

without effort

THE TOUCH OF FREEDOM & LOVE

Meditationsretreat • 30 maj–2 juni 2019 • Odenslund • Nyköping



Under denna helgretreat kommer vi fokusera på "pure awareness"-meditation med mycket tid i tystnad för reflektion och varande, samt att vi också kommer att undersöka det som traditionellt kallas för "kärlekens väg".

Vi kommer först att utforska det som brukar kallas "den direkta vägen", meditations övningar som leder till ett skifte av perception som inte endast ger en tillfällig lättnad i vårt sinne utan är mer djupgående. Vi kommer att undersöka det som i olika traditioner fått olika namn som insikt, uppvaknande, igenkänning, visdom. Det är ett skifte av perception som i slutändan inte är beroende av hur mycket disciplin och praktik vi lyckas utföra. Vi kommer under retreaten att använda metoder som "direct pointing" och "pure awareness" meditationer samt olika tekniker som överbryggat den separerande dualiteten i vår upplevelse. Dessa övningar är skapade för att leda till en öppenhet och stillhet i sinnet där en sållsam smak av frihet mer och mer kan få börja träda in.

Denna helg kommer vi också få undervisning i det som kallas "kärlekens väg". Det helt naturliga komplementet till visdomen och klarheten. Vi etablerar först den öppna orörda friheten för att i dess djup finna den underliggande naturliga kärleken. Vi behöver närma oss detta på ett helt annat sätt än med visdomens analyserande logik. Denna undervisning kommer att ges av bhakti-läraren Manereia som också kommer att leda välgörande yoga pass på morgnarna.

Dessutom kommer vi att titta lite närmare på hur processen efter igenkänning och uppvaknande ser ut i verkligheten och vad som brukar vara de vanliga missuppfattningarna.

Retreaten kommer att ske på den vackra kursgården Odenslund som ligger på Sörmländska landsbygden utanför Nyköping, ca 1 timmes resväg från Stockholm. Vi kommer att ordna hämtning vid tåg för kursdeltagarna. Det kommer att vara en retreat där ni inte behöver hjälpa till med matlagning eller städning. All mat är vegetarisk. De grundkunskaper du behöver är att du helst bör ha haft en regelbunden meditationspraktik eller liknande i 3 års tid.

JOAKIM ENEROTH är en erfaren meditationslärare, han har under 20 års tid undervisat, praktiserat, och själv tagit emot meditationsundervisning från flera olika traditioner både i Europa och Asien.

MANEREIA undervisar i kärlekens väg vilket traditionellt kallas för Bhakti eller vördnadspraktik, som är en flera tusenårig gammal österrländsk tradition. Det är en väg som under många år lett Manereia till utforskandet av hur kärleken och öppnandet av hjärtat kan vara en direkt väg till upplysning.

PÄR NORLING är mat-och husansvarig samt är certifierad mindfulnesslärare inom Breathworksmodellen.

TID

Retreaten börjar kl 15.00 torsdagen 30 maj, och slutar kl 16.00 söndagen 2 juni.

PLATS

Odenslund kursgård Nyköping (www.odenslund.se)

ANMÄLAN & FRÅGOR

parnorling@gmail.com, tel 070/4228210

PRIS

3 950;- och efter 30 april 4 600;- Betalning till Behandlingskompetens: BG 5002-0361. Märk "30 maj-2 juni".

Vi har hyrt kursgården med förbetalning. Därför ber vi er att om möjligt boka innan 30 april, och då får ni även ett bättre pris enligt ovan.