

# Bamboehuis



*Ontdek jezelf*



# Boeddha

Je Eigen Weg - 4



De ware aard van het bestaan: alles is vergankelijk (anicca).

Het 'ik' is niets anders dan een concept wat we gebruiken om onszelf te benoemen. Maar let op, hecht er geen waarde aan! Er is geen intrinsieke 'ik' te vinden. Het is een verkeerde gedachte als je denkt: 'dit is mijn ziel'. Alleen uit verlangen denk je: 'dit is van mij'. Alleen met trots denk je: 'dit ben ik'. De 'ik' zit dan even in je gedachten, maar in je volgende gedachten is je 'ik' alweer verdwenen.

Leer van je 'ik' af te komen door ervan doordringen te zijn: **dit ben ik niet**  
en **dit is niet van mij!**

# Asana's

- Vrksasana (boom)
- Utthita Trikonasana (gestrekte driehoek)
- Parivritta Trikonasana (gedraaide driehoek)
- Virabhadrasana I (krijger)
- Virabhadrasana II (krijger)
- Prasrita Padottana 1 (spreidstand)
- Adho Mukha Svanasana (hond met mond omlaag)
- Urdhva Mukha Svanasana (hond met mond omhoog)
- Salamba Sarvangasana (kaars)
- Halasana (ploeg)
- Marichyasana III (zijwaarts gedraaid)
- Savasana (lijk)

# Annapana

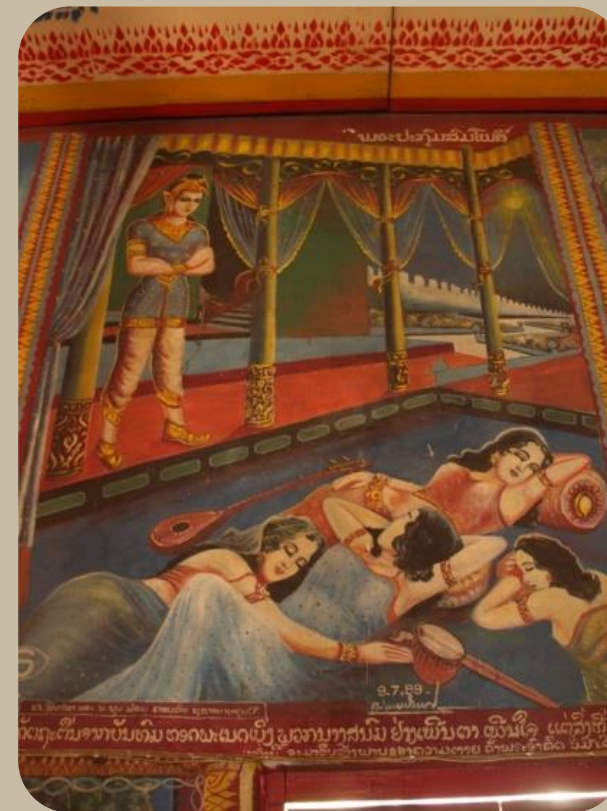
- Concentratie oefening
- Aandachtig zijn (awareness) op één punt en tegelijkertijd gelijkmoedig blijven (equanimity)
- Kies als concentratie object je neus en observeer het in- en uitgaan van de adem
- Zonder daarbij de ademhaling te sturen
- Iedere sensatie in het gebied rond je neus observeer je (een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

