

Endags meditationsretreats

Hverdagen er for det moderne menneske ofte hæsblæsende travl og stresset, og man kan komme til at føle sig presset og splittet og mærke uro og kaos i sind og krop. En tilstand, som ikke blot hæmmer inspireret livsførelse, men som også svækker immunsystemet og endvidere kan bidrage til, at livskvaliteten sænkes for både én selv og ens nærmeste. Kigger man på forbruget af medicin, ser det ud, som om svaret for mange ligger i medicinalindustrien. Men der er også andre svar. Et af disse er at finde i, at man opnår en sådan indre fred og ro – en indre sjælelig fylde – at man med sindsligevægt formår at holde en overordnet kurs – i fred med sig selv og sin omverden – uanset kaos i det ydre.

Det kan visse former for meditation bidrage til.

Fuld opmærksomhed

Hjerneforskningen ikke blot indikerer, at den enkelte, der udøver den meditationsart, som kaldes *fuld opmærksomhed*, derved kan få ro i sindet og styrket sit immunforsvar, den ser også en sammenhæng mellem at udøve denne type meditation og udvikling af følelsesmæssigt og mentalt overskud.

Fuld opmærksomhed er en meditationsform, som stimulerer éns hverdagspraksis, således at man kommer til at handle nærværende og årvågent, fri for indflydelse af, hvad man plejer at gøre eller af forudfattede meninger.

Her er tale om en intelligensform, hvori man undgår at blive kapret af sine følelser, men hvor man i stedet praktiserer indføling, hvilket bidrager til trivsel og harmoni samt konstruktiv kommunikation og kreativ social veloplagthed såvel overfor éns medmennesker som overfor livet generelt og dermed også én selv.

På disse halvdagsretreats på Strandagergaard benytter vi os af forskellige aspekter indenfor området fuld opmærksomhed.

Hvert retreat består i:

- 1) afstresning af kroppen. Opmærksomheden er først på kroppen, som scannes med egen lyd. Derpå synkroniseringer i lyd.
- 2) Efterfølgende opmærksomhed på den del af én, som trækker vejret gennem én: éns kosmiske livsvilje. Dette sker gennem åndedrætsfokuserende meditation. (Her er ikke tale om manipulation med åndedrættet, alene opmærksomhed på det.)
- 3) Endelig rettes opmærksomheden på både at se og føle og tænke med denne uvildige overordnede del af én selv, i esoterikken kaldet éns højere Selv, i traditionel kristendom éns sjæl, i kognitionsneurologien *hjernens dirigent*.

De meditative metoder, som bruges, indgår ikke i en bestemt religion. Her er tale om sekulariseret meditation af en art, som har hentet inspiration fra erkendelsestraditionerne i såvel buddhismen som den kristne esoteriske tradition. Men dybest set er der tale om kognitiv meditation. Fundamentet er således ønske om at nå til erkendelse og ikke evne til at tro.

Et Kursus i Mirakler, som er et amerikansk moderne filosofisk mindtraining kursus, hvori buddhisme (forstået som en praksis byggende på årsags- og virkningsforholdet) mødes med kristendom (forstået som næstekærlig praksis), indgår således i det tredje niveau.

For god ordens skyld skal nævnes, at det essentielle i mirakelkurset er en forvandling af én selv, som dybest set består i at komme fra det aflivende stresshormonsystem (det cortisole) til det belivende (det pyrokatechine). Eller fra at være i de destruktive følelsers vold til at komme ind i de konstruktive følelsers løsningsorienterede og berigende sfære.

Fokus er på total afstresning og opladning af indre ressourcer.

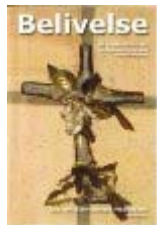
Pris pr. retreat: 500 kr.
Klippekort til ti retreats: 4.000 kr.
For medlemmer af Det Belivende er der fri adgang til et retreat pr. halvår. (Se www.detbelivende.dk)

Retræter første halvår 2010:

15. jan.
29. jan.
12. febr.
5. marts
26. marts
9. april
7. maj
4. juni
25. juni.

Forplejning inkluderet i prisen.

Tilmelding ønskes 7 dage inden retreatdag. Kendskab til meditation ingen forudsætning.



Det teoretiske fundament bag meditationskonceptet er beskrevet i bogen ***Belivelse – At turde ville livet med fokus på friværdien i frontallapperne*** af Lisa von Schmalensee Magnússon.

Akademi for Åndsvidenskab, Strandagergaard
Strandagergårdsvej 5, Gelstrup, 4500 Nyk. Sj.
59462177/21666881
www.aakanden.dk lisa@aaakanden.dk

Meditation



***Kognitivt meditationskoncept udviklet af
mag.art. Lisa v. Schmalensee Magnússon***