

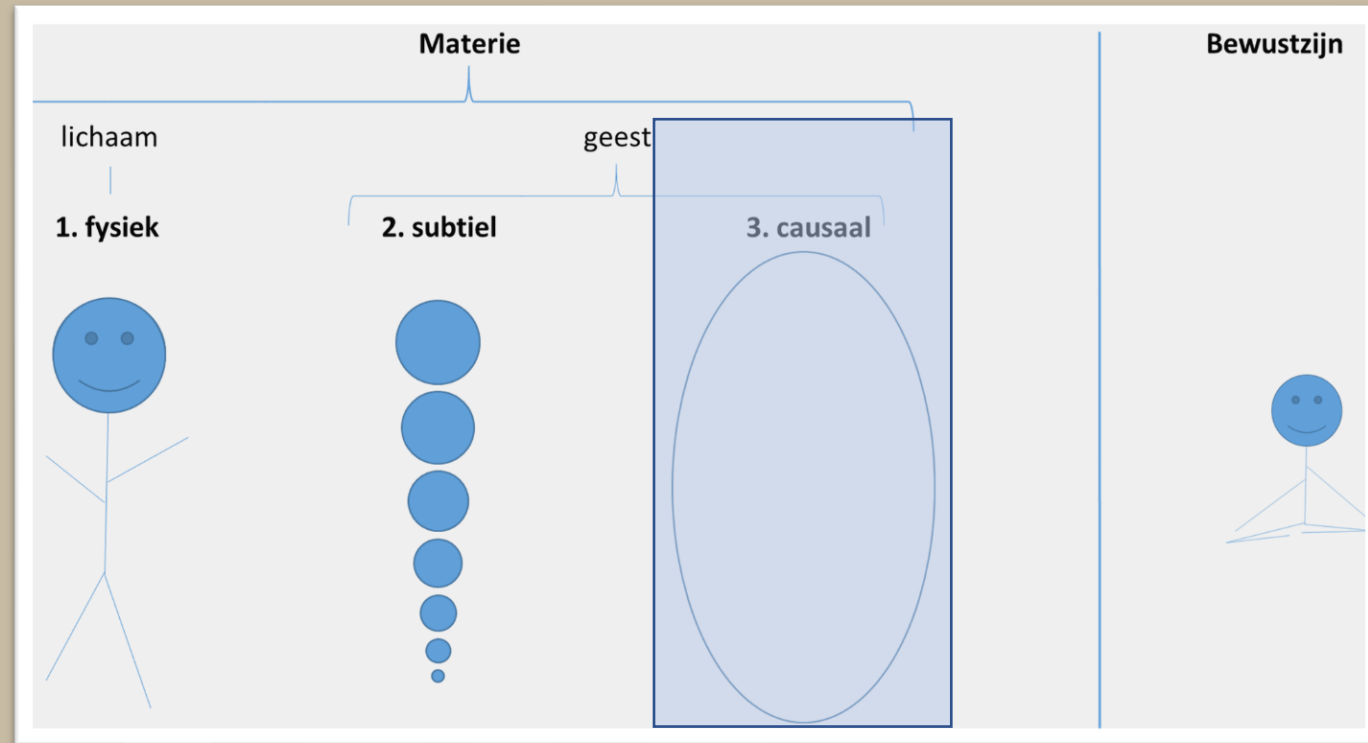
# Bamboehuis



*Ontdek jezelf*



# Cursus 6



5. Zie hoe de  
wereld werkt

6. Verbeter jezelf

# Thema 6 – inzicht

Gaat over

- Een andere kijk op het leven
  - *The art of living*

Je leert

- Concentratie

Met als doel

- Begrip van jezelf

