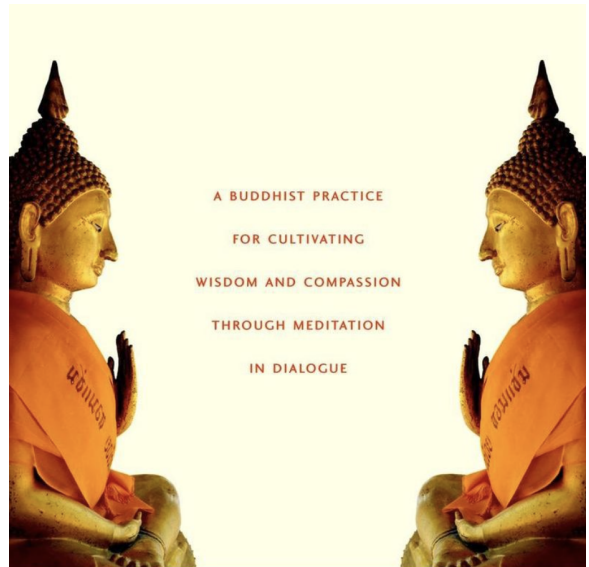


Recovery Dharma: een kennismaking met Insight Dialogue

**Zondag 15 januari 10-16.30 uur, Zencentrum
Amsterdam**

Wij zijn relationele wezens en het gevoel van verbinding en spirituele vriendschap zijn essentieel op ons pad van heling, van innerlijke kracht herwinnen en het pad van gemak met onszelf en anderen ervaren. Niet voor niets zei de Buddha dat het pad zelf niet alleen gelopen kan worden. Gregory Kramer, de ontwikkelaar van Insight Dialogue, zag dit ook. Veel meditatie is een solo-activiteit en hij merkte dat hij juist de meditatie nodig had in contact met anderen. Geïnspireerd daarop ontwikkelde hij een krachtige methode die ons ondersteunt in het proces van 'samen ontwaken'.



Tijdens deze dag is het de bedoeling om te oefenen met de richtlijnen van Insight Dialogue die ons helpen om mindful te blijven in het contact met anderen. Niet alleen dat, juist in contact met anderen kunnen we ervaren hoe we elkaars meditatie direct ondersteunen. 'Simpelweg' door het toepassen van de richtlijnen: pauzeren, ontspannen, openen, afstemmen op verandering, luisteren in aandacht en onze eigen subjectieve waarheid te spreken.

Deze dag is een begin voor verdere ID oefening en kan helpen om ook in de groep opmerkzaamheid toe te kunnen passen. Je bent van harte welkom om dit gezamenlijk te exploreren en te oefenen. De oefening wordt stap voor stap ingeleid. In het begin kan het best intens ervaren worden. Weet dat niks verplicht is om te doen, alles in de oefening is een vriendelijke uitnodiging. De ervaring leert dat in contact diepe kalmte mogelijk is. Wees welkom om dit te onderzoeken voor jezelf en met elkaar.

Nick Rupert organiseert deze dag, in samenwerking met Riët Aarsse, ID leraar, die deze dag zal begeleiden in het fijne Amsterdamse Zencentrum aan de Binnenkant.

Programma van de dag:

Het programma wordt nog verder ingevuld. Je kan rekenen op periodes van stilte en van gezamenlijk insight dialogue oefenen. Ook zal er bewegen worden aangeboden in de vorm van oefeningen en loopmeditatie.

SVP zelf een lunch een meenemen. In het Zencentrum is meditatie materiaal, koffie, thee en koekjes 😊

De kosten van de dag zijn 20-25 euro, dit betreft de huur etc van het centrum. Dit is exclusief dana aan de begeleider.

Geef je svp op met het formulier. [Dit is de link naar het formulier.](#)

Voor vragen over deze dag kun je contact opnemen met Nick (+31 6 52868344)