

Bamboehuis



Ontdek jezelf

Introductie

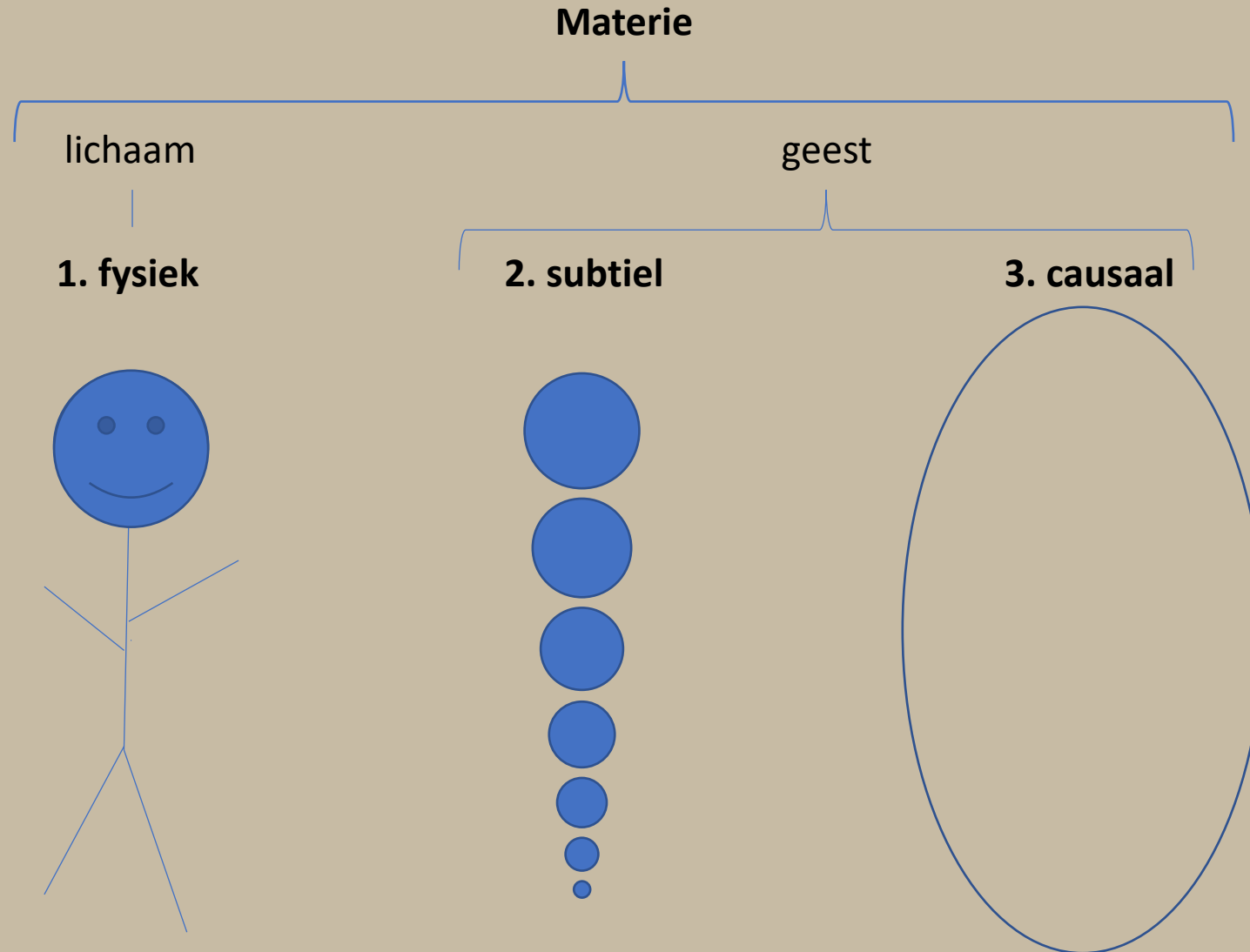
Onze geest wordt continu bezig gehouden door de indrukken die we op doen met onze zintuigen

Door te stoppen met reageren en oordelen kan onze geest stil worden

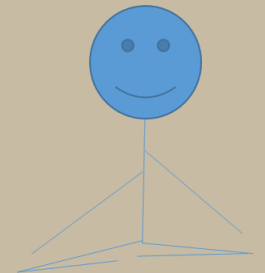
Als we stil zijn kunnen we op ontdekkingsreis gaan in onszelf



