

Bamboehuis



Ontdek jezelf

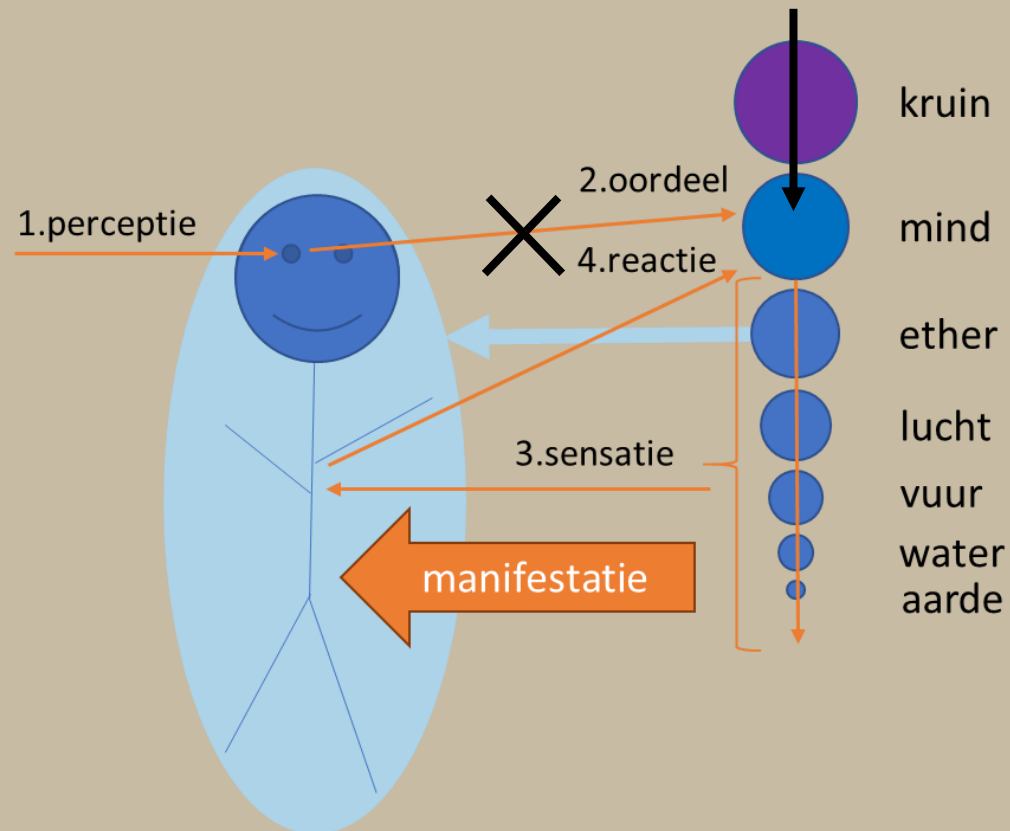
Tevredenheid

Reinigen - 6



Door tevredenheid verminderen gedachten.

Als je tevreden bent oordeel je minder en krijg je minder verstoringen door gedachten. Je geest wordt kalm en komt in evenwicht en stilte. Waardoor je uit je eigen ellende komt en vredig wordt.



Asana's

- Utthita Parsvakonasana (gestrekte hoek)
- Parivritta Parsvakonasana (gedraaide hoek)
- Padanghusta (voet met grote teen)
- Padahasta (voet op hand)
- Uttanasana (intensief uitstrekken)
- Ardha Chandra (halve maan)
- Ekapada Sarvangasana (één been kaars)
- **Supta konasana (liggende hoek)**
- **Janusirsasana (knie hoofdhouding)**
- Salabhasana (sprinkhaan)
- Dhanurasana (boog)
- Marichyasana III (zijwaarts gedraaid)

