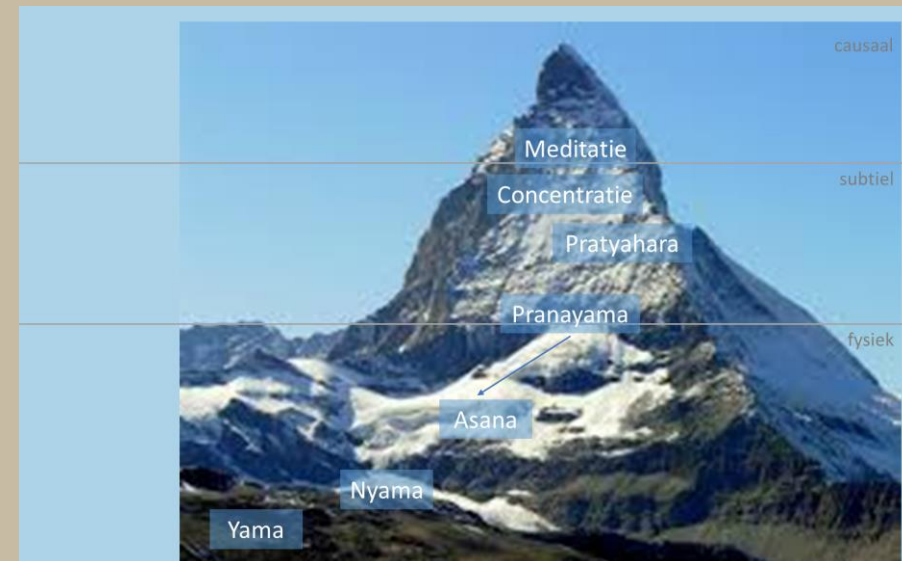


*Ontdek jezelf*



# Pratyahara

Niet denken - 7



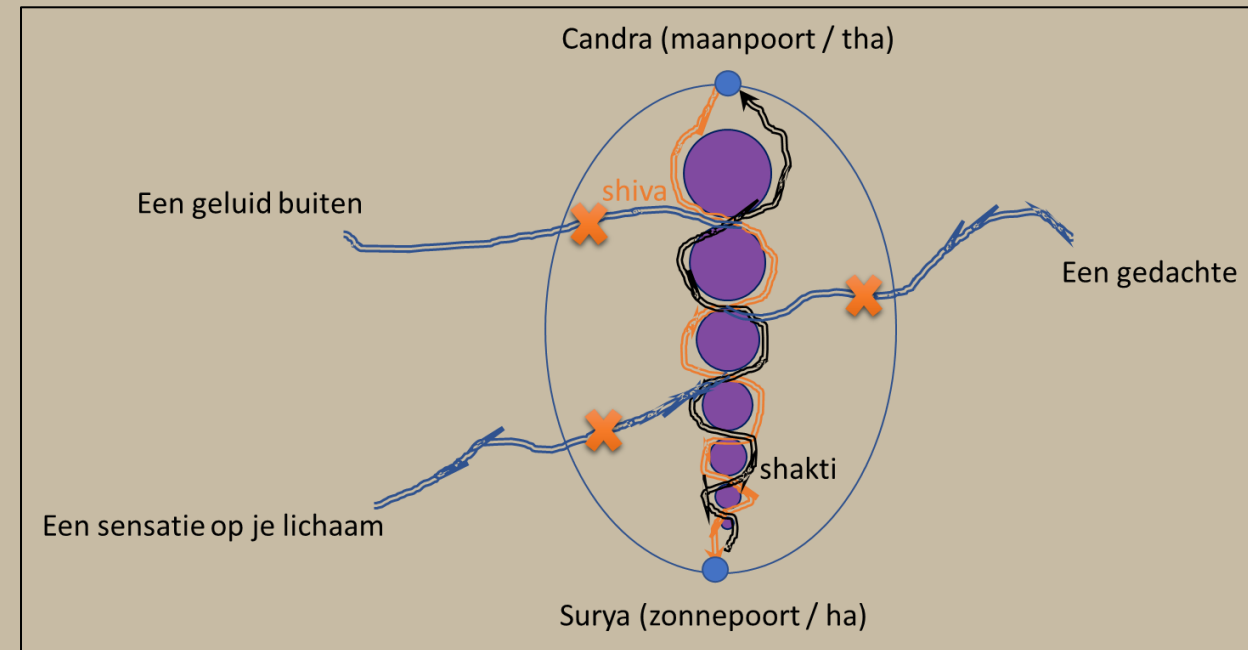
# Pratyahara

Met Pratyahara besluit je om in meditatie te komen

Je besluit geen aandacht voor 'ego' gedachten meer te hebben

- Stel vast dat je een ego gedachte hebt
- Beslis dat je dat niet wilt
- Haal de energie uit die gedachte
- Richt je aandacht op de stilte, op de ruimte tussen je gedachten, op AUM

