

# Bamboehuis

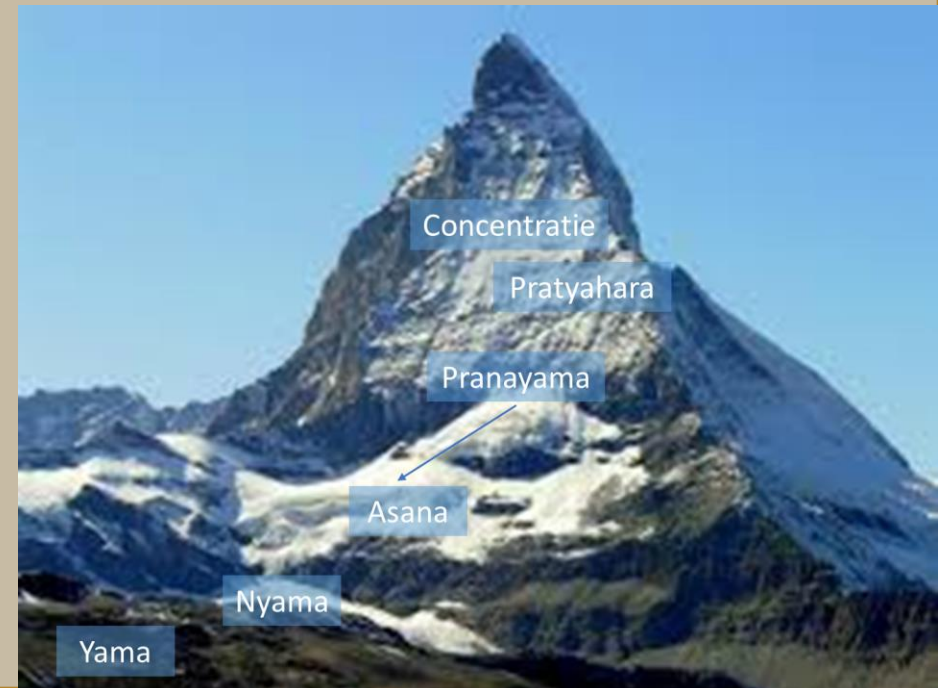


*Ontdek jezelf*



# Ziel – Creatie

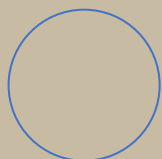
Inzicht - 8



# Let op!

- We zijn nog in manomaya kosha bezig
  - Dat betekent dat we de ziel theoretische proberen te begrijpen, je bent er nog niet!
- Je moet het uiteindelijk ervaren!
- Er is maar één weg
  - **Concentratie, concentratie & concentratie**
  - Dat gaat over in meditatie
    - als we niet meer denken en het ego hebben afgeschud
  - Dat gaat over in contemplatie
    - als we niet meer zien, voelen of horen en onze persoon achter ons laten
- Dan kom je op de top van de berg
  - Daar is bewustzijn en energie
- Dan verdwijnt de berg
  - Er is niet-zijn

# Creatie



1. In het leven, het niet-zijn, zit de potentie van alles besloten

Zelfs ruimte en tijd bestaan niet!

Als er vorm ontstaat gaat hij ruimte in nemen.

Als de vorm waargenomen wordt ontstaat er tijd.



2. In de dualiteit, het zijn, creëer je een beeld van een vorm

Door dit bewustzijn van de vorm, ontstaat de vorm

De vorm bestaat niet op zichzelf

Creëer je eigen wereld!

1. Dat begint met een zuivere wens (vanuit leven)
2. Dan volgt de intentie (de stem van je ziel)
3. De bedoeling wordt intuïtief aanvoeld (zien, voelen, horen: het begrip van je persoon)
4. Dat creëert een gedachte (oordelen en reageren: je ego doet mee)
5. Via de energie
  - Ether
  - Lucht
  - Vuur
  - Water
  - Aarde
6. Wordt dit in de 'stof' gebracht
  - Plasma
  - Bloed
  - Spieren
  - Vet
  - Bot
  - Hersenen
  - Zaad- en eicel

