

Bamboehuis



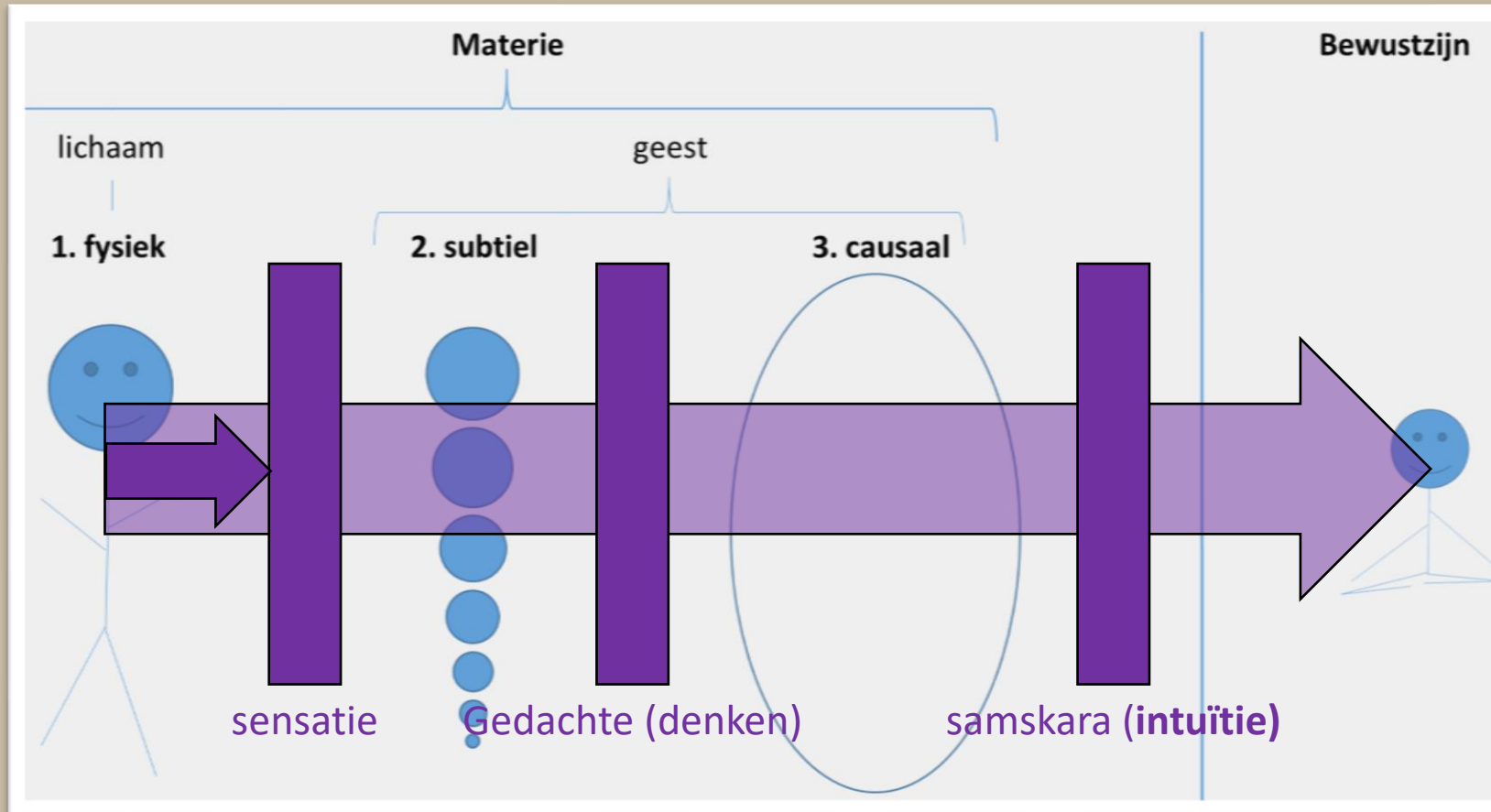
Ontdek jezelf

Energie wordt bewustzijn

