

Meditation og filosofi kan nære hinanden.

*At forstå meditation i et filosofisk rum
– dens væsen, dynamik og samspil –
er at have levende klangbund for praksis og formidling.
At filosofere i et meditativt rum
er at tænke vågent og generøst i stedet for at køre i ring.*

Filosofi, meditation, liv.

Retreat og seminar,
Gomde, Helgenæs, 5. – 7. maj 2017.



Kursusleder:

Niels Viggo Hansen, fysiker og filosof, ph.d., forsker i mindfulness og gruppedynamik ved Århus Universitet, meditationslærer gennem 35 år, mangeårig elev af Michael Barnett, Chökyi Nyima Rinpoche mfl.

Tilmelding: Send en email til info@moving-meditation.dk om at du gerne vil deltage, og evt. en linje om din hidtidige erfaring med meditation og/eller filosofi. Så sender vi en email med bekræftelse, kontooplysninger osv. Reservation efter først-til-mølle princippet.

Start og slut: Tjek-in og kaffe/te fredag 5. maj fra kl. 16, kursus-start kl. 17, middag ca kl 19. Vi slutter med frokost søndag 7. maj kl 13-14.

Deltagerpris (Early-bird pris før 5. april): 2100 kr i delt dobbeltværelse, 2600 i enkeltværelse, 1850 på sovesal eller i telt. Efter 5 april 500 kr mere. Priser er inkl. overnatning og fuld forplejning, kaffe, te, frugt, mm..



Kontakt/mere info:

Meditation i Bevægelse
www.moving-meditation.dk
tlf. 2895 0103



"Filosofi og mindfulness, modul 2"

Kurset kan tages separat og er åbent for alle interesserede.

Indfaldsvinklen er liv: Dette er anden gang vi holder fordybelses-weekend med filosofi og meditation. Hver gang har sin egen vinkel. Denne gang er det simpelthen LIV.

Arbejdsformen: Skridt for skridt introduceres både meditative indfaldsveje og filosofiske rum, på en måde hvor de fordyber hinanden og er brugbare for alle – både de erfarne, de belæste og de "grønne" men tændte. Vi veksler mellem meditationsforløb, foredrag, kontemplative gruppe-processer i små hold, og korte dialoger i plenum.

Meditativt starter vi med at blive fortrolige med enkle skridt til at være opmærksomt og accepterende til stede i erfaringen. Det gør det muligt at åbne en større og større vågenhed – et blik ind i tilværelsen som ikke er ophængt på projekter, bekymringer og fordomme. Livet i dette vågne kærlige blik er hvad en mere åndelig tid kaldte *vita contemplativa* – "det kontemplative liv", noget mange i dag genopdager i meditations-retreats.

Kontakten med *vita contemplativa* er i sig selv nærende. Den kan samtidig danne klangbund for nye levende indsigter i hvad vi selv har gang i – og kosmos.

Filosofisk fokuserer vi denne gang på den menneskelige tilværelses rødder og forgreninger som del af en levende natur. I vores kultur er dette stadig en familie af unge vilde indsigter. Den aktuelle bølge af "embodiment" tænkning – hvor man udforsker kognition, kultur osv. som strukturer ikke bare i hovedet men i kropsligt engagement – er den seneste front i 2-300 års langsom flodbølge af liv-tanke. Vi stiller skarpt på fire hovedbegreber: embodiment, procestænkning, evolution og selvorganisering. De vil være ved hånden gennem små tekster som rundsendes på forhånd.

Med kroppen vil vi jævnligt støtte og nære den mediterende og filosoferende vågenhed med krops-meditative indslag – Moving Meditation i hele registret fra langsomt flow til dunkende rytmer og sved på panden.

Dødelighed, alvor, fest, musik hører med når meditation og kontemplation går i dybden med hvad liv er. Vi "danser med det der er" – kun på den måde bliver der plads til større rum og mere bevægelse.

Materialer, opgave, kursusbevis: 4-6 små klassiske og nutidige filosofiske tekster rundsendes forud. Deltagere som ønsker at bruge indholdet i forbindelse med fx uddannelse eller formidling inviteres til at læse teksterne forud, og efter seminaret skrive et essay som de får feedback på. Vi kan i så fald også udstede et kursusbevis – "filosofi og mindfulness, modul 2". Dette er et tilbud, ikke nødvendigt for at deltage.

Forudsætninger: Seminaret er for alle som har et levende forhold til meditation eller filosofi, eller dem begge, og gerne vil have dem til at vokse mere sammen.

Seminarets rammer: Kursusprisen er inklusive overnatning og fuld forplejning – farverig vegetarisk mad, og kaffe, te, frugt undervejs. Kursuslokaler og indkvartering er på det buddhistiske retreat-center Gomde. Stille meditationer i Gomdes smukke tempelhal. Lige uden for døren er der bakker, æbleplantager, skove og strande. Pauser med tid til filosoferende gåture i Helgenæs' overdådige natur, individuelle meditationer, jam-sessions, etc.

