

Bamboehuis



Ontdek jezelf

Waarom meditatie?

Deel 2 van het drieluik

Ontdek jezelf

Verbeter jezelf

Verbeter je relatie met anderen

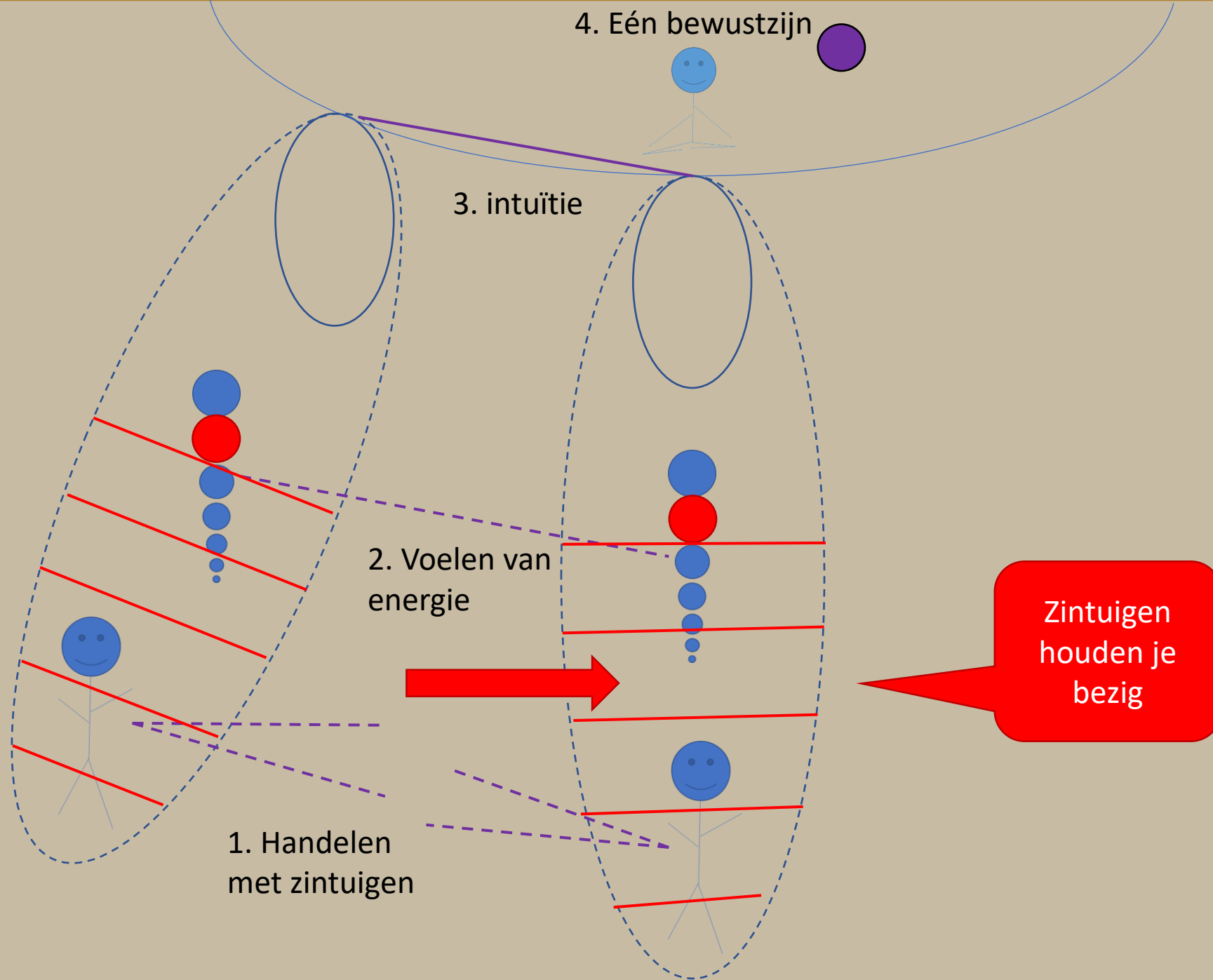




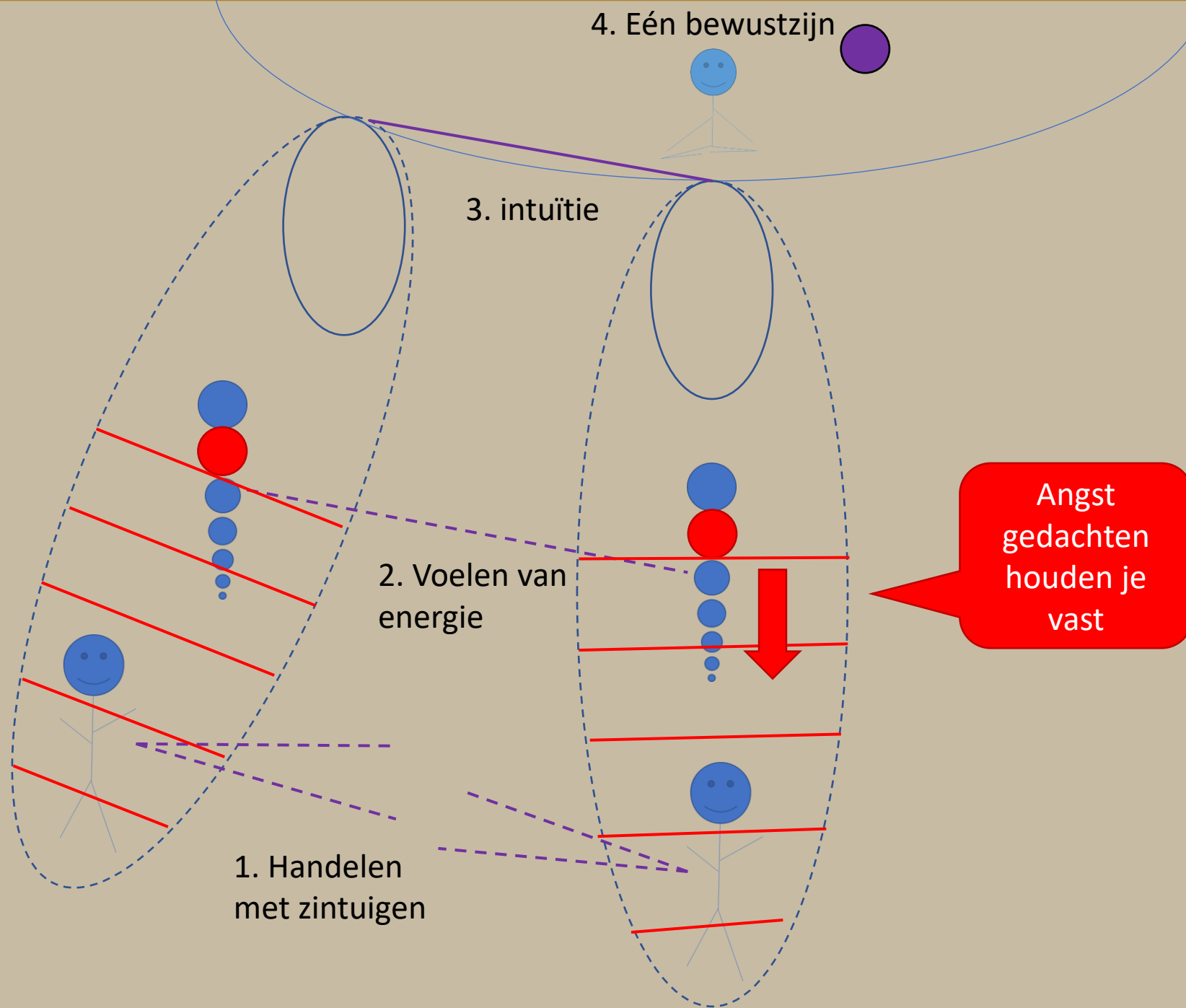
Relax

- Beter omgaan met stress
- Beter omgaan met angst
- Verminderen van gedachten
- Intuïtief aanvoelen wat er gedaan moet worden

Stress



Angst



Je houdt jezelf gevangen

- Door de afleidingen van je zintuigen
 - Er is altijd wel iets te ruiken, proeven, zien, voelen en horen
- Door je gedachten
 - Gedachten van angst, zorg, verlangen en afkeer bijvoorbeeld
- Daarmee heeft je ego jou in zijn greep
 - en kun je je eigen gedachten niet meer objectief bekijken



Wat kun je doen!