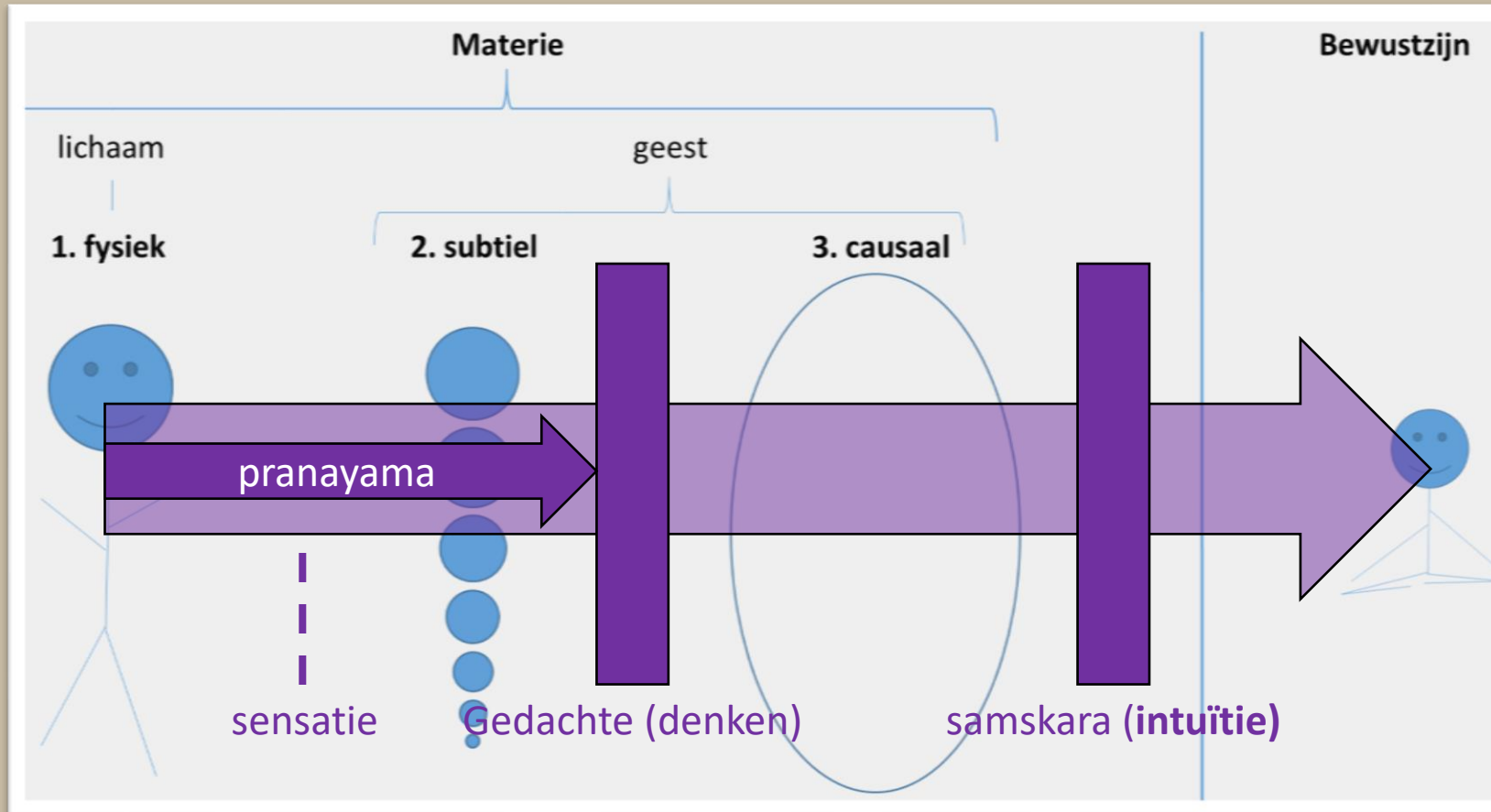
Intuïtie & intentie - 10



