



Välkommen till den nya Diamond Approach® gruppen **Nattljus** som startar september 2026.

Vad är Diamond Approach?

Diamond Approach är en andlig väg som bibringar en levande förståelse av äldre tiders visdom i kombination med nutida psykologi. Genom ett utövande över tid och med systematisk undervisning erbjuder Diamond Approach vägen uppvaknandets äventyr, en möjlighet att förkroppsliga vår mänskliga potential; från att läkas och växa i funktionalitet och integrering, till att leva från varats mysterium. Undervisningen bjuder in oss att leva med närvaro och förkroppsliga heliga essentiella kvalitéer såsom kärlek, medkänsla, glädje, styrka, frid, nyfikenhet och sann vilja.

Vad betyder det att vara med i en pågående grupp?

Att vara en del av en Diamond Approach grupp innebär att studera och ha ett aktivt andligt utövande över lång tid. En Diamond Approach grupp skapas för att kunna fortgå under minst 20 år, men ofta längre. Traditionen har en strukturerad och gradvis fördjupande undervisning som varar långt över dessa 20 år. Att vara med i en Diamond Approach grupp innebär att den individuella processen är central, men också gemenskap och vänner på vägen som hjälper oss fördjupa och integrera vår förståelse. För en del av oss blir Diamond Approach en livslång process och utforskande tillsammans. Samtidigt kan man närsomhelst välja att avsluta sitt deltagande. Arbetet är individuellt och gruppen fungerar som ett stöd för den individuella processen.

Hur går en retreat till?

Varje retreat har ett specifikt tema med gradvis utvecklad undervisning som till exempel: *själen, essens, existens, autonomi, näring*. På en retreat väver vi tystnad och meditation med inquiry och undervisning. Morgonen är oftast tyst och startar med både rörlig och stilla meditation för att hjälpa oss på ett förkroppsligat sätt att landa här och nu. Därefter följer undervisning och inquiry, ofta i grupper om två eller tre. Morgonen avslutas i den stora gruppen med frågestund och fortsatt fördjupning med lärarnas hjälp.

Undervisningens syfte är att stödja dig vara precis där du är i dig själv, vilket möjliggör öppnande, fördjupad förståelse och frihet. En del av den processen är att komma i

kontakt med vad som är vägen för vårt naturliga varande. Utforskandet i inquiry är personligt och upplevelseorienterat. Allt utövande syftar till att stödja transformation och är lätt applicerbart i våra liv. I retreaten ingår även integrationsmöten i mindre grupp, *Diamond Body Practice*, individuella sessioner, samt tid i naturen och vila. Retreaten startar med middag onsdag kväll och avslutas med lunch på söndagen.

Hur utvecklas gruppen Nattljus över tid?

I framtiden, när gruppen nått tillräcklig storlek, stängs gruppen för nya medlemmar. Att vara en del av en etablerad grupp innebär att utforskandet kan fortgå i ett tillitsfullt, tryggt och stabilt sammanhang. Stor tyngdpunkt läggs vid att vårda gruppens välmående. Lärarna har själva varit med i Diamond approach grupper i mer än 20 års tid. De fortsätter att vara deltagare i sin ursprungsgrupp parallellt med att leda undervisningen i *Nattljus*. De förbinder sig att helhjärtat vägleda gruppen under de kommande årtiondena. Att bli Diamond Approach-lärare är en omfattande process som sträcker sig över minst 12 års tid.

När en grupp gått igenom en viss del av undervisningsmaterialet är gruppens medlemmar välkomna att delta på internationella läger med Hameed Ali (A.H. Almaas), Diamond Approach grundare.

