

Bamboehuis



Ontdek jezelf

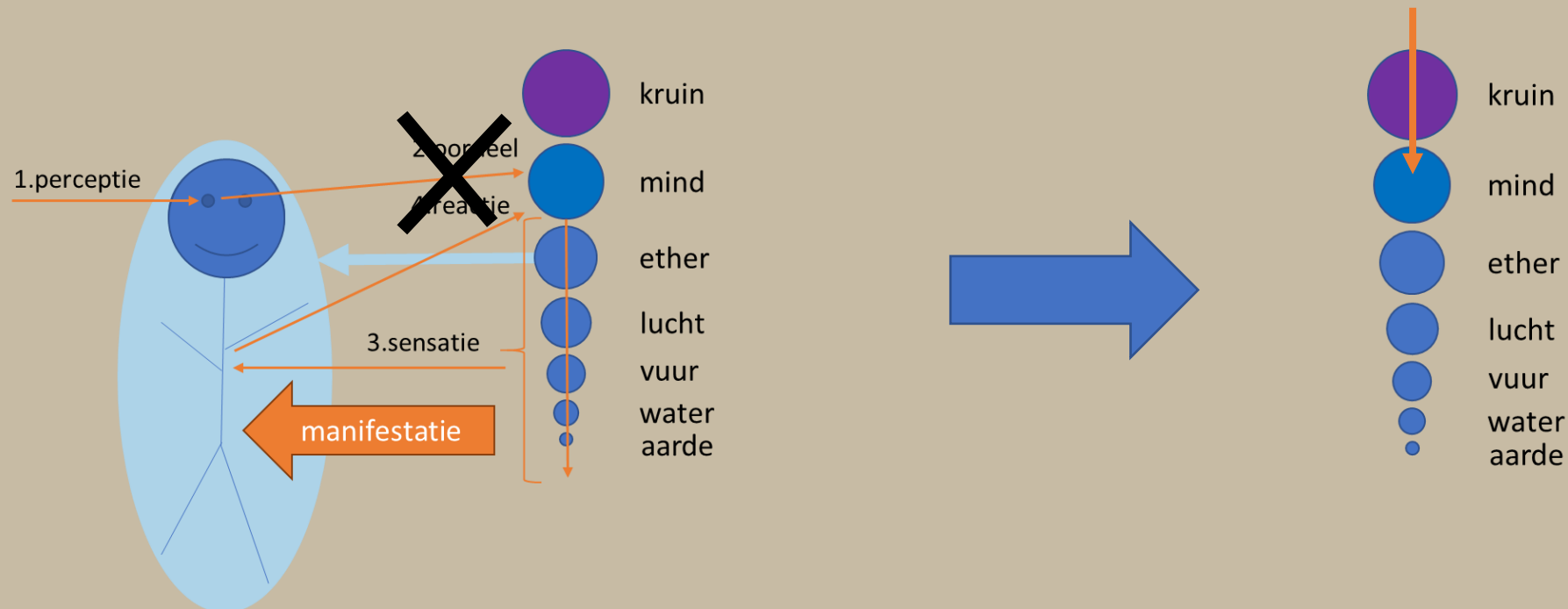
Overgave

Reinigen - 9



Bij overgave is er geen oordeel, geen reactie, alleen zuiverheid

Geef je over aan de stroming van het leven. 'Niet mijn wil, maar uw wil geschiede'.
Dit is niet onderdanig, maar een besef dat jouw persoonlijkheid in de weg zit voor je zelfrealisatie.



Asana's

- Utthita Parsvakonasana (gestrekte hoek)
- Parivritta Parsvakonasana (gedraaide hoek)
- Uttanasana (intensief uitstrekken)
- Ardha Chandra (halve maan)
- Adho Mukha Svanasana (hond met mond omlaag)
- Urdhva Mukha Svanasana (hond met mond omhoog)
- Ekapada Sarvangasana (één been kaars)
- Supta konasana (liggende hoek)
- Janusirsasana (knie hoofdhouding)
- Salabhasana (sprinkhaan)
- Dhanurasana (boog)
- Bharadwajasana I (zijwaarts gedraaid)