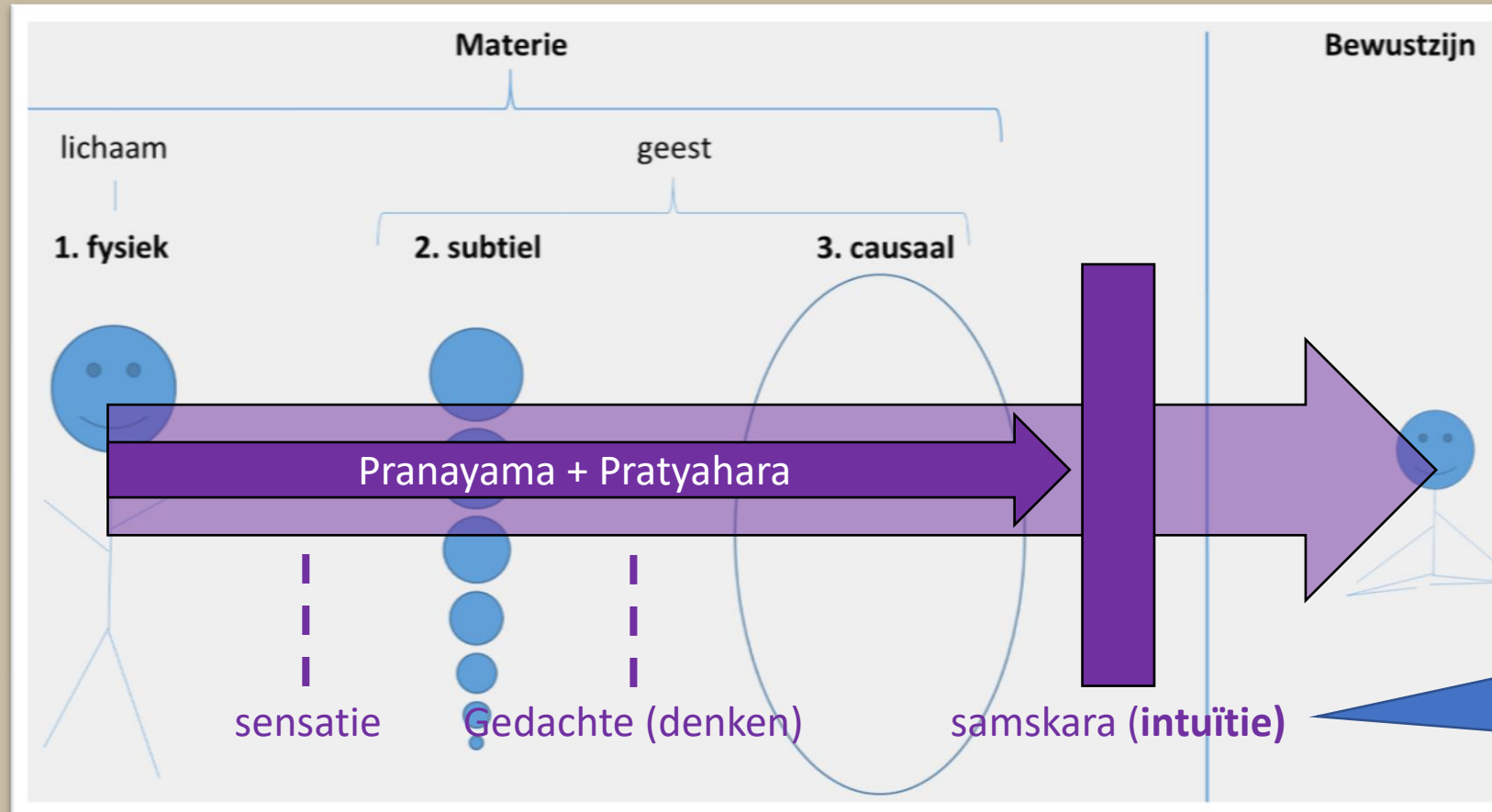
4 werelden, 3 overgangen



De fysieke wereld achter ons laten



