

Bamboehuis



Ontdek jezelf

Yogananda

Je Eigen Weg - 6

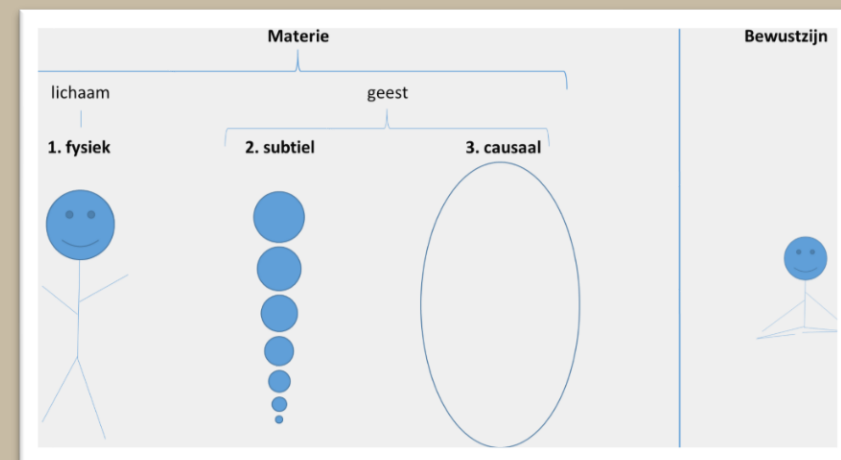


Yogananda beschrijft in zijn boeken, over de Bhagavad Gita en over Christus, in detail over het het Raja Yoga pad en alle facetten daarvan.

Hij beschrijft alles vanuit de hoogste staat van zijn.

Hij beschrijft het kosmisch bewustzijn als bron van alles en noemt dat 'divine', God. Van daaruit ontstaat het individu door middel van kosmische energie, in de vorm van licht en geluid. Dit noemt hij het super bewustzijn.

Dit is het einde van het pad dat wij bewandelen. In diepe meditatie en samadhi zijn wij dit super bewustzijn. Een reflectie van het kosmisch bewustzijn.



Asana's

- Utthita Parsvakonasana (gestrekte hoek)
- Parivritta Trikonasana (gedraaide driehoek)
- Virabhadrasana I (krijger)
- Virabhadrasana II (krijger)
- Virabhadrasana III (krijger)
- Prasarita Padottan 1 (spreidstand)
- Adho Mukha Svanasana (hond met mond omlaag)
- Urdhva Mukha Svanasana (hond met mond omhoog)
- Halasana (ploeg)
- Urdhva Prasarita Padasana (omhoog gestrekt been)
- Parighasana (balk)
- Marichyasana III (zijwaarts gedraaid)
- Savasana (lijk)

Annapana

- Concentratie oefening
- Aandachtig zijn (awareness) op één punt en tegelijkertijd gelijkmoedig blijven (equanimity)
- Kies als concentratie object je neus en observeer het in- en uitgaan van de adem
- Zonder daarbij de ademhaling te sturen
- Iedere sensatie in het gebied rond je neus observeer je (een prikkeling, jeuk, koude lucht, warme lucht). Je herkent de sensatie, maar je vindt er niets van.

Autobiografie van een Yogi

- Een Indiase Yogi die zijn verhaal naar het westen bracht
 - Verbinder tussen oost en west
 - Vertrekt naar Amerika in 1920
 - Sticht de 'self-realization fellowship' met nu verschillende centra wereldwijd
- Lijn van leraren
 - Mahavatar Babaji
 - Lahiri Mahasaya
 - Sri Yoekteswar
- Bijzondere verhalen
 - Yogi's met verschillende siddhi's
 - zoals levitatie of verschijningen op meerdere plekken tegelijk of materialisatie/creatie vanuit de energie
 - De uitleg van zijn guru over de verschillende werelden
 - onze fysieke wereld, de subtiele (astrale) wereld en de causale wereld