Kies zelf waar je aandacht wel naar toe gaat en blijf daarbij

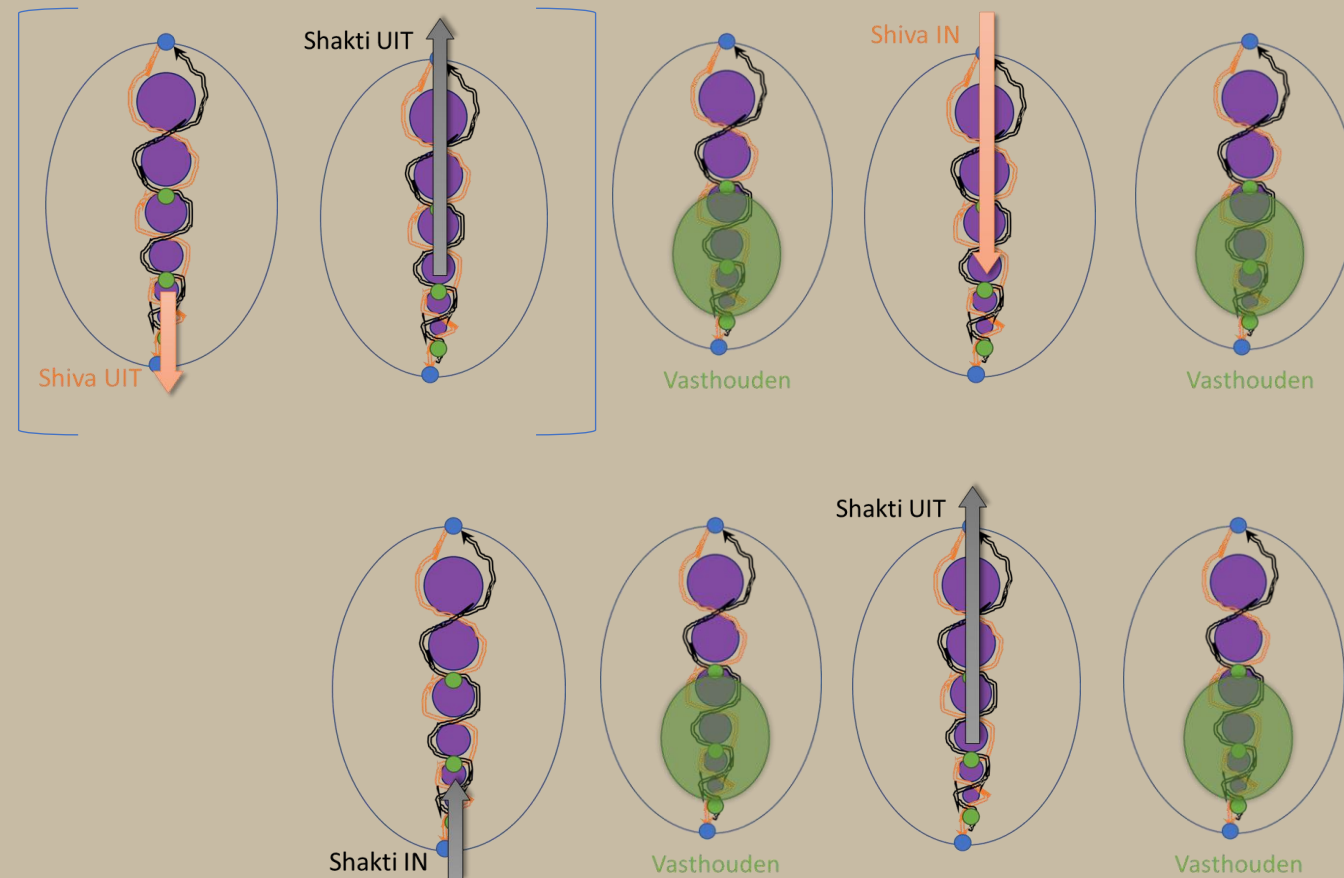


# Asana's

- Virabhadrasana II (krijger)
- utthita hasta padangustasana (gestrekt hand, grote teen)
- Ekapada Sirsasana (één been hoofdstand)
- Supta konasana (liggende hoek)
- Mala (krans)
- Baddha padmasana (verborgen lotus)
- **Parivritta janusirsasana (gedraaide knie hoofd houding)**
- **Ananta (oneindigheid)**
- Ardha Matsyendra I