De subtiele wereld achter ons laten

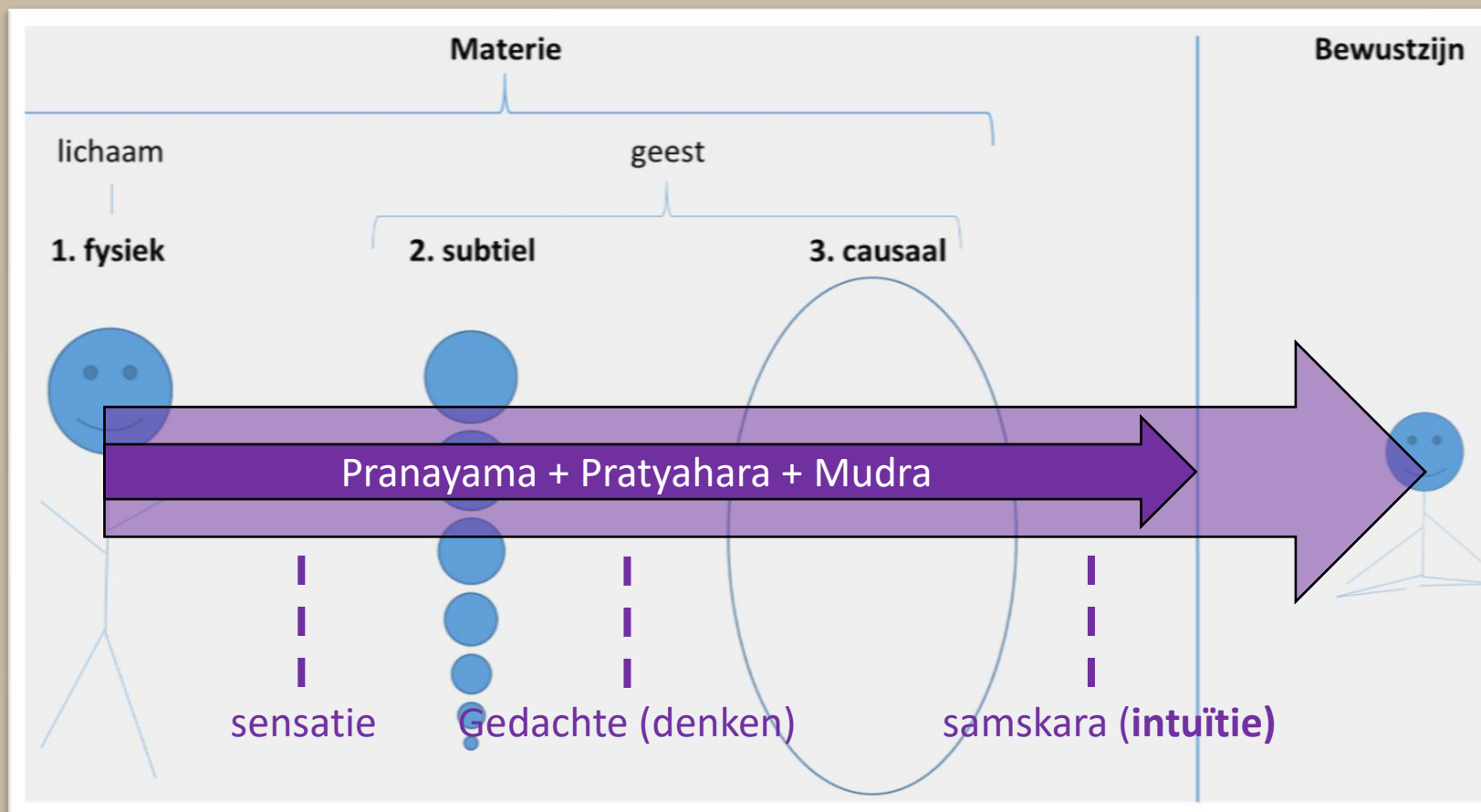


'Gevoel':