The Bhagavad Gita (oost)

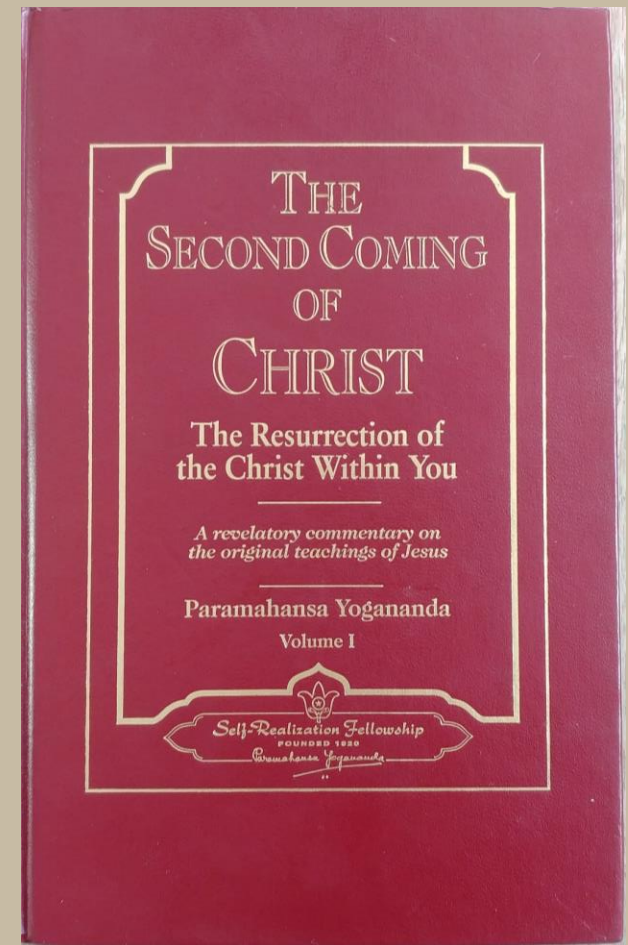
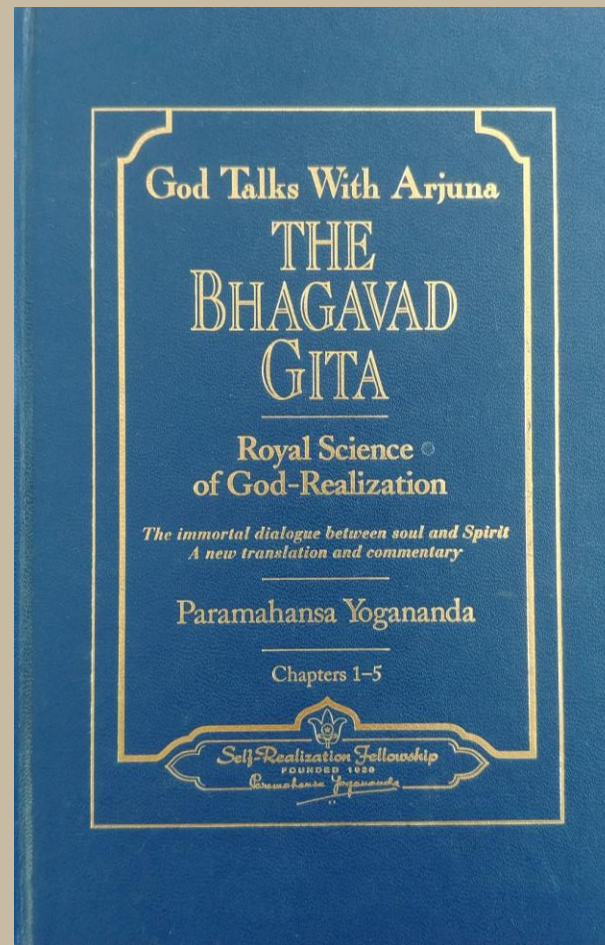
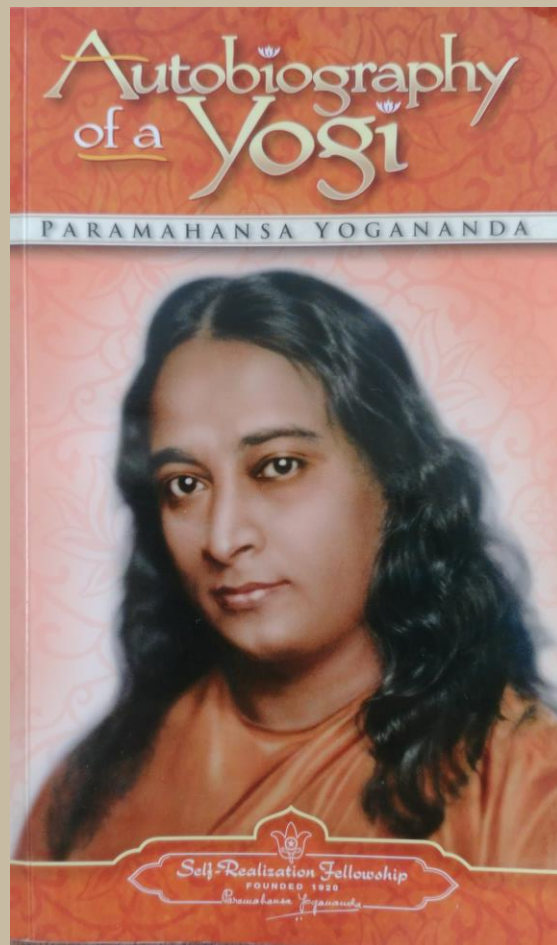
- Een Indiaas oorlogs epos, waarin Krishna en Arunja de hoofdrol spelen en Krishna uitlegt aan Arunja hoe er gestreden moet worden.
- De diepere betekenis wordt uitgelegd als het gevecht tussen 'King Ego' en 'King Soul'
 - Waarbij Ego staat voor ons verlangen naar zintuiglijke sensaties
 - En Soul staat voor het superbewustzijn waaruit wij bestaan
- Dit gevecht vind plaats op alle 3 niveaus
 - Het materiele en morele gevecht op ons fysiek bestaan
 - Het denkproces, eerst als slaaf van zintuigen, dan als ontvanger van het goddelijke
 - Het spirituele gevecht, opheffing van ego en de samensmelting van de ziel met het goddelijke
- De 'oplossing' wordt altijd aangereikt in de termen van Raja Yoga en vanuit zijn hogere bewustzijn

