

Bamboehuis



Ontdek jezelf

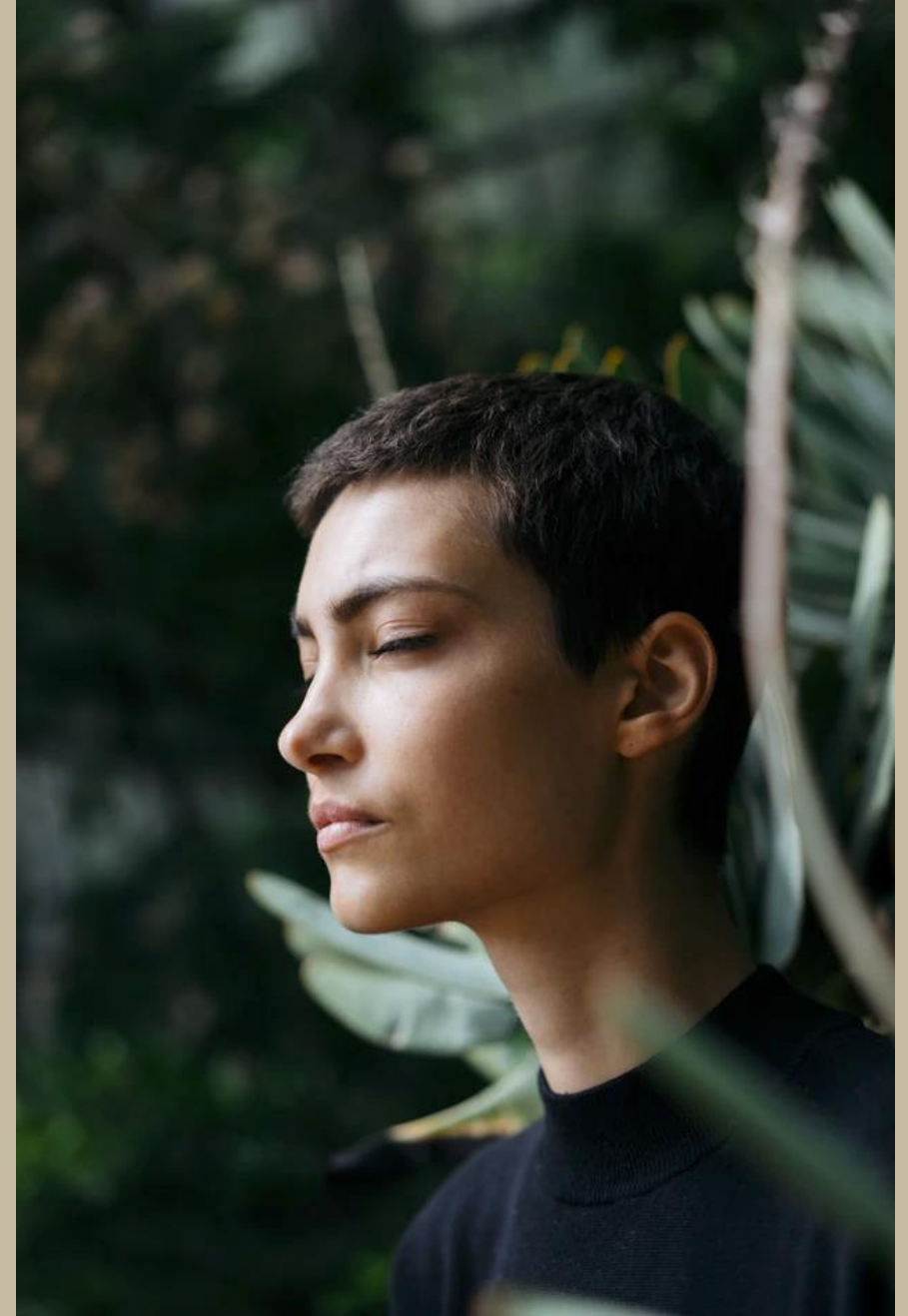
Waarom meditatie?

