

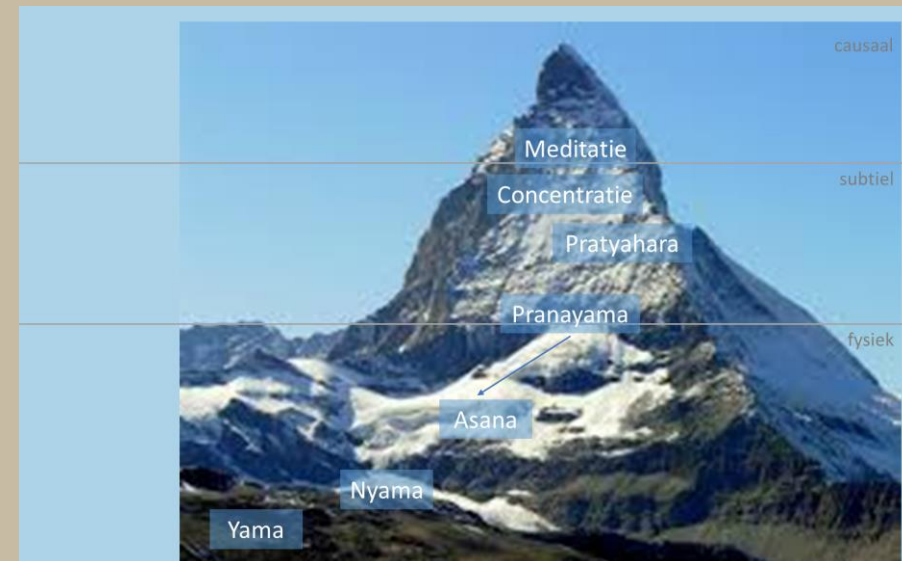
Bamboehuis



Ontdek jezelf

Aandacht voor één object

Niet denken - 10



Aandacht

- Voorbij denken kun je niet met ego (en gedachten) observeren
- Toch kun je gewaarzijn, je bewust zijn van iets
- **Dat bewustzijn ben je zelf**
- Dat bewustzijn is niet beperkt tot dezelfde regels als je gedachten
 - Er zijn geen regels, er zijn geen grenzen!
- Met bewustzijn kun je iets aandacht geven, er energie naar sturen
 - Dat iets kan alles zijn
- **Dat iets ben je ook zelf**
 - Het doel is opgaan in het object, versmelting van ziener en het geziene.

New level:

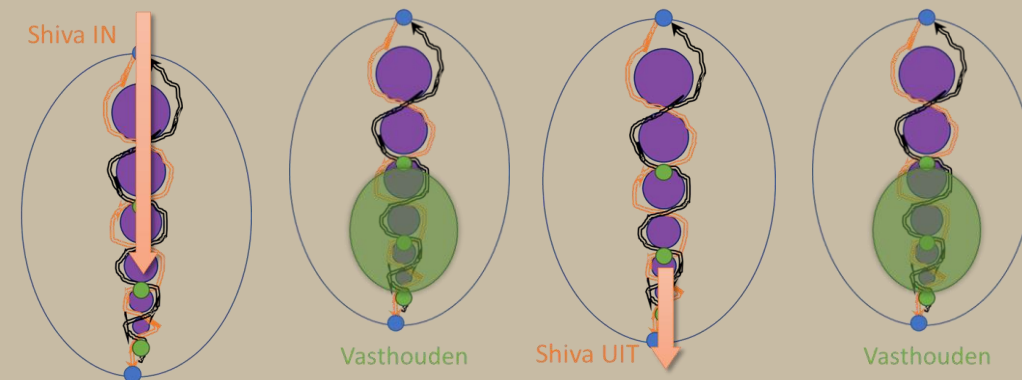
Energie sturen
vanuit **intentie**
(zonder ego)

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

Bhramari Pranayama

- De verbinding herstellen
- Ritme: 16:64:32:64
 - Energie instromen: 16 tellen (**versneld!**)
 - Energie vasthouden: 64 tellen
 - Energie uitstromen: 32 tellen
 - Energie vasthouden: 64 tellen
- Deze oefening bestaat uit
 1. Shiva IN : vast : Shiva UIT : vast

