

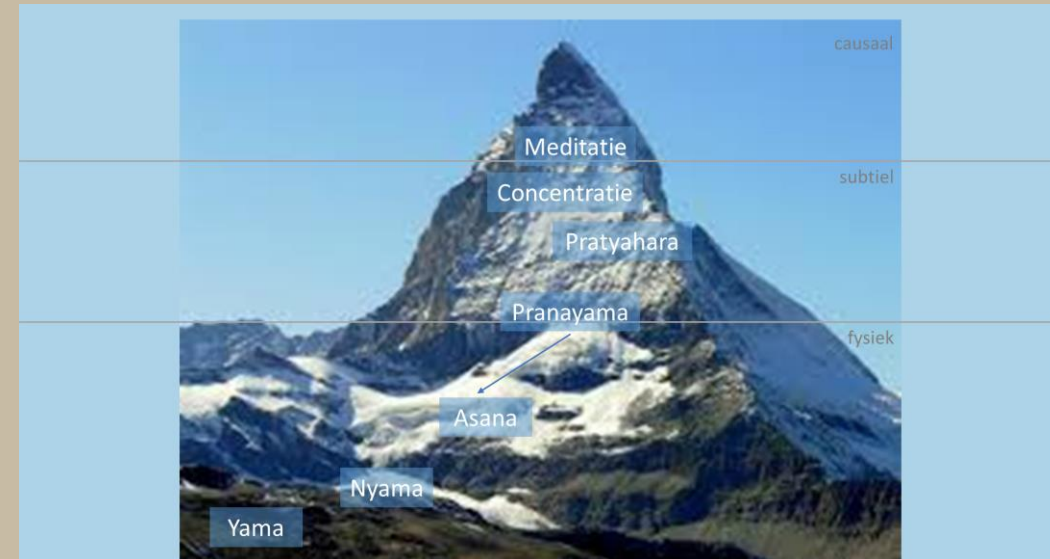
Bamboehuis



Ontdek jezelf

Yama

Niet denken - 3



5 Yama's

1. Ahimsa – geweldloosheid
2. Satya – waarachtigheid
3. Asteya – oprechtheid (niet stelen)
4. Brahmacharya – kuisheid
5. Aparigraha – zonder bezitsdrang (niet begeren)

Niet redeneren, maar abstract maken

- Het 'probleem' is de onjuiste gewoonte van handelen, denken en voelen van het ego
- Deze beperk je door je gedachten onder controle te brengen
 - Onthecht je van een samskara en je gedachte komt niet op
 - OF weiger een onjuiste gedachte te volgen

Asana's

Staand

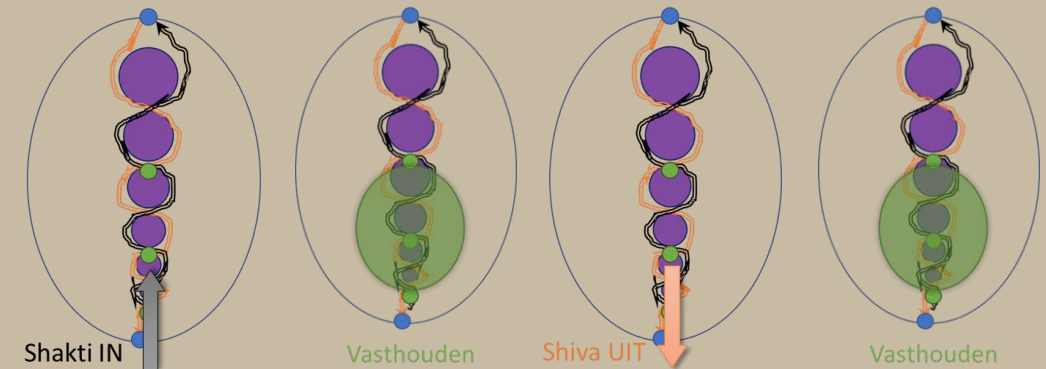
- Virabhadrasana II (krijger)
- utthita hasta padangustasana (gestrekt hand, grote teen)
- Ardha baddha padmottanasana (half gebonden lotus)
- Ekapada Sirsasana (één been hoofdstand)

