



VIPASSANA

3- dages intensivt kursus i indsigtsmeditation

**Huset (det tidligere Galenos Center) Jagtvej 111C (baghuset), 2200 København N.
Torsdag d. 5. april, fredag d. 6. april og lørdag d. 7. april 2012.**

Ved meditationslærer cand.psych. Uffe Damborg

De mindfulness baserede psykoterapier, der i nyere tid har vundet udbredelse i Vesten, har deres udspring i theravada-buddhistisk indsigtsmeditation, kaldet vipassana.

Mindfulness praksissen er taget ud af sin oprindelige teori og sat ind i en moderne stress-psykologisk, medicinsk og kognitionspsykologisk ramme, som det er tilfældet i mindfulness baseret stressreduktion og mindfulness baseret kognitiv terapi.

Denne moderne tilgang til praksissen er helt i tråd med den buddhistiske åndstradition, der er anti-dogmatisk og overordentlig erfarings-baseret. Fingeren, der peger på månen, er aldrig selv månen.

Tilgangen har også igangsat en omfattende videnskabelig forskning i de terapeutiske virkninger af mindfulness praksissen og derigennem bidraget til dens udbredelse uden for buddhismens sfære.

Mange mennesker i dag i Vesten praktiserer metodisk mindfulness i et eller andet omfang uden at kende noget til praksissens buddhistiske baggrund.

Det er ganske enkelt tilstrækkeligt at erfare en øget robusthed i stressfulde situationer og større indsigt og nærvær i hverdagen som følge af mindfulness praksissen.

Som privatpraktiserende psykolog (www.psyksamtale.dk), der arbejder med mindfulness i integration med kognitiv terapi, kognitiv adfærdsterapi og skema terapi har jeg tit lejlighed til at glædes over dette på vegne af en klient.

Min egen tilgang til mindfulness praksissen har været traditionel. Jeg har tilbragt mange år i buddhistiske meditationsklostre i Østen. På 3-dages retreaten d. 5.-7. april 2012 og på Røsnæs retreatene underviser jeg efter indsigtsmeditationens oprindelige theravada buddhistiske teorimodel.

Skulle jeg pege på en markant forskel mellem indsigtsmeditation og mindfulness praksisserne i den vesterlandske psykologi lige nu, er det dybden af sindets introspektion og omfanget af dets retrospicering i indsigtsmeditation.

I denne sammenhæng er vi ikke fokuseret på et selektivt klinisk problem, fx depressivitet, angst eller stress, men på de eksistentielle karakteristika af anicca, dukkha og anatta (foranderlighed, potentiel lidelse og intet-kerne-selv) i strømmen af oplevelse for at udvikle frihed, sindsligevægt og medfølelse.

Kurset er i strikt forstand erfarings-baseret og praksis-orienteret. Vi indlærer og udvikler vipassana primært i siddende og gående meditation, men i løbet af kurset i stigende grad også når vi drikker kaffe/te, spiser og taler med hinanden. Når vi sidder i meditation, sidder vi på stole. Du kan også sidde i en klassisk meditationsstilling. Og der er mulighed for at meditere liggende på en madras.

Det er desuden en forudsætning, at du forpligter dig til at deltage i hele kurset og ikke forlader det inden hver dags afslutning.

Gebyret for deltagelse i retreaten i HUSET er kr. 800,- . Beløbet inkluderer ikke undervisningen, men dækker lokale-leje og forplejning, som omfatter tre vegetariske frokoster og to gange vegetarisk aftensmad fra Den Grønne Kælder-Catering, samt kaffe, te og frugt.

Retreaten afholdes efter theravada buddhismens traditionelle dana-princip. Dette indebærer, at deltagerne opfordres ved slutningen af retreaten til anonymt at donere et beløb for undervisningen i overensstemmelse med deres værdsættelse.

Der er oprettet fem retreat-lejgater, der kan søges af SU-studerende uden eller med kun få bi-indtægter, og af andre ubemidlede.



Du kan tilmelde dig kurset fra mailen nederst på siden eller kontakte mig telefonisk på 25 89 09 41.

Indgangen til Galenos Centret i baghuset er lige overfor skulpturen 'Jacobs stigen' – en granitblok med en trætrappe i.

