

## Dagretraite - 'Met heel je hart'

Soms kan het gebeuren dat we ons eigen liefdevolle hart min of meer uit het oog verliezen.

Het leven kan overweldigend zijn met zijn hectiek, het lawaai van sociale media, de stress, het geweld en de verharding in de maatschappij. We zijn vaak zo bedreven in het overleven en gaan maar door, zodat we onze verlangens en behoeftes kunnen verwaarlozen. Kortom: we leven veelal vanuit de cognitie, wat het contact met het innerlijk belemmert. Misschien zijn er twijfels over of we of we wel op de juiste weg zijn, en hoe we onszelf in balans kunnen houden.

Als je jezelf hierin herkent, kan het waardevol zijn om een dag de tijd te nemen om weer contact te maken met jezelf. Met de innerlijke stilte en de signalen die je lichaam uitzendt. Het kan waardevolle inzichten geven en de handvatten en oefeningen helpen om hier in het dagelijks leven vaker aandacht aan te schenken. De syllabus en de audio-bestanden die bij deze dagretraite horen kunnen je helpen om zelf thuis verder te oefenen.

### **Het programma (op 'maat' maken is ook mogelijk)**

- Inzicht meditatie en compassie meditatie
- Ademhalingsoefeningen
  - Verbonden ademhaling (korte versie)
  - Adem als anker voor rust
- Inspiratietekst 'Wat houdt compassie in volgens boeddhistisch perspectief?'
- Schrijfoefening 'Zelfcompassie'  
Een geleide meditatie waarbij je tussendoor wordt uitgenodigd te schrijven over wat je ervaart. Schrijfervaring is niet nodig. Je schrijft puur voor jezelf
- Meditatie in beweging.

### **Duur**

Een dag van 10.00 - 17.00 uur. Twee dagdelen, verdeeld binnen een aantal weken is ook mogelijk.

## **Structuur**

De dagretraite is voornamelijk praktisch gericht. Dat wil zeggen dat er veel geoefend wordt met zowel meditaties als andere inzicht gevende oefeningen. Dit vindt zowel groepsgewijs als in twee- en/of drietalen plaats.

## **De uitdaging**

De uitnodiging bestaat uit het ervaren van zachtheid, compassie en het in contact komen met jezelf. Van hieruit zijn we beter in staat om met een helder hoofd en een open hart met onszelf en anderen om te gaan.

## **Doelgroep**

Iedereen die bereid is de eigen binnenwereld te verkennen en te ervaren en affiniteit heeft met meditatie en boeddhistische perspectieven\*.

\* In de programma's van ADISAT zijn Oosterse inzichten geïntegreerd en vormen de basis van het aanbod. De lesstof is ontdaan van eventuele religieuze of rituele aspecten. De focus ligt op universele thema's die de meeste mensen herkennen.

Oosterse stromingen leren dat wijsheid ontstaat door kennis die door zelfonderzoek en introspectie tot persoonlijke inzichten en realisaties leidt. Dit verschilt van simpelweg 'iets geloven', waarbij je ideeën van buitenaf aanneemt zonder ze vanuit het innerlijk te doorgronden. We streven naar het zakken van de cognitieve processen naar de gevoelservaring in het lichaam.

Dit proces van innerlijke transformatie wordt met name in het Tibetaans boeddhisme ondersteund door verschillende meditatievormen, metaforen en specifieke beoefeningen. Het uitgangspunt is dat in ieder van ons een Boeddha-natuur aanwezig is. Je kunt deze essentie ook woorden geven als het Goddelijke, het Licht, of het Ene, de Bron, of hoe je het ook wilt noemen.

Deze essentiële natuur wordt doorgaans verhuld achter een sluier die onze perceptie van de werkelijkheid vertroebelt. De uitdaging ligt in het vinden van manieren om deze sluier opzij te schuiven, waardoor de onvervormde aard zich kan ontfouwen.

ADISAT nodigt je uit om de uitdaging aan te gaan om buiten de bekende kaders te treden en nieuwe ervaringen en inzichten te ontdekken. ADISAT biedt een veilige ruimte om te experimenteren en te groeien, met als doel een dieper contact met jezelf en een rijker met een vrijer en betekenisvoller bestaan.

## De trainer



*‘Met het combineren van Oosterse visies met hedendaagse westerse inzichten heb ik iets in handen wat mij handreikingen geeft voor het krijgen van inzichten en ontwikkeling. Hiermee krijgt het leven voor mij een diepere betekenis.’*

*Rikkie Postema*

Sinds 2000 werk ik als professional vanuit mijn eigen onderneming, waarbij ik brede ervaring en kennis inzet om anderen te begeleiden. Voordat ik mijn eigen bedrijf startte, deed ik waardevolle ervaring op als docent en intervisiebegeleider bij een psychosociale opleiding. Mijn reis in persoonlijke ontwikkeling begon echter al eerder, rond 1995, toen ik het boeddhisme ontdekte en door het lezen van boeken de kennis en verdieping zocht.

Vanaf 2005 begon mijn interesse voor het boeddhisme echt vorm te krijgen door opleidingen te volgen, waaronder boeddhistische psychologie, - filosofie en meditatie bij gerenommeerde leraren, vooral vanuit het Tibetaans boeddhisme.

Een van de meest bijzondere momenten in mijn leerproces waren de lessen van de Dalai Lama in Dharamsala, India. Deze ontmoeting, en de vele andere bijzondere leraren die ik heb mogen ontmoeten, hebben me laten zien hoe rijk het leven kan zijn. Tot op de dag van vandaag blijf ik een leerling, altijd strevend naar verdieping, nieuwe inzichten en groei.

De relevante diploma's en certificaten voor mijn werk bestaan uit:

- Boeddhistische psychologie en meditatie
- Counselling, coaching en gesprekstherapie
- Mindfulnesstrainer en -therapeut
- Mindfulness supervisor
- Meditatie- en yogadocent
- Intersietrainer
- Rebalancer (emotioneel lichaamswerk)
- Systemisch werk en opstellingen

## Ander aanbod van ADISAT

- Lezingen – meest interactief
- Dagretraite - 'Oosterse wijsheden'
- Lange en kortere workshops
- Jaaropleidingen (meditatiedocent en coachopleiding)
- Meer aanbod op <https://adisat.nl/Agenda>

## Recensies

- Rikkie is in staat om in kernachtige bewoordingen de essentie te vatten van Boeddhistische psychologie en Mindfulness. Dat vind ik een grote kracht. Ook kan zij heel helder, met humor en respect feedback geven op wat zij mij (en anderen) ziet doen.  
Karin
- De houding van ‘aanwezig zijn’ heeft een diepe indruk op mij achtergelaten. Ook voelt deze houding veel meer ontspannen en ik heb gemerkt hoe dat van invloed is op mijzelf en mijn beeld van anderen.  
Antoinette
- In een metaforische spiegel zag ik mijn Ego aan het werk. Oef, dat was even confronterend, maar wel leerzaam.  
Jurgen
- Ik heb in één dag een essentiële basishouding ervaren die ik in alle andere opleidingen gemist heb.  
Elsbeth

## Contactgegevens

Rikkie Postema  
Tel: 06-46343537  
[info@adisat.nl](mailto:info@adisat.nl)  
[www.adisat.nl](http://www.adisat.nl)