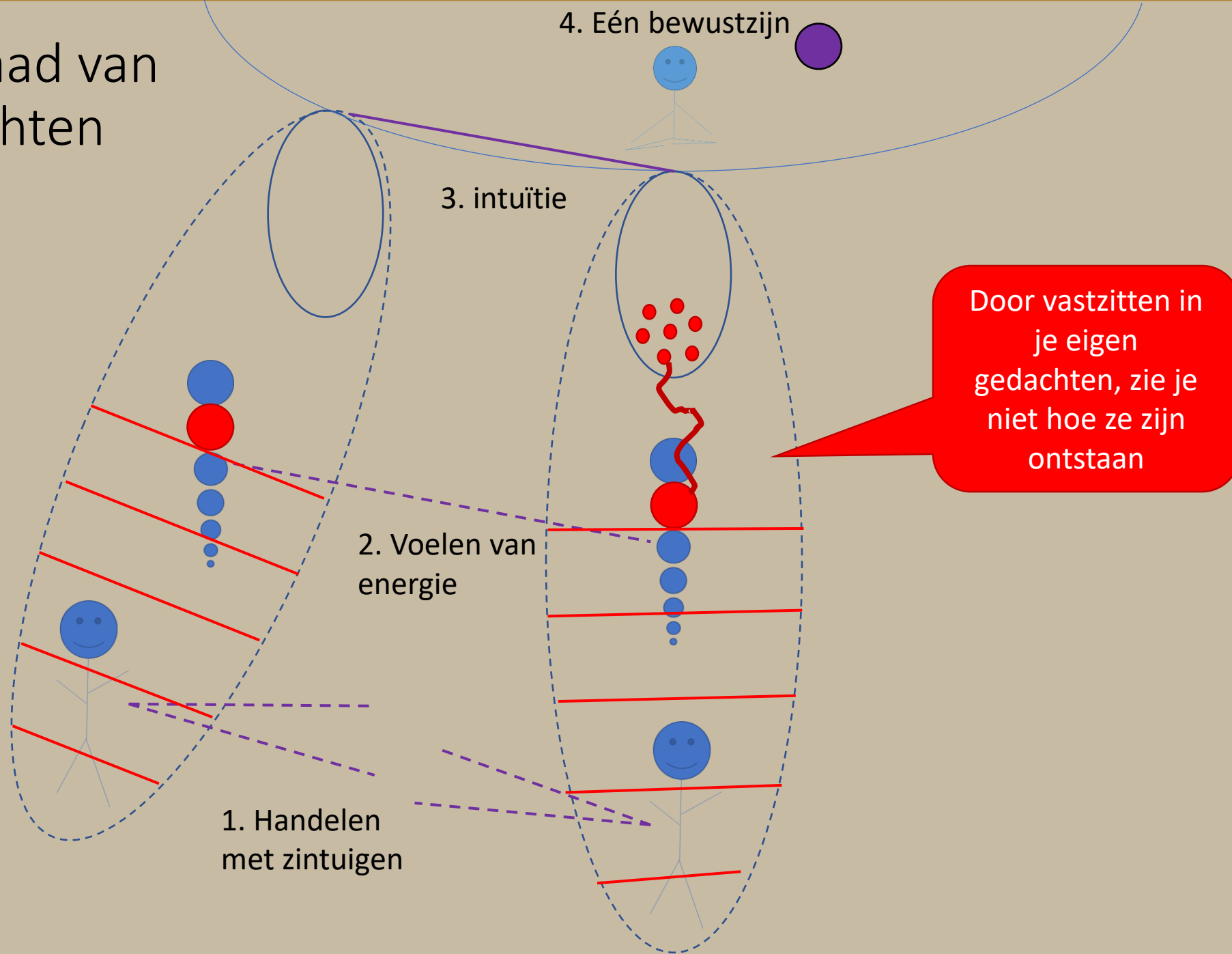
- Eerst zorgen voor je fysiek en subtiel lichaam
 - Met yoga houdingen, energie oefeningen en concentratie
- Dan meditatie
 - zien hoe gedachten ontstaan
- Resultaat -> Gedachten verminderen
 - dat geeft kalmte, rust en stilte