# Boeddha wordt geboren als prins

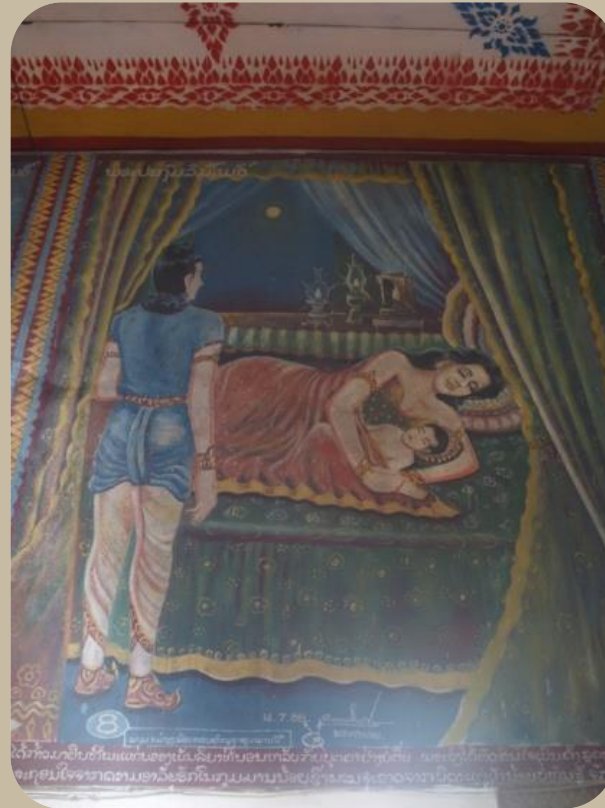




Hij wordt in luxe grootgebracht (29 jaar)