Inre utforskande är lätt och inte lätt

Intentionen med Diamond Approach Nattljus är att samla en grupp människor dedikerade till sitt inre uppvaknande. Din ålder, var du är född, hur du identifierar dig, vilken inkomst eller utbildning du har är inte viktigt i detta sammanhang. Alla är välkomna. Om du tillhör en religiös eller andlig tradition, eller om du har ett specifikt utövande som till exempel yoga är det kompatibelt med Diamond Approach vägen. Du behöver ingen tidigare erfarenhet av Diamond Approach för att delta, men din inre flamma, din egen önskan och dedikation till inre förståelse, växande och transformation är viktigt. Ingen andlig väg är rätt för alla. Det gäller även Diamond Approach. För att stödja ett klargörande om att detta är rätt väg för dig bjuder vi in dig till en ansökningsprocess.

Inre utforskande över tid skapar ofta mer inre frid och mer flöde i hur vi fungerar, samtidigt är det naturligt att inre arbete kan upplevas som konfrontativt för delar av vår struktur och identitet. Ledstjärnan i vårt arbete är att söka sanningen och att låta sanningen vara viktigare än våra gamla invanda idéer om oss själva och världen. Den här vägen är för dig som vill utforska och avtäcka din och alltings natur. Vi söker inte i första hand att förbättra våra liv eller oss själva, men det är ofta en biprodukt av vårt inre arbete. Ju närmare vi kommer sanningen, desto mer börjar vi slappna av inombords och livets naturliga flöde börjar vägleda vårt liv. Livet upplevs då som enklare, renare, och mer tillfredsställande.

Diamond Approach är inte psykoterapi eller coaching. Det är istället en väg för självförverkligande på det djupast möjliga planet. I Diamond Approach är vårt dagliga liv vårt praktikområde där vi, efter bästa förmåga, utövar fördjupad och kroppsförankrad närvaro, där vi lever i våra relationer med öppenhet, vänlighet och autenticitet, och där vi gör det som behöver göras med handlingskraft, etik och medkänsla.

Praktisk information om gruppen Nattljus

Under de första åren träffas vi onsdag-söndag två gånger/år på natursköna Skatboet på Värmdö. Retreaten inkluderar mat och boende men för den som behöver och har möjlighet att bo hemma är det en möjlighet. Anslutningen med buss är utmärkt. Med fokus på att hålla nere kostnader är boendet enkelt. För den som behöver mer bekvämlighet finns möjlighet att bo på närliggande hotell.

Undervisningen sker i första hand på svenska-skandinaviska men engelsktalande lärare kommer att delta vissa retreatar, och för dig som inte har svenska eller annat skandinaviskt språk som modersmål hittar vi gärna lösningar för att du ska kunna delta. Mellan retreaterna sker två undervisningspass rum online med inbjudna internationella lärare.

Retreat-datum:

2026

16–20 september

2027

12–16 maj

8–12 september

Datum för 2028 kommer inom kort.

Kostnad

Vår intention är att hålla kostnaden för deltagande på en rimlig nivå så att alla som känner sig kallade kan delta. Eftersom en del av oss har mindre ekonomiska resurser än andra så har vi med omsorg lagt upp en kostnadsstruktur med viss flexibilitet. Ju större gruppen blir, desto lättare blir det också att hålla kostnaden nere i framtiden.

Den första retreaten i september 2026 med fyra nätters övernattning har en beräknad deltagaravgift på 9550 kr (boende i delad stuga, vandrarhemsstandard), 8800 kr (boende i tält), 8400 kr (boende egen regi). Kostnaden inkluderar undervisning, mat och boende enligt ovanstående. Kurskostnaden inkluderar även två interim-möten som hålls online under vinterhalvåret. Datum för dessa kommer att bestämmas vid senare tillfälle. Som en del av att hålla kostnaderna så låga som möjligt hjälps vi åt med mindre sysslor. Vi arbetar på att kunna erbjuda delbetalning via till exempel Klarna. Det finns även ett fåtal möjligheter till "arbetsutbyte" vilket innebär sänkt retreatkostnad i utbyte mot att utföra vissa arbetsuppgifter under retreaten.

