

## Audiobestanden

- [Basisoefening Verhelderend Inzicht.mp3](#)
- [Grondingsoefening Verhelderend Inzicht.mp3](#)
- [Het verleden in de toekomst - Verhelderend Inzicht.mp3](#)
- [Loslaten - Verhelderend Inzicht.mp3](#)

Voor de onderstaande oefening 'Omgaan met onvervuld verlangen' heb je pen en papier nodig. Een A-4tje is prima.

- [Omgaan met onvervuld verlangen - Verhelderend Inzicht.mp3](#)
- [Oorzaak en gevolg - Verhelderend Inzicht.mp3](#)
- [Helderheid in boosheid - Verhelderend Inzicht.mp3](#)
- [Onderzoek naar het gezicht van trots - Verhelderend Inzicht.mp3](#)

Voor de volgende oefeningen ga je naar buiten voor een wandeling in de natuur. Gebruik voor het afluisteren van de opname een koptelefoon.

- [Samenvallen met de natuur - Verhelderend Inzicht.mp3](#)

De onderstaande loopmeditatie kun je zowel binnen als buiten doen. Gebruik een koptelefoon of oortjes voor het afluisteren van de oefening.

- [Loopmeditatie - Verhelderend Inzicht.mp3](#)
- [Onderzoek naar afgunst - Verhelderend Inzicht.mp3](#)
- [Ruimtemeditatie - Verhelderend Inzicht.mp3](#)
- [Grijpbeweging van hebzucht - Verhelderend Inzicht.mp3](#)

## Ontmoetingen met de boeddha's

De visualisaties bevatten geen achtergrondmuziek. Zelf een muziekje opzetten kan natuurlijk altijd.

- [Ontmoet de boeddha van het oosten - Verhelderend Inzicht.mp3](#)
- [Ontmoet de boeddha van het zuiden - Verhelderend Inzicht.mp3](#)
- [Ontmoet de boeddha van het westen - Verhelderend Inzicht.mp3](#)
- [Ontmoet de boeddha van het noorden - Verhelderend Inzicht.mp3](#)
- [Ontmoet de boeddha van het centrum - Verhelderend Inzicht.mp3](#)