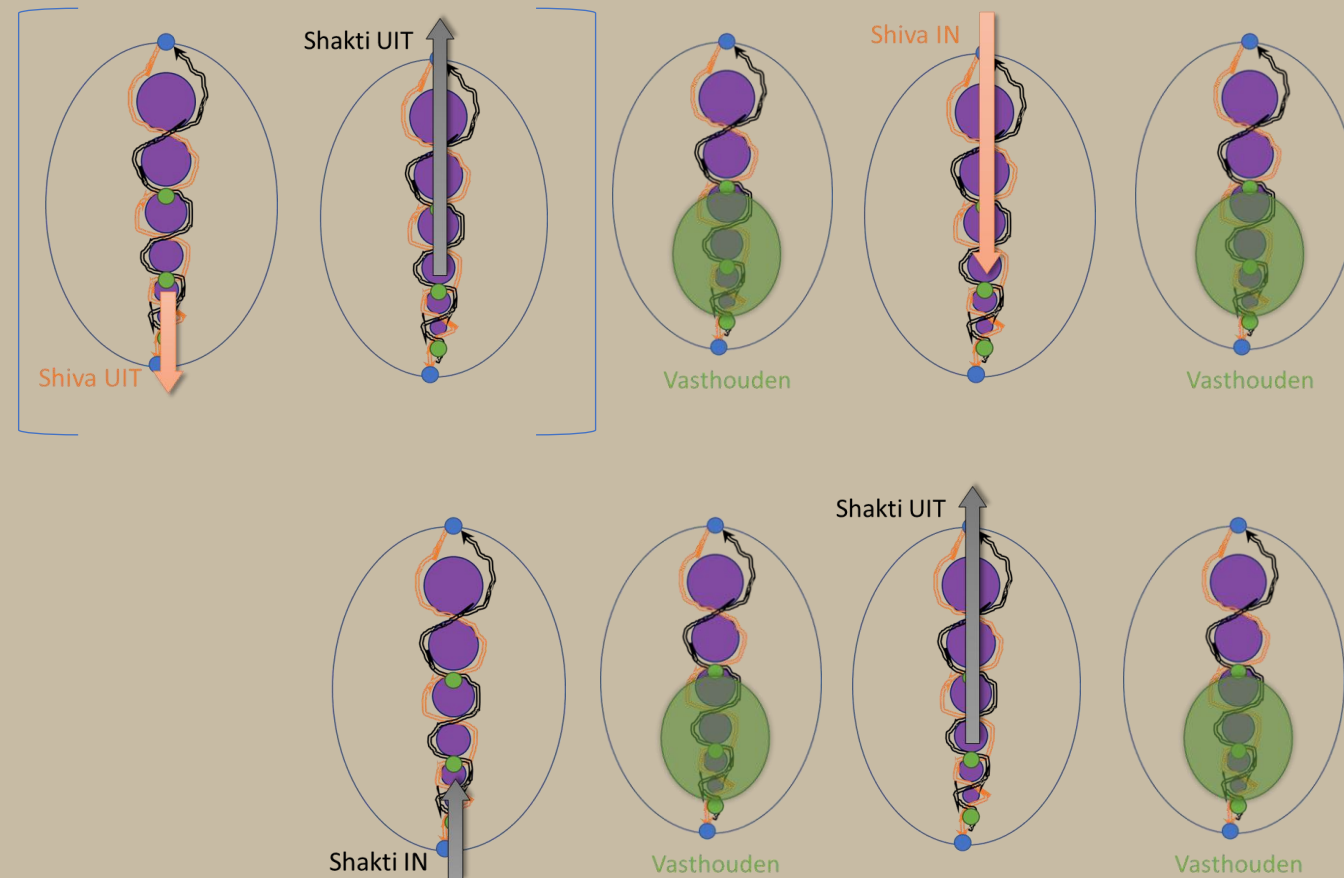
Geniet ervan!

# Asana's

- Virabhadrasana I (krijger)
- Garuda (adelaar)
- Ekapada Sirsasana (één been hoofdstand)
- Supta konasana (liggende hoek)
- Upavistha Konasana (zittende hoekhouding)
- Supta padangustha (liggende grote teen/voet houding)
- Baddha Padmasana (gevangen lotus)
- Matsyasana (vis)
- 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

