Yama - Brahmacharya – kuisheid

Bedenk dat de Sutra's lang geleden zijn geschreven, ondertussen is er veel veranderd. Vroeger had kuisheid een andere betekenis dan nu. Nu is het vooral belangrijk dat je de liefde laat stromen. Voorbeelden zijn; respect voor elkaar hebben. Niets tegen je zin in doen omdat het zo hoort. Verbintenis en eenheid. Geen scheldwoorden gebruiken.

Oefening rug ademhaling

Je werkt met z'n tweeën. Zijn of haar handen zijn je ankerpunt, zo weet je waar je naar toe kunt ademen.
Leg de handen laag op de rug, het mag best stevig zijn.
Probeer nu naar de handen te ademen, via een inademing naar de buik.
Leg dan de handen halverwege de rug, probeer weer naar de handen toe te ademen.
Dan leg je de handen bij de schouderbladen en probeer je daar naartoe te ademen
Als laatste Leg je een hand bij de onderrug en een hand bij de bovenkant van de rug.
Probeer nu via de onderste hand langs je wervelkolom je adem omhoog te brengen.

Meditatie

Sluit je ogen en breng je aandacht naar binnen.
Voel dat je zit.
Breng dan langzaam je aandacht naar je voorhoofdchakra (derde oog) als dat prettig voelt en herhaal in jezelf (dus niet hardop) het woord 'kuisheid'.
Probeer de essentie of betekenis hiervan te voelen en te ervaren.
Wat betekent het voor jouw?

Opdracht

Schrijf op wat voor jou kuisheid is. Denk hierbij aan woorden, daden en gedachten.