



Een Diamond Approach weekend
Open voor geïnteresseerden en studenten van de Ridhwan School

Waarnemen van Essentie



Hoe ontwikkelt open onderzoek zich via de drie centra?

Hoe kunnen we ons dagelijks leven zo leven dat het onze spirituele ontwikkeling bevordert, en hoe leidt spirituele ontwikkeling tot een vervullend leven?

Vandaag de dag beoefenen we niet alleen in kloosters, weg van de wereld, maar juist midden in het leven. We zijn niet voornamelijk gericht op piekervaringen, maar leren onze spirituele ontwikkeling te integreren op alle niveaus van onze menselijke mogelijkheden. Dit weekend gaan we daarmee aan het werk met de drie centra van hoofd, hart, en buik. Dit zijn de centra die kennen, voelen en functioneren mogelijk maken. Hoe meer we deze centra leren ontwikkelen, des te meer we onze

spirituele realisatie in de wereld kunnen leven.

Elk centrum kent een eigen, unieke expressie van Essentie:

Het **buikcentrum** brengt belichaamd-
de aanwezigheid in ons leven. Het maakt Essentie waarneembaar als een tastbare substantie, solide en stevig. En het helpt realisatie te gronden en verbinden met onze lichamelijke gewaarwordingen. Hierdoor functioneren we efficiënter in de wereld en in open onderzoek: We kunnen in onze ervaring aanwezig blijven wanneer we de instinctieve dierlijke overlevingskrachten van het buikcentrum harmoniseren met ons hart en hoofd.

Het **hartcentrum** maakt de volheid, de vloeibaarheid, de nectar en de zoetheid van Essentie voelbaar op een persoonlijke contactvolle manier. Het hartcentrum manifesteert 'menselijke' kwaliteiten, zoals compassie, empathie, sensitiviteit en liefde. Het hart weet wanneer we dichterbij de waarheid zijn. Zo kunnen we in open onderzoek ontdekken wat het meest waar is in elk moment. Ons hart is het kompas waarmee we koers houden in inquiry.

Het **hoofdcentrum** neemt Essentie waar als licht, helderheid of ruimte. Gewaarzijn, onderscheidingsvermogen, synthese, begrijpen en kennen zien we vaak als mentaal. Maar op het niveau van Essentie verdwijnt de mentale versluiting over deze kwaliteiten. Kennen vindt dan plaats in de directe ervaring. Dit noemen we 'direct kennen' en is een belangrijk aspect van inquiry.

Wanneer deze drie centra geactiveerd en in harmonie met elkaar zijn, opent zich een vierde centrum. Dit noemen we het **levenscentrum**. Buik, hart en hoofd zijn geïntegreerd. De hiërarchie is verdwenen; de centra werken samen. Door deze integratie ervaren we ons leven als rijker en completer. Via het levenscentrum kunnen we spiritualiteit ervaren in ons dagelijks leven. We herkennen dat innerlijk werk niet alleen lijden opheft, maar door het bereiken van heelheid een echt en waarachtig leven mogelijk maakt.

In dit weekend werken we met het activeren en ontwikkelen van de drie centra via lezingen, open onderzoek, lichaamsgerichte oefeningen en meditatie.

Leraren: Kyo Verberk en Marko Rinck zijn gecertificeerde Diamond Approach leraren en werken in verschillende doorgaande groepen in binnen- en buitenland.

Locatie: Mirror Centre, Ter Gouwstraat 3, 1093 JX Amsterdam

Data en tijden:

Vrijdag 21 februari 2020: 19.00 - 21.30.

Zaterdag 22 en zondag 23 februari 2020:
10.00 - 13.00 en 14.30 - 17.30.

Prijs: € 260 incl. hele dag koffie en thee.

Annuleren:

Vóór 1 jan. 2020 €30 administratiekosten,
1-23 jan. 2020 de helft van de cursuskosten, daarna is geen restitutie meer mogelijk.

Opgeven:

kyoverberk@diamondapproach.org.

Meer informatie over de Diamond Approach www.diamondapproach.org.