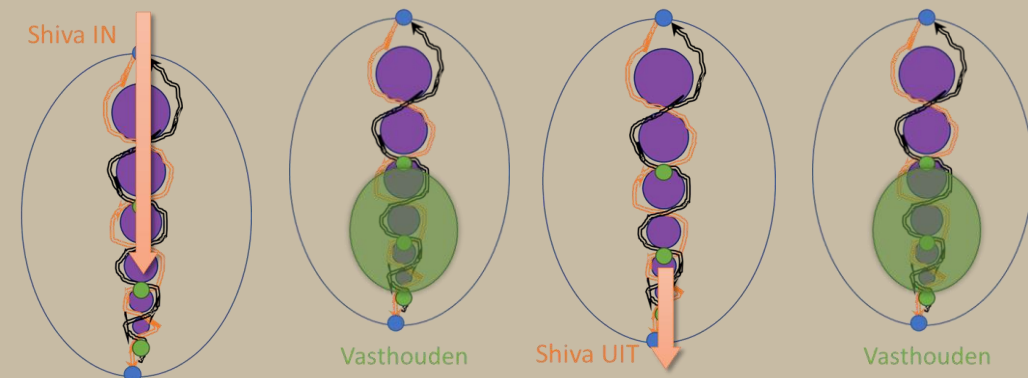


Meditatie

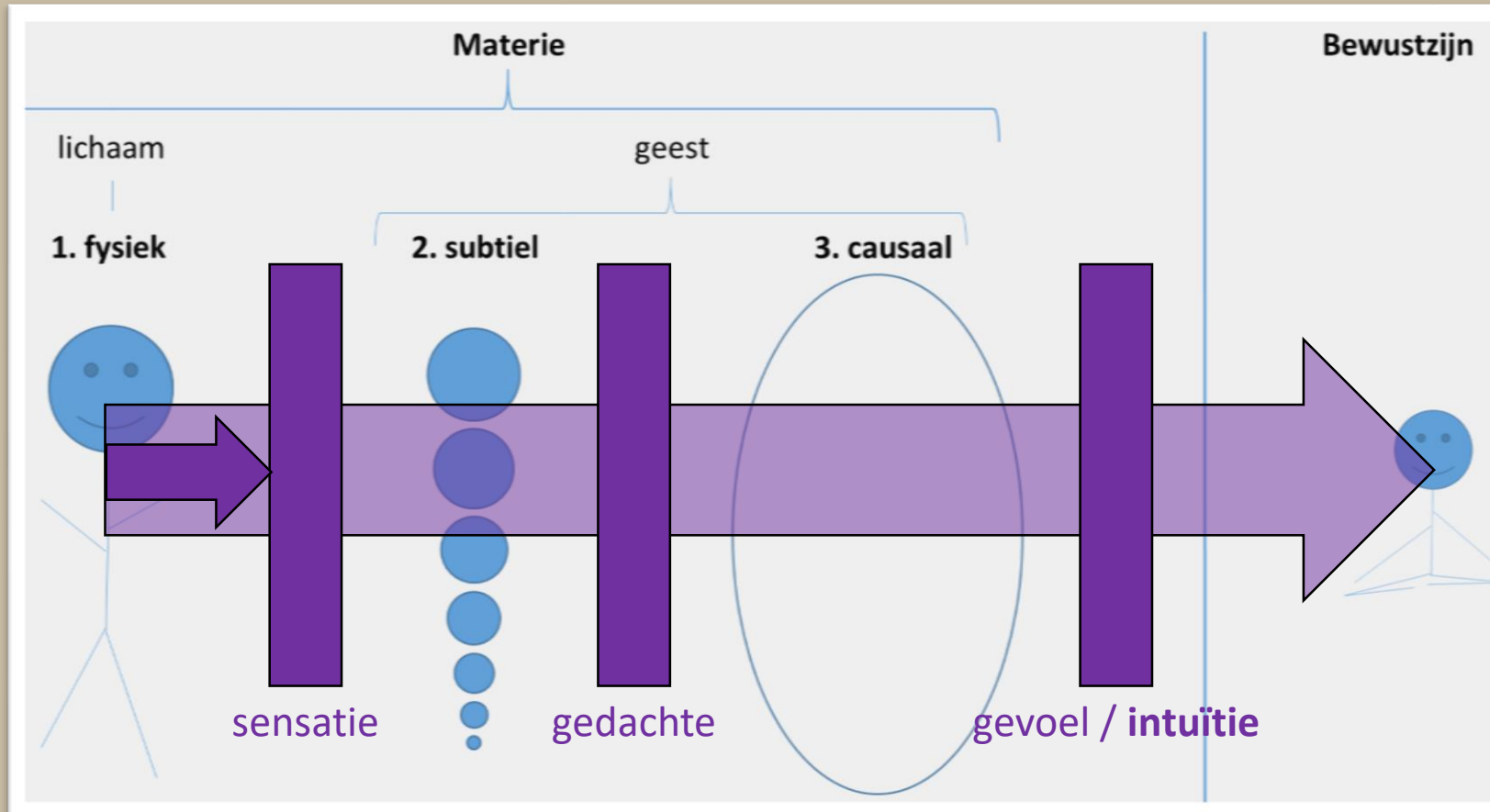
- Sukhasana
 - Sta stil bij een Yama of Nyama, doe een wens, kom tot rust en stilte in de houding
- Pranayama
 - Bhramari Pranayama
 - Ritme: 16:64:32:64
- Pratyahara
 - Onttrek de energie van een 'probleem', gedachte of gevoel
- Concentratie
 - Nada
 - Stadia: standvastig, pot, groei, versmelting
 - Overgave (laat ego los)
- Meditatie
 - **AUM**
 - Sambhavi Mudra