# Hij besluit een middel tegen ellende te vinden

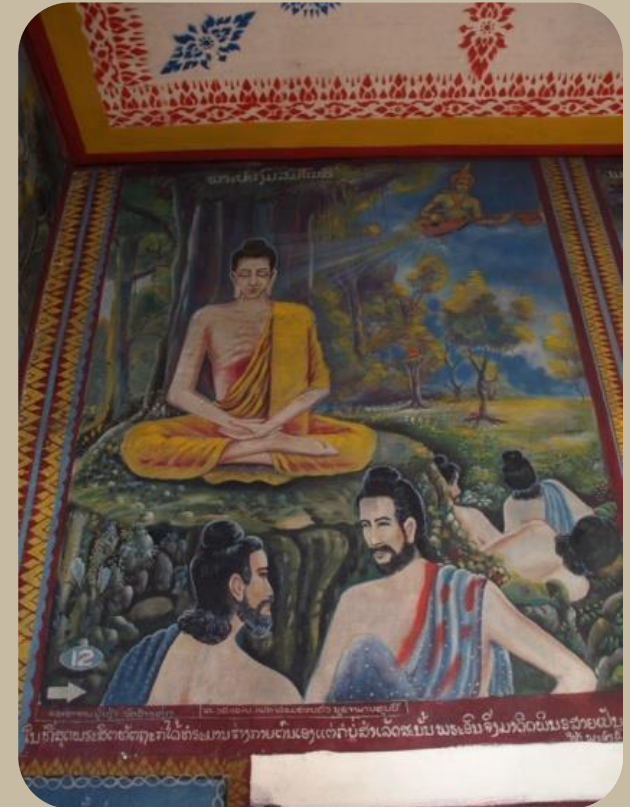




# De eerste stappen als monnik

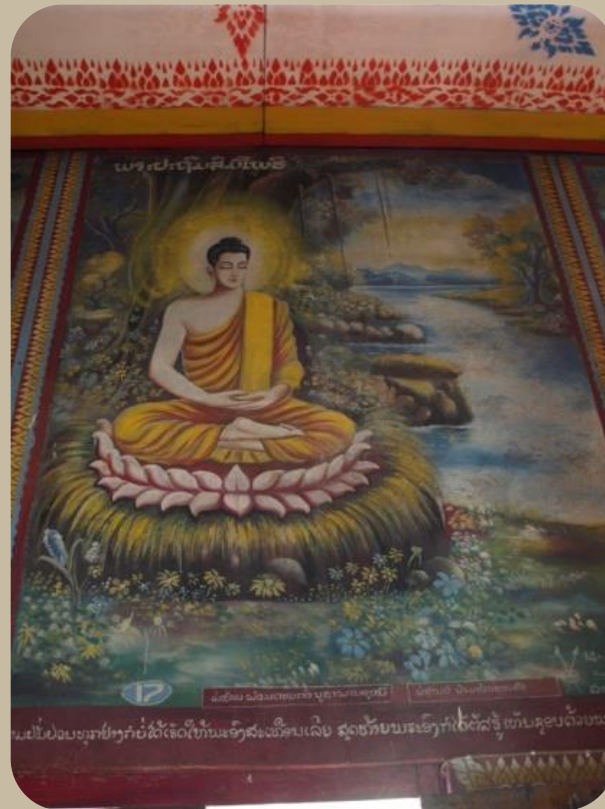


# Op zoek naar de uitersten (6 jaar)





# De middenweg, het pad naar verlichting



‘Rust in mezelf ervaren,  
vreugde en geluk, vrij van  
verlangen en immorele  
gedachten, dat is het pad.

Zelfs de plezierige  
sensaties die door dit  
geluk opkomen hebben  
geen invloed op mijn  
geest, want naast geluk  
bewaar ik  
gelijkmoedigheid, en ben  
ik aandachtig en volledig  
bewust.’

# De dhamma

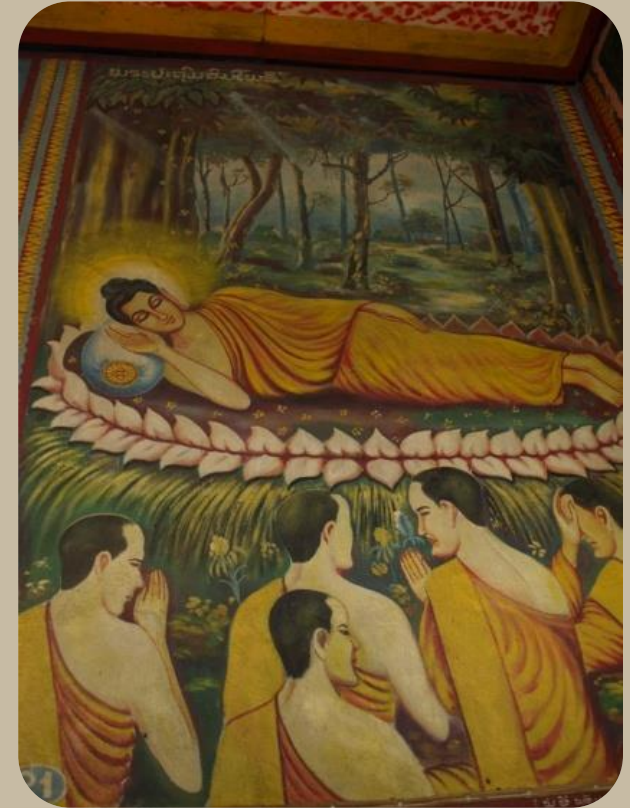


## Vier edele waarheden:

1. Geboorte, ziekte, ouderdom en dood is ellende (dukha)
2. Verlangen is de oorzaak van ellende
3. Door volledig bevrijd en onthecht te zijn (nirvana) wordt ellende opgeheven
4. De middenweg is het 8-voudig pad naar het opheven van ellende



# De sangha (45 jaar)



# De middenweg

## 8-voudig pad

- Juist begrip - Right understanding
- Juiste gedachten - Right thoughts
- Juiste spraak - Right speech
- Juiste actie - Right action
- Juist levensonderhoud - Right livelihood
- Juiste inzet - Right endeavour
- Juiste aandacht - Right mindfulness
- Juiste concentratie - Right concentration

## De belangrijkste vijanden

- Zintuigelijke verlangens - Sense-desire
- Afkeer - Aversion
- Honger en dorst - Hunger and thirst
- Hunkering - Craving
- Luiheid en verdoving - Sloth and torpor
- Angst - Fear
- Twijfel – Doubt
- Kwaad spreken en koppigheid - Detraction and obstinacy
- Vals verkregen lof, eer & faam - Gain, praise, honour and fame, falsely obtained
- Verheffen van jezelf en verachten van anderen - Exalting of oneself and despising of others



# Contact

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

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