Contemplatie

causaal

Meditatie

Concentratie

subtiel

Pratyahara

Pranayama

fysiek

Asana

Nyama

Yama



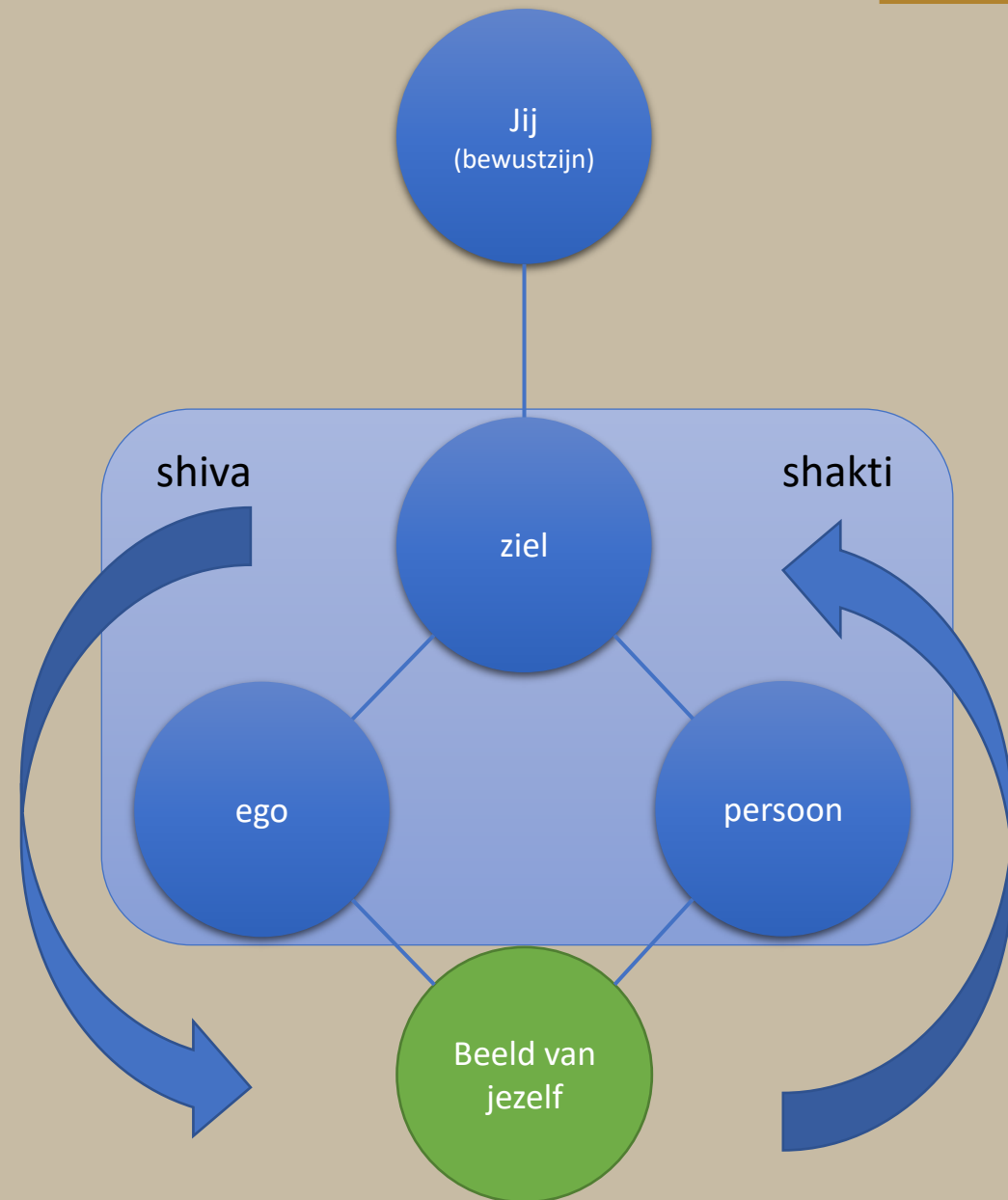
# Ego, persoon & ziel

Inzicht - 1

# Me, Myself & I

Vereniging van je drie persoonlijkheden brengt je tot één met het allesomvattend bewustzijn.

