



3-daagse Awareness Intensive

'Alles wat je denkt dat je bent, dat ben je niet'

Sri Nisargadatta Maharaj

Wie of wat ben ik?

De vraag 'wie of wat ben ik?' is net zo oud als de mensheid zelf en raakt nooit uit de mode.

Elk mens komt op een gegeven moment deze twee kernvragen tegen in zijn of haar leven omdat ze voortkomen uit een natuurlijk verlangen het Zelf te leren kennen. De vragen dagen je telkens weer uit de betekenis van het bestaan in het moment te onderzoeken.

Hoe je dat kunt doen, ontdek je in deze retraite. Je gaat de vragen werkelijk binnen en je gaat voorbij aan de intellectuele en filosofische antwoorden.

Kosten voor deze retraite

- € 795,-* voor zakelijke deelnemers
- € 495,-* voor particuliere deelnemers

*inclusief € 275,- verblijfskosten en exclusief 21% BTW.

De prijs is op basis van een gedeelde tweepersoonskamer. Een éénpersoonskamer is mogelijk, daarvoor betaal je een extra bijdrage van € 57,50 excl. 21% BTW.

Voeding

Pure en eerlijke voeding vormt de basis van de maaltijden. Er wordt vegetarisch gekookt met verse smaakvolle (zoveel mogelijk) biologische producten.

Informatie & aanmelden

Daphne Smit
06 24 98 12 48
info@dsac.nl
www.dsac.nl

Erica Rijnsburger
06 51 53 30 01
info@elenchis.nl
www.elenchis.nl



Je ontdekt wie je bent als je niet langer bepaald wordt door je verleden. Je antwoorden zijn een direct ervaren van het Zelf. Met het begrip dat daardoor ontstaat, groeit tegelijkertijd een openheid voor jezelf en anderen.

Je basisvertrouwen groeit, net als je liefde, je creativiteit en de ontspanning in jezelf.

De kracht van de vraag

In de Intensive gaan we met deze twee vragen aan de slag. Je beoefent de oude Zen techniek 'facing the wall of silence' in aanwezigheid van 'de ander'. Door deze manier van zelfonderzoek leer je te luisteren naar het Zelf en je confronteert jezelf op een uitermate liefdevolle manier met de beelden, conditioneringen en innerlijke stemmen die je met je meedraagt. De vragen zijn ondersteunend om dwars door alle lagen van je persoonlijkheid bij je eigen essentie uit te komen en te onderzoeken wat je tegenhoudt om je authentieke Zelf naar buiten te brengen. Het resultaat is een directe ervaring van het Zelf, waarbij elke afgescheidenheid verdwenen is en bewuste aanwezigheid overblijft.

Tijdens dit zelfonderzoek zullen we verschillende aanvullende (adem)meditaties doen die ervoor zorgen dat je steeds dieper in jezelf landt. Alles, zelfs het slapen, eten en douchen, wordt meditatie en ondersteunt het zelfonderzoek 'Wie ben ik?'

Wat kan deze intensive voor mij betekenen?

Doordat je steeds dieper in jezelf landt, bereik je een grotere innerlijke rust en ontspanning. Doordat je uiteenlopende aspecten van het Zelf onderzoekt en je je ontdoet van die aspecten die niet langer ondersteunend zijn, ervaar je een grotere helderheid en alertheid. Je ervaart eveneens meer ruimte en vrijheid in aanwezigheid van de ander. Je leert beter luisteren en je ontdekt je ware innerlijke kracht. Je accepteert jezelf meer zoals je werkelijk bent. Meer plezier, liefde en acceptatie.

Voor wie

De Intensive is voor iedereen die nieuwsgierig is naar het Zelf en die dit Zelf ook daadwerkelijk wil leren kennen, ervaren en onderzoeken hoe dit Zelf relateert aan de wereld om hem heen. Het enige dat nodig is, is je commitment aan het zelfonderzoek gedurende de duur van de retraite.

Wanneer & Waar

Check de website voor actuele data. We starten donderdag om 10 uur en eindigen zaterdag rond 16 uur.

Door wie

De retraite wordt gegeven door Erica Rijnsburger en Daphne Smit. Beiden, ervaren coaches, bieden drie keer per jaar driedaagse retraites aan.

Met deze retraite geven zij de kracht van 'je eigen waarheid weten en spreken' - onafhankelijk van de beelden en gedachten die je met je mee draagt - door aan wie dat wil ontdekken.