

KBH Vipassana Town Retreat



2- dages intensiv indsigtsmeditation med observation af tavshed skærtorsdag og langfredag d. 18.-19. april 2019 i Huset Innanna, Nordre Frihavnsgade 17, 2100 København Ø.

Ved vipassanalærer 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 blevet taget ud af sin oprindelige teori og sat ind i en moderne stresspsykologisk, 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 dybt anti-dogmatisk og overordentlig erfarings-baseret.

Ifølge denne tilgang er fingeren, der peger på månen, aldrig selv månen.

Tilgangen til mindfulness i den vestlige psykologi har 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 og sindsligevægt 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

Min egen tilgang til mindfulness praksissen har været traditionel. Jeg har tilbragt mange år i buddhistiske meditationsklostre i Østen. Og på town retreaten og de længerevarende retreats rundt om i landet underviser jeg efter indsigtsmeditationens oprindelige theravada-buddhistiske teorimodel.

Skulle jeg pege på en markant forskel mellem indsigtsmeditation og sekulær mindfulness i dag er det dybden af sindets introspektion og omfanget af dets retrospicering i indsigtsmeditation.

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

PRAKSIS-ORIENTERET

Town retreaten er i strikt forstand erfarings -og praksis-orienteret. Vi indlærer og udvikler vipassana primært i siddende og gående meditation, men også i meditation på spisning. Du kan sidde i en klassisk meditationsstilling eller sidde på en stol. Der er mulighed for at meditere liggende på en madras.

Observation af tavshed begynder på førstedagen kl. 9.00 og slutter på andendagen kl. 16.00. Deltagerne observerer ikke tavshed i deres relation til underviseren, og bestemmer selv om de vil bryde tavsheden, når de forlader retreaten kl. 21.30 på førstedagen. Deltagerne observerer tavshed indbyrdes på retreaten for at hjælpe hinanden til at internalisere praksissen af koncentreret nærvær.

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

RETREAT-GEBYRET

Gebyret for deltagelse i town retreaten er kr. 600,- . Efter indbetaling er tilmelding bindende. Beløbet inkluderer ikke undervisningen, men dækker lokale-leje og forplejning, som omfatter to vegetariske frokoster og en vegetarisk aftensmad fra Den Grønne Kælder Catering, samt løbende 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 nogle retreat-legater, der kan søges af SU-studerende uden eller med kun få bi-indtægter, og af andre ubemidlede. Du kan tilmelde dig retreaten fra mailen nederst på siden eller kontakte mig telefonisk på 25 89 09 41.

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

HUSET INNANNA

Huset Innanna ligger i en stille og rolig baggård til Nordre Frihavnsgade 17, 2100 København Ø. Der er mange busforbindelser til Trianglen, som er beliggende i 3 minutters gåafstand. Der er mange gode parkeringsmuligheder i området.

PROGRAM

(De enkelte programpunkter kan ændres).

Den første dag

Kl. 9.00 Introduktion.

Kl. 9.30 Instruktioner, siddende meditation og gående meditationer frem til:

Kl. 12.00 Frokost.

Kl. 13.00 Instruktioner, siddende meditation og gående meditationer frem til:

Kl. 18.00 Aftensmad.

Kl. 19.00 Dharma-tale: Om den meditative direkte-erfaring af buddhismens Fire Ædle Sandheder og deres konsekvens for vores perception og selvopfattelse.

Kl. 20.00 Gående og siddende meditation.

Kl. 21.30 Første retreat-dag slutter.

Den anden dag

Kl. 9.00 Instruktioner og meditationer frem til:

Kl. 12.00 Frokost.

Kl. 13.00 instruktioner og meditationer frem til:

Kl. 16.00 Fælles refleksion og dharma-tale

Om meditationens praksis i hverdagen.

Kl. 18.00 Retreaten slutter.

uffe@indsigtsmeditation.dk