

The specific requirement for growth, maturation and development is truth, the truth garnered from personal experience.

- A.H. Almaas

Ouder worden, oud zijn

Een verkenning in tien zondagmiddagen

Wat roept ouder worden of oud zijn in je op? Hoe ga je om met de veranderingen van je lichaam en geest? Welke impact hebben de beperkingen van de leeftijd, en welke rijkdom ervaar je in het ouder zijn? Het vorderen van de jaren is een vruchtbare voedingsbodem voor onderzoek.

Ouder worden gaat gepaard met vragen en emoties. Hoe makkelijk of moeilijk is het om hulp te vragen voor wat we zelf niet meer kunnen? Wat is de zin van ons leven nog? In veel culturen staat 'oud' gelijk aan 'wijs'. Kunnen we die rijping en toenemende wijsheid ook ervaren?

Rond het natuurlijke proces van ouder worden valt veel te ontdekken. We kunnen pijn, boosheid, hulpeloosheid en verdriet tegenkomen, maar ook vreugde, ontspanning, loslaten, en nieuwe mogelijkheden. De Diamond Approach biedt manieren om onszelf hierbij te ondersteunen en onze bewustwording te verdiepen.

In tien zondagmiddagen zullen we onze ervaringen rondom ouder worden en oud zijn onderzoeken door middel van lichaamsbewustzijn, inquiry, groeps-inquiry en onderlinge ondersteuning vanuit eigen ervaring. Er zal ook ruimte zijn voor persoonlijk werk. Het boek *Ripening Time* van Ridhwanleraar Sherry Anderson wordt als inspiratie gebruikt.

De groep is bedoeld voor Ridhwanstudenten, hun familie en vrienden, en voor iedereen die geïnteresseerd is om zijn eigen ervaring van deze levensfase te verkennen.

Tien zondagmiddagen in
Utrecht, van september 2017
tot juni 2018.



Begeleiding:
Harma Ebels
Ridhwanleraar

Harma Ebels

Ofschoon ik opgegroeid ben in een niet religieuze omgeving, hebben religie en spiritualiteit mij vanaf mijn kindertijd aangetrokken. Mijn leven is een nog altijd doorgaande ontdekkingstocht op dit gebied. Mijn reis begon met de christelijke tradities, om me via andere religieuze, spirituele en op persoonlijke groei gerichte invalshoeken uiteindelijk te laten landen in de Diamond Approach.



Wat me in dit pad boeit en aantrekt is het onderzoeken van het dagelijks leven vanuit het nu, het uitvinden wat ieder moment waarachtig is, inzicht en begrip krijgen hoe onze persoonlijkheid, ons verleden van invloed is op hoe we het leven nu ervaren en leven. In een mooi en bevrijdend proces ontdek ik met vallen en opstaan steeds weer nieuwe lagen van wie ik werkelijk ben. Het toont me ook hoe we allemaal, ieder op zijn eigen manier, deel zijn van True Nature. Ik heb altijd de intentie gehad deze steunende en verrijkende inzichten zo veel mogelijk toe te passen in mijn persoonlijk leven en in mijn vroegere werk als verpleegkundige en begeleider in diverse disciplines binnen de zorg.

Sinds 1994 ben ik student in de Ridhwanschool en sinds 2015 ben ik Ridhwanleraar. Ik vind ik het een eer om mensen te mogen begeleiden in het vinden wat waar is voor ze, zodat ze vanuit aanwezigheid, nieuwsgierigheid, kwetsbaarheid en kracht inzicht krijgen wat er speelt in hun leven, en ontdekken wie ze werkelijk zijn. Een veilige en open setting, waar alles aanwezig mag zijn, is daarvoor onmisbaar. Ik heb zowel veel plezier in het één-op-één werken in individuele sessies als in het begeleiden van kleine themagroepen zoals deze.

Informatie

Data:	2017: 24 september, 15 en 29 oktober, 10 december 2018: 21 januari, 11 februari, 18 maart, 15 april, 13 mei en 10 juni	Locatie:	Avanturijn, Voetiusstraat 3 3512 JL Utrecht (onder de Domkerk). Zie www.avanturijn.nl voor de route.
Tijd:	Aanvang 14.00 uur, zaal open met thee om 13.30 uur. Einde 17.00 uur.	Opgeven:	Per mail: harma@portaalpraktijk.nl
		Prijs:	€350, met vroegboekorting bij aanmelding voor 22 juli €310.

Meer informatie over de Ridhwan School: www.ridhwan.org

Heb je na het lezen van deze flyer nog vragen, neem dan vooral contact met me op; per mail (harma@portaalpraktijk.nl) of telefoon (0343 515 132). Ik sta je graag te woord.