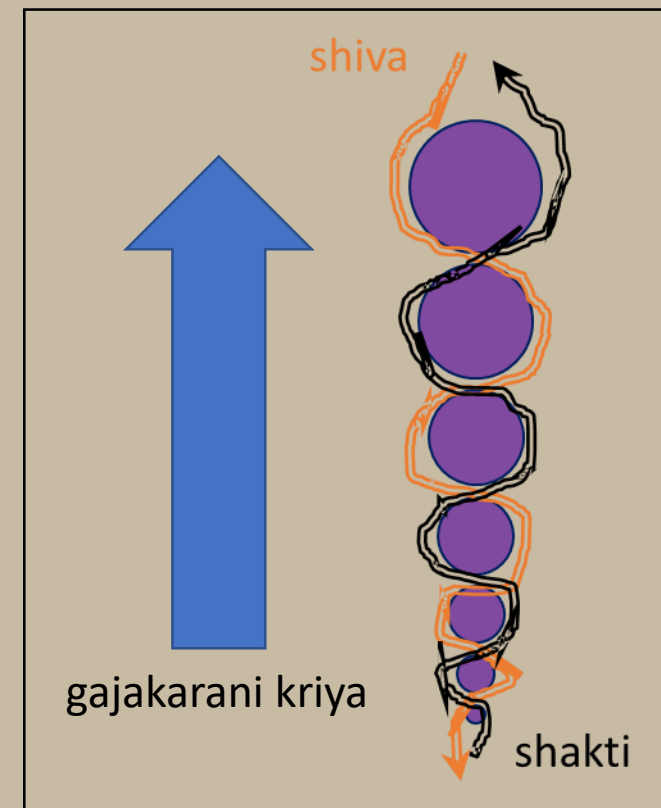
Kriya

- Oefening om energiebanen schoon te maken
- Niet fysiek uitvoeren 😊
- Uitgangspunt: energie volgt gedachten
- Bij het oefenen van een kriya gebruik je een fysiek object in gedachten om het lichaam schoon te maken
 - De energie volgt en maakt schoon
- Iedere sensatie die de oefening teweeg brengt observeer je (warmte, koude, prikkeling, gedachte).
 - Je herkent de sensatie, maar je vindt er niets van

Meditatie

- Sukhasana (3 min)
 - Sta stil bij een Yama of Nyama, doe een wens, kom tot rust en stilte in de houding
- Kriya (5 min)
 - Gajakarani Kriya, reinig het shakti kanaal door een overgeef reflex te visualiseren. Daardoor schiet de shakti energie door de aarde naar boven. (Het begin van de kundalini energie.)
- Concentratie (**17 min**)
 - Annapana

Totaal 25 min



Hoe kan je tevreden zijn?

- Oordeel niet te snel
 - accepteer wat er gebeurt
- Reageer niet te veel op de dingen die om je heen gebeuren
 - Neem even afstand
- Laat je denken niet verstoren door allerlei begeerten
 - Je eigen verlangen is de werkelijke boosdoener
- Het resultaat van tevredenheid is gelukkig zijn.

Waar gaat tevredenheid over

- Door tevredenheid krijg je een evenwichtige geest
 - die niet beïnvloedbaar is van buitenaf
 - en altijd kalm is
- Het is volkomen zonder oordeel zijn, waardoor je niet meer reageert op prikkels van buitenaf
 - En alleen nog maar in vrede kan zijn
- Alleen door meditatie kom je in deze toestand van kalmte en stilte
 - En de kalme geest weerspiegelt gelukzaligheid uit de zuiver energie

16. Reinigen

Reinig je huis en hart
van onnodige dingen.
Scheep een plaats van vrede
in je lichaam, denken en ziel.

Door een plaats van vrede
te scheppen,
komt er ruimte
voor kalmte.

Wanneer wij vergeten
waar wij vandaan komen
en ons innerlijk centrum verliezen,
voelen wij ons verloren en verward.

Wanneer we ons openstellen,
en onze bron aanvaarden,
veranderen wij:
we komen tot rust,
ademen diep
en lopen rustig.

Door deze veranderingen begint het leven te stromen.
Dan aanvaard je
wat er aan het einde van het leven komt.

Uit: TAO van kalmte

Contact

herman@dompseler.nl

www.bamboehuis.amsterdam