The second coming of Christ (west)

- Geeft uitleg aan de bijbel en het verhaal van Jezus
 - In termen van bewustzijn en energie
- Jezus is de Yogi die mensen naar het christus bewustzijn brengt.
 - Het ontstaan van christus bewustzijn in de mens is de echte wederopstanding
 - Het christus bewustzijn is hetzelfde als het opperste super bewustzijn
 - Dit is de poort naar het kosmisch bewustzijn, God.
- Uitleg van de heilige geest als de kosmische energie, het geluid 'aum'.
- 'Het doel van religie, van het leven zelf, is het vinden van God'.
 - Het vinden van kosmisch bewustzijn, wat overal is, in jezelf, hier en nu.

Belangrijkste thema's die terugkeren in de verhalen van Yogananda

- Het Raja Yoga pad
 - Kriya Yoga
- Het belang van meditatie
- Het rotsvaste vertrouwen in God, het kosmisch bewustzijn
- Alles is kosmische energie, 'lifetrans'
- Drie werelden, fysiek, subtiel, causaal
- Het omkeringsproces van het denken
 - niet king ego, maar king soul
- De aanwezigheid van licht (het derde oog) en geluid (aum)
 - Die helpen je king soul te begrijpen



Contact

herman@dompseler.nl

www.bamboehuis.amsterdam