

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 affirmatie 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	