

'Hybrid retreat'

Insight Dialogue in de stad

Thema: **Vriendelijkheid is het hart**

15 juni vrijdagavond - 16 juni zaterdag - 17 juni zondagochtend

Vriendelijkheid is het hart van elke spirituele ontwikkeling. Vriendelijkheid kent geen grenzen. Dit Insight Dialogue weekend heeft als doel om de vriendelijkheid van de gezamenlijke oefening te integreren en te ondersteunen in het dagelijkse leven:

Innerlijke stilte en een open hart vinden in de natuur, in gezamenlijke ID sessies, thuis in dialoog tijdens een online bijeenkomst met andere deelnemers.

De vorm van dit weekend is nieuw. Het is voor iedereen met ervaring in stilte meditatie (inzichtmeditatie/vipassanā, dzochzen, zen, mindfulness). Voor mediterenden met én zonder Insight Dialogue ervaring. Je bent welkom voor het hele weekend, of een deel ervan.

Vrijdag 15 juni 19.00-21.30 uur

Plaats: Amsterdamse Bos - Insight Dialogue oefenen in de natuur.

Zaterdag 16 juni 9.30 - 17.00 uur

Plaats: A'dam-Zuid of Centrum - Een dag Insight Dialogue.

Zondag 17 juni: 11.00-14.00 uur

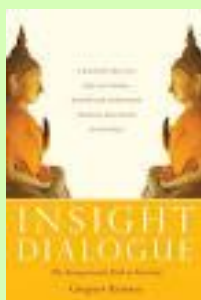
Plaats: Thuis - Een ochtend verder online oefenen. Dit zal gefaciliteerd worden door Phyllis Hicks. We gebruiken hiervoor Zoom (lijkt op skype). Ben je nieuw met Zoom, dan helpen we je om het in gebruik te nemen. De voortgezette online oefening is voor degenen die vrijdagavond en/of zaterdag hebben meegedaan.

Vrijdagavond en zaterdag is Riët Aarsse facilitator.

Begeleiding online op zondagochtend: Phyllis Hicks i.s.m. Jane Cutler, Jane Whitehead.

Kosten: 25 euro, dit is exclusief dana voor de begeleiding. Voor info of aanmelden, ajb een mailtje sturen naar: insightdialogueams@gmail.com.

Deze retraite vindt tegelijkertijd in meerdere steden in Europa plaats. Het wordt begeleid door ID facilitators die met Phyllis Hicks samenwerken in de ontwikkeling en het doorgeven van Insight Dialogue. Voor meer info over Insight Dialogue: zie www.metta.org of www.simsara.nl



Insight Dialogue is an interpersonal meditation practice that brings together meditative awareness (e.g., mindfulness, concentration), the wisdom teachings of the Buddha, and dialogue to support insight into the nature, causes, and release of human suffering. Six meditation instructions, or guidelines, form the core of the practice.

Relaties kunnen de bron zijn van onze grootste vreugde en paradoxaal genoeg ook van ons grootste lijden. Daarom zijn zij een rijke bron voor spirituele beoefening. Als we kalmeren en oude patronen kunnen loslaten, dan groeit ons begrip en verbetert de communicatie op natuurlijke wijze. Insight Dialogue kan worden beoefend tijdens retraites, in groepen, maar ook in ons dagelijkse leven. (achterflap Nederlandse vertaling)