geweldloosheid

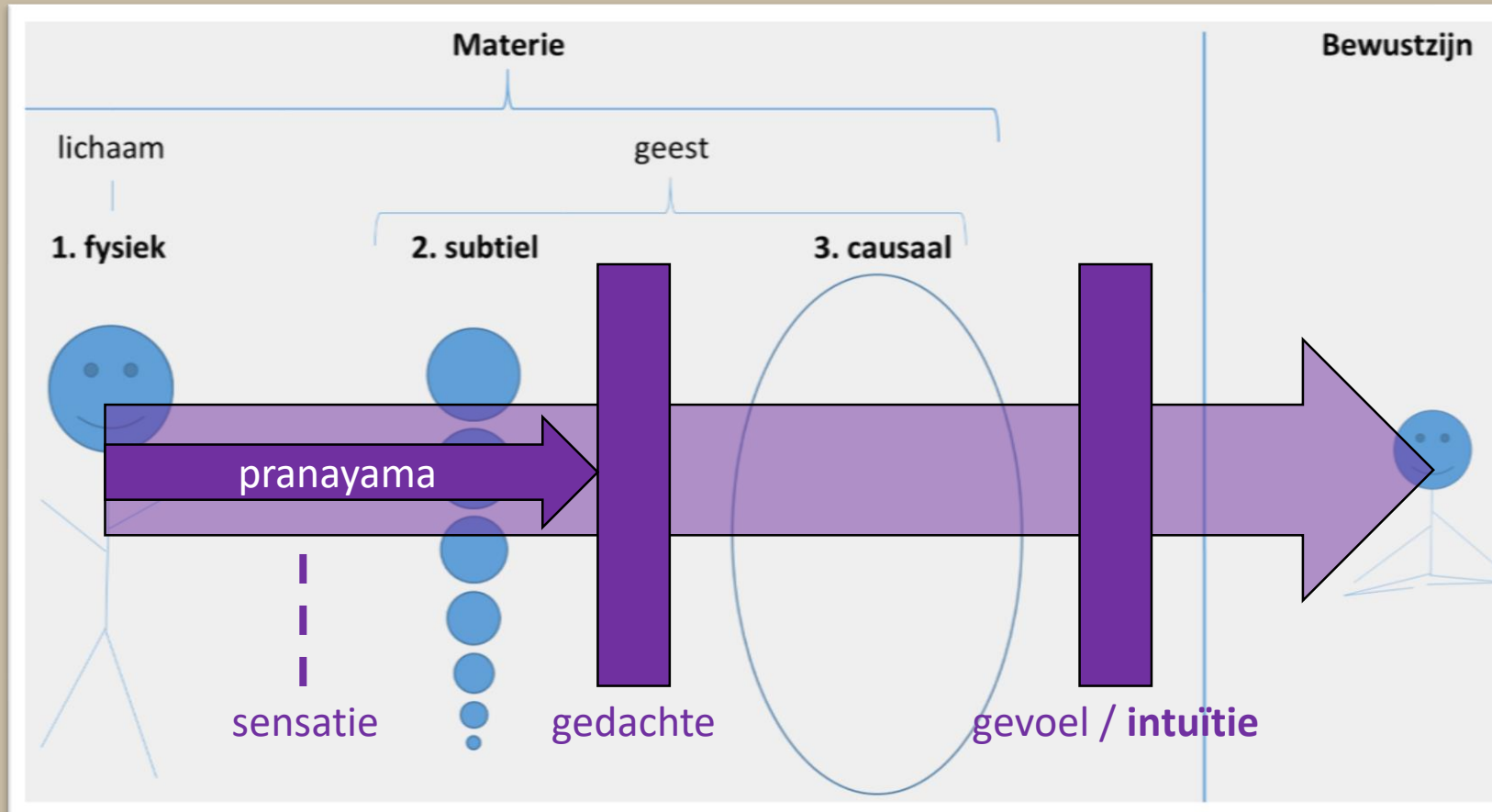
Totaal 45 min



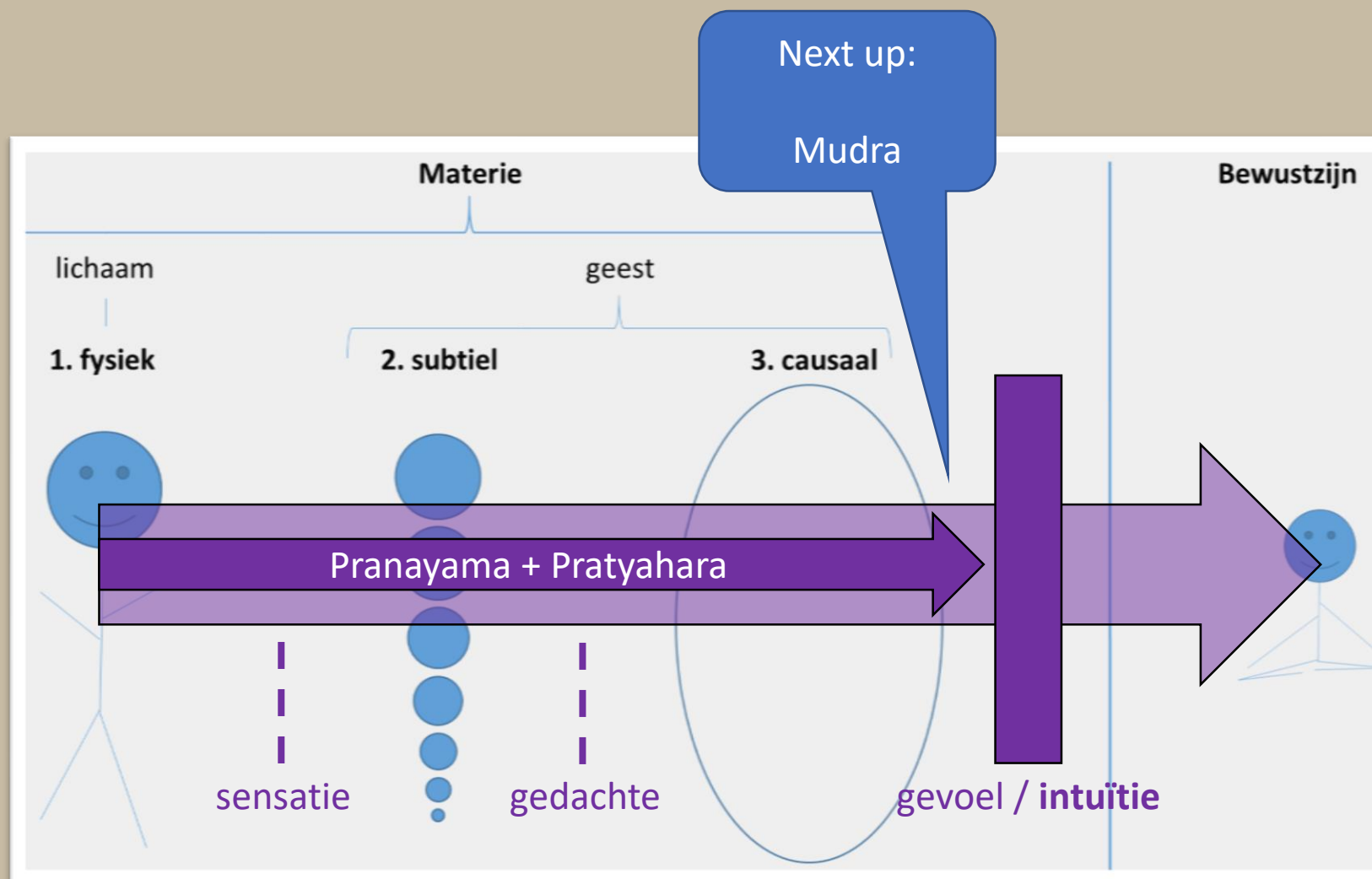
4 werelden, 3 overgangen



De fysieke wereld achter ons laten



De subtiele wereld achter ons laten



Dit fundamentele feit, dat aan de manifestatie ten grondslag ligt, dat de Een (de absolute werkelijkheid, red.) de Drie (tamas, sattva, rajas of fysiek, subtiel, causaal, red.) is geworden, is de basis van die geheimzinnige identiteit die bestaat tussen deze drie ogenschijnlijk verschillende componenten van de drievuldigheid. Omdat de Ene Realiteit de Drie is geworden, is het mogelijk een versmelting van de Drie tot de Een teweeg te brengen en het is dit soort van versmelting die de essentiële techniek en het geheim van *Samadhi* is. Deze versmelting kan op vier