

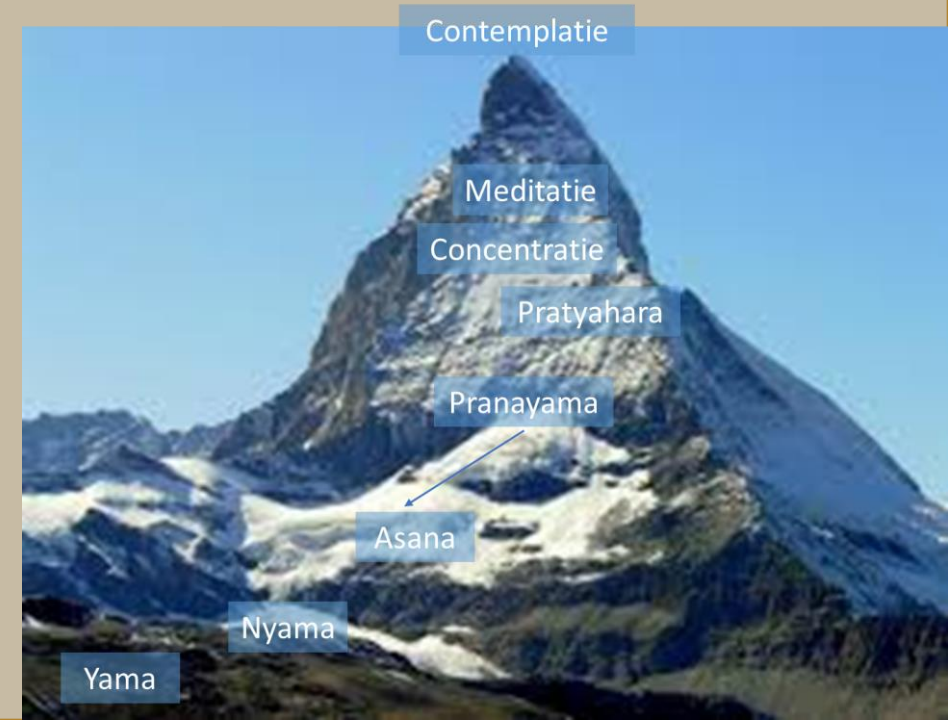
Bamboehuis



Ontdek jezelf

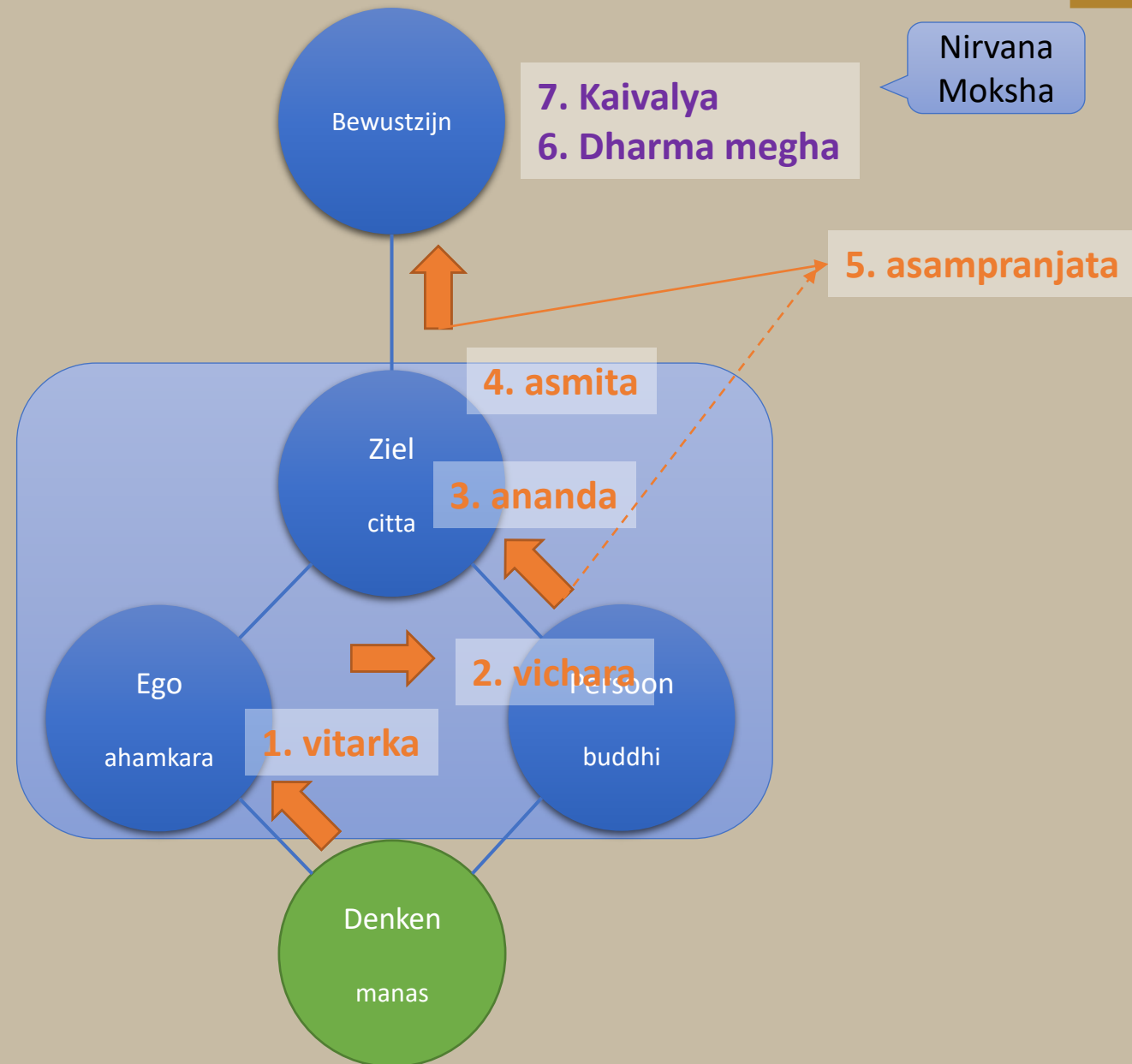
Asampranjata samadhi

Vreugde, Liefde, Vrede - 5



Asampranjata samadhi

- In de tussenpozen van bewustzijnstoestanden onttrek je je van de vorige toestand
 - 'dit ben ik NIET'
- Uiteindelijk brengt dit je tot
