

# Éndags meditationsretræter

*Man kan finde 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.*

*Vi har to typer meditationsretræter:*

## **I: Åbne retræter med indføring i fuld opmærksomhed**

Hver retræte begynder med, at man præsenterer det tema, som pt. fylder i ens liv.

Dette tema kommer man i løbet af dagen til at formå at tænke over på en inspireret måde, sådan at det gives fuld opmærksomhed, men af noget, der er større end ens sædvanlige tænkeevne.

Man træner på denne måde sit sind i at blive frigjort fra vanetænkning og tomgangstænkning og til at kunne håndtere en større kompleksitet og træffe valg på baggrund af denne.

Kort sagt til at blive bedre til at finde løsninger og hvad vi kalder at præstere meditativ praksis.

Vi benytter os af følgende metoder:

- Total afstresning via lyd- og/eller male-/tegneøvelser
- Åndedrætsfokuserende meditation
- Meditativ tænkning inspireret af Et Kursus i Mirakler

*Et Kursus i Mirakler* er et amerikansk moderne åndfuldt mindtraining kursus med dyb indsigt i, at praksis byggende på årsags- og virkningsforholdet kan styrke ens konstruktive empatiske evne i alle relationer.

Det essentielle i mirakelkurset er en forvandling af én selv. En forvandling, 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 og belivende følelsers løsningsorienterede og berigende sfære. Fokus er på total afstresning og opladning af indre ressourcer.

Der kan desuden være retræter med særlige temaer. Nærmere oplysninger herom på hjemmesiden.

Datoer for åbne retræter foråret 2012:

On. d. 7. marts.

Ti. d. 7. juni.

Tid: 9.30 til 15.30

Forplejning inkluderet i prisen.

Tilmelding ønskes 7 dage inden retræte. Kendskab til meditation eller andet ingen forudsætning.

## **II: Retræter med fokus på Et Kursus i Mirakler**

Da egentlig tænkning er umulig, hvis sindet er kapret, indledes også disse retræter med afstresning og åndedrætsfokuserende meditation. Men her arbejdes systematisk og dybtgående med Et Kursus i Mirakler, således at der på hver retræte gennemgås et kapitel, som hver studerende har læst inden retræten.

Ens pågældende tema bearbejdes meditativt i løbet af dagen inspireret af tankestoffet i kapitlet og i lyset af det øvrige tankestof fra kurset.

Arbejdet i studiegruppen kan indgå som del af uddannelsen til meditationslærer og -terapeut.

Disse retræter er lukkede. Man kan kun deltage i dem efter forudgående samtale med Lisa og kun, hvis man studerer EKIM seriøst.

Det er ikke en diskussionsgruppe men en dialoggruppe.

Datoer første semester i 2012:

Fr. d. 6. jan. - kap 7.  
Fr. d. 20. jan. - kap. 8.  
Fr. d. 3. febr. - kap. 9.  
Fr. d. 17. febr. - kap. 10.  
Fr. d. 2. marts - kap. 11.  
Fr. d. 16. marts - kap. 12.  
Fr. d. 30. marts - kap. 13.  
Fr. d. 20. april - kap. 14.  
Fr. d. 11. maj - kap. 15.  
Fr. d. 1. juni - kap. 16.  
Lø. d. 16. juni - kap. 17.

Tid: 9.30 til 15.30

For uddannelsesgruppen derudover en til to timer yderligere til individuel vejledning.

Forplejning inkluderet i prisen.

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.

Pris pr. retreat: 500 kr.

Klippekort til ti retreats: 4.000 kr.

For medlemmer af Det Belivende er der fri adgang til en retræte pr. halvår. (Se [www.detbelivende.dk](http://www.detbelivende.dk))

**Akademi for Åndsvidenskab**  
**v.mag.art Lisa v. Schmalensee Magnússon,**  
**Strandagergaard**  
**Strandagergårdsvej 5, Gelstrup, 4500 Nyk. Sj.**  
**59462177/21666881**  
**[www.aakanden.dk](http://www.aakanden.dk) [lisa@aaakanden.dk](mailto:lisa@aaakanden.dk)**

# Meditation



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