

Bamboehuis



Ontdek jezelf

Waarachtigheid

Je Eigen Weg - 3



Je niet anders voordoen dan je bent

Asana's

- Vrksasana (boom)
- Utthita Trikonasana (gestrekte driehoek)
- **Parivritta Trikonasana (gedraaide driehoek)**
- Virabhadrasana I (krijger)
- **Virabhadrasana II (krijger)**
- Prasrita Padottan 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.

Wat betekent waarachtig zijn?

- Niet liegen
 - Ook geen leugentje om bestwil
 - Kun jij bepalen wat goed is?
 - Maar ook niet bot zeggen waar het op staat, denk aan geweldloosheid
- Niet overdrijven en de schijn ophouden
 - Wees eerlijk en houd het eenvoudig
- De werkelijkheid niet verdraaien
 - Je kunt de consequenties niet overzien als je de energie verdraait

Waarom niet liegen?

- Onwaarachtigheid maakt het leven complex
 - Liegen geeft spanning in je eigen denken en vertroebelt het voelen
- Door te liegen ontloop je een situatie waaruit je juist zou kunnen leren
 - Dit gaat in tegen de werkelijkheid en is heel onnatuurlijk

Hoe ga je daar mee om?

- Realiseer dat de waarheid in jezelf zit
 - Vertel zoals het is
 - Je hoeft anderen niet te overtuigen van jouw waarheid
- Wat is waarheid en wat niet?
 - Doe onderzoek naar de werkelijkheid
 - Binnen de materie is er niet één waarheid, alles is waar
- Door de waarheid te hanteren verdraait de energie niet
 - Bewustzijn is per definitie waar, de energie die daaruit voortkomt ook
 - Dat is jouw intuïtie en die brengt je in harmonie

De waarheid kan alleen maar worden ingezien
en hoeft ook alleen maar te worden ingezien...

...Er is niets anders.

Een cursus in wonderen

Contact

herman@dompseler.nl

www.bamboehuis.amsterdam