



# Het Nu

## van moment tot moment

9 introductieweekenden in de Diamantbenadering

### Wil jij leren...

- Hoe een rijk innerlijk leven zich ontvouwt?
- De verfijnde substanties van Aanwezigheid te herkennen?
- Je lichaamsbewustzijn te verruimen?
- Wat open onderzoek volgens de Diamantbenadering betekent voor je dagelijks leven?

### Wat gaan we doen?

In deze negen weekends volgen we het boek *'Het Nu van moment tot moment'* van AH Almaas. (Grondlegger van de Diamantbenadering samen met Karen Johnson).

De weekenden faciliteren een diepgaand proces van persoonlijke ontvouwing en ontwikkeling, en bieden daardoor een uitstekende introductie om te verkennen of de Diamant benadering voor jou past op dit moment.

In de weekenden nodigen we je uit om via je lichaam, in het veld van directe ervaring, precies daar te zijn waar je bent. En zo te ontdekken wat er gebeurt als we met vriendelijke aandacht daarbij aanwezig blijven. Ieder weekend staan we stil bij wat onze aanwezigheid in de weg staat en worden één of twee specifieke obstakels onthult.

Als we deze obstakels open onderzoeken, dan blijken ze een toegang tot wat we in wezen zijn. Dus wanneer we onszelf het geschenk geven om precies daar te zijn waar we onszelf aantreffen, kan dat moment zich verdiepen en krijgen we de unieke kans om de essentie van wie we zijn te leren kennen. Dit is de kern van diamant open onderzoek, de centrale methode van het diamantbenadering.

Elk weekend zal bestaan uit meditatie, lichaamswerk, lezingen, verschillende vormen van open onderzoek en kleine groepen waarin persoonlijk proces werk plaatsvindt. Er is elke dag ruimte voor vragen en opmerkingen zowel in het programma als in de pauzes. Aan het eind van het weekend is er ruimte voor een individuele sessie met een leraar.

# Praktische informatie

## Programma

<u>DATA</u>	<u>LERAREN</u>	<u>THEMA</u>
14-16 februari 2025	Kyo Verberk & Ronny van der Kam	Houden van wat echt is, leren om echt te Zijn
9-11 mei 2025	Marko Rinck & Anna Maria Roos	Rusten in je ervaring; er is ruimte voor alles!
29-31 augustus 2025	Robbert Verschuur & Klaartje Berkelmans	Open voor onszelf; krachtige kwetsbaarheid
12-14 december 2025	Chris Elzinga & Maria van Balen	Van waarheid naar betekenis en aanvaarding
13-15 februari 2026	Marko Rinck en Tessa Kaarsgaren	Het vermogen om te Zijn met onwetendheid
15-17 mei 2026	Kyo Verberk & Henk Eggink	Bevrijding van de filters van de mind
28-30 augustus 2026	Robbert Verschuur & Carine Verveld	Oplichten van het Nu
11-13 december 2026	Chris Elzinga & Rutger Mazijk	De persoonlijke draad van betekenis
5-7 maart 2027	Kyo Verberk & Ronny van der Kam	De kostbaarheid van elk moment

## Kosten

Programmakosten per weekend: € 250  
Bij inschrijving voor een serie van 3 zijn de programmakosten € 210 per weekend en bij deelname aan alle 9 weekends zijn de kosten € 180 per weekend.

Mocht je mee willen doen, maar zijn de kosten een probleem, neem dan contact met ons op.

Accommodatie per weekend: €188 - €282\*  
\*afhankelijk van kamertype en exclusief prijsindexatie per 2026 en 2027.

## Locatie

De weekends vinden plaats op de Veluwe in Hotel Mennorode te Elspeet

## Doorgaande groep

Bij voldoende belangstelling zal de Ridhwan School een tweede Nederlandstalige doorgaande groep (DHNL 2) starten in de zomer van 2026 of het voorjaar van 2027.  
Meer informatie via [dhnl@ridhwan.org](mailto:dhnl@ridhwan.org)

## Aanmelden weekends

Je kunt de weekends los, als drieluik of als één geheel volgen. Elk weekend staat in principe op zichzelf. Aanmelden kan via [aanmeldingen@diamondapproach.nl](mailto:aanmeldingen@diamondapproach.nl). Je ontvangt dan een aanmeldformulier.