

# Bamboehuis



*Ontdek jezelf*



# Soberheid

Reinigen - 7



Door soberheid te beoefenen leer je leven in eenvoud

Dat betekent de essentie van de dingen opzoeken. Zien wat er werkelijk nodig is in een bepaalde situatie. Wat spreekt je aan op dat moment? Doe datgene wat goed voelt.

*De **essentie** (latijn: essentia, van esse, zijn) of het wezen is filosofisch gezien de aard van iets, datgene wat kenmerkend is voor iets.*

*Essentie kan in het algemeen worden beschouwd als datgene wat overblijft wanneer de als zodanig beschouwde 'randzaken' worden weggedacht.*

*(Bron: wikipedia)*

# 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

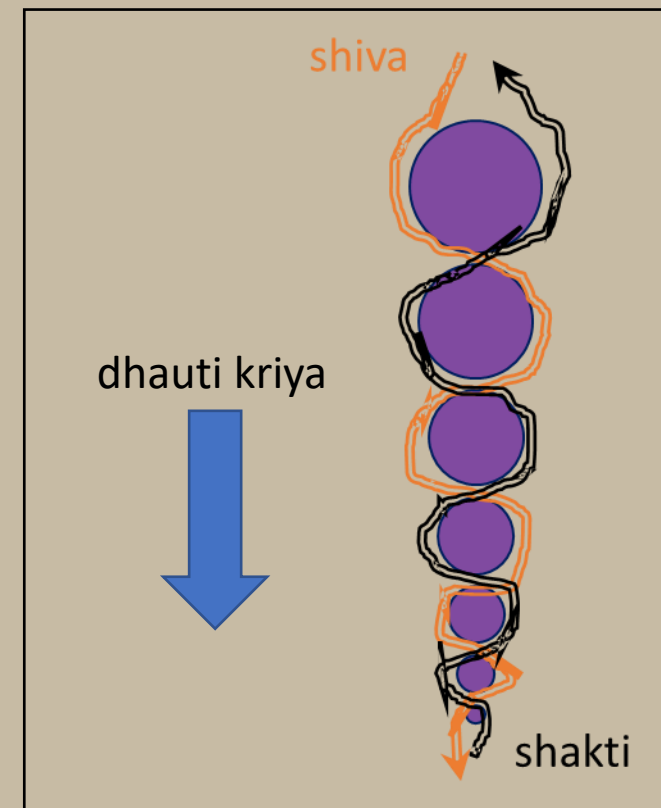
- Oefening om energiebanen schoon te maken
- Niet fysiek uitvoeren 😊
- Uitgangspunt: energie volgt gedachten
- Bij het oefenen van een kriya gebruik je een fysiek object in gedachten om het lichaam schoon te maken
  - De energie volgt en maakt schoon
- Iedere sensatie die de oefening teweeg brengt observeer 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)
  - Dhauti Kriya, visualiseer een sjaal die je inslikt en er weer uit trekt
- Concentratie (17 min)
  - Annapana

Totaal 25 min

Soberheid



# Hoe beoefen je soberheid?

- Eigenlijk is het een kwestie van wilskracht en discipline
  - Kun je in iedere situatie de essentie zien, doen wat nodig is?
- Ontwikkel wilskracht door iets te gaan oefenen wat buiten je comfortzone ligt
  - Vasten
  - Dagelijks mediteren
  - Een dag de verwarming niet aan
- Ontwikkel discipline door je ergens van te onthouden wat er ingesleten is
  - Gewoonten (verslaving)
  - Overdrijven
  - Anders voordoen dan je bent

# Wat doet soberheid met je

- Je start met het integreren van yoga in je leven
  - Je pakt je gebreken aan, met als doel ze op te heffen
  - Je gebruikt alleen datgene wat je nodig hebt, met als doel onthechten van wat geweest is
  - Speel met wilskracht en discipline. Zoek je eigen grenzen op en haal jezelf uit je gedachten
- Groot resultaat
  - Je lichaam reinigt
  - Je zintuigen verbeteren
  - Je bent effectief, met minimale inspanning
- Doel: je bewustzijn laten loskomen van je lichaam

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

**Soberheid**  
Zelfstudie  
overgave



*Streef naar de eenvoud  
van ongeverfde zijde.  
Zoek de eenvoud  
van een onbewerkt houtblok.  
Verminder je verlangens.  
Zet een punt achter leren.  
Dan ben je zonder zorgen.*

*Lao-tse*

# Contact

[herman@dompseler.nl](mailto:herman@dompseler.nl)

[www.bamboehuis.amsterdam](http://www.bamboehuis.amsterdam)