



# VIPASSANA

**Town retreat i København 2017**

**Efterårsferien lørdag d. 14. okt.- d. 16. okt.**

**Nørregade 41, København K.**

**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 indsigtmeditation, 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 anti-dogmatisk og overordentlig erfarings-baseret.

Fingeren, der peger på månen, er aldrig selv månen.

Den vestlige psykologi 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, nærvær og sinds-ligevægt i hverdagen som følge af praksissen.

Som privatpraktiserende psykolog ([www.psyksamtale.dk](http://www.psyksamtale.dk)) har jeg tit lejlighed til at glædes over dette på vegne af en klient. I min psykologpraksis arbejder jeg med integration af mindfulness med kognitiv terapi, kognitiv adfærdsterapi og skema terapi.

Men min egen tilgang til mindfulness praksissen har været traditionel. Jeg har tilbragt mange år i buddhistiske meditationsklostre i Østen. På town retreatterne 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.

På retreaten 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.

Town retreaten er i strikt forstand erfarings-baseret og praksis-orienteret. Vi indlærer og udvikler vipassana primært i siddende og gående meditation og i meditation på spisning. 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 en forudsætning, at du forpligter dig til at deltage i hele retreaten og ikke forlader den inden hver dags afslutning.

Gebyret for deltagelsen i retreaten i KBH er kr. 890,-. Beløbet inkluderer ikke undervisningen, men dækker lokale-leje og forplejning, som omfatter tre vegetariske frokoster og to gange vegetarisk aftensmad.

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.

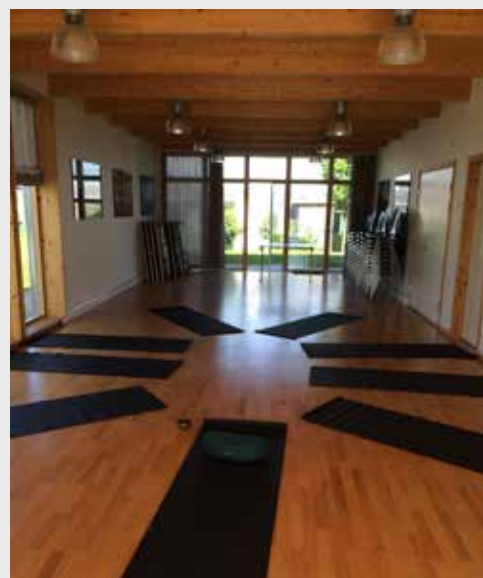
Der er oprettet nogle retreat-legater, der kan søges af SU-studerende uden eller med kun få bi-indtægter, og af andre ubemidlede.

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](http://www.bedandbreakfast.dk)



**Meditationslokalet Nørregade 41. Der er også almindelige stole til siddemeditation.**



**Lærkehaven 51 i Lystrup. Et dejligt lyst og roligt meditationslokale.**

## **NØRREGADE 41**

Vi har tidligere afholdt town retreats og fællesmeditationer i Huset, Jagtvej 111C, Kb h. N. Dette sted er nu ophørt med at eksistere. I stedet vil både fællesmeditationer og town retreats fremover blive afholdt i KLINIKUDLEJLING, Nørregade 41, København K. Dette sted ligger ca 3. min. gang fra Nørreport Station og tæt på Københavns Universitet. Meditationslokalet er beliggende oppe under taget på 4. sal, hvor der er helt stille. Vi vil gøre gående meditation på tagterrassen.

Der observeres tavshed på alle town retreats undtagen i relation til læreren.

Det bliver 24. gang jeg afholder en town retreat i København.

## **PROGRAM**

### **Den første dag (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 Buddhalærens etiske fundament, meditationen på kærligvenlighed (metta/lovingkindness).
- Kl. 21.30 Første retreat-dag slutter.

## **Den anden dag**

- 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 erfaringen af De Fire Ædle Sandheder i buddhismen og deres konsekvens for vores selvopfattelse.
- .Kl. 21.30 Anden retreat-dag slutter

## **Den tredje dag**

- 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](mailto:uffe@indsigtsmeditation.dk)