

# Bamboehuis



*Ontdek jezelf*



# Contact met je ziel

Intuïtie & intentie - 4



# Contact met je ziel

- Intentie is de taal van de ziel
  - Wens en 'praat' met de energie
  - Energie is ook een wezen, in het christendom is dit de heilige geest
  - Energie geeft bewustzijn
- Intuïtie is de taal van de persoon
  - "Onmiddellijk als bij ingeving verkregen inzicht in het wezen van de dingen. Het is een manier van kennen die volstrekt buiten het begripsmatige denken en het stap voor stap redeneren om gaat,"
- Speel het spel tussen jouw afgescheiden persoon en de ene ziel
  - De persoon 'ziet', 'voelt' en 'hoort' de energie
  - De ziel is de stille toeschouwer daarvan
    - het bewustzijn dat door de energie wordt meegenomen

De ziel spreekt met  
intentie

De persoon reageert  
met intuïtie

# Kom in de flow van meditatie – intuïtief leven

Start in je cocon

- Blijf oefenen met concentratie
  - Dat wordt meditatie, door je gedachten te verminderen in overgave
  - In meditatie blijf je bij de energie
- stilte!

Groei in meditatie

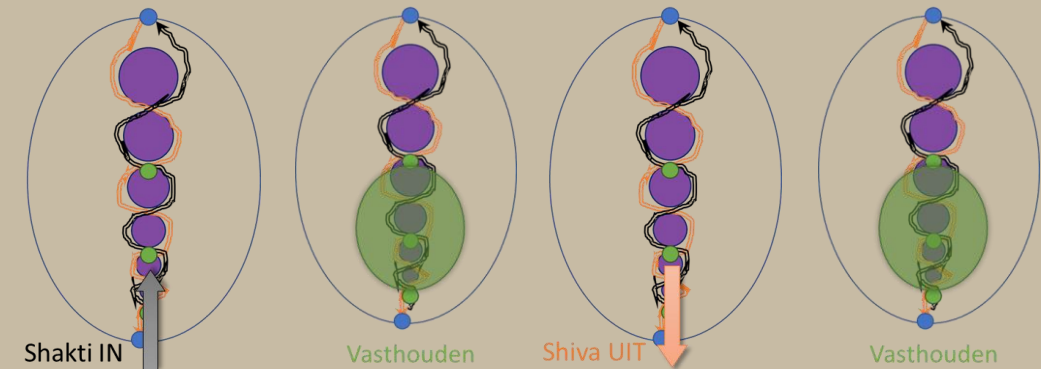
- Gebruik een mudra om je energie te vermeerderen met je intentie
  - Versmelting komt: door het observeren van energie ga je de energie begrijpen
- aanwezig zijn!
- vrijheid!
- zie het licht!

# Asana's

- Virabhadrasana III (krijger)
- utkatasana (heftige houding)
- Sirsasana II (hoofdstand met handen)
- Niralamba Sarvangasana I (Kaars met armen boven hoofd)
- Bhekasana (kikker)
- Tolasana (lotus op handen)
- Marichyasana II / I

# Surya Bhedana Pranayama

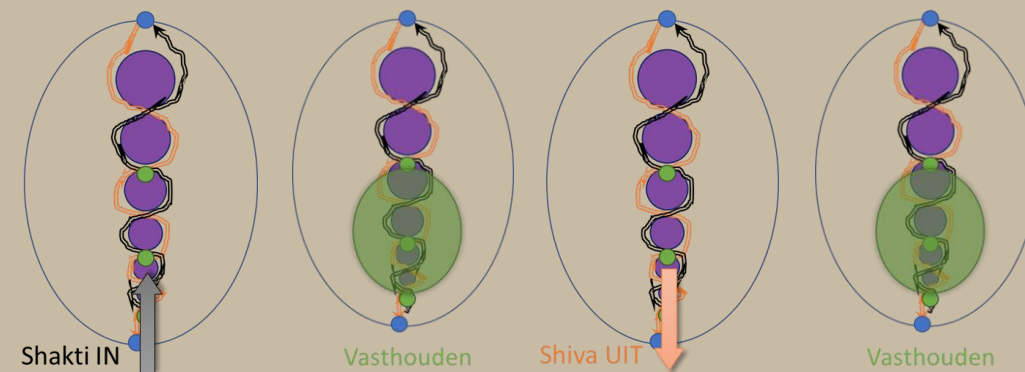
- Oefening om te verwarmen en te verfrissen (zoals een wandeling)
- Ritme: 20:80:40:80
  - Energie instromen: 20 tellen
  - Energie vasthouden: 80 tellen
  - Energie uitstromen: 40 tellen
  - Energie vasthouden: 80 tellen
- Deze oefening bestaat uit
  1. Shakti IN : vast : Shiva UIT : vast



