



The Unfolding Now!

REALIZING YOUR TRUE NATURE THROUGH THE PRACTICE OF PRESENCE

Diamond Approach udviklingsgruppe med Inquiry, meditation og bevægelsespraksis i København.

*Fire søndage efterår 2020 med start d. 6. september.
Med mulighed for at fortsætte gruppen frem til vinteren 2022.*

Vi tager udgangspunkt i bogen "The Unfolding Now" skrevet af A.H.Almaas. "The Unfolding Now" er en vidunderlig smuk bog, som tager os med på sjælens udviklingsrejse, som den folder sig ud på den spirituelle vej kaldet Diamond Approach.

Første skridt på rejsen er at lære at skelne mellem den primære og sekundære oplevelse i vores personlighed. Vi praktiserer at være tilstede i nuet, men vi har endnu ikke haft nogen direkte oplevelse af hvem vi essentielt er, men vi bevæger os hen imod dette.

I næste fase har vi haft en oplevelse af hvem vi essentielt er, som en næsten fysisk levende, lysende, flydende substans i kroppen, som giver os en følelse af tilstedeværelse og intimitet med os selv. Vi er stadig forankret i vores personlighed, men vi har nu en mere eller mindre vedvarende oplevelse af vores essens, som rejser sig i vores bevidsthed som forskellige kvaliteter af vores sande natur.

I tredje fase er essens den primære oplevelse, og alt hvad vi oplever, er oplevelser af vores essens. Det kalder vi i Diamond Approach "non-dual", hvilket betyder, at der ikke længere er en adskillelse mellem mig og min oplevelse.

Essens er, hvad vi er, og alt hvad der rejser sig i vores bevidsthed, er en manifestation af dette.

Jeg ser frem til at byde dig velkommen.

Undervisningens forløb.

Udviklingsgruppen består af fire moduler af et halvt års varighed med 4 hele søndage i hvert modul frem til vinteren 2022. Man tilmelder sig et modul ad gangen, hvorefter gruppen efter hvert modul tager stilling til om man vil fortsætte med næste modul og så fremdeles. Gruppen vil være åben for nye medlemmer frem til sommeren 2021.

Om formiddagen mediterer vi og gennemgår dagens kapitel fra bogen "the Unfolding Now" og laver den tilhørende Inquiry i mindre grupper og afslutter med fælles udveksling og indsigt i hele gruppen. Jeg vil hver gang lave en gennemgang af dagens kapitel på dansk. **ALLE BOGENS KAPITLER KAN LÆSES PÅ DANSK PÅ MIN HJEMMESIDE. DU FÅR ET LINK OG ET PASSWORD NÅR DU MELDER DIG TIL KURSUS.**

Om eftermiddagen mediterer vi, laver Diamond Approach bevægelsespraksis med inquiry, der tager udgangspunkt i kroppen og afslutter med fælles udveksling og arbejde i hele gruppen.

Hvis du også ønsker "The Unfolding Now" på engelsk, kan du købe bogen på f.eks. Saxo.com for kr.200.

Datoer for udviklingsgruppen

Undervisningen foregår på følgende datoer: 6. september – 11. oktober – 8.november – d.13. december. 9:30 – 12:30 og igen 14:00 – 17:00 alle 4 søndage

Sted

Roskildevej 46, 2000 Frederiksberg
hosnorup.dk

Underviser

Mette Ulsø uddannet lærer i Diamond Approach.

Antal deltagere

maks. 15

Kursusafgift

Kr.2000 for 4 kursusdage, som indbetales på: 4420-4420444079 eller Mobile-Pay: 24421195.

Tilmelding

Mail: mette.ulsoe@diamondapproach.org

Telefon: 24421195

Send en mail for at blive registeret. Du er tilmeldt når din betaling er modtaget senest mandag **d.31. juli 2020.**

For yderligere oplysninger om Ridhwanskolen:

www.diamondapproach.org