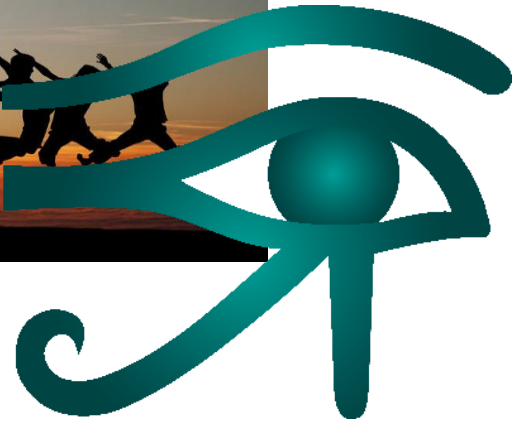


Midsommer-mysterieskole

Vågenhed, vildskab, venskab og visdom – i kroppen.



Helgenæs, 7-9 juli* 2017

(* evt. ekstra overnatninger mhp ferie – se "start og slut".)

Moving Meditation byder velkommen til en ny slags event for alle der elsker mysteriet.

Mysterieskolen handler om din dybe vågenhed, og dens levende strømme i tilværelsen, i kroppen og i samværet med andre. Mysterieskolen er dage hvor mysteriet får lov at sætte dagsordenen, mens du holder fortjent ferie fra den moderne tilværelses gøren og væren og præsteren. Mysterieskolen er også et åbent, undersøgende fællesskab. Og en smuk fest.

Vi arbejder med bevægende meditation som hovedindgang. Dagene er tilrettelagt så både erfarne og begyndere kan tage nye dybe skridt, både vildt og trygt. Specielt vil hele det midterste døgn

være helliget Moving Meditations intensive forløb *Kosmogonia*, "verdens fødsel", hvor man kommer helt ind i kernen af mysteriet. Vi tror I vil finde det lige så rørende som vi.

Der vil også være tid og plads til sol og fest, bål på stranden, videnskabelige / musiske bidrag fra kontemplative sommergæster mm. (se nedenfor).

Kursusledere er Niels Viggo Hansen – ph.d., filosof, forsker, meditationslærer, og Charlotte Juul – coach, skuespiller, psykoterapeut, master i transpersonel psykologi.

Sted: Midsommer på Helgenæs er perfekt ramme for levende mysterier. Vi er på Strandgården som er del af det Buddhistiske retreat-center Gomde.



Hvad er Moving Meditation? MM er en sammenhængende familie af individuelle og fælles meditationsøvelser med en særlig indfaldsvinkel i den opmærksomme krop. Vi arbejder i hele spektret fra dybt stille til intenst bevægende. Det er en udogmatisk, åben, undersøgende meditationsform, som nogle kender fra vores retreats, åbne aftner og CD'er. De vil føles ganske hjemmevant hvis du har en eller anden meditationspraksis med rod i mindfulness, vipassana, buddhistisk meditation, TM og meget andet i familien af dyb opmærksomhedstræning. Det særlige er en systematisk inddragelse af kroppen, ikke kun som erfaringskilde men som levende deltagende virkelighed. Metoderne introduceres skridt for skridt, med feedback og refleksion, så de altid er direkte brugbare og levende for både erfarne og nybegyndere. Du kan læse mere om metoder, materialer, kilder, træning, mm. på www.moving-meditation.dk



Arbejdsformen er præget af lethed og humoristisk dybde. Nogle gange kan man møde bølger af stærk sorg og glæde i bevægende meditation, men begge er forbigående. Det du træner og udvider er din levende rummelighed – ikke en bestemt oplevelse eller væremåde.

Programmet.

Detaljeret program for de tre døgn uddeles ved ankomsten, da vi tilpasser det til vejrudsigten og de gæste-bidrag som omtales nedenfor.

Hver dag vil der være en times **stille morgenmeditation** i Gomdes, smukke buddhistiske tempel.

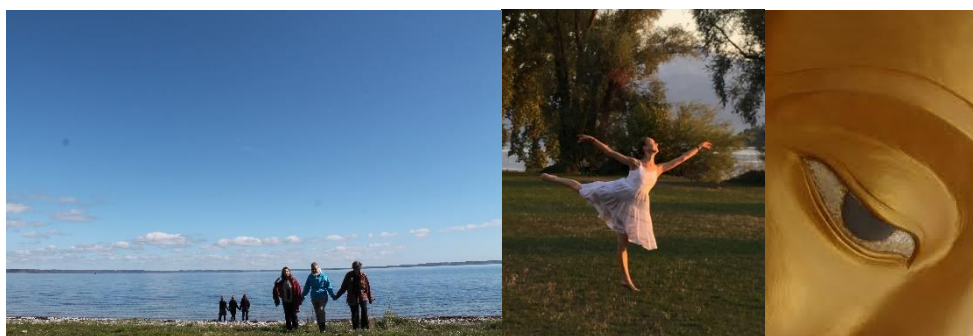
Hver dag vil der være **2-3 sessioner a 2-3 timer** med fælles meditative udforskninger afvekslende med refleksioner, bevægelse og nogle gange sved på panden.

