

## ONLINE INTRODUCTIECURSUS INSIGHT DIALOGUE

Op 6 september 2023 start de zevende online introductie cursus 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 van ID (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 6 opeenvolgende weken online. Elke week wordt uitleg en instructie gegeven over een specifieke richtlijn, die we vervolgens oefenen en direct ervaren door middel van een dialoog.

Er zijn een aantal voorwaarden om deel te kunnen nemen. Zo is enige meditatie-ervaring vereist. Dit kan ervaring zijn met inzichtmeditatie (vipassana), mindfulness, dzogchen en/of andere methoden. Verder vragen we je om je te verbinden aan alle zes 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](mailto:NLinsightdialogue@gmail.com)

Door de aard van de online oefening is er een maximum aantal deelnemers. Inschrijving vindt plaats op basis van wie het eerst komt. Een aantal dagen voor de start van de cursus 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: 6 september, 13, 20, 27 september, 5, 12 oktober.

Tijd: woensdagmorgen 9.30-11.00 uur

Locatie: Online via Zoom

Begeleiding: Joyce Curnan en Nynke Humalda

Aanmelding: [https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdgzGgkpmnkmMI43kUcZJU6IOW\\_1ux0rCTxe1B6k1tnHfLq1g/viewform?usp=pp\\_url](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdgzGgkpmnkmMI43kUcZJU6IOW_1ux0rCTxe1B6k1tnHfLq1g/viewform?usp=pp_url)