

# Bamboehuis



*Ontdek jezelf*



# Niet stelen

Je Eigen Weg - 5



Met stelen vergroot je je bezit

Dat is eigenlijk heel hard de verkeerde kant op rennen,  
omdat het bevrijdingsproces juist om onthechten gaat.

# Asana's

- **Utthita Parsvakonasana (gestrekte hoek)**
- Parivritta Trikonasana (gedraaide driehoek)
- Virabhadrasana I (krijger)
- Virabhadrasana II (krijger)
- **Virabhadrasana III (krijger)**
- Prasarita Padottan 1 (spreidstand)
- Adho Mukha Svanasana (hond met mond omlaag)
- Urdhva Mukha Svanasana (hond met mond omhoog)
- Halasana (ploeg)
- **Urdhva Prasarita Padasana (omhoog gestrekt been)**
- **Parighasana (balk)**
- Marichyasana III (zijwaarts gedraaid)
- 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.

# Wat betekent niet stelen?

- Stelen vergroot bezit, geeft meer zorgen, brengt je dieper in de problemen
- Stelen verkleint je bewustzijn
  - Omdat het bevrijdingsproces juist om onthechten draait
- Stelen is niet alleen materieel. Je kunt jezelf alles onrechtmatig toe-eigenen
  - Dat kan status zijn, een idee of een voorrecht, iets wat je niet toebehoort
- Stelen is egoïstisch
  - Het vergroot je ego omdat je vindt dat iets jouw toekomst en niet iemand anders
- Met stelen stop je energie
  - Zo maak je de boel in de war, en doe je een ander verdriet aan
- Niet stelen is loslaten / geven / delen
  - Niet stelen is zien dat alles gedeeld is, dat alles één is

# Bekijk het eens vanuit de eenheid

- Stelen impliceert de ultieme vorm van afgescheidenheid
  - Het is jij tegen de ander (jij wint, de ander verliest)
  - Als je aan stelen denkt, dan ontken je de eenheid
- Merk op dat eigenlijk niemand ergens 'eigenaar' van is
  - Stelen kan dus eigenlijk niet bestaan, omdat je niet van 'iemand' iets kan afnemen.
  - Het was al van jou (van iedereen)
- Met de intentie om te delen (niet stelen) doe je met namaskar een wens
  - De wens die je doet formuleer je positief

Wie boven de verschillen uitstijgt,  
ziet de eenheid en leeft ernaar.

*Tsjwang-tse*



# Contact

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

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