

# Bamboehuis



*Ontdek jezelf*



# Gematigdheid

Je Eigen Weg - 7



Gematigdheid (of kuisheid) gaat over jou reactie op lichamelijk verlangen.  
Je kunt verlangen fysiek aanpakken.

*Je kunt nog wel een drankje nemen, of niet.*

Dit lichamelijke verlangen komt voort uit het denken. Je kunt verlangen ook met gedachten aanpakken. Onthechten is de oplossing: geen gedachte, geen verlangen.

*Omdat het drankje de vorige keer zo lekker was, wil je er nog ééntje.*

# Asana's

- Utthita Parsvakonasana (gestrekte hoek)
- **Parivritta Parsvakonasana (gedraaide hoek)**
- Virabhadrasana II (krijger)
- Virabhadrasana III (krijger)
- Prasarita Padottan 1 (spreidstand)
- **Ardha Chandra (halve maan)**
- Adho Mukha Svanasana (hond met mond omlaag)
- Urdhva Mukha Svanasana (hond met mond omhoog)
- **Ekapada Sarvangasana (één been kaars)**
- Halasana (ploeg)
- Urdhva Prasarita Padasana (omhoog gestrekt been)
- Parighasana (balk)
- **Jatara Parivartanasana (buik gedraaide houding)**
- Savasana (lijk)

# Annapana

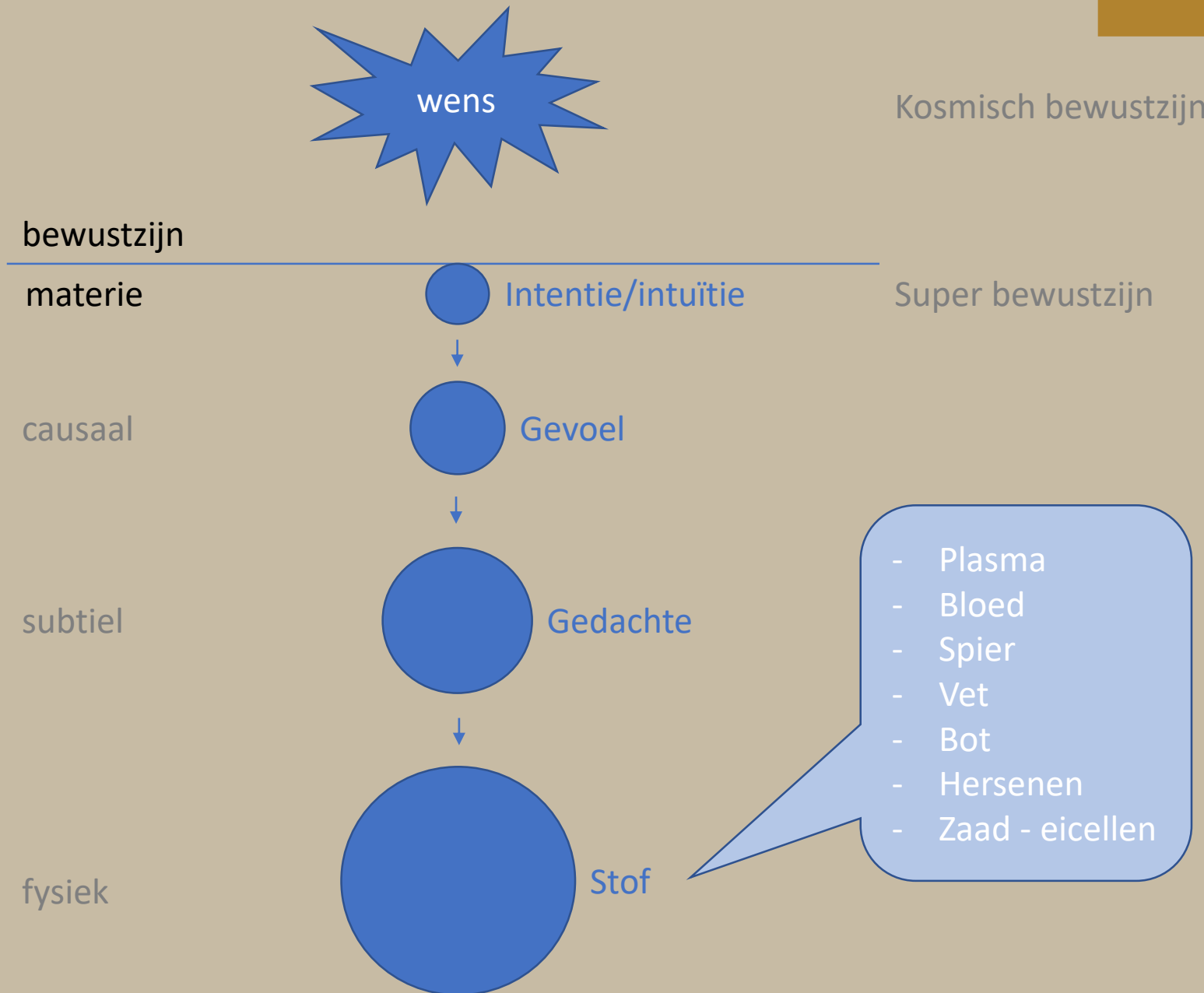
- Concentratie oefening
- Aandachtig zijn (awareness) op één punt en tegelijkertijd gelijkmoedig blijven (equanimity)
- Kies als concentratie object je neus en observeer het in- en uitgaan van de adem
- Zonder daarbij de ademhaling te sturen
- Iedere sensatie in het gebied rond je neus observeer je (een prikkeling, jeuk, koude lucht, warme lucht). Je herkent de sensatie, maar je vindt er niets van.

# Kuisheid, de ultieme gematigdheid

- Lust is het grootste verlangen naar zintuigelijk genot
- Kuisheid staat symbool voor alle mogelijke zintuigelijke genoegens die voortkomen uit het denken
  - Zoals smaak met eten/drinken en geluid met muziek
- Al het verlangen komt voort uit het denken
  - Dus ook met lust: geen gedachten, geen verlangen
- Het gaat dus om beheersen van zintuigen
  - Uiteindelijk zal al het zintuigelijk genot in het niet vallen bij de vrede van de yogi
  - Een Yogi onthecht zich van alles!

# Het creatie proces

verdichting:  
van wens tot stof



# Gematigdheid: omgang met energie

- Hoe meer verdichting, hoe meer opéénhoping van energie
  - Door actie komt deze energie vrij
  - Door verlangen wordt deze energie direct verspilt
- Je kunt die energie gebruiken om je bewustzijn te verhogen
  - Zorgen voor het allerhoogste, basis is harmonie en liefde
  - Gebruik de energie die vrij komt: draai je aandacht van je zintuigelijk verlangen af, door je te richten op het allerhoogste en **laat zo de wens uitkomen**
- Onthouding niet nodig (dat is niet de middenweg), controle wel
  - Niet frustreren als je de fout in gaat
  - Het spel van onthechting spelen
    - Je mag wel aangenaam verrast worden, maar er niet de volgende keer weer naar verlangen



# Over onthechten

De moeilijkheid zit 'm niet in de gewaarwording zelf,  
die volkomen natuurlijk en op zichzelf onschadelijk is,  
maar in de hunkering naar de herhaling van de ervaringen  
die aangename situaties met zich mee brengen.

*Dr. I.K. Taimni*

Het leven van de wijze monnik begint  
met de beheersing van zijn zintuigen.  
Vreugde is zijn deel, de deugd  
beoefent hij en zuiverheid  
is altijd zijn streven.

# Contact

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

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