# Meditatie

- Sukhasana
  - Sta stil bij een Yama of Nyama, doe een wens, kom tot rust en stilte in de houding
- Pranayama
  - Surya Bedhana Pranayama
    - Ritme: 20:80:40:80
- Pratyahara
  - Onttrek de energie van een 'probleem', gedachte of gevoel
- Concentratie
  - Nada
    - Stadia: standvastig, pot, groei, versmelting
  - Overgave (laat ego los)
- Meditatie
  - AUM
  - Mudra Maha Bandha

Totaal 50 min



Het woord ‘geest’ wordt gebruikt voor die ondefinieerbare, vluchtige essentiële impuls, het Leven, dat de oorzaak is van alle openbaring. Het is de levens-adem en **die ritmische instroming van vitale energie, die – zich op haar beurt manifesterend als de aantrekkende kracht, als het bewustzijn of de ziel** – het totaal uitmaakt van atomische substantie. Het is, in het grote Bestaan, de Macrokosmos, dat wat overeenkomt met wat in het kleine bestaan de microkosmos, de vitale en bezielende factor is, die wij het menselijk leven noemen. Hierop wijst de adem in zijn lichaam, die teruggetrokken wordt, wanneer de levensloop beëindigd wordt.

Wie zal precies zeggen, wat dit eigenlijk is? **Wij brengen het terug op de ziel of het bewustzijnsaspect, en van de ziel op de ‘geest’ (energie, red.),** maar wie heeft de moed vast te stellen wat deze woorden werkelijk inhouden? Dit onbekende iets geven wij verschillende namen, volgens onze bepaalde school van denken. Wij trachten het in woorden uit te drukken en eindigen ermede het ‘geest’ te noemen, het Ene Leven, de Monade, Energie. En wederom moeten wij bedenken, dat het begrijpen van de aard van dit ene leven zuiver relatief is.

Zij (FYSIEK, red.), die in de vormzijde van het bestaan opgaan, denken in termen van lichamelijke vitaliteit, van gevoel, impuls en van verstandelijke kracht en komen niet boven dat verenigd levensbewustzijn uit, waarvan de bovengemelde eigenschappen differentiaties zijn.

Zij (SUBTIEL, red.), die meer in de metafysische benadering en in het zieleleven dan in het vormaspect belangstellen, drukken hun begrippen uit in termen van ziele-openbaring en – boven de persoonlijke, zelfzuchtige reacties van de lichaams-aard uitstijgend – denken zij in termen van leven, van hoedanigheid, van groepswil of –macht, groepsbeschikking of liefde-wijsheid, van groeps-intelligentie en kennis, en dit alles dekken zij met de soortnaam ‘broederschap’. Doch zelf dit wordt nog als een afgescheidenheid ervaren, omdat er scheiding is in grotere eenheden, die de lagere eenheden niet bij machte zijn te begrijpen.

Daarom is het dat de Ingewijde (CAUSAAL, red.), speciaal na zijn derde inwijding, nog samenvattender gaat denken en de waarheid voor zichzelf gaat uitdrukken in termen van Geest, Leven, het Ene. Deze termen houden voor hem een betekenis in, die zo ver boven het begrip van de gewoon denkende mensen uitgaat, dat het niet nodig is er verder op in te gaan.



# Contact

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

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