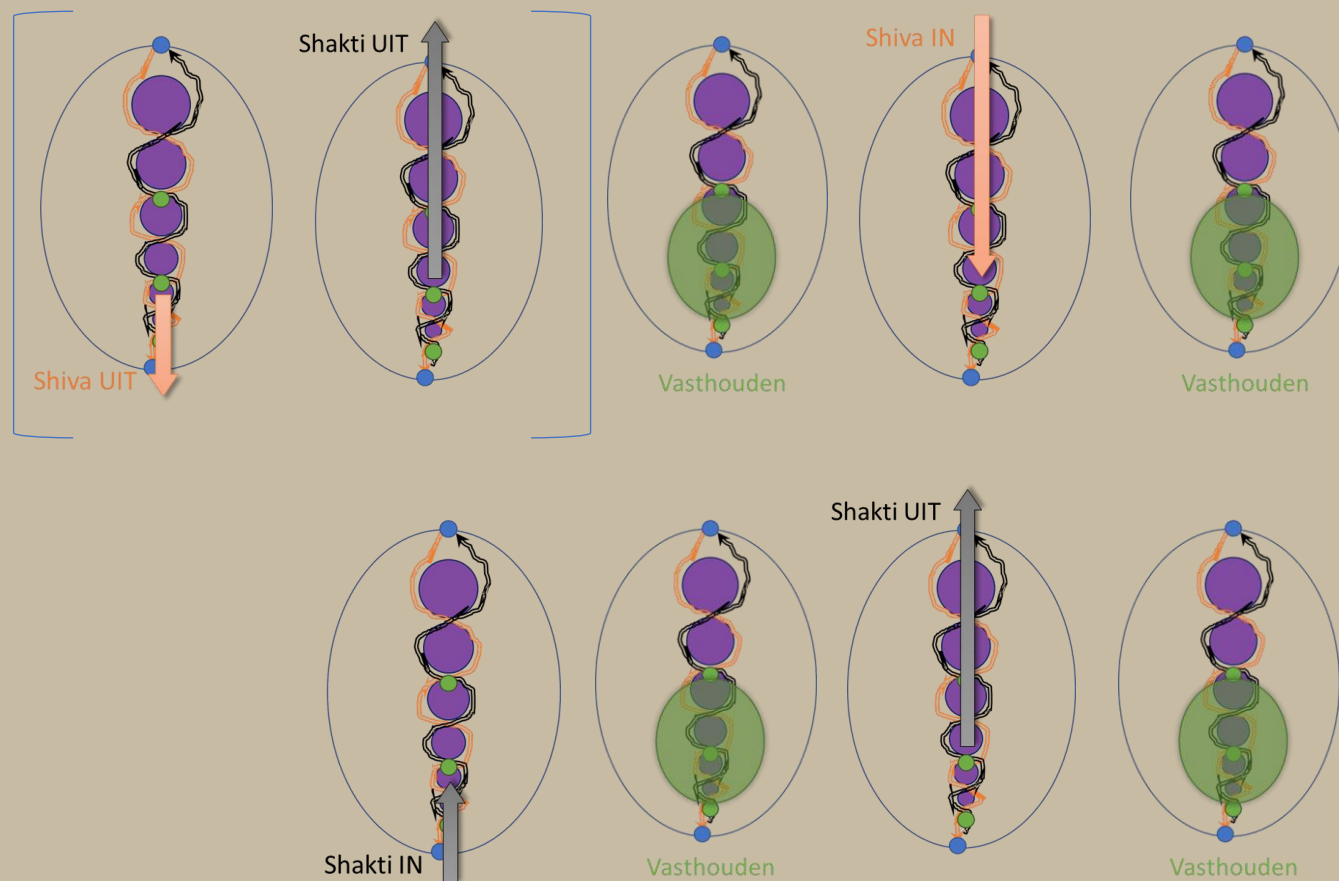


# Meditatie

- Sukhasana (3 min)
  - Sta stil bij een Yama of Nyama, doe een wens, kom tot rust en stilte in de houding
- Pranayama (12 min)
  - Bhastrika Pranayama
    - Ritme: 32:64:16:64
- Pratyahara (3 min)
  - Onttrek de energie van een 'probleem', gedachte of gevoel
- Concentratie (27 min)
  - Nada
    - Stadia: standvastig, pot, groei, versmelting
  - Sambhavi Mudra