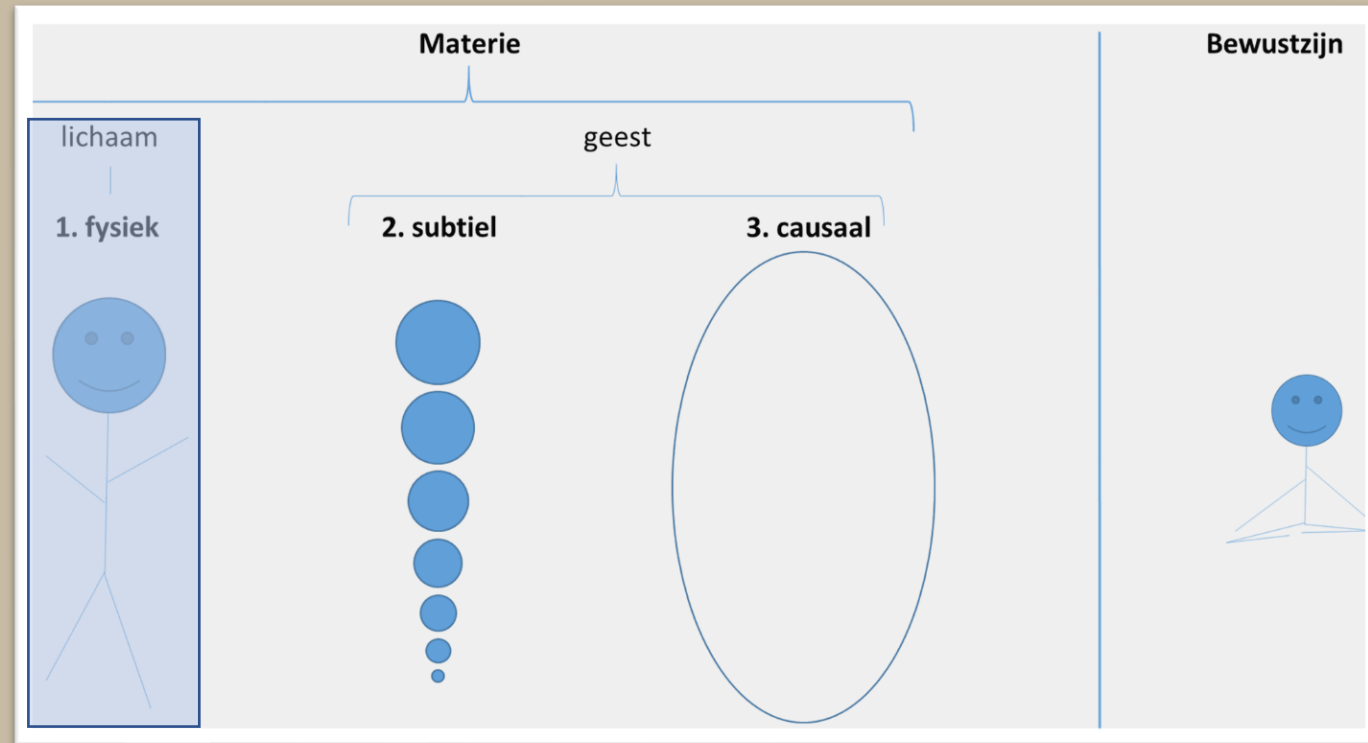
Ontdek jezelf



Bewustzijn



Cursus 1



1. Bij het begin
beginnen

Thema 1 - Je Eigen Weg

Gaat over

- In stilte zijn
- In het moment zijn

Je leert

- Annapanna
 - concentratie
- Yama's
 - 'weigering' (richtlijnen, je grens bepalen)