 - dharma megha samadhi, waarin alle samskara's worden verbrand
 - kaivalya samadhi, **zelfrealisatie**, éénwording



Asana's

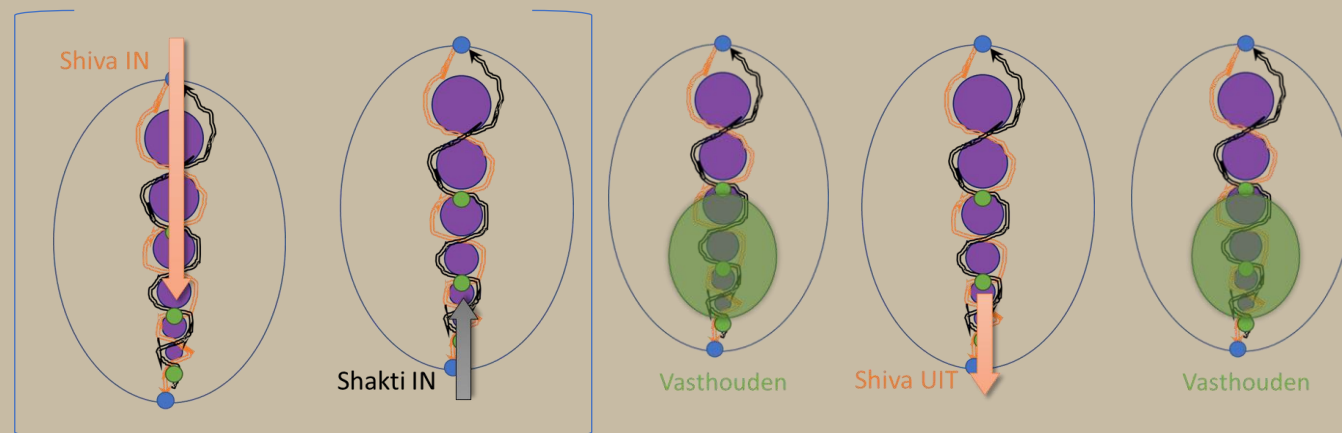
- Utkatasana (heftige houding)
- Padahasta III (voet op hand)
- Sirsasana (hoofdstand)
- Parsvaikapada Sarvangasana (zijwaarts één been kaars)
- Chaturangha Dandasana (plank)
- Bharadwajasana I (zijwaarts gedraaid)

