

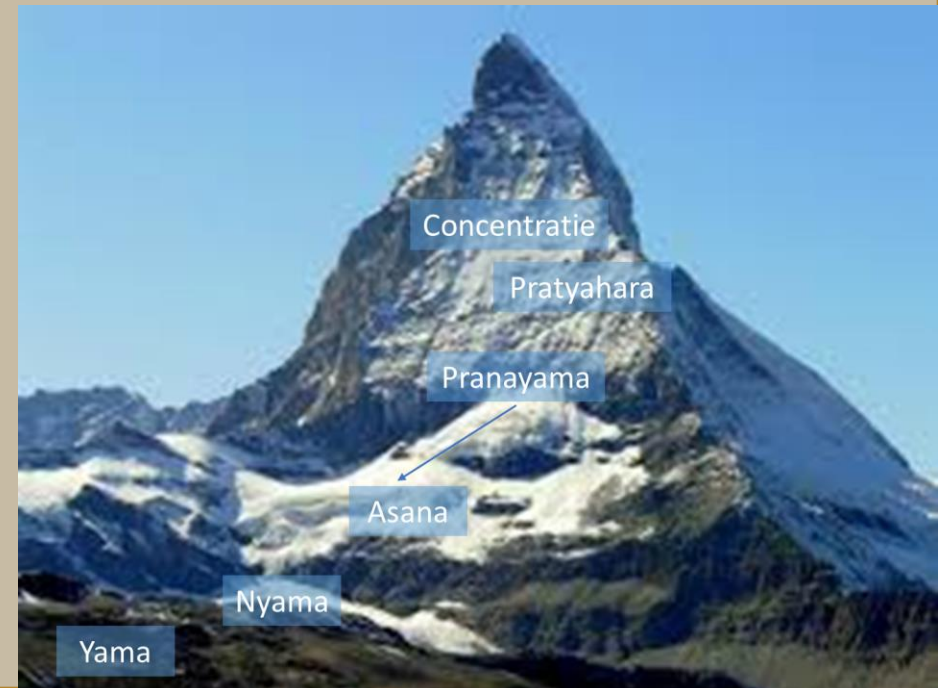
Bamboehuis



Ontdek jezelf

Persoon - Klesha

Inzicht - 5



Samskara → Karma → Klesha



Klesha's

- Ieder persoon heeft een andere verzameling samskara's
 - Daarom zien we er anders uit
- Klesha is de aantrekkingskracht (bezoeking) die voortkomt uit je verzameling samskara's
 - Daarom spreekt de één iets anders aan dan de ander
 - Daarom overkomt de één iets anders dan de ander

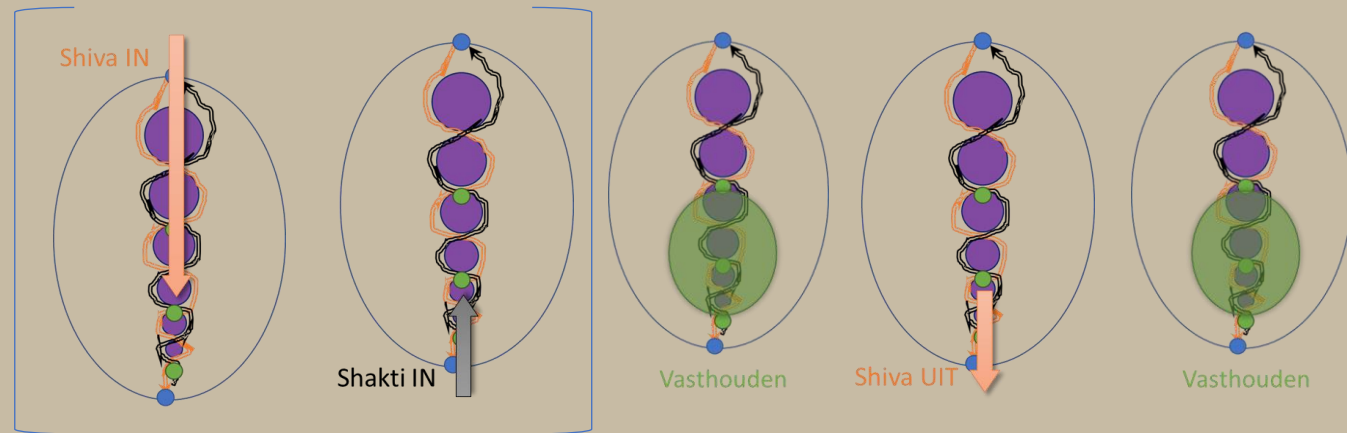


Asana's

- 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

Ujjayi Pranayama

- Oefening om krachtig te worden
- 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. Shiva IN & Shakti IN : vast :
Shiva UIT : vast

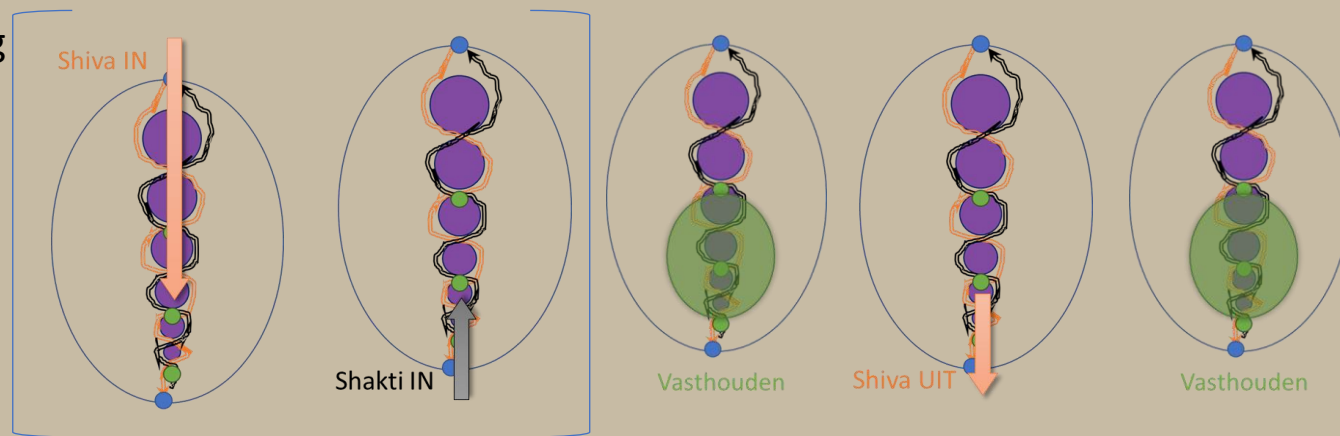


Meditatie

- Sukhasana (3 min)
 - Sta stil bij een Yama of Nyama, doe een wens, kom tot rust en stilte in de houding
- Pranayama (12 min)
 - Ujjayi 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

zuiverheid

Totaal 45 min



Over klesha's

- Aantrekkingskracht
 - Trilling van energie
 - 'op hetzelfde level zitten'
- Uit onwetendheid verzamel je samskara's
 - Karma: je bent ZELF verantwoordelijk voor je **handelen** (zaaien en oogsten)
 - Klesha: je bent ZELF verantwoordelijk voor wat je **overkomt** (verzameling)

Onwetendheid
Ego
Verlangen
Afkeer
Handelen uit angst



*‘Hij beledigde me, hij kwetste me,
hij vernederde me, hij beroofde me.’
Een ieder met zulke gedachten
zal niet vrij van haat (red. Afkeer) zijn.*

“Dagelijkse overwegingen”

Contact

herman@dompseler.nl

www.bamboehuis.amsterdam