

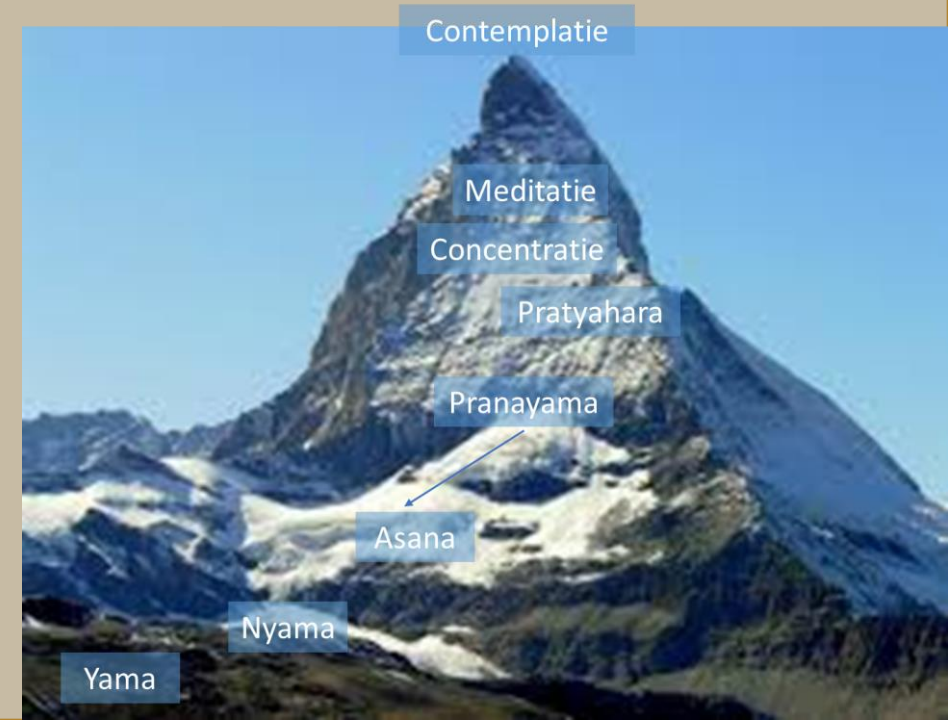
Bamboehuis



Ontdek jezelf

Samyama

Vreugde, Liefde, Vrede - 9

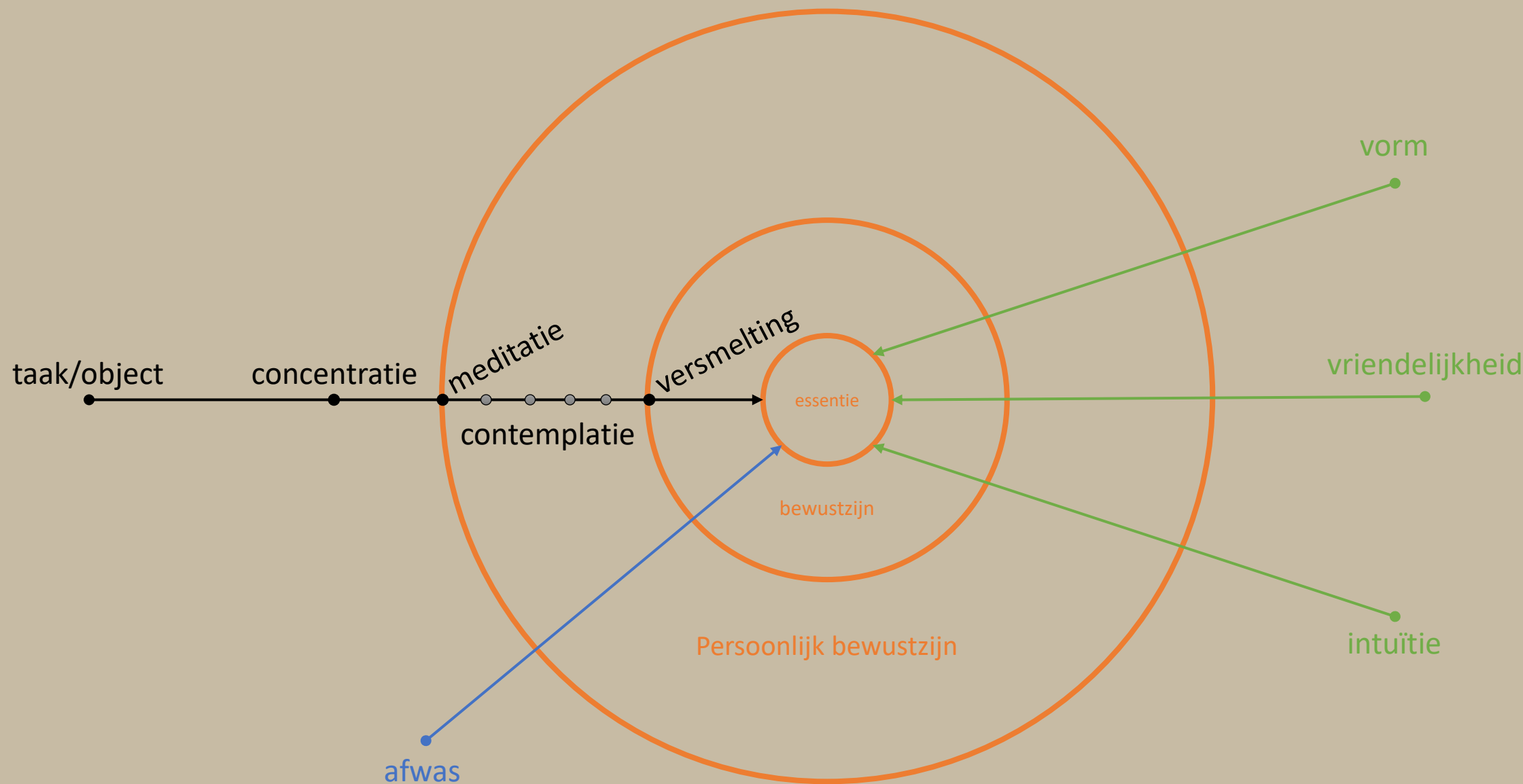


Zelfrealisatie & verlichting

- Overal is Raja Yoga
 - Je concentreert op je taak
 - Je komt in meditatie (nada/aum)
 - Je doorloopt de bewustzijnstoestanden van samadhi (contemplatie)
 - Je begrijpt de taak (vitarka)
 - Je begrijpt waarom je de taak krijgt (vichara, vreugde)
 - Je begrijpt dat de taak onderdeel is van het geheel (ananda, liefde)
 - Je begrijpt dat de taak hetzelfde als iedere andere taak (asmita, vrede)
 - Je wordt één met de taak (versmelting)
 - Je transformeert de taak tot inzicht in de ware essentie (zelfrealisatie)
 - De taak lost op → het karma is verbrand → je raakt verlicht

Ook het doen van
de afwas

Samyama proces: geleidt het bewustzijn naar de essentie



Samyama & Siddhi

Samyama	Uitleg	Siddhi
Samyama proces	Transformaties observeren van Concentratie → meditatie → contemplatie → versmelting	Kennis van verleden en toekomst
Causale indrukken	Impressies in het causale lichaam observeren	Kennis van vorige levens
Mentale beeld	Observeren van het beeld dat iemand maakt in zijn gedachten	Inzicht in bewustzijn van anderen
Vorm	Observeren van aarde, water, vuur, lucht en ether elementen en hun verbinding met de zintuigen	Onzichtbaarheid, verdwijnen van geluid, etc.