Intuïtie dat
voortkomt uit
samskara

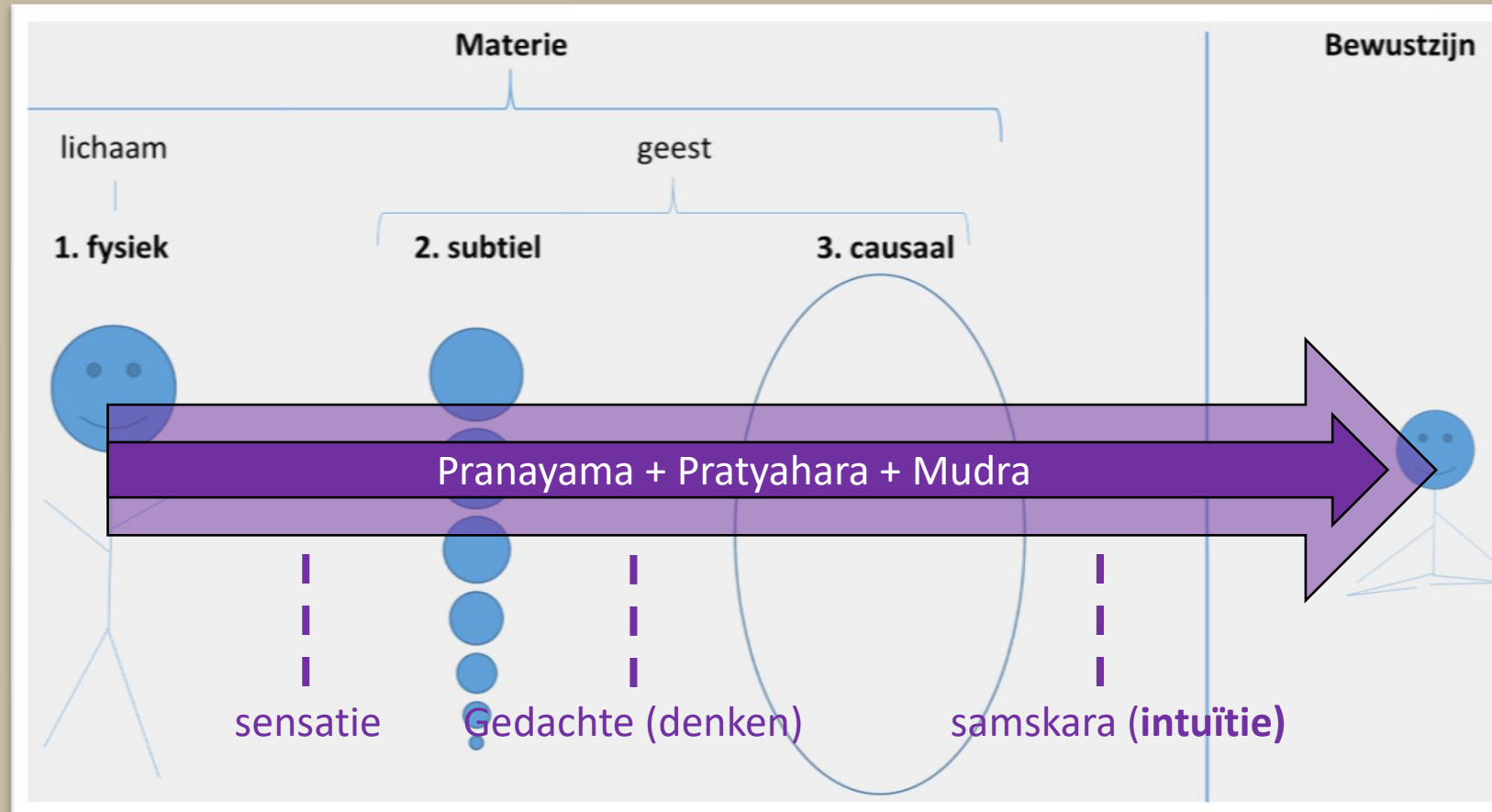
De causale wereld ontdekken

Bewustzijn van ervaring: 'ik ben'



Los van ervaring

Bewustzijn zonder ervaring: 'zijn'



En nu?