Hvis du har brug for at overnatte i København, kan du finde steder til rimelige priser på www.bedandbreakfast.dk

HUSET

Huset (det tidligere Galenos Center) er rammen for et samarbejde mellem etableret og alternativ medicin. Centret er beliggende på Jagtvej 111C, København. N. Lige ved siden af er en P-plads med fri parkering. Busforbindelserne er gode. Fx bus nr. 5A og 350S fra Nørreport station til Nørrebro Runddel. Om søndagen går bus 350S fra Nørreport station hver time på tidspunkterne 33, 53 og 13. Og bus 5A om søndagen går fra Nørreport station hver time med 6-10 minutters mellemrum. Centret ligger mindre end 5 minutters gang fra Nørrebro Runddel. Du går ind gennem glasdøren i nr. 111 og ned til baghuset for enden af den lange smalle baggård.

Huset er en inspirerende ramme for et intensivt meditationskursus. Du vil blive overrasket over, hvor stille der kan være på Nørrebro. Det er den 12. gang, jeg afholder vipassana retreaten her.

PROGRAM

Torsdag (De enkelte programpunkter kan ændres).

Kl. 10.00 Introduktion.

Kl. 10.30 Instruktion og siddende meditation.

Kl. 11.00 Instruktion og gående meditation.

Kl. 11.30 Siddende meditation.

Kl. 12.00 Frokost.

Kl. 13.00 Gående meditation.

Kl. 13.15 Siddende meditation.

Kl. 14.15 Kaffe/the.

Kl. 14.30 Gående meditation.

Kl. 14.45 Siddende meditation.

Kl. 15.30 Gående meditation.

Kl. 15.45. Kaffe/the.

Kl. 16.00 Siddende meditation

Kl. 17.00 Gående meditation.

Kl. 17.15 Siddende meditation.

Kl. 18.00 Aftensmad.

Kl. 19.00 Gående meditation.

Kl. 19.15 Kaffe/te.

Kl. 19.30. Siddende meditation.

Kl. 20.15 Gående meditation.

Kl. 20.30 Dharma-tale: om erfaringen af De Fire Ædle Sandheder i buddhismen og deres konsekvens for vores perception og selvopfattelse.

Kl. 21.30 Første retreat-dag slutter.

Fredag

Kl. 10.00 Refleksion over praksissen.

Kl. 10.30 Instruktion og siddende meditation.

Kl. 11.00 Gående meditation.

Kl. 11.15 Kaffe/te.

Kl. 11.30 Siddende meditation.

Kl. 12.00 Frokost.

Kl. 13.00 Gående meditation.

Kl. 13.15 Siddende meditation.

Kl. 14.15 Kaffe/the.

Kl. 14.30 Gående meditation.

Kl. 14.45 Siddende meditation.

Kl. 15.30 Gående meditation.

Kl. 15.45. Kaffe/the.

Kl. 16.00 Siddende meditation.

Kl. 17.00 Gående meditation.

Kl. 17.15 Siddende meditation.

Kl. 18.00 Aftensmad.

Kl. 19.00 Gående meditation.

Kl. 19.15 Kaffe/te.

Kl. 19.30 Siddende meditation.

Kl. 20.15 Gående meditation.

Kl. 20.30 Dharma-tale: om og instruktion i meditationen på kærligvenlighed (metta/loving-kindness)

.Kl. 21.30 Anden retreat-dag slutter

Lørdag

Kl. 10.00 Refleksion over praksissen.

Kl. 10.30 Instruktion og siddende meditation.

Kl. 11.00 Gående meditation.

Kl. 11.15 Kaffe/te.

Kl. 11.30 Siddende meditation.

Kl. 12.00 Frokost.

Kl. 13.00 Gående meditation.

Kl. 13.15. Siddende meditation.

Kl. 14.00 Kaffe/the.

Kl. 14.15 Gående meditation.

Kl. 14.30 Siddende meditation.

Kl. 15.30 Gående meditation.

Kl. 15.45 Dharma-tale: om kernen i Buddhalæren: intet-kerne-selv.

Kl. 16.45 Refleksion over praksissen.

Kl. 18.00 Retreaten slutter.

uffe@indsigtsmeditation.dk