Nattljusfonden

För att ha en back-up för svåra tider och oväntade utmaningar startar varje Diamond Approach grupp en elevledd fond där gruppens deltagare, vid behov, kan få ekonomiskt stöd för retreatkostnaden. Såväl lärare som elever kan ge donationer till fonden och en

del grupper väljer att skapa inkomstbringande event under retreaten som till exempel en auktion av saker och tjänster där inkomsten går oavkortat till fonden.

Youth Fund

Ridhwan Foundation, som är huvudorganisationen för Diamond Approach, har en fond som stödjer yngre elever att kunna delta i Diamond Approach-aktiviteter. Som medlem i Nattljus kommer du som är 40 år eller yngre kunna söka stipendium från Ridhwan Youth Fund för att få stöd i att finansiera retreatkostnad och/eller individuella sessioner.

Hur ansöker jag?

1. Skicka ett mejl till diamondapproachsverige@gmail.com och berätta att du är intresserad av att vara med i gruppen Nattljus.
2. Fyll i ansökningsformuläret som skickas till dig efter att du anmält ditt intresse. Ansökningsformuläret är utformat för att stimulera självreflektion och du väljer själv hur detaljerat du vill besvara frågorna. Formuläret kommer att behandlas konfidentiellt och bara läsas av certifierade Diamond Approach-lärare involverade i gruppen Nattljus.
3. **Samtal med lärare**
När vi har fått in din ansökan kontaktas du av en lärare för ett samtal över telefon eller på zoom där du kan ställa frågor, samtidigt som läraren kan hjälpa dig få klarhet i om detta är rätt väg för dig. Därefter är du välkommen att anmäla dig till nästkommande retreat.

OBS! Du kan delta i en retreat utan att gå igenom ansökningsprocessen, men om du vill bli fortsatt medlem i gruppen måste du fylla i och skicka in ansökningsformuläret.

Ge dig själv tid att prova på

Du är förstås välkommen att prova en retreat men vår uppmuntran är att du deltar i tre retreatar innan du väljer att stanna i gruppen eller ej. En del personer kan ha en snabb och tydlig intuition om att här hör jag hemma. För andra kan det ta några år innan känslan av att ha hittat rätt mognar fram. För en del av oss kan delar av utforskandet kännas utmanande och då kan vi behöva tid att landa i den här vägens sätt att utforska, samt etablera relationer med både lärare och vänner på vägen för att känna stöd nog att bemöta vår inre reaktivitet. Med detta sagt vill vi återigen betona att varje person alltid är fri att sluta oavsett anledning.

Vad är åtagandet när man går med i en grupp?

Att vara med i en grupp innebär rikligt med stöd men också vissa åtaganden.

Du förväntas komma till alla retreatar, och vid eventuella förhinder lyssna på inspelningar och på egen hand göra inquiry-övningar med andra deltagare. Detta innebär att du betalar för retreatar oavsett om du kan närvara eller ej.

Ett stort fokus i Diamond Approach är integration i vardagen. Meditationsinstruktioner för dagligt utövande kommer att utvecklas i takt med gruppens utveckling.

Individuella sessioner

Det kommer finnas möjlighet att också ha individuell fördjupningssession med en lärare under retreaten eller kort efteråt.

Om lärarna

Huvudlärare för gruppen är Claes Lilja & Leela Sarti. Vid behov av fler lärare kommer internationella lärare Maria Heimbucher och Britta Abreau att delta. De internationella lärarna är främst engelsktalande, men inom lärarteamet finns även gedigna kunskaper i tyska, franska, portugisiska och spanska, om något av de språken råkar vara ditt modersmål.

Vi ser fram emot att dela denna resa med dig.

Kontakt

Om du har några frågor eller vill anmäla dig mejlar du oss på:

diamondapproachsverige@gmail.com

med värme,

Leela Sarti & Claes Lilja