

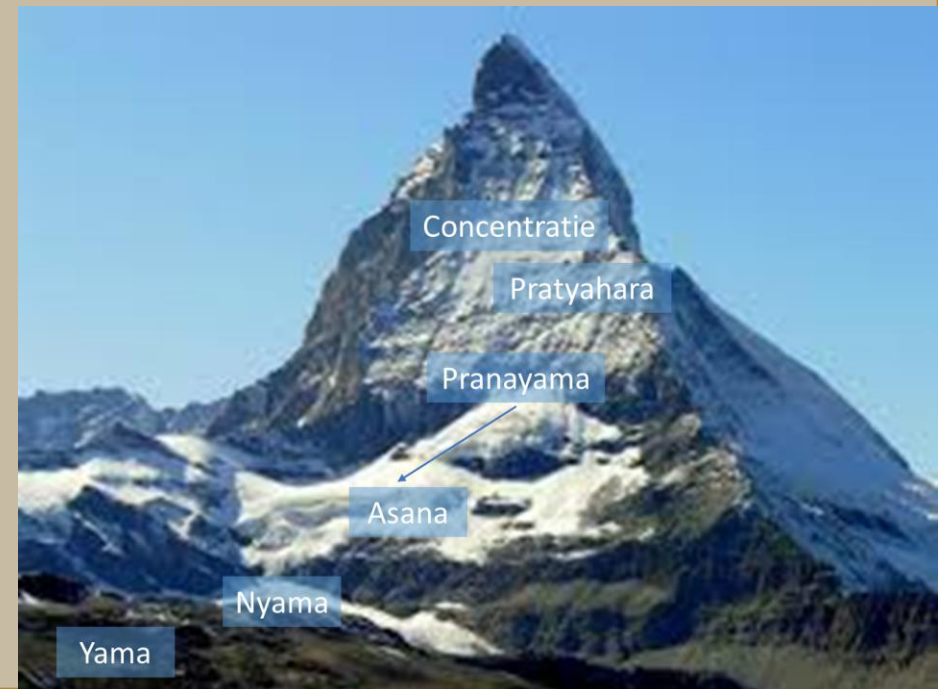
Bamboehuis



Ontdek jezelf

Persoon - Karma

Inzicht - 4



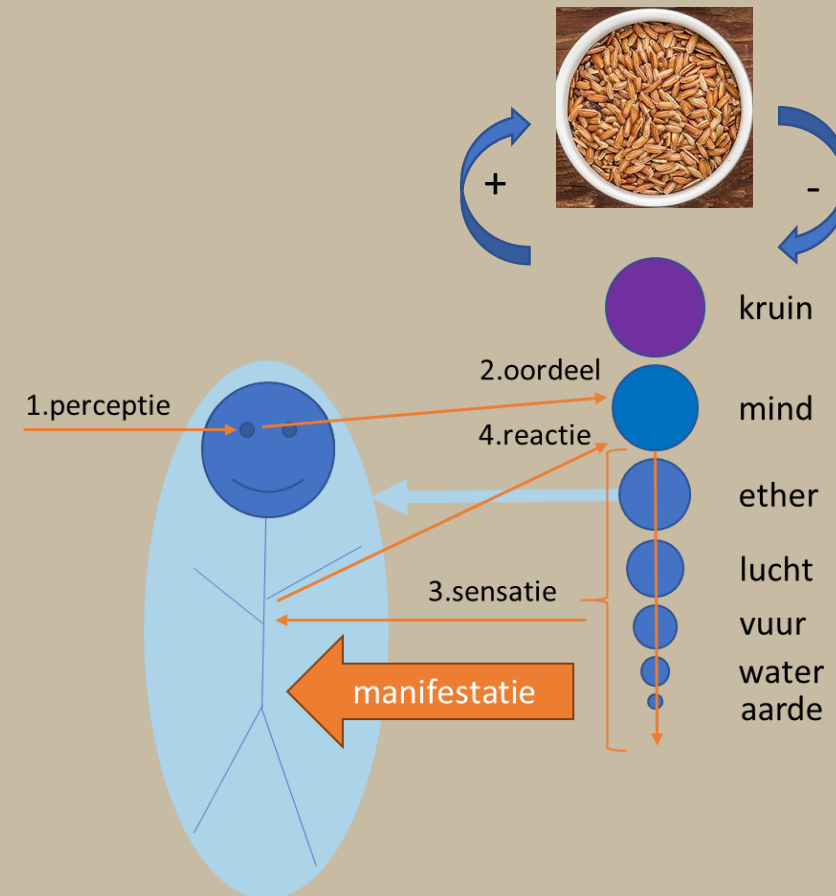
Karma

- Zit verborgen in de verzameling samskara's (zaadjes) die je hebt gekweekt.
- *Wat je hebt gezaaid, zul je oogsten*
 - *wie goed doet, goed ontmoet*
- Karma is datgene wat volgt na het ontkiemen van een zaadje