1. Ego, jij, de mens
2. Persoon, je persoonlijkheid
3. Ziel, de individuele ziel

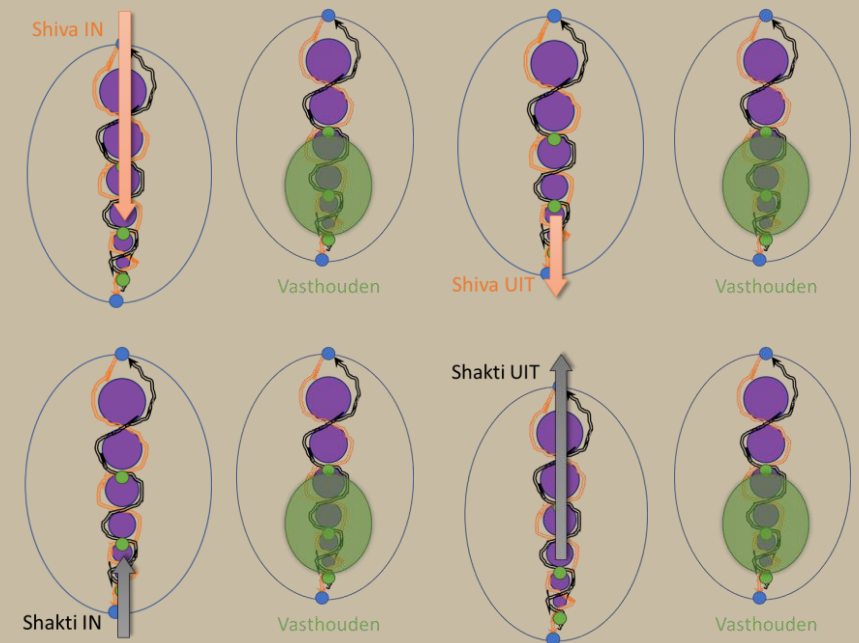


# Asana's

- Utthita Parsvakonasana (gestrekte hoek)
- **Garuda (adelaar)**
- **Ekapada Sirsasana (één been hoofdstand)**
- Parsvaikapada Sarvangasana (kaars met been zijwaarts)
- **Akarna Dhanurasana (oor boog houding)**
- Padmasana (lotus)
- Baddha Konasana (vlinder)
- Ardha Matsyendra I

# Nadi Sodhana Pranayama

- Oefening om de energiekanaal te zuiveren
- Ritme: 16:64:32:64
  - Energie instromen: 16 tellen
  - Energie vasthouden: 64 tellen
  - Energie uitstromen: 32 tellen
  - Energie vasthouden: 64 tellen
- Deze oefening heeft twee varianten
  1. Shiva IN : vast : Shiva UIT : vast
  2. Shakti IN : vast : Shakti UIT : vast