Mensen noemen dit wel

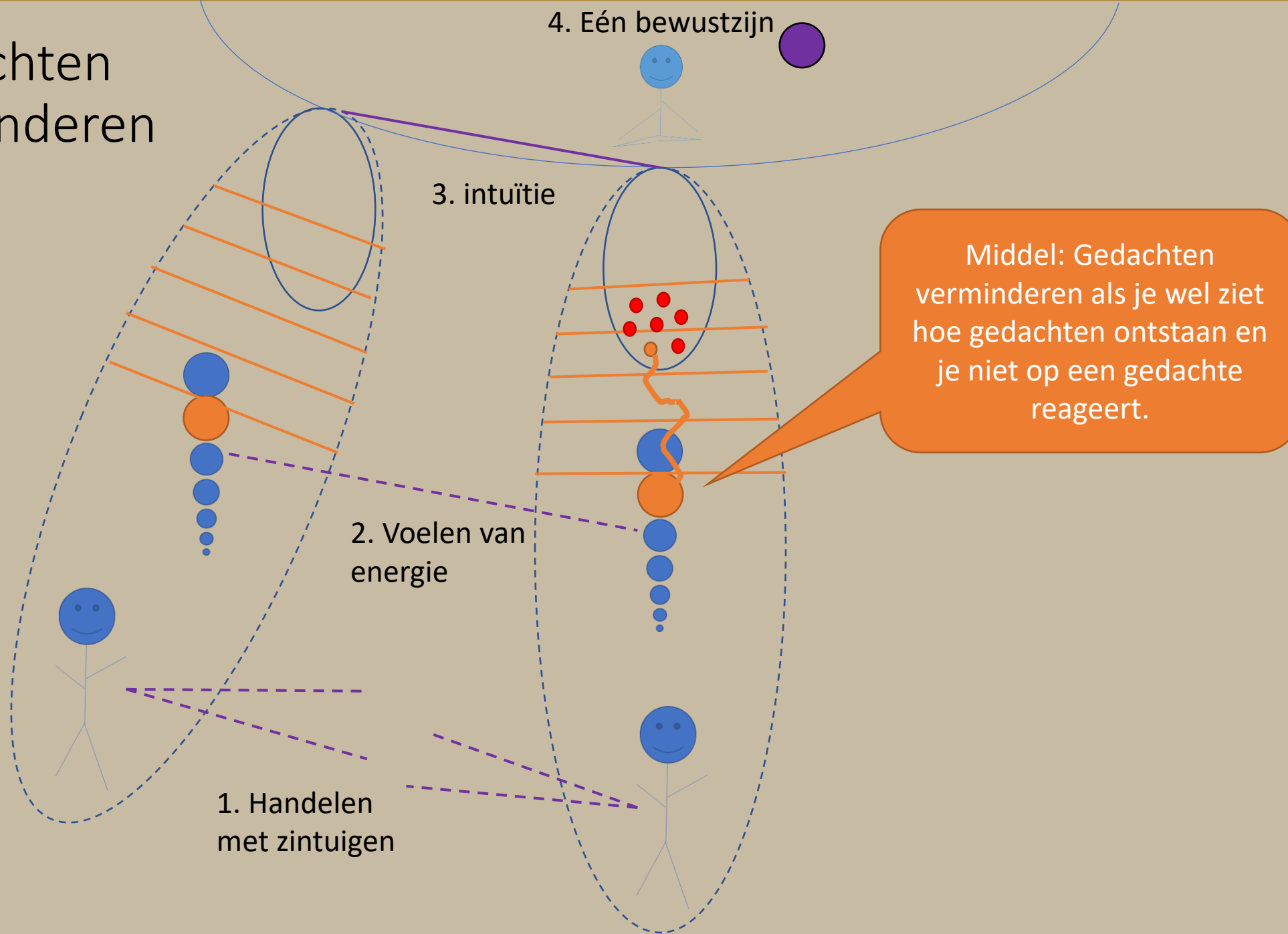
- Tot jezelf komen
- Inkeren

Dat is dit. Voorbij je gedachten gaan.