Gåture. Pauser med te/kaffe. Smukke farverige måltider (vegetariske, middelhavs-stil).

Nogle af sessionerne vil omfatte søde, vilde eller farverige **bidrag fra kontemplative sommergæster** - fx "kosmisk tangotime", "billeders indre liv", "mad er kærlighed" og "ambient havekoncert i solnedgangen". Vi står inde for at alt hviler vågent i mysteriet.

På midsommer-skolens dag 2 gennemgår vi en særlig meditativ sekvens, "**kosmogonien**".

Efter dag 2's intense træning i mysteriet, vil der være en **smuk fejring af mysteriet**, helt i antikke mysterieskolers ånd.



De tre døgn omfatter i det hele taget en organisk vekslen mellem formel praksis, uformelt samvær og delen, fest, og forskellige farverige oplæg til fælles udforskning. Der tages i høj grad hensyn til at sommerferien samtidig skal nydes med vand, sand, sol og høje himle - her er Helgenæs uovertruffen. Feriedage og mysteriedage kan svinge godt sammen.



"Kosmogonia" meditationerne er endnu ikke udgivet, men vil blive det ligesom vores klassiske Three Moving Meditations (CD / lydfile). De bevæger sig i bølger af stille og dynamisk.

Måske kender du til intensive retreat-dage i stilhed, med vekslen mellem siddende og gående meditation? Her får formatet en ny, måske vildere og i hvert fald mere organisk fortolkning – en rejse, på en gang dybere i meditation og længere ud i liv og lemmer.

Den nye række af meditationer forbinder sig med den ekstraordinære indsigt i naturens egen tid, som gør at vores unge kultur de sidste 2-300 år har haft et helt særligt forhold til naturen, som vi dårligt har forstået endnu - den indsigt at vi hører hjemme i naturen og er del af dens selvudfoldelse gennem små og store udviklingsprocesser. Ideen "evolution" er i virkeligheden en spirituel tanke som blev formet af meditative tænkere en generation eller to før den blev videnskabelig mainstream, og den åbner enestående muligheder for at kaste et nyt vildt og bevægende lys ind i dyb meditativ praksis, ligesom meditative praksisser egner sig godt til at genfinde liv og varme i et moderne verdensbillede som er blevet lidt gråt og blodfattigt af vores fokus på at præstere, producere og forbruge.

Et døgn med denne proces kan på mange måder sammenlignes med de gamle mysterieskoleers "initieringer". Du bliver ikke overbevist eller indmeldt i noget, men åbner døre af erfaring og udtryk – for større liv. udvidet bevidsthed, uden skyggen af stoffer. Højere til loftet. Mere kosmos.

Kontemplative sommergæster

(denne sektion fyldes ud efterhånden som vi nærmer os - nogle stykker kommer sikkert på i sidste øjeblik)

Sted: Kursuslokale og indkvartering er på Strandgården, som er en del af det buddhistiske retreat-center Gomde. Lige udenfor døren er der bakker, æbleplantager, markstier, skove og strande. Adresse: Esby Strandvej 8, Helgenæs, 8420 Knebel. En uges tid i forvejen rudsender rundsender vi transport-oplysninger og opretter et forum for fælleskørsel.



Kursusledere Niels Viggo Hansen Filosof og fysiker, ph.d., forsker ved Århus Universitet i bl.a. gruppedynamik og meditation, meditationslærer gennem 35 år, mangeårig elev af Michael Barnett, Chökyi Nyima Rinpoche mfl. Charlotte Juul, skuespiller, psykoterapeut, master i transpersonel psykologi, coach, meditationslærer.

Desuden bidrager Maria Rose Dybvad, Max Bering og andre medlemmer af Moving Meditation gruppen

Start-tidspunkt: fredag d. 7 juli. Morgenmad og tjek-ind 9.00-11.00, første møde kl 11.00.

Slut-tidspunkt: søndag d. 9 juli kl 16. Der vil være kaffe og en bolle før hjemturen.

Det vil være muligt at tilkøbe en overnatning på Strandgården før og/ eller efter mysterieskolen, så man kan pakke arrangementet ind i lidt mere ferie på skønne Helgenæs.

Priser: inkl. kursusgebyr og al forplejning – farverige vegetariske måltider, kaffe, te, frugt, etc.

Forløb 7-9 juli, alt inklusive	Inden 7 juni	Efter 7 juni
Dobbeltværelse	2250 kr	2550 kr
Enkeltværelse	2750 kr	3150 kr
Telt / overnatter hjemme	1450 kr	1850 kr

Forlængelse med ekstra overnatning på Strandgården (ingen måltider men det er i lejligheder med køkken) 250 (dobbelt) / 350 (enkelt).

Tilmelding: Send en email til info@moving-meditation.dk om at du gerne vil deltage. Skriv også gerne en sætning eller to om din hidtidige erfaring med meditation og lignende. Så sender vi dig en email med kontooplysninger osv. Reservation efter først-til-mølle princippet.

Kontakt: info@moving-meditation.dk / tel +45 2895 0103 / www.moving-meditation.dk.