Deel 1 van het drieluik

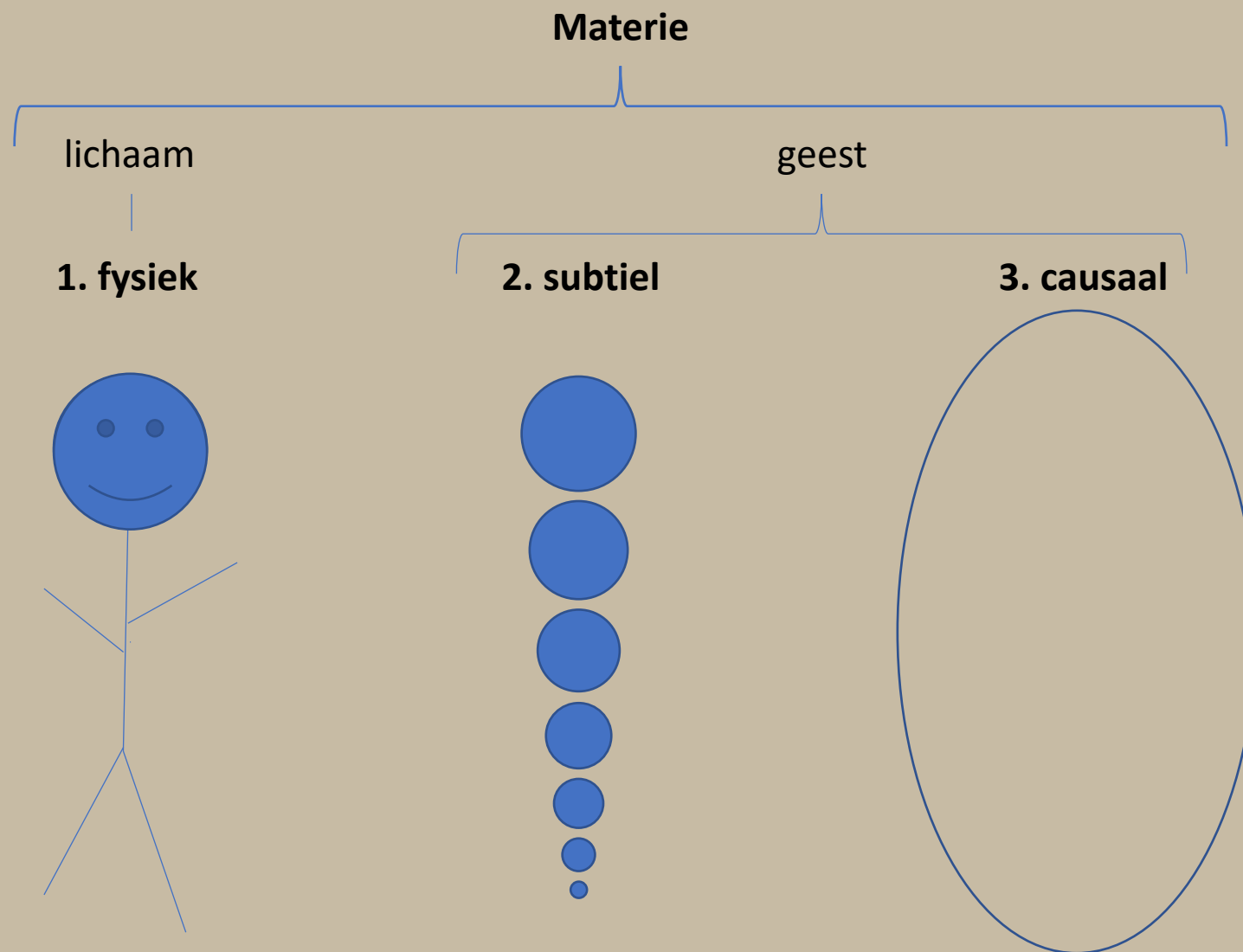
Ontdek jezelf

Verbeter jezelf

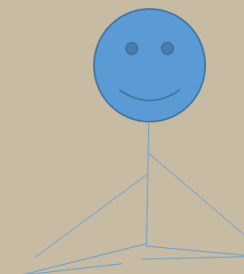
Verbeter je relatie met anderen



Om jezelf te ontdekken



Bewustzijn