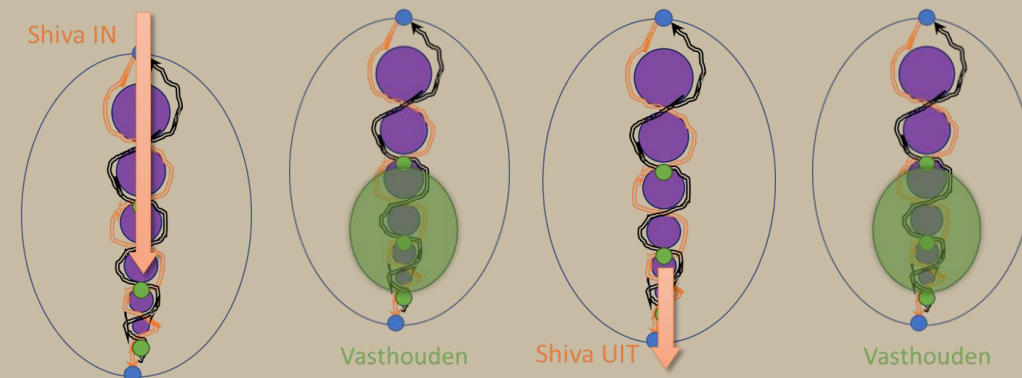
- Bewustzijn ontdekken
 - Door observeren van energie (hoofd) ga je de energie begrijpen (hart)
 - energie wordt bewustzijn
- Volledige overgave
 - Laat iedere ervaring gaan, geen identificatie met de ervaring
 - Laat de persoon los
- Kom in contemplatie
 - Opgaan in een concentratie object, versmelting van ziener en het geziene.
 - Gevoel van 'ik ben' | 'zijn'
- Onderscheidt maken tussen
 - Geconditioneerd bewustzijn van ervaring
 - Transcedente bewustzijn achter iedere ervaring

Asana's

- Virabhadrasana II (krijger)
- Ardha chandra (halve maan)
- Sirsasana II (hoofdstand met handen)
- Niralamba Sarvangasana I (Kaars met armen boven hoofd)
- Simha II (leeuw)
- Marichyasana II / I

