

Op **29 september 2021** start de derde **ONLINE INTRODUCTIECURSUS INSIGHT DIALOGUE (ID)** in het Nederlands.

ID is een vorm van meditatie-in-interactie. Door te mediteren terwijl we in interactie zijn met anderen wordt het makkelijker om opmerkzaam te zijn in het leven van alledag. Met ID cultiveren we meditatieve kwaliteiten, ontwikkelen we meditatie-in-relatie en contempleren we gezamenlijk over onderwerpen uit de Dhamma. Deze drie kernelementen vormen samen met De Richtlijnen (meditatie instructies) de inhoud van het programma. De Richtlijnen van ID gaan over pauzeren, ontspannen, openen, afstemmen op verandering, aandachtig luisteren en waarachtig spreken.

We ontmoeten elkaar gedurende 7 opeenvolgende weken (met uitzondering van 13 oktober) online. Elke week wordt uitleg en instructie gegeven over een specifieke Richtlijn, die we vervolgens oefenen en direct ervaren middels een dialoog over een bepaald onderwerp.

Voorwaarden voor deelname:

- Om deel te kunnen nemen is enige meditatie-ervaring vereist. Dit kan ervaring zijn met inzichtmeditatie (vipassana), mindfulness, dzogchen of andere methoden.
- We vragen je om je te verbinden aan alle zeven bijeenkomsten. Mocht dat niet mogelijk zijn, maar heb je wel interesse in deze training neem dan zo spoedig mogelijk contact met ons op via: NLinsightdialogue@gmail.com
- Aanmelding via <https://forms.gle/c9dntaP51ThmSf6KA>
- Door de aard van de online oefening is er een maximum aantal deelnemers.
- Inschrijving vindt plaats op basis van wie het eerst komt.
- Na je aanmelding ontvang je informatie over het door ons gebruikte video/chat programma ZOOM.
- Een aantal dagen voor de start van de training ontvang je een link naar onze 'online meditatieruimte'. ZOOM is een erg gebruiksvriendelijk programma, maar als je hierin ondersteuning nodig hebt helpen we je graag.

Data en tijd:

De introductie cursus vindt plaats op woensdagavond 29 september, 6, 20, 27 oktober en 3, 10 en 17 november 2021.

Iedere bijeenkomst duurt van 19.30 uur tot 21.00 uur.

Interesse:

Mocht je interesse hebben in deze ID Training of vragen over jouw mogelijke deelname, neem dan contact op via: NLinsightdialogue@gmail.com.

BEGELEIDING: Riët Aarsse, Joyce Curnan en Nynke Humalda

(De begeleiders zijn leraren Insight Dialogue)

KOSTEN: Dana basis