Kriya

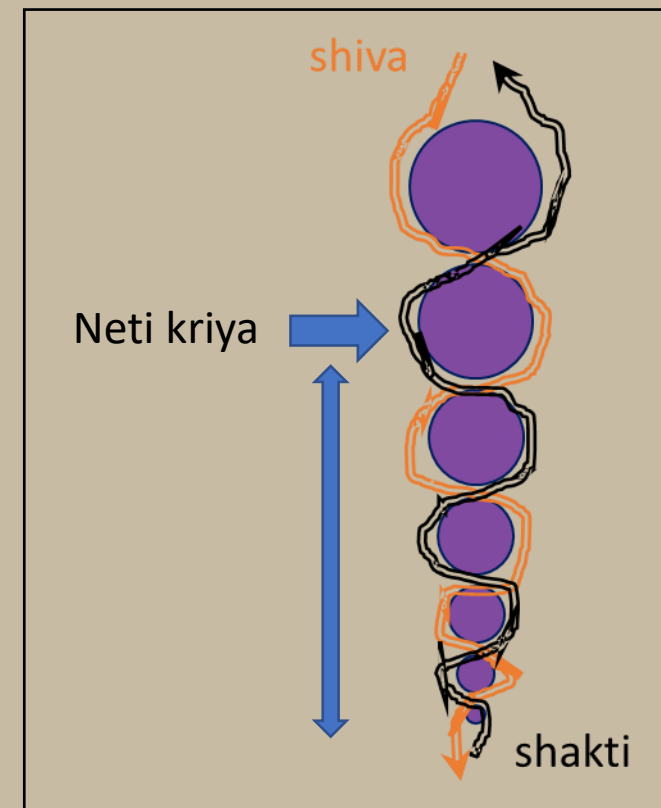
- Oefening om energiebanen schoon te maken
- Niet fysiek uitvoeren 😊
- Uitgangspunt: energie volgt gedachten
- Bij het oefenen van een kriya gebruik je een fysiek object in gedachten om het lichaam schoon te maken
 - De energie volgt en maakt schoon
- Iedere sensatie die de oefening teweeg brengt observeer 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)
 - Neti Kriya, visualiseer een touwtje door je neus en mond
- Concentratie (17 min)
 - Annapana

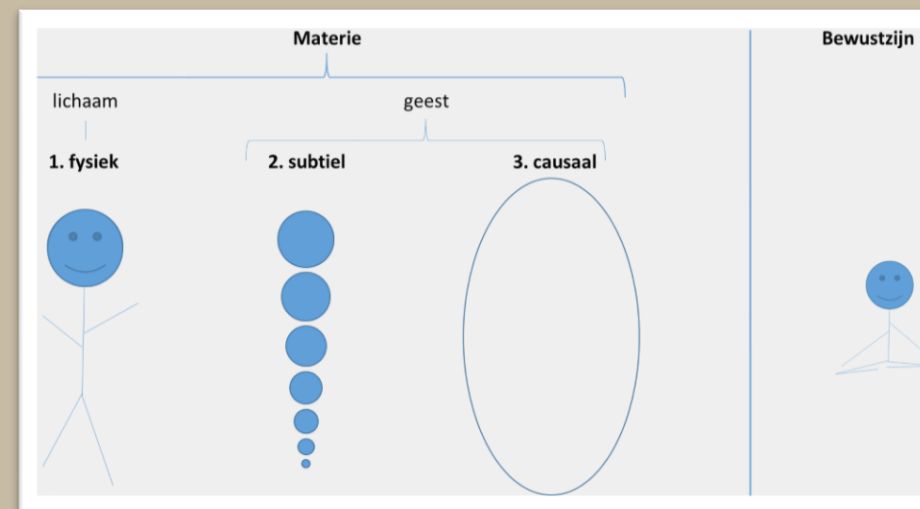
Totaal 25 min

Overgave



De essentie van overgave

- Geen 'ik'
 - Geen identificatie
- Zie de werkelijkheid, vrij van de illusie van je denken
 - Niet denken
- De materie is ontstaan uit bewustzijn
 - Als je je onthecht van de materie
 - Dan blijft vanzelf bewustzijn over
 - Er is geen afgescheidenheid
 - Alleen maar éénheid



Hoe ga je daarmee om in het dagelijks leven?

- Het ego opheffen
 - Stel je dienstbaar op, help anderen
 - Vergeef mensen, ze handelen uit onwetendheid (uit begeerte)
 - Doe de dingen vanuit de liefde, de liefde voor alles
- Wat kun je verder doen?
 - Verwezenlijk je (hogere) idealen
 - Accepteer wat je tegenkomt, je leert van iedere gebeurtenis
 - eerst anapana/observeren, een stapje terug doen, en dan actie ondernemen
 - niet reageren op zintuigen, maar van binnenuit handelen
- Breng alle yama's en nyama's in de praktijk
 - Yama's: geweldloosheid, waarachtigheid, niet stelen, gematigdheid en niet begeren
 - Nyama's: zuiverheid, tevredenheid, soberheid, zelfstudie en overgave

De essentie van Raja Yoga is Kriya Yoga, en dat zijn de laatste drie nyama's:

Soberheid
Zelfstudie
Overgave

Zolang deze sluier van Asmita, 'ik-heid', zijn ware aard bedekt houdt, blijft hij (het individuele bewustzijn) gebonden door de beperkingen en illusies van het leven, en de enige manier waarop hij zijn bevrijding hieruit kan terugwinnen, is deze versluiering of omhulling van het 'ik'-bewustzijn te verwijderen.

Dit is de grondgedachte waarop de gehele Yoga-filosofie steunt, en alle Yoga-stelsels stellen zich, direct of indirect, ten doel op de een of andere manier dit 'ik'-bewustzijn te vernietigen. De beoefening van Isvara-pranidhana (overgave) is een van de middelen.

Uit: De Yoga-Sutra's van Patanjali

Contact

herman@dompseler.nl

www.bamboehuis.amsterdam