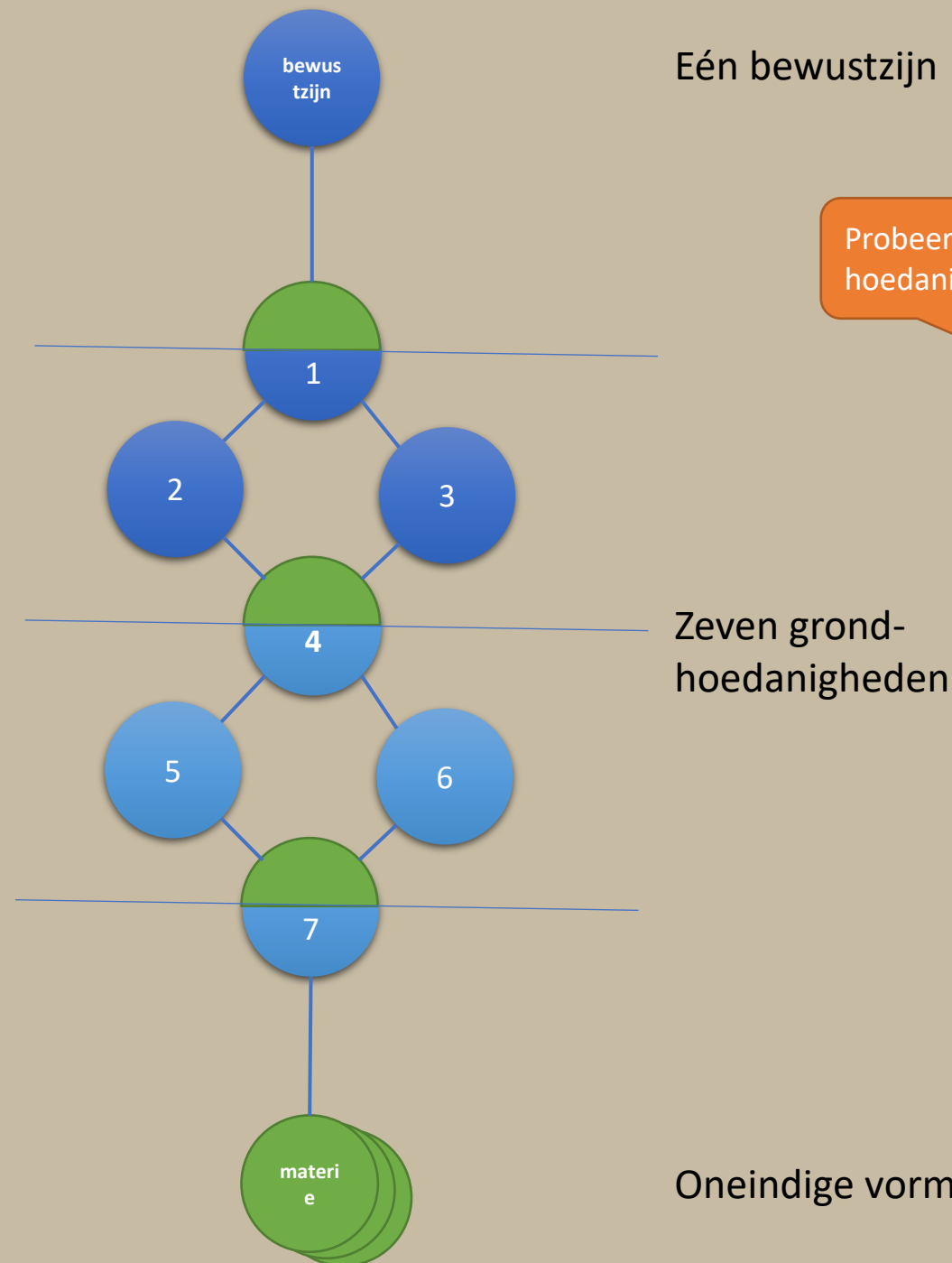
zelfstudie

Totaal 45 min



# Levensboom

- Het leven (de ziel) drukt zich uit in bewustzijn en vorm
- Zelfrealisatie is het leven zien achter iedere hoedanigheid van bewustzijn en vorm



Probeer te achterhalen welke hoedanigheid zich in jou manifesteert

1. Macht & Wil
2. Liefde & Wijsheid
3. Actieve Intelligentie
4. Harmonie, schoonheid & kunst
5. Kennis & Wetenschap
6. Toewijding & Idealisme
7. Orde & Magie



*De tao die kan worden onderricht  
is niet de eeuwige Tao.  
De naam die kan worden genoemd  
is niet de eeuwige Naam.*

***Het onnoembare is eeuwig wezenlijk.  
Het noemen is de oorsprong  
van elk afzonderlijk ding.***

*Van verlangen bevrijd, besef je het geheim.  
Door verlangen geboeid, zie je enkel wat voor ogen is.*

*Toch ontspringen geheim en haar manifestaties  
uit dezelfde bron.  
Deze bron is genaamd duisternis.*

*Duisternis in duisternis.  
De poort tot alle verstaan.*

*“tao te ching, vers I”*

# Contact

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

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