

Verhelderend Inzicht

Eerste druk 2021
Copyright © 2021 uitgeverij PADMA

Auteur: Rikkie Postema
Ontwerp cover: Rikkie Postema
Drukwerk: Pumbo
ISBN: 978 94 6406 912 9
NUR: 739
Foto auteur: Jolanda Vermaire - zilver slang fotografie.nl
Website: www.helder-in-zicht.nl

Niets uit deze uitgave mag worden veeleenvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, geluidsband, elektronisch of op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever of de auteur.

Bij het opnemen van informatie in dit boek is de grootst mogelijke zorgvuldigheid in acht genomen. Van de lezer wordt verwacht over een stabiele mentale gezondheid te beschikken. De auteur is op geen enkele wijze aansprakelijk te stellen voor enige vorm van schade die eventueel uit eigenmachtige toepassing van deze kennis en/of oefeningen voortkomt.

Verhelderend Inzicht

over emoties, illusies en hartkwaliteiten

Rikkie Postema



Inhoud

Voorwoord.....	7
Inleiding	9
Het begon bij de apentempel	11
Dit boek.....	13
Identiteit of verwarring.....	21
Het panorama van het bewustzijn.....	25
Twee actieve realiteiten	35
Verlangens en verwachtingen	43
Het landschap van emoties.....	49
Integratie hartkwaliteiten.....	57
Gebieden van de mandala.....	67
Het vervoer tijdens je innerlijke reis.....	71
Een schitterend juweel	77
WEEK 1.....	83
De boeddha van het oosten	96
Ontmoetingen visualiseren.....	97
WEEK 2.....	105
De boeddha van het zuiden	119
WEEK 3.....	126
De boeddha van het westen.....	140
WEEK 4.....	145
De boeddha van het noorden.....	158
WEEK 5.....	163
De boeddha van het centrum.....	178
In een oogwenk	185
Wat je belangrijk maakt.....	191
Dankbetuiging.....	193
Over de auteur.....	197
Bibliografie.....	199
Informatie	201
Puntentelling voor de zelftesten	81

Oefeningen

Basisoefening voor kalmte	19
Grondingsoefening.....	20
Het verleden in de toekomst	32
Loslaten.....	42
Omgaan met onvervuld verlangen	47
Uit het verhaal blijven.....	54
Oorzaak en gevolg.....	64
Centrum van de cirkel zijn.....	65
Een afirmatie maken.....	75
Feeling met water	85
Helderheid in boosheid.....	92
Feeling met aarde	107
Onderzoek het gezicht van trots.....	114
Samenvallen met de natuur.....	116
Loopmeditatie.....	118
Feeling met vuur	128
De grijpbeweging van hebzucht.....	135
Feeling met wind/lucht.....	147
Onderzoek naar afgunst.....	153
Feeling met ruimte.....	166
Ruimte meditatie	174

Ontmoetingen met de boeddha's

Ontmoeting met de boeddha van het oosten	99
Ontmoeting met de boeddha van het zuiden.....	120
Ontmoeting met de boeddha van het westen.....	140
Ontmoeting met de boeddha van het noorden.....	158
Ontmoeting met de boeddha van het centrum.....	178

Zelftesten

Water - 87 en 89

Aarde - 109 en 111

Vuur - 130 en 132

Wind/Lucht - 149 en 151

Ruimte - 168 en 170

Voorwoord

door Robert Keurntjes

Robert Keurntjes is filosoof en combineert philosophy of mind met boeddhistische filosofie en psychologie in relatie tot hedendaagse vragen.

Boeddhisme in het algemeen en Tibetaans boeddhisme in het bijzonder maakt veel gebruik van beelden en symbolen. Dat kan fascinerend zijn, maar ook bevreemdend. Wij zijn het niet meer gewend om ons te laten vervoeren door beelden, maar dat is juist waarvoor ze gebruikt worden.

Al die boeddha's, bodhisattva's, kleuren en elementen zijn metaforen (metafora is Grieks voor overdracht of transport) die tot de verbeelding moeten spreken om onze geest te begeleiden naar andere sferen. Achter de boeddhistische praxis gaan complexe psychologische modellen schuil die je niet hoeft te kennen om er je voordeel uit te halen. Sterker nog, theoretische modellen stellen ons gemakkelijk in staat afstand te bewaren tot onze eigen beleving. Een goed verhaal, verteld in een goede omgeving en op het juiste moment van de dag, kan ons fascineren en vervoeren zonder dat wij het opmerken of er moeite voor hoeven te doen. Kijk maar hoe wij in een film op kunnen gaan.

