

Bamboehuis



Ontdek jezelf

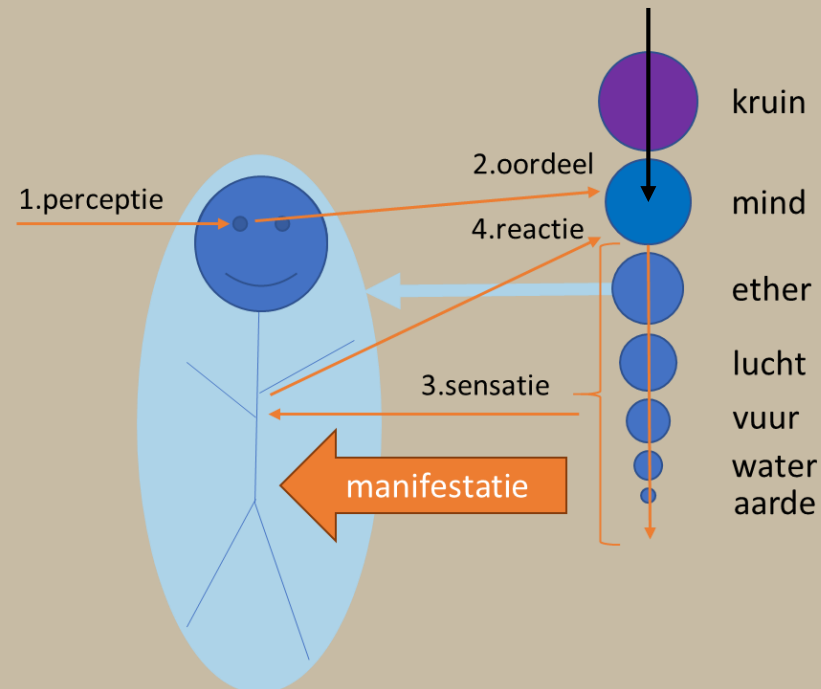
Zuiverheid

Reinigen - 5



Zuiverheid, de eerste lijn om te functioneren.

Zuiverheid is de eerste van de vijf nyama's. De nyama's geven richtlijnen over hoe je je leven kunt inrichten. Of anders gezegd, hoe je minder kunt oordelen en meer intuïtief kunt leven.



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)
- Halasana (ploeg)
- Urdhhva Prasarita Padasana (omhoog gestrekt been)
- Salabhasana (sprinkhaan)
- Dhanurasana (boog)
- Jatar Parivartanasana (buik gedraaide houding)

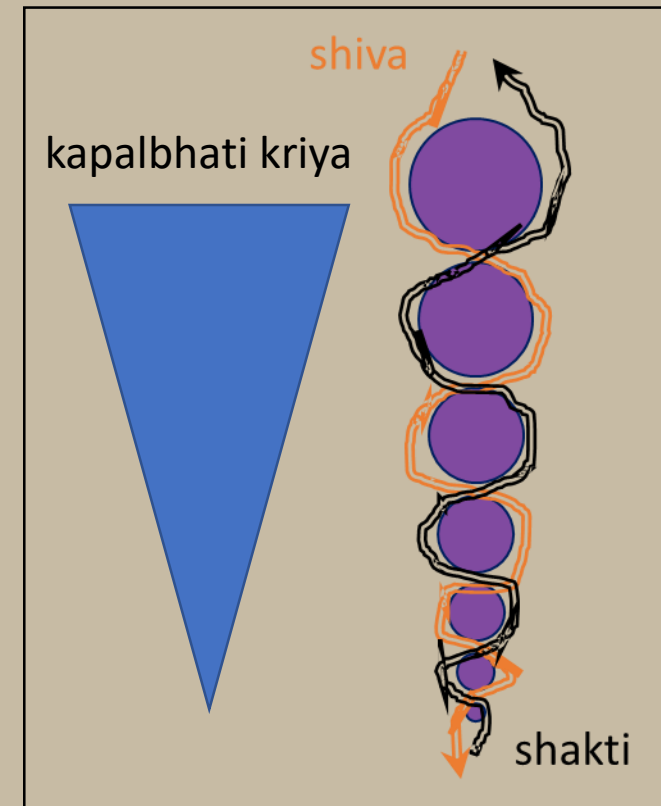
Kriya

- 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)
 - Kapalbhati Kriya, reinig het shiva kanaal door een grote 'blaasblag' te visualiseren, die vanzelf volstroomt nadat je hem gebruikt/indrukt.
- Concentratie (12 min)
 - Annapana

Totaal 20 min



Hoe functioneer je dan zuiver?

- Volg je hart, wat spreekt je aan?
 - Het gaat vanzelf, **je hoeft niet te denken**
 - Wees moedig, want de keuze is niet de meest vanzelfsprekende/rationele
- Probeer te begrijpen wat je aanspreekt, dat is jouw pad!
 - Dit kan heel klein zijn, welke stuk fruit spreekt je aan in de fruitschaal?
 - Maar ook groter, is die baan echt wat je moet doen?
- Wees trouw aan je hart, dat is werkelijke zuiverheid
 - Van binnen, **in de stilte**, weet je wat er moet gebeuren
- Resultaat: je bent duidelijk en consequent in gedachten, woorden en daden
 - Je staat ergens voor (zonder compromissen)
- Beoefen dit elke dag!

De essentie van zuiverheid

- Realiseer je dat alles al zuiver is
 - In zekere zin bestaat onzuiverheid niet omdat alles doordrenkt is van zuivere energie
- Energie wordt onzuiver omdat wij het belemmeren. Wij werpen obstakels op met ons denken en handelen, waardoor energie niet vrij kan stromen, daardoor lijkt het onzuiver.
- Zorg voor zuiverheid
 - Van je lichaam door wassen en eten, maar ook kriya's
 - Van je denken door aandacht en concentratie
- Zuivering is in principe het fundamentele probleem van zelfrealisatie

Kies niet met je
hoofd, maar met
je hart en gevoel;
je verstand is er
om keuzes te begrijpen,
niet om ze te maken.



Wat zou er
kunnen gebeuren
als je vandaag
besluit je hart
te volgen?

*Een keer wat luchtigere quotes, gevonden op google met
'volg je hart'. Deze uitdrukking heeft voor veel mensen vele betekenissen.*

Contact

herman@dompseler.nl

www.bamboehuis.amsterdam