

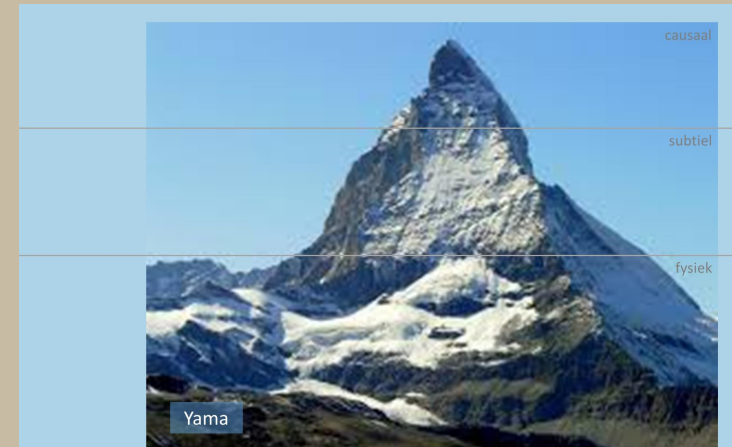
Bamboehuis



Ontdek jezelf

Niet begeren

Je Eigen Weg - 9



Begeerte is bijna een basis houding in het leven.

Wij zijn niet snel tevreden en willen altijd meer,
maar op een gegeven moment dienen extra dingen nergens meer toe,
anders dan dat ze je verlangen tijdelijk vervullen.

Is dat nastreven niet zonde van al je tijd en energie?

Asana's

- Utthita Parsvakonasana (gestrekte hoek)
- Parivritta Parsvakonasana (gedraaide hoek)
- **Padanghusta (voet met grote teen)**
- **Padahasta (voet op hand)**
- Prasarita Padottan 1 (spreidstand)
- Ardha Chandra (halve maan)
- Ekapada Sarvangasana (één been kaars)
- Halasana (ploeg)
- Urdhva Prasarita Padasana (omhoog gestrekt been)
- Parighasana (balk)
- **Salabhasana (sprinkhaan)**
- Jatar Parivartanasana (buik gedraaide houding)

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.

Over begeren

- Het kost tijd en energie om de dingen, die je denkt nodig te hebben, te vergaren
- Het kost nog meer tijd om de dingen die je hebt in stand te houden
 - ze wekken zorg en angst op
- Zeg: “Nee”
 - Beslis bewust wat je wel en niet wilt
 - Doe dat op basis van ‘het goede gevoel’
- Zorg er voor dat je de dingen doet die bij je passen
 - daardoor groei je
- Het gaat niet om de hoeveelheid van je bezit, maar om je gehechtheid er aan

Niveaus van begeren

- Begeren is niet alleen materieel
- Maar vooral ook zintuigelijk

Fysiek	Aarde	Lust	energie
	Water	Erotiek	
	Vuur	Ambitie	
	Lucht	Passie	
Subtiel	Ether	Uitdrukking	bewustzijn
	Mentaal	Willen	
Causaal	Spiritueel	Aspiratie	

Dit zijn de vijf Yama's

1. Ahimsa – geweldloosheid
 2. Satya – waarachtigheid
 3. Asteya – oprechtheid (niet stelen)
 4. Brahmacharya – kuisheid (gematigdheid)
 5. Aparigraha – zonder bezitsdrang (niet begeren)
- Het probleem zijn de onjuiste gewoonten van handelen/denken/voelen
 - Deze beperk je door je gedachten onder controle te brengen
 - Vervang de ongewenste gewoonte door een tegenovergestelde gewoonte
 - Haat – Liefde

Hoe weet je nu dat het goed gaat?

- Geweldloosheid
 - Iemand die geweldloosheid ontwikkeld heeft een gevoel van liefde en eenheid om zich heen
 - In zijn nabijheid wordt je zachtmoedig en lichter
- Waarachtigheid
 - Iemand die waarachtig leeft, weerspiegelt de natuurlijke stroom
 - Het lijkt alsof alles wat hij doet het gewenste resultaat heeft
- Oprechtheid (niet stelen)
 - Iemand die oprecht leeft is niet gebonden door regels (hoeft niet te 'verdienen')
 - Zijn handelen en waarnemen is intuïtief en lijkt op helderziendheid
- Kuisheid (gematigdheid)
 - Iemand die kuisheid beoefend vergaart energie
 - De energie heeft invloed op zijn hele gestel, en uit zich in vitaliteit en levenskracht
- Zonder bezitsdrang (niet begeren)
 - Iemand die niet begeert komt los van zijn persoonlijkheid/'ik' en krijgt een hoger bewustzijn
 - Het hogere bewustzijn levert hem 'hogere' kennis (over bijvoorbeeld voorgaande levens)



causaal

subtiel

fysiek

Yama

Contact

herman@dompseler.nl

www.bamboehuis.amsterdam