Als de bevreemding tot vervreemding leidt ontstaat er echter een afstand waardoor het metafoor - het vervoeren - niet meer werkt. Je stapt niet in, maar blijft bij de halte staan. Het is dan aan de verteller om je aan de wereld van het beeld en waar het voor staat voor te stellen zodat het minder vreemd wordt. En het is aan jezelf om, zo je wilt, toch in te stappen en je te laten vervoeren door de taal van de metaforen naar nog onontdekte werelden.

In de opbouw van de verschillende elementen beschrijft Rikkie eerst hoe zich een bepaald element kan tonen in gedrag en houding. Dat lijken mij geen alomvattende beschrijvingen maar richtingwijzers. Ze stelt aan je voor waar ze je kennis mee wilt laten maken. De woorden wijzen naar verschijnselen in de wereld zodat je weet waar je naar kunt kijken. In zekere zin is dat al één grote metafoor.

Na de omschrijving komt vervolgens het beeld in de vorm van een boeddha in zijn habitat - een wereld waarin het goed toeven is. Woorden maken nog meer ruimte voor beelden zodat het metafoor nog dieper kan gaan.

Niet alleen neemt het boek je mee op een innerlijke reis, het helpt je ook om weer open te staan voor metaforen, om je te kunnen laten raken en vervoeren door wat je 'ziet' - in je eigen beleving en in de wereld om je heen. Rikkie heeft haar best gedaan, het is nu aan u, de lezer, om u te laten vervoeren.

Robert Keurttjes

Inleiding

‘Mensen zoeken hun leven lang naar geluk; zoeken rust. Ze jagen lege dromen na, verslavingen, godsdiensten, zelfs andere mensen, in de hoop de leegte te vullen die hun plaagt. Het is ironisch dat ze alleen maar van binnen hadden hoeven zoeken’.

Ramona L. Anderson

Durf jij het avontuur aan te gaan door alles wat het bestaan je voorspiegelt onder ogen te komen? Jouw unieke wereld. Jouw unieke realiteit waarvan niemand je kan vertellen wat je in de voorstelling te zien krijgt. Je hebt je éígen ogen nodig. Het is een uiterst persoonlijke aangelegenheid.

Daarnaast is er een algemeen issue waar de hele mensheid mee te maken heeft. Dit kan geduid worden door een cirkel waarin de mind gevangen zit in onbewuste chaos en onrust. Zolang die cirkel zich automatisch en onbewust kan laten gelden is een duidelijk middelpunt waarnaar uitgeweken kan worden onzichtbaar, dus onbereikbaar.

Er zijn teveel worstelingen met tegenstellingen en onbalans. Deze worsteling, in samenhang met het onvindbare middelpunt, veroorzaakt een zoektocht, buiten jezelf, naar houvast, zekerheid, comfort en vervulling van allerlei behoeftes. De hoop blijft dat in externe factoren mentale vrijheid en geluk te vinden is.

Een doeltreffender en bestendiger manier om meer vrijheid, geluk en rust te ervaren is het doorzien van de chaotische cirkel. Door deze af te zetten tegen een cirkel met structuur, richtingen en elementen die naar meer vrijheid en geluk kunnen leiden ontstaat een proces van bewustwording en mogelijkheden. Door zelfonderzoek en meditatie worden voorwaartse stappen gezet van bewustwording naar bewust-ZIJN. Je ontdekt je potenties en ontrafelt persoonlijke mysteries.

Je ervaart dat je energie krachtig en liefdevol is, maar dat het zich ook tegen jezelf en anderen kan keren. Wanneer je jezelf kent, jezelf gaat waarderen en tegelijkertijd oog hebt voor anderen en de wereld, is je energie in de richting van een positieve helende stroming te sturen.

Ik ben ervan overtuigd dat dit bewustzijnsproces een mogelijkheid geeft om het leven in zijn totaliteit te omarmen. In harmonie met jezelf, anderen en je omgeving.