Zittend

- Supta konasana (liggende hoek)
- Mala (krans)
- Baddha padmasana (verborgen lotus)
- Vatayan (paard)
- Ardha Matsyendra I

Surya Bhedana Pranayama

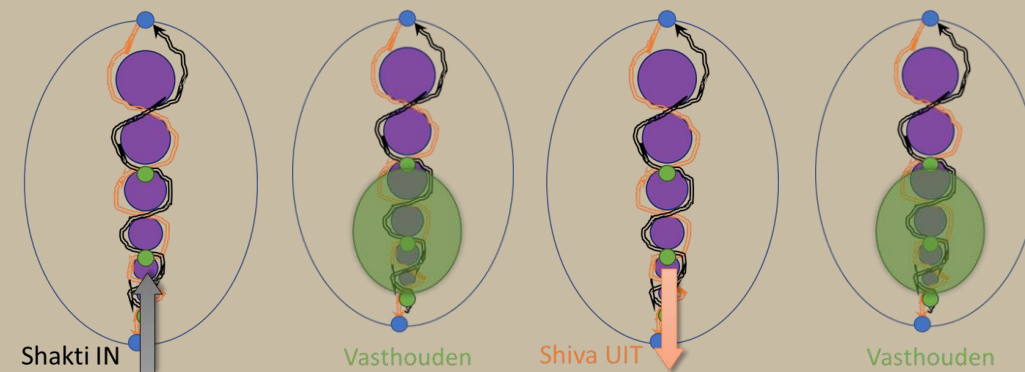
- Oefening om te verwarmen en te verfrissen (zoals een wandeling)
- Ritme: 16:64:32:64
 - Energie instromen: 16 tellen
 - Energie vasthouden: 64 tellen
 - Energie uitstromen: 32 tellen
 - Energie vasthouden: 64 tellen
- Deze oefening bestaat uit
 1. Shakti IN : vast : Shiva UIT : vast



Meditatie

- Sukhasana
 - Sta stil bij een Yama of Nyama, doe een wens, kom tot rust en stilte in de houding
- Pranayama
 - Surya Bhedana Pranayama
 - Ritme: 16:64:32:64
- 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

Totaal 45 min



Abstracte blik op Yama's

Als je in meditatie een samskara observeert ben je goed bezig!

	Ziel	Persoon	Ego
Geweldloosheid	Je bent (geweldloos)	Je gedachte kan 'geweld' maken van een samskara	Je kunt geweld gebruiken in gedachten, woorden en daden. Maar dat hoeft niet.
Waarachtigheid	Je bent waarheid	Je oordeel (waar / niet waar) verdraait de 'waarheid' van een samskara	Je kunt je anders voordoen dan je bent (liegen). Maar dat hoeft niet.
Niet stelen	Je bent één	Door een samskara te laten bloeien, kun je je afgescheiden gaan voelen	Je kunt stelen en jezelf iets toe eigenen. Maar je kunt ook kiezen om los te laten / te geven en te delen.
Kuisheid	Ervaring is er	Door een samskara te beoordelen (verlangen / afkeer) krijg je een gedachte die op zijn beurt resulteert in een zintuigelijke ervaring	Je kunt opgaan in de ervaring, maar ook loskomen van zintuigelijke genot (van je verlangen naar een herhaling van een aangename ervaring)
Niet begeren	Alles is er	Onthecht je van een samskara en je onthecht van een gedachte	Je kunt verlangen, maar ook niet gehecht zijn aan de dingen die je bezit / wilt bezitten

‘Bad Karma’ (sin) is destroyed by constant concentration on nada. The finite mind and prana dissolve into the stainless (niranjana).

Uit: HYP – Chapter 4 – verse 105

Contact

herman@dompseler.nl

www.bamboehuis.amsterdam