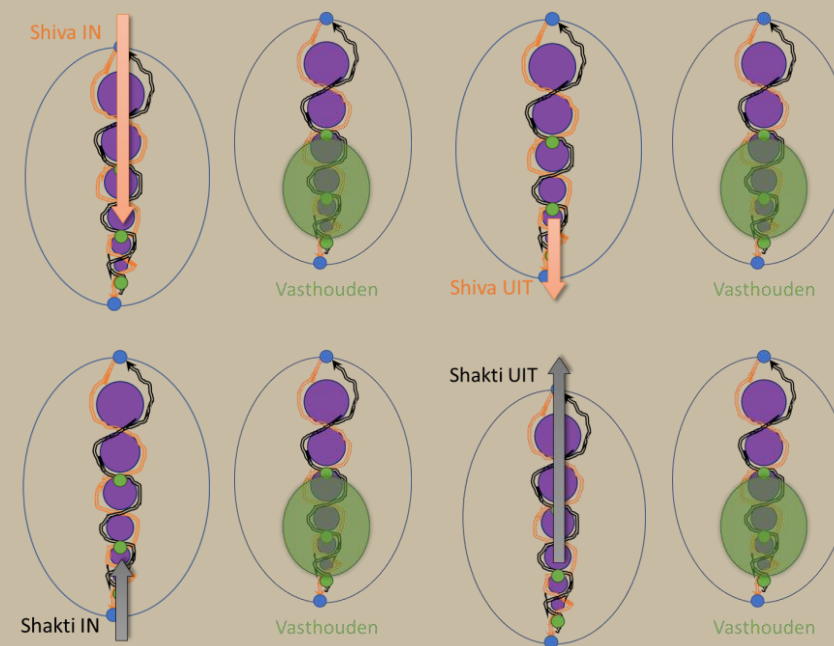




# Meditatie

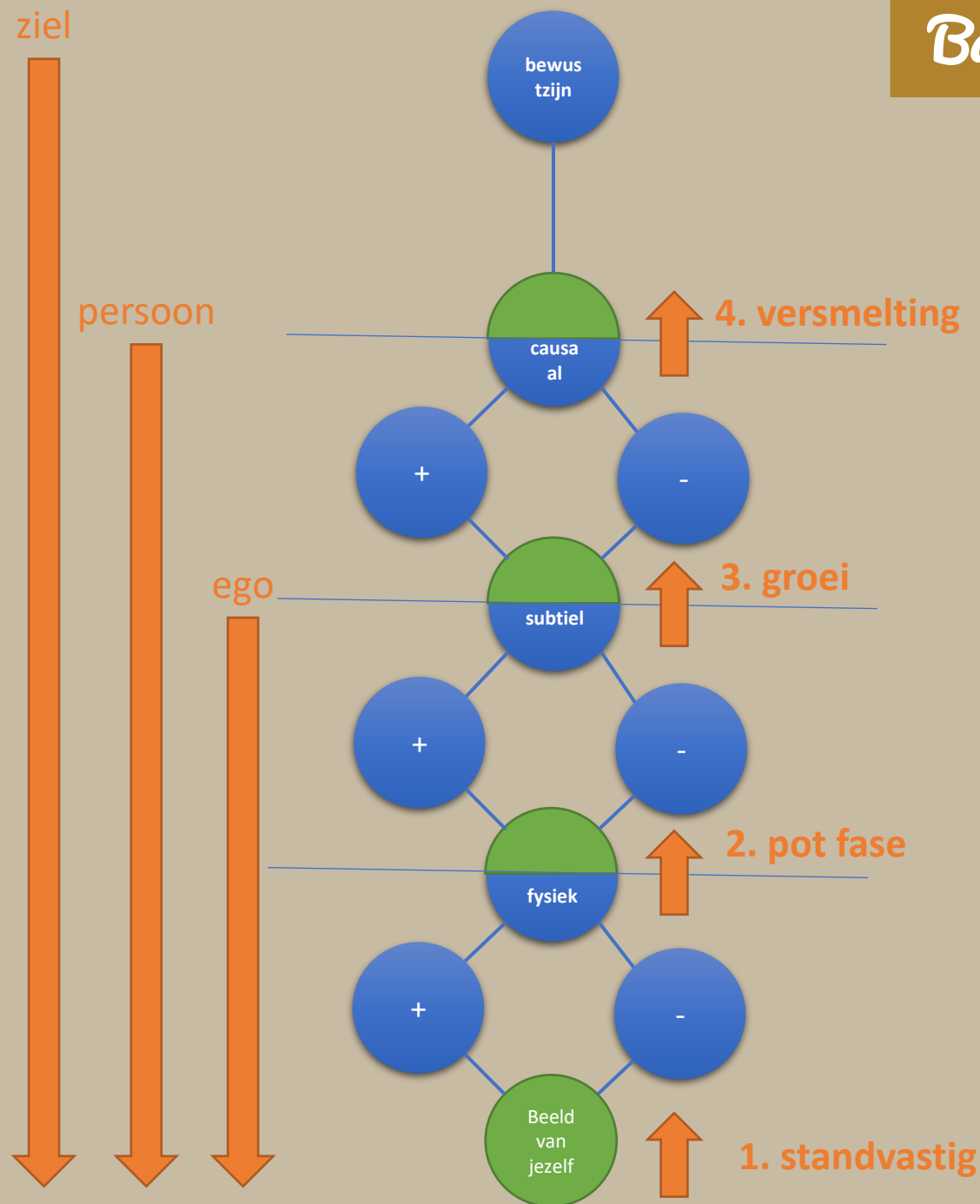
- Sukhasana (3 min) ↗ waarachtigheid
  - Sta stil bij een Yama of Nyama, doe een wens, kom tot rust en stilte in de houding
- Pranayama (20 min)
  - Nadi Sodhana Pranayama
    - Ritme: 16:64:32:64
- Pratyahara (3 min)
  - Onttrek de energie van een 'probleem', gedachte of gevoel
- Concentratie (19 min)
  - Nada
    - Stadia: standvastig, pot, groei, versmelting
  - Sambhavi Mudra

**Totaal 45 min**



# Wie is waar

- Je ego omvat de uiterlijke werelden
  - Maar niet de causale wereld
- Je persoon omvat je hele wezen, maar niets daarbuiten
- Je ziel omvat alles



*Alle grote rivieren verliezen,  
als ze in de oceaan uitmonden,  
hun naam en identiteit.  
Zo ook de mens die de grote oceaan bereikt.*

*“Dagelijkse overwegingen – 27 maart”*

# Contact

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

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