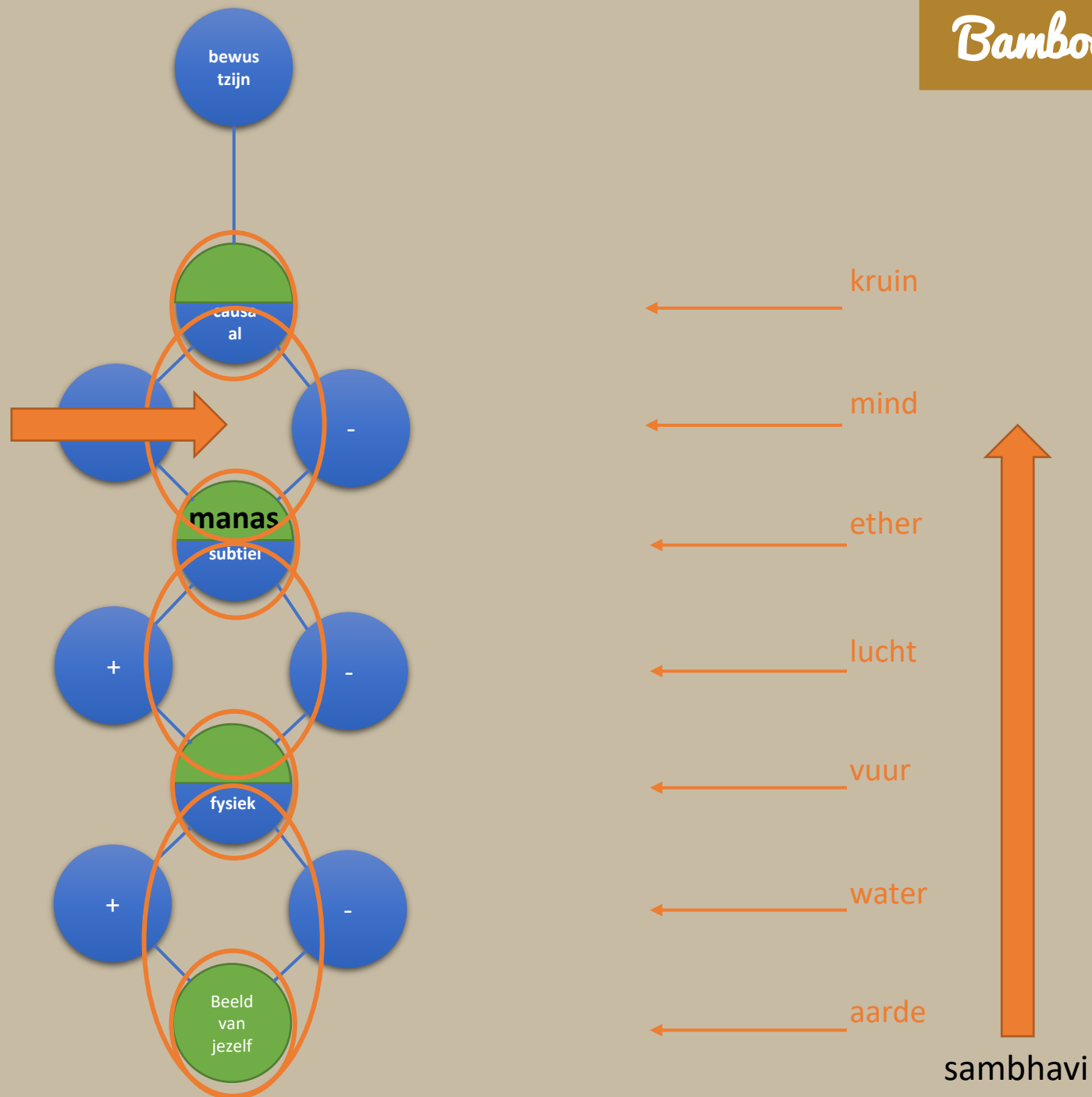
Bhramari Pranayama

- De verbinding herstellen
- Ritme: 20:80:40:80
 - Energie instromen: 20 tellen (**versneld!**)
 - Energie vasthouden: 80 tellen
 - Energie uitstromen: 40 tellen
 - Energie vasthouden: 80 tellen
- Deze oefening bestaat uit
 1. Shiva IN : vast : Shiva UIT : vast



Mudra Sambhavi

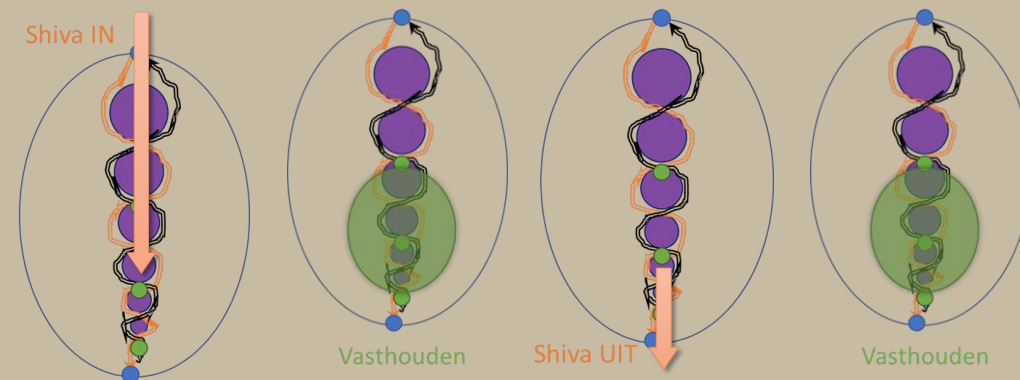
- Vanuit aandacht bij voorhoofd chakra met intentie energie omhoog brengen.
 - Niet meer met aandacht ergens anders naar toe gaan!



Meditatie

- Sukhasana
 - Sta stil bij een Yama of Nyama, doe een wens, kom tot rust en stilte in de houding ↗ overgave
- 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
 - Sambhavi Mudra
 - **Overgave (laat persoon los)**
- Contemplatie
 - **Vitarka Samadhi**

Totaal 50 min



Purusha uit zich in alles! Maar hoe kom je tot purusha?

Door bewust te zijn van de uiting van purusha, de kracht te voelen, zonder in de ervaring te komen.

Ervaring is het resultaat van het onvermogen om onderscheid te maken tussen purusha (transcendent bewustzijn/zelfrealisatie, red.) en sattva (geconditioneerd bewustzijn/vrede, red.), ofschoon ze volkomen verschillend zijn.

“De yoga sutra’s van patanjali – deel III, suttra 36

Contact

herman@dompseler.nl

www.bamboehuis.amsterdam