# Bhastrika Pranayama

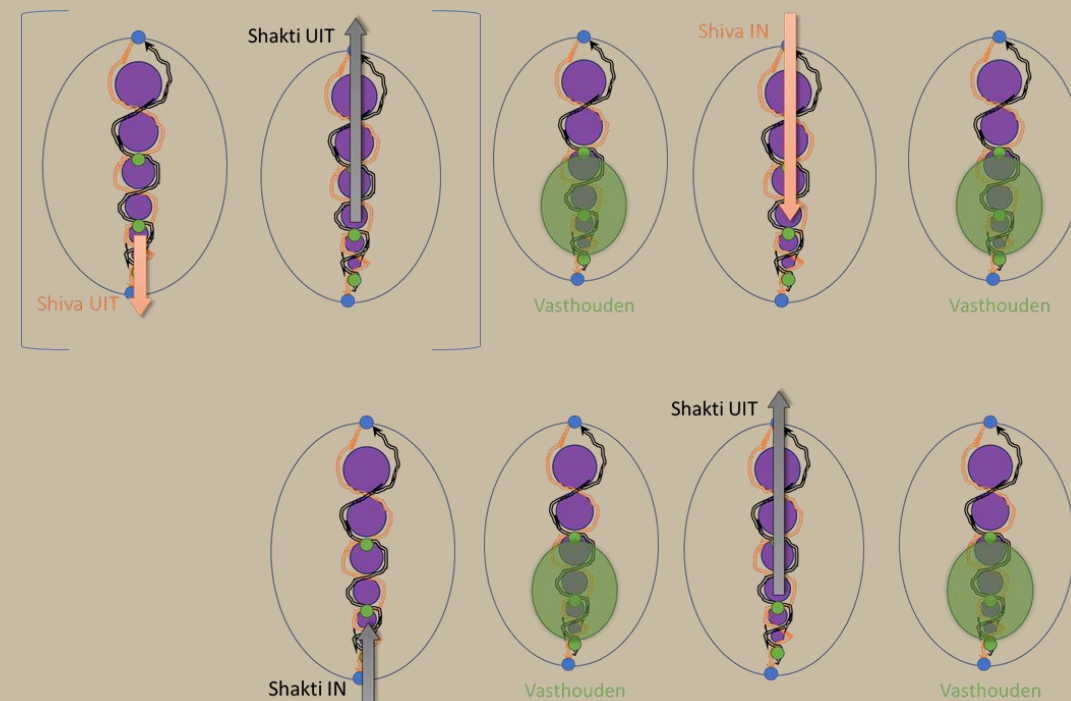
- Grote schoonmaak oefening
- Ritme: **32:64:16:64**
  - Energie **uit**stromen: 32 tellen
  - Energie vasthouden: 64 tellen
  - Energie **in**stromen: 16 tellen
  - Energie vasthouden: 64 tellen
- Deze oefening bestaat uit
  1. Shiva UIT & Shakti UIT : vast :  
Shiva IN : vast
  2. Shakti IN : vast : Shakti UIT: vast



# Meditatie

- Sukhasana
  - Sta stil bij een Yama of Nyama, doe een wens, kom tot rust en stilte in de houding
- Pranayama
  - Bhastrika Pranayama
    - Ritme: 32:64:16:64 + 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
  - **AUM**
  - Sambhavi Mudra

Soberheid



Totaal 45 min

# Energie en bewustzijn

- Na pratyahara op 'ego' gedachten volgt meditatie
- Er is alleen energie en bewustzijn
- Blijf concentreren en er volgt inzicht
- Inzicht in alles
  - Waar jij aandacht naar toe brengt zal inzicht komen en bewustzijn verruimen

Ja, jij bent waarlijk gezegend! Maar in deze wereld weet je dat niet. Je hebt echter de middelen om dit te leren en volkomen duidelijk te zien. De Heilige Geest (red. in de vorm van energie) maakt even makkelijk en even goed gebruik van logica als het ego, alleen zijn Zijn conclusies niet waanzinnig. Die gaan in precies tegenovergestelde richting en wijzen even duidelijk op de Hemel als het ego wijst op duisternis en dood.

We hebben veel van de logica van het ego gevolgd, en gezien wat zijn logische conclusies zijn. En nu we die hebben gezien, zijn we tot het besef gekomen dat ze alleen binnen illusies gezien kunnen worden, want alleen daar lijkt hun ogenschijnlijke duidelijkheid duidelijk te zien. **Laten we ons er nu van afkeren** (red. pratyahara), en de eenvoudige logica volgen waarmee de Heilige Geest, de eenvoudige conclusies onderwijst die spreken ten gunste van de waarheid, en niets dan de waarheid.

*Uit: Een cursus in wonderen – p. 275*



# Contact

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

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