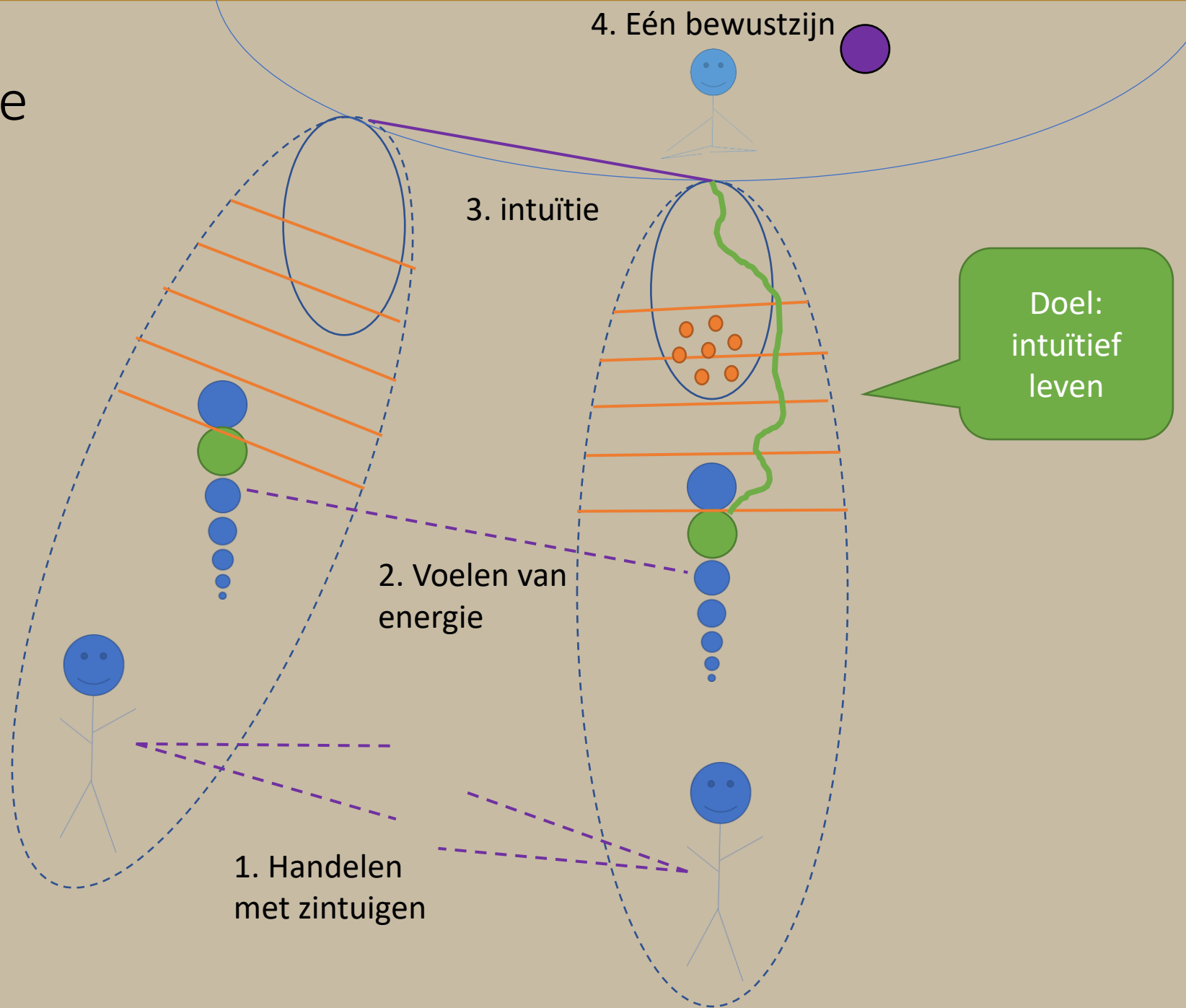
Het zaad van gedachten



Gedachten verminderen

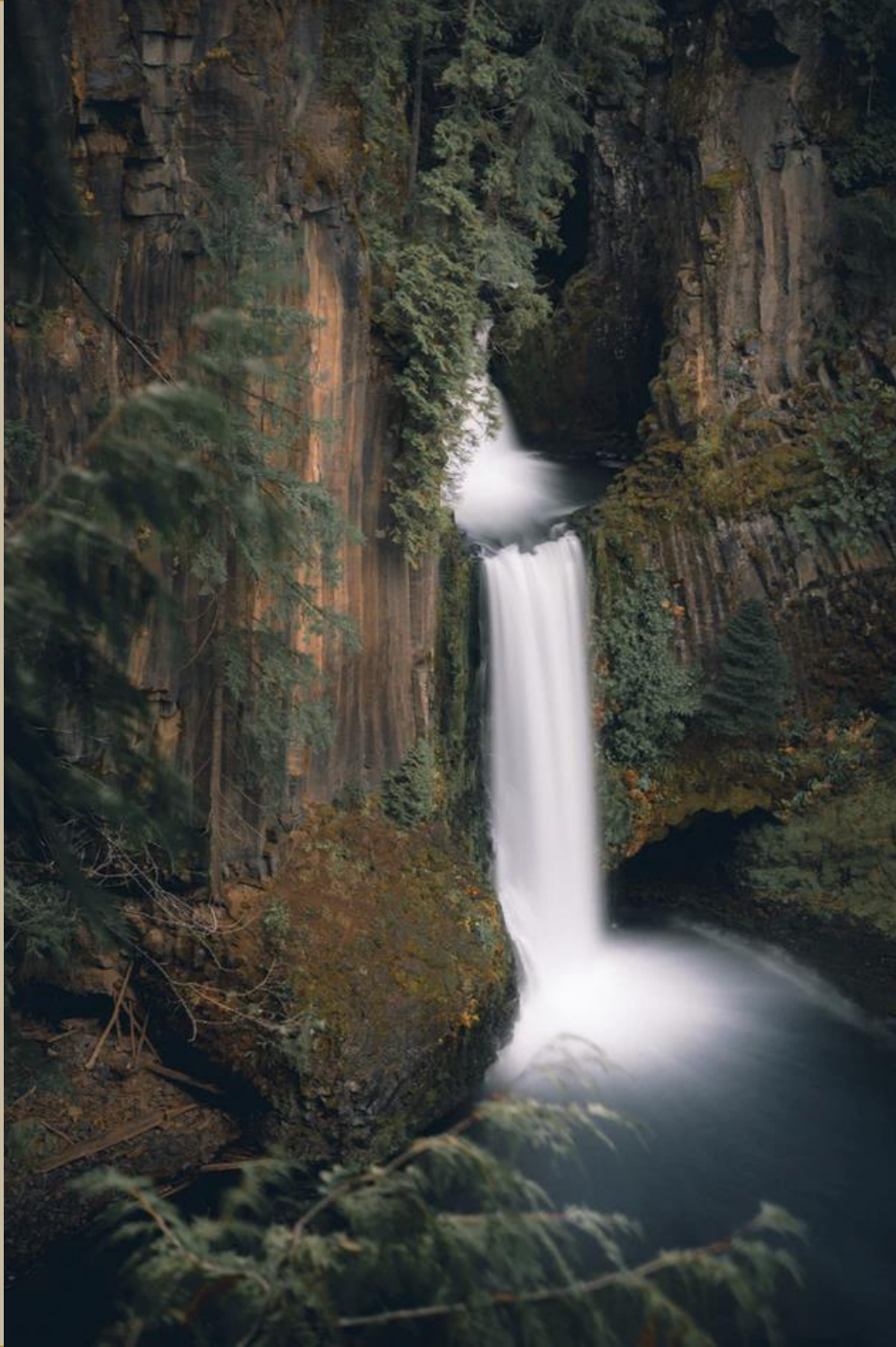


Intuïtie



Intuïtief leven

- Geen stress en angst
- Het lijkt alsof alles vanzelf gaat
 - Je komt in een flow, de stroom van het leven
- Op het juiste moment gebeurt datgene wat nodig is
- Je vergroot je kennis. Je 'weet' dingen, zonder daarover na te denken
 - Van jezelf en van je omgeving
- Dan treedt synchroniciteit op.
 - Je ziet verbanden tussen je innerlijk en je omgeving
 - Wat zich buiten jou afspeelt, weet je van binnen



Meditatie doe je voor jezelf

- Als je ziet hoe gedachten ontstaan begin je je wezen te begrijpen
- De oorsprong van je gedachten is jouw karma
 - De essentie van je persoonlijkheid
- Karma observeren is onthechten
 - De ultieme persoonlijke ontwikkeling
 - Gedachten bij de wortel wegnemen
- Het doel is intuïtief leven
 - De stroom van het leven aanvoelen
 - Je persoonlijkheid zien als onderdeel van het geheel



Hoe nu verder?

www.bamboehuis.amsterdam/zelfstudie

Begin vandaag nog

Doe de 10 minuten concentratie oefening



Contact

herman@dompseler.nl

www.bamboehuis.amsterdam