

Meditationens nästa steg

En kurs för dig som mediterar regelbundet

Sittande meditation är attraktivt eftersom det kan skapa en djupare kontakt med oss själva, en ro och en frihet. Många önskar att få med dessa kvaliteter ännu mer ut i det vanliga livet - i mötet med andra människor och i vardagens göromål. På kursen arbetar vi med en metod som kan underlätta detta, men som också kan berika den sittande meditationen med nya kapaciteter och perspektiv.

Kursens två huvudspår

Vi introducerar en modern Nordisk meditationsväg med rötter i bland annat djuppsykologi, tibetansk buddhism och grundvärderingar som demokrati, jämställdhet och hållbarhet. Det är en inkluderande, djup, avskalad och komplex metod som bygger på den danska meditationsläraren Jes Bertelsens arbete. Det är en sittande meditation som kan kombineras med den praktik du redan har.

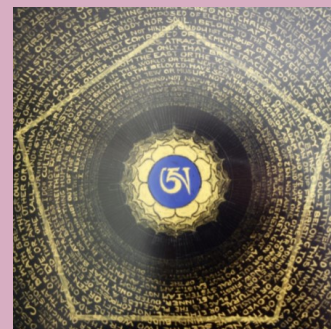
För att ta med de meditativa kvaliteterna ut i nya sammanhang använder vi metoden Social Presencing Theater (SPT). Metodens kärna är kroppsbaserad närvaroträning och SPT kan beskrivas som en form för mindfulness i rörelse, ett kroppsligt utforskande av medvetandets möjligheter och begränsningar, både själv och i interaktion.

Kombinationen skapar nya synergier

De två metoderna var för sig är kraftfulla, men genom att kombinera dem skapas nya synergier och möjligheter.

Kvaliteterna från din tidigare träning och den gemensamma sittande meditationen tar vi med oss in i SPT träningen, det hjälper oss att "ladda rummet" med vår närvaro. I det rummet kan vi sedan upptäcka och utforska impulser till rörelse och till stillhet i kroppen, i rummet eller i de större sammanhangen som vi ingår i.

Fokus för SPT träningen blir att få med kvaliteterna ut i rörelse och interaktion. Insikterna och kapaciteterna som vi bygger upp tar vi sedan med tillbaka till den sittande meditationen för att ytterligare öppna upp den, vidga den och göra den mer levande och inkluderande. Genom att växla mellan metoderna skapas en spännande spiral av fördjupning och kontakt.



Kursledare

Anders Fabricius och Liv Fabricius.

Anders har mediterat i mer än 40 år och Liv i snart 15 år. De har båda två fått undervisning av den danska meditationsläraren Jes Bertelsen, i 18 