Meditatie

- Tadasana
 - Sta stil bij een Yama of Nyama, doe een wens, kom tot rust en stilte in de houding
- Pranayama
 - Ujjayi 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
 - Khechari Mudra
 - Overgave (laat persoon los)
- Contemplatie
 - **Asampranjata Samadhi**

→ Niet begeren

Totaal 50 min



“In the state of samadhi there is total introversion of sense perception and cessation of mental processes until consciousness alone remains. The first sense which withdraws is smell, then taste, sight, feeling, sound and lastly ego. This corresponds to the ascent of shakti from mooladhara chakra through swadhistana, manipura, anahata, vishuddhi, ajna to reside in sahasrara where consciousness of consciousness alone remains. That state of consciousness is no longer individual awareness but what is called universal or cosmic awareness.

All individual aspects are withdrawn at that time. Every aspect of the conscious, subconscious and unconscious realms become merged within the collective existence and non-existence. There is no fear, death, time, space, sleep, hunger, thirst, emotion, karma, anything. It is everything and nothing.

When you transcend the body in your sadhana and when matter is also transcended, the object within you is illuminated. Duality ceases to exist. The experience alone remains. That is nirvana or enlightenment.”

“Hatha Yoga Pradipika – deel IV, suttra 105-112, p 594”

“De laatste kwestie die we in verband met deze IV-34 zouden kunnen behandelen, is of Kaivalya het einde van de tocht vertegenwoordigt. Hoewel een studie van de Yoga Sutra’s de indruk zou kunnen wekken dat Kaivalya het uiteindelijke doel is, verklaren degenen die het Pad hebben betreden en verder zijn voortgegaan, zoals ook de Occulte traditie dit doet, unaniem dat Kaivalya slechts een stadium in de nooit eindigende ontplooiing van bewustzijn is. Als de Purusa (red. het bewustzijn) dit stadium van Zelf-realisatie bereikt, doemen nieuwe vergezichten van prestaties voor hem op, die elke menselijke voorstelling volslagen te boven gaan. Zoals Heer Boeddha zei: ‘De ene sluier na de andere zal wegtrekken, maar toch zal nog de ene sluier na de andere daarachter worden ontdekt.’

De Yoga Sutra’s verschaffen, voorzover het mensen betreft, de techniek om het einddoel te bereiken. Wat daar voorbij ligt, gaat ons voorlopig niet alleen niet aan, maar ligt volstrekt buiten ons bevattingsvermogen en kan dus geen onderwerp van studie vormen. De verdere mysteries, die wij zullen moeten ontrafelen en de stadia van het Pad, dat wij zullen moeten betreden, liggen verborgen in de nog diepere schuilhoeken van ons denkvermogen en zullen zich mettertijd openbaren, wanneer we er klaar voor zijn. Voorlopig hebben wij genoeg aan het te bereiken doel dat in Kaivalya besloten ligt.”

“De Yoga-Sutra’s van Patanjali – deel IV, suttra 34, p 416”

Contact

herman@dompseler.nl

www.bamboehuis.amsterdam