Karma	Oorzaak en gevolg van actieve en latente samskara's observeren	Kennis over overlijden
Vriendelijkheid, kracht, liefde , etc	Eén worden met een bepaalde (karakter)eigenschap versterkt die eigenschap	Versterken van vriendelijkheid, kracht, liefde, etc
Licht richten	Door het richten van het licht naar een bepaalde plek, wordt die plek verhelderd. Dit is helderzien, een lagere siddhi.	Kennis van het verborgene
Licht onder de kruin	Observeren van hypofyse	Contact met hogere wezens
Intuïtie	Raja Yoga beoefening brengt je vanzelf alle siddhi's, omdat je in een hogere bewustzijn toestand komt	Directe waarneming van de waarheid, kennis van alles
Prana, zoals udana	Observeren van energie stromen, zoals udana prana (lucht)	Levitatie door opheffing zwaartekracht

Asana's

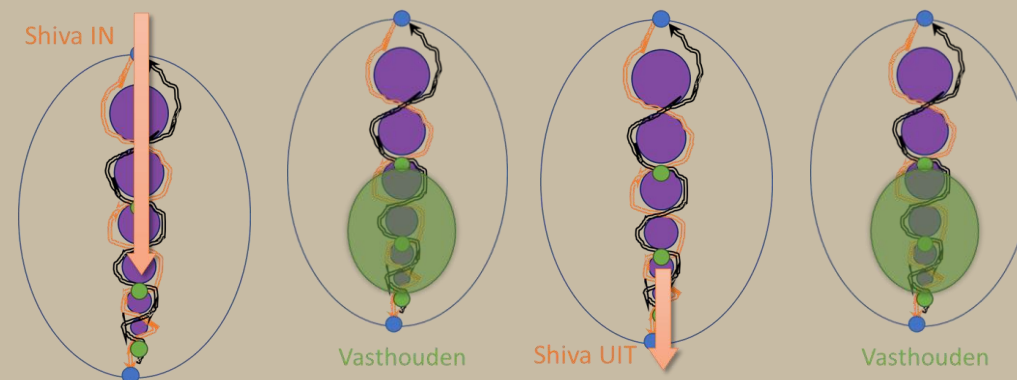
- Parivritta Parsvakonasana (gedraaide hoek)
- Garuda (adelaar)
- Sirsasana (hoofdstand)
- **Chakrasana (wiel)**
- Gomukhasana (koe)
- Simhasana (leeuw)
- Ardha Matsyendra I

Meditatie

- Sukhasana
 - Sta stil bij een Yama of Nyama, doe een wens, kom tot rust en stilte in de houding
- Pranayama
 - Bhramari 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
 - Khecari Mudra
 - Overgave (laat persoon los)
- Contemplatie
 - Ananda Samadhi
 - **Liefde → Verlichting**

zelfstudie

Totaal 50 min



Contact

herman@dompseler.nl

www.bamboehuis.amsterdam