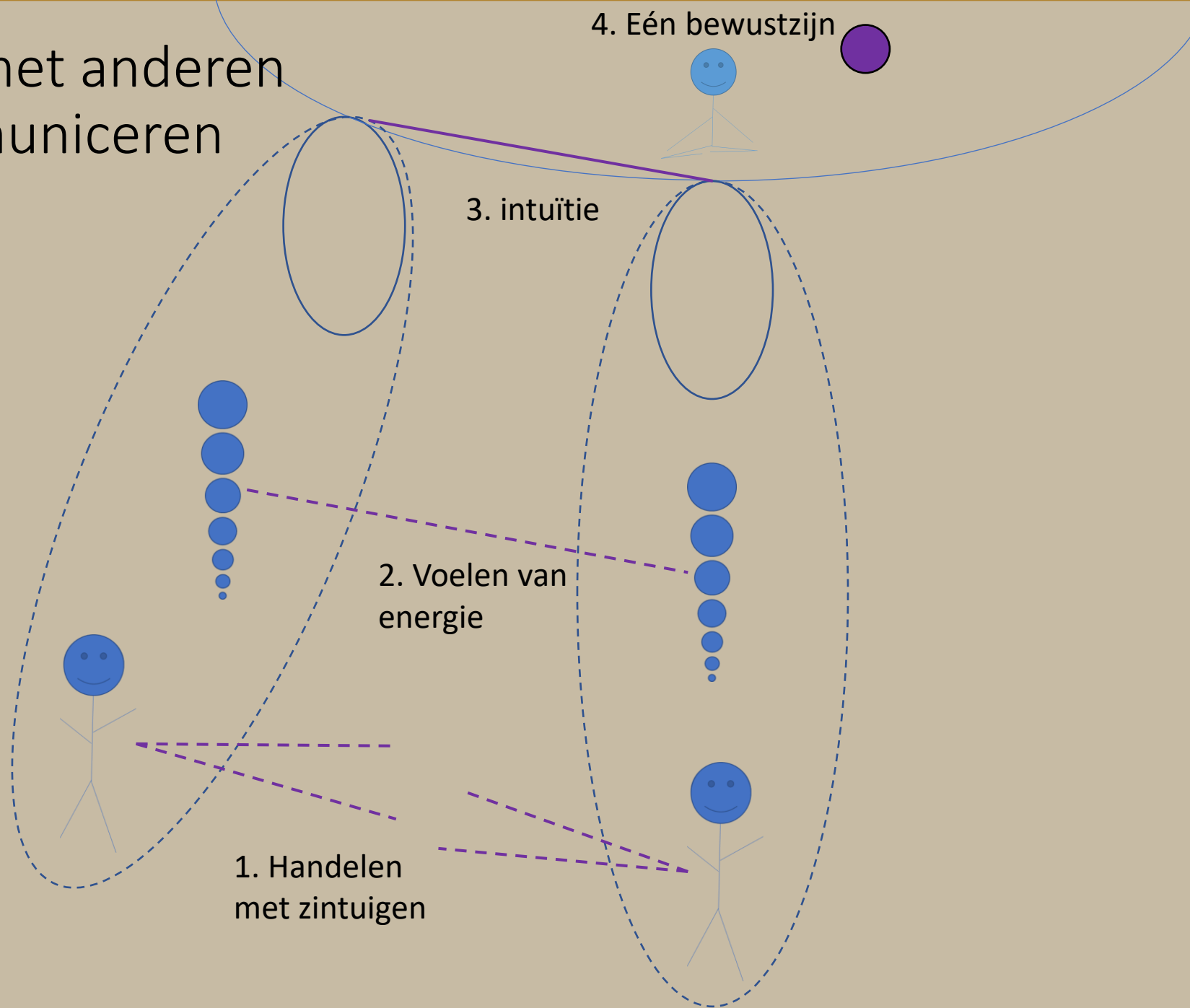


Essentie van meditatie

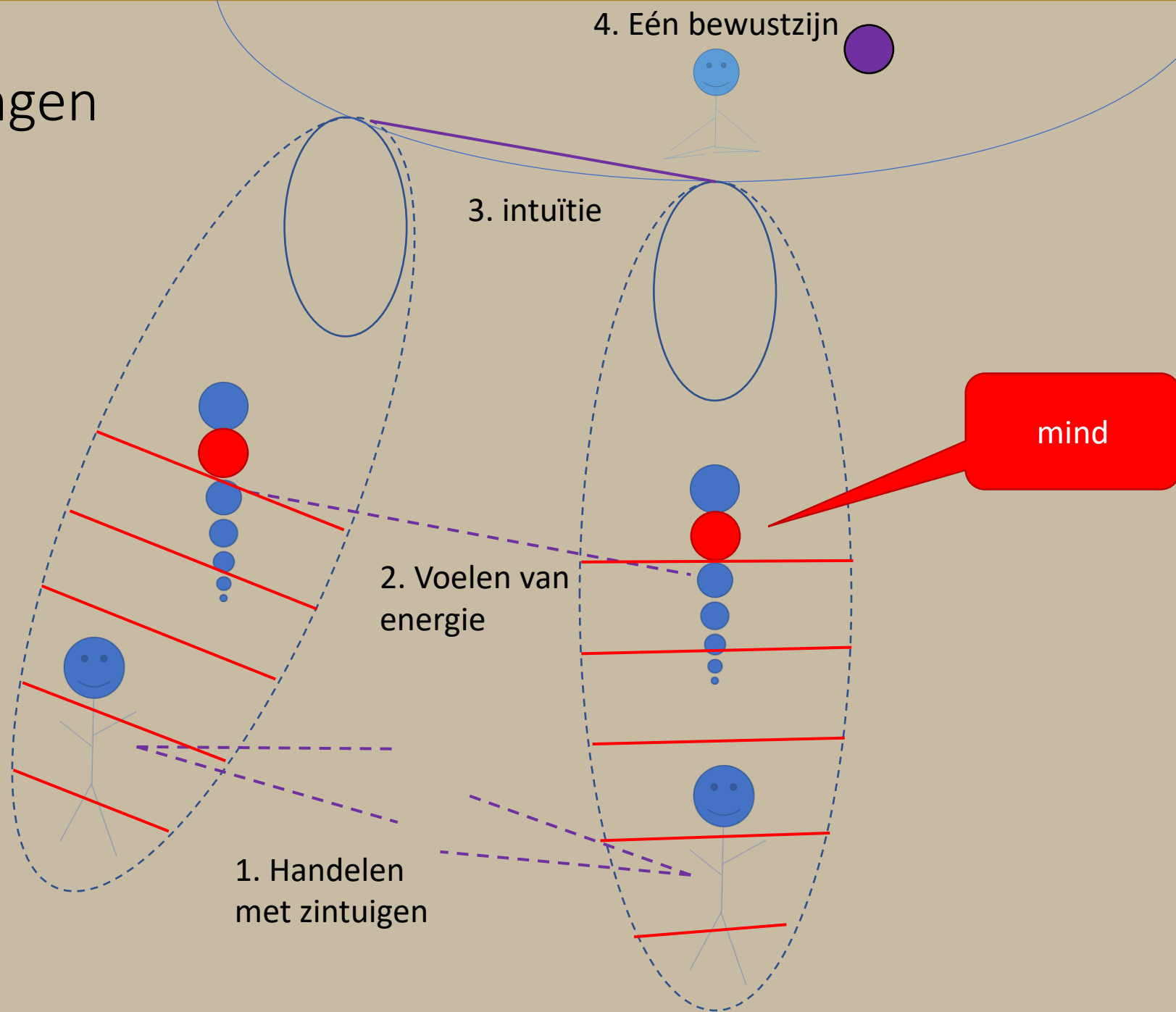
- Concentreren op één object
 - Onthechten van lichaam
 - Onthechten van gedachten
- In meditatie komen
 - Intuïtief leven
 - Op weg naar zelfrealisatie
- Dat is echte persoonlijk ontwikkeling
 - Je laat je niet meesleuren door gedachten
 - Je lost je problemen op
 - Je krijgt vertrouwen
 - Je verbetert de kwaliteit van je leven
 - En kan je dromen realiseren