verschillende niveaus van bewustzijn plaatsvinden, die corresponderen met de Vitarka, Vicara, Ananda en Asmita stadia van Samprajnata Samadhi, maar het principe dat ten grondslag ligt aan de versmelting van de Drie tot de Een, is op alle niveaus eender en ook het resultaat is één en hetzelfde, namelijk dat de kenner volmaakte en volledige kennis verkrijgt van het gekende.

Hier
gaan we
naar toe.

Uit: De Yoga Sutra's van Patanjali, p 99, I-41

De yogi heeft nu (na: yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, red.) alleen te maken met de inherente werkzaamheid van het denken zelf, de activiteit waarmee het kan voortgaan met behulp van de in het geheugen opgeslagen beelden en zijn vermogen om die beelden in ontelbare patronen te schikken en te herschikken. De yogi tracht dit soort werkzaamheid te beheersen en te kanaliseren in *Dharana* en *Dhyana* en hij maakt dat het denken zijn werkzaamheid uitsluitend langs één kanaal stuurt. Er is nu niets meer over in het denkapparaat, er is niets dat in het denken omhoog kan komen, behalve het ‘zaad’ van *Samyama*, het object van contemplatie. Maar het denken is nog steeds gescheiden van het object; en zolang het zijn subjectieve rol behoudt, kan het niet één worden met het object. Dit van zichzelf bewust zijn van het denkvermogen, waardoor het belemmerd wordt om geheel en al op te gaan in (samen te smelten met) het object van contemplatie en uitsluitend te ‘stralen’ vanuit de in dat object verborgen waarheid, wordt in *Samadhi* geëlimineerd.

Hier
zijn we.

Contact

herman@dompseler.nl

www.bamboehuis.amsterdam