Met als doel

- je eigen pad in het vizier krijgen

Contemplatie

causaal

Meditatie

Concentratie

subtiel

Pratyahara

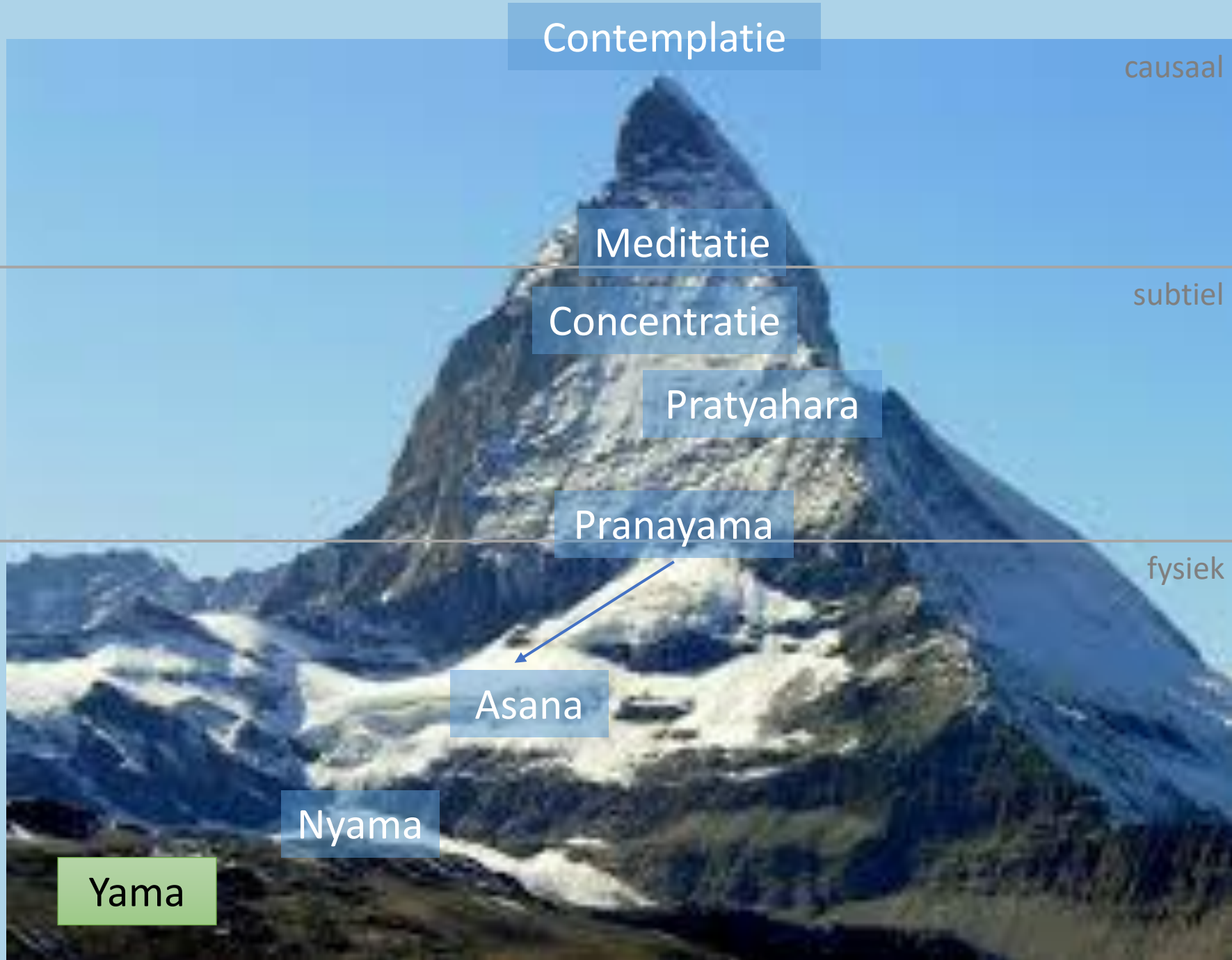
Pranayama

fysiek

Asana

Nyama

Yama



Geweldloosheid

Je Eigen Weg - 1

Niemand kwetsen in gedachten, woorden of daden

Asana's

- Sukhasana (meditatiehouding)
- Namaskarasana (groet)
- Tadasana (berg)
- Vrksasana (boom)
- Utthita Trikonasana (gestrekte driehoek)
- Virabhadrasana I (krijger)
- Prasarita Padottan 1 (spreidstand)
- Adho Mukha Svanasana (hond met mond omlaag)
- Paschimottanasana (westen uitgestrekt)
- Urdhva Mukha Paschimottanasana II (omhoog uitgestrekt)
- Salamba Sarvangasana (kaars)
- Bhujangasana (slang)
- Marichyasana III (zijwaarts gedraaid)
- Savasana (lijk)

Annapana (10 minuten)

- 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.

Hoe doe je dat? Weiger iemand te kwetsen...

- Zachtheid
 - Zie 'het probleem' / 'je angst' onder ogen
 - omarm het
 - en buig het om.
- Openheid
 - Dus wel meedoen (niet afsluiten) en begrip voor anderen hebben.
- Vrijheid
 - Als je vrij bent kun je alle kanten op
 - Als je alle kanten op kunt, dan hoef je niet te botsen



‘(n)iemand’ is een ruim begrip

- Dat zijn alle wezens... inclusief jezelf
- Realiseer dat het geweld in jezelf zit
 - Omarm jezelf en buig het om
- Vergeef anderen
 - Zij zijn er om jou de weg te wijzen
- Speel het spel
 - Vind de ruimte waarin je je kunt bewegen
- Geen geweld in jezelf betekent dat je de energie vrij laat stromen
 - En als de energie niet botst, dan doe je de dingen vanzelf geweldloos

Behandel goede mensen goed.
Behandel niet-goede mensen ook goed.
Zo komt goedheid tot stand.

Lao-tse

Contact

herman@dompseler.nl

www.bamboehuis.amsterdam