Karma

- Door oordelen, reageren en handelen verzamel je 'nieuwe' Samskara's
- Door stilte komen 'oude' samskara's naar de oppervlakte
 - Karma is de handeling die daarop volgt

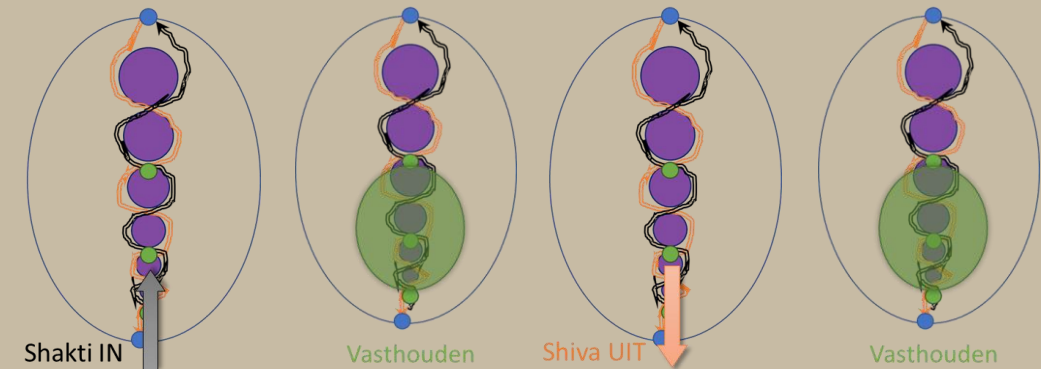


Asana's

- Utthita Parsvakonasana (gestrekte hoek)
- Garuda (adelaar)
- Ekapada Sirsasana (één been hoofdstand)
- Supta konasana (liggende hoek)
- Upavistha Konasana (zittende hoekhouding)
- Akarna Dhanurasana (oor boog houding)
- Padmasana (lotus)
- Baddha Konasana (vlinder)
- Ardha Matsyendra I

Surya Bhedana Pranayama

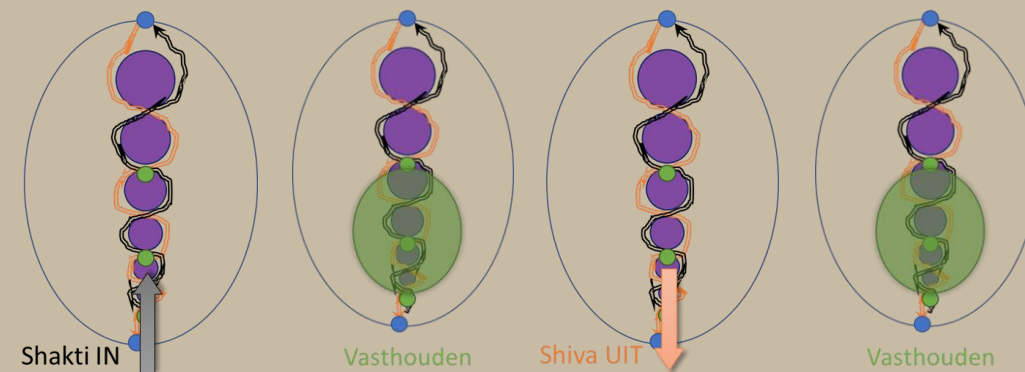
- Oefening om te verwarmen en te verfrissen (zoals een wandeling)
- Ritme: 16:64:32:64
 - Energie instromen: 16 tellen
 - Energie vasthouden: 64 tellen
 - Energie uitstromen: 32 tellen
 - Energie vasthouden: 64 tellen
- Deze oefening bestaat uit
 1. Shakti IN : vast : Shiva UIT : vast



Meditatie

- Sukhasana (3 min) ↗ Niet begeren
 - Sta stil bij een Yama of Nyama, doe een wens, kom tot rust en stilte in de houding
- Pranayama (12 min)
 - Surya Bhedana Pranayama
 - Ritme: 16:64:32:64
- Pratyahara (3 min)
 - Onttrek de energie van een 'probleem', gedachte of gevoel
- Concentratie (27 min)
 - Nada
 - Stadia: standvastig, pot, groei, versmelting
 - Sambhavi Mudra

Totaal 45 min



Over karma

- Karma is de handeling die volgt uit het ontkiemen van een samskara
- Je (de persoon) bent zelf verantwoordelijk voor het zaaien van samskara en dus ook zelf verantwoordelijk voor het karma dat daaruit voortkomt
 - Je kunt niet karma van iets of iemand anders krijgen
- Het is een cirkeltje
 - Je oogst wat je hebt gezaaid
 - Maar door te oogsten, zaai je opnieuw
 - Je bent het resultaat van je eigen handelingen

*Laat ieder mens zich steeds
weer realiseren dat hij het
resultaat van zijn eigen daden
is, dat al zijn daden op hem
zullen terugkaatsen. Welke daad
hij ook doet, goed of kwaad, hij
zal de gevolgen ondervinden.*

“Dagelijkse overwegingen”

Contact

herman@dompseler.nl

www.bamboehuis.amsterdam