

Cursus Leven vanuit Essentie



Wat is Essentie?

Essentie duikt als vanzelf op wanneer we contact maken met ons natuurlijk Zijn. Essentie is Echt Aanwezig Zijn. Er zijn velerlei smaken en kwaliteiten in Essentie. Denk aan kwaliteiten als kracht en liefde en vreugde. En het bijzondere is: we hoeven geen moeite te doen om ons sterk of vreugdevol te voelen: het zijn de vanzelfsprekende vruchten van ons natuurlijk Zijn.

Dit voorjaar gaan we gedurende vijf maanden een dag lang kennismaken met een van de Essenties, die het meest basaal zijn in ons leven. Deze Essenties worden aangeduid met een kleur.

De dagen bestaan uit een combinatie van meditatie; voordrachten en ervaringsoefeningen. In de cursus onderzoek je je gevoelens, gedachtes en gedrag, zowel met betrekking tot de Essentiele kwaliteiten als tot de psychologische barrières.

Tijdens de cursusdagen wordt ook geleerd hoe je je sensaties in je lichaam kan volgen in de vorm van een open zelfonderzoek (inquiry).

De verschillende Essenties

Elke Essentie heeft zijn eigen fysieke en energetische kenmerken.

Witte Essentie: Innerlijke steun en vertrouwen

Wanneer deze Essentie in ons lichaam zit, geeft het ons een gevoel van innerlijke stevigheid, geworteld zijn, en een gevoel van diepe ondersteuning en gedragenheid. Deze Essentie stelt ons in staat om ons op ons gemak te voelen, ondersteund en in contact met ons Wezen te midden van ons dagelijks leven. Het is een ontspannen vertrouwen, het geeft standvastigheid en geduld dat ontstaat uit het contact met ons eigen Wezen. Het stelt ons in staat moeilijkheden en uitdagingen te verduren. Deze Essentie heft de belemmerende gedragspatronen van over-inspanning en gevoelens van tekort op.



Rode Essentie: kracht, moed en levenslust

Wanneer deze Essentie in ons lichaam stroomt, voelen we ons krachtig, moedig en levenslustig. Deze Essentie geeft ons het vermogen om met de uitdagingen en mogelijkheden in ons leven om te gaan terwijl we ons krachtig, vermogend en enthousiast voelen. Het geeft ons de moed om moeilijkheden aan te gaan en onze angsten tegemoet te treden in onze eigen proces en in de wereld. We voelen ons capabel om op gepaste wijze nee te zeggen. Om afstand te nemen van oude structuren die ons binden en onze eigenheid en onze ontvouwing in de weg staan. We voelen ons vitaal, levendig en krachtig.



Zwarte Essentie: vrede en macht

Wanneer deze Essentie ons lichaam vult, voelen we een diepe vrede en een diep gevoel van intimiteit met onszelf, de ander en het bestaan. Deze Essentie wist ons gepieker, twijfel en overmatig denken en het laat ons landen in diepe vrede en rust. Deze essentie maakt het ons mogelijk om de kwesties rondom de angst voor de dood en de kwesties rondom twijfel en haat tegemoet te treden en op te lossen. We ervaren stilte, rust en direct weten. We krijgen toegang tot onze innerlijke beschermer van Essentie. Het is de aanwezigheid van Vrede en het toont ons wat ware macht is.



Groene Essentie: mededogen en liefdevolle vriendelijkheid

Wanneer deze Essentie aanwezig is in ons lichaam, voelen we ons omringd door vriendelijkheid, zachtmoedigheid en mededogen. Deze Essentie geeft ons het vermogen om onze innerlijke ervaring met liefdevolle vriendelijkheid, acceptatie en zachtmoedigheid tegemoet te treden. Deze Essentie fungeert als een innerlijke balsem. We kunnen kwetsbaarheid en verwonding tolereren. Het is het mededogen dat ons in staat stelt om diep in onze wonden af te dalen en het heelt onze pijn en ons verdriet. We ervaren mededogen voor onszelf en voor anderen.



Gele Essentie: vreugde en nieuwsgierigheid

Wanneer deze Essentie in ons lichaam klinkt, hebben we een gevoel van subtiele vreugde en lichthartigheid. Deze Essentie verlicht de zwaarte en zorgen van ons hart en geeft ons het vermogen om het leven te vieren en op een vreugdevolle manier in het leven te staan. Het stelt ons in staat om nieuwsgierig te zijn naar onszelf en het leven. Met deze Essentie ontvangen wij het leven met open armen. We ervaren de lichtheid en de eenvoud van Zijn en we laten de zwaarte en ernst achter ons. Hier nemen wij afstand van oude indrukken die achtergelaten zijn door onze omgeving en onze ouders en die ons nu belemmeren om vreugdevol te Zijn.



Praktische informatie Leven vanuit Essentie

Data: zondag 16 februari, 15 maart, 5 april, 17 mei, 21 juni.

Plaats: Cordium, Ruyterstraat 65, Nijmegen

Tijden: van 10 uur tot 5 uur

Prijs: de cursus in zijn geheel kost 425 euro.

Voor studenten en minimuminkomen is de prijs: 300 euro.

Voor studenten, die deze Essenties al eerder bij een Diamond Logos teacher gevolgd hebben is de prijs: 240 euro.

Het is mogelijk aan een afzonderlijke Essentie deel te nemen. De prijs is dan 100 euro.

Bankrekening: E.H. Elkadi, NL51 ASNB 0708 2307 09 o.v.v. Essenties

Teachers: Ko Bakker, ko_bakker@hetnet.nl, 06-30254344

Hassan Elkadi, elkadi_5@hotmail.com, 06-30568683

Diamond Logos: www.diamondlogos.nl

Aanmelden: ko_bakker@hetnet.nl