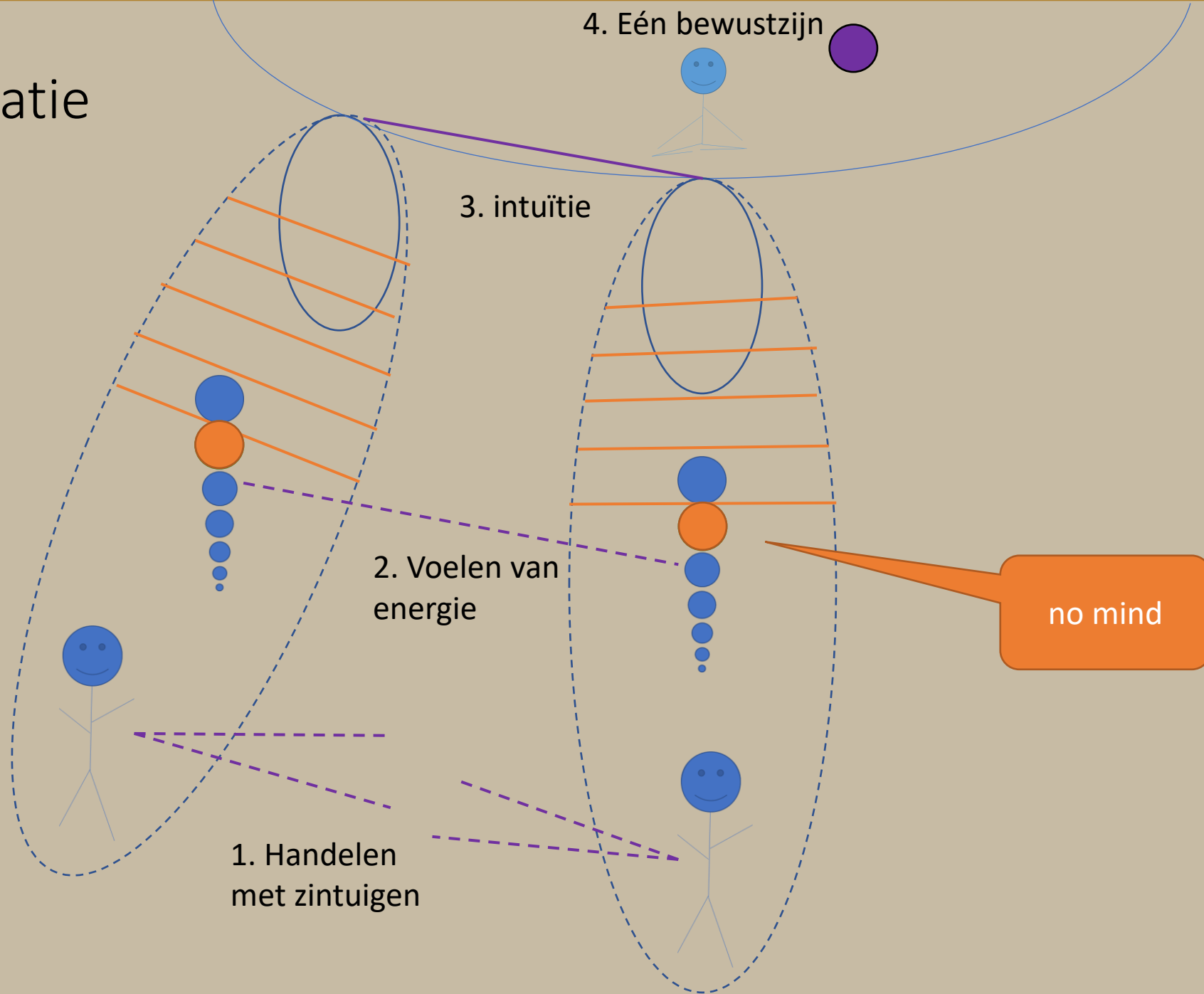
Hoe met anderen communiceren



Gevangen



Meditatie

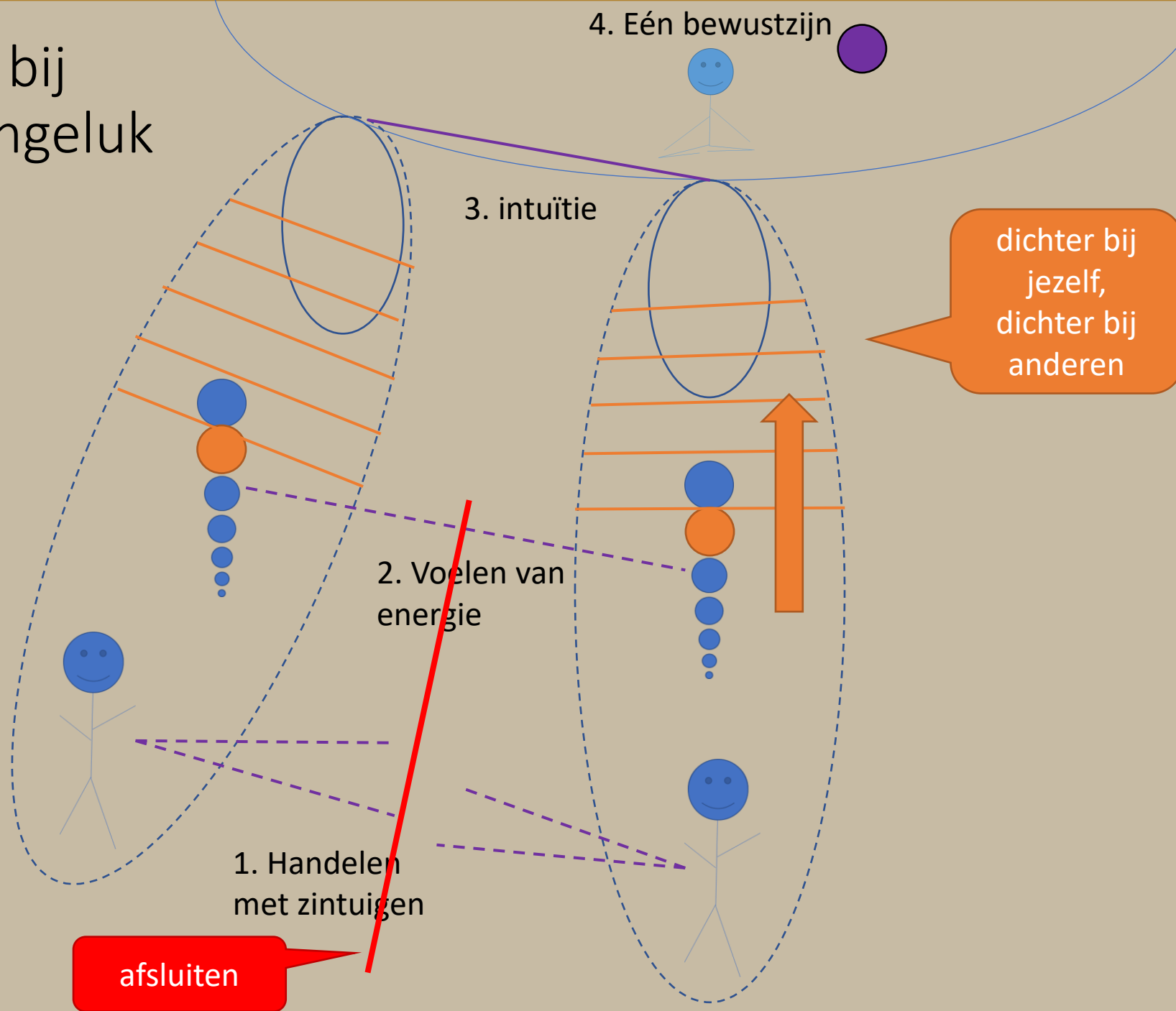


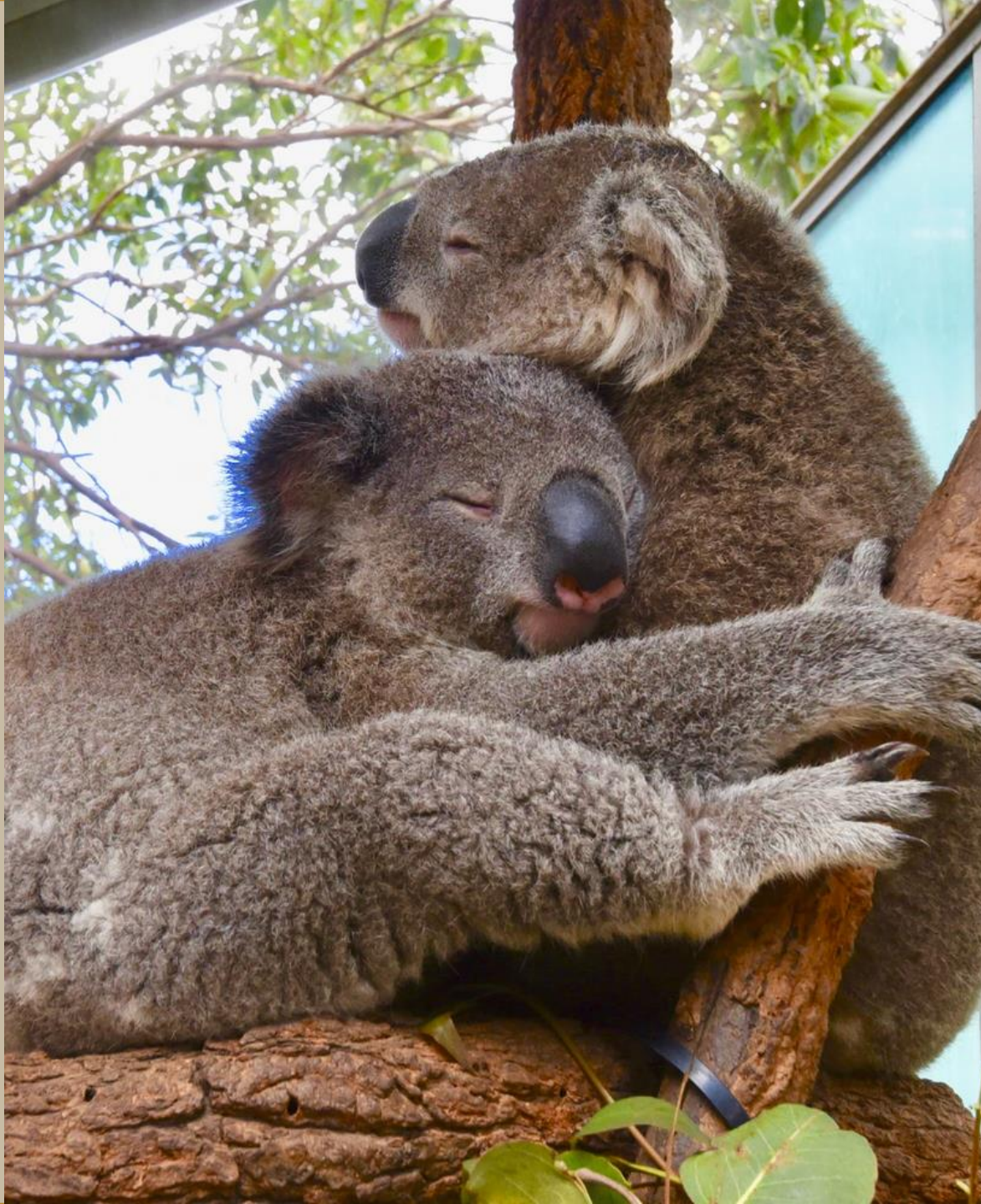
Waarom nu?

- Een geluk bij een ongeluk
- Iets overkomt nu niet alleen jou, maar de hele mensheid
- Door afsluiten van de buitenwereld → onthechten
- Kom je dichterbij jezelf en anderen → in meditatie



Geluk bij een ongeluk





Niet makkelijk

- Onthechten van fysiek contact met anderen is ongemakkelijk
- Het voelen van energie is moeilijker door de grotere afstand
 - Een video gesprek vervangt geen 'echt' gesprek
 - omdat je het gevoel erbij mist
 - Yoga en meditatie thuis is niet hetzelfde als in het bamboehuis
 - omdat de energie in het bamboehuis mist

Wel resultaat

- Het wordt stiller in jezelf
- Je wordt zachter voor jezelf, en anderen
- Je gaat je meer met andere verbonden voelen



→ Dat is het effect van meditatie, niet alleen nu, maar altijd!

Hoe nu verder?

www.bamboehuis.amsterdam/zelfstudie

Begin vandaag nog

Doe de 10 minuten concentratie oefening



Contact

herman@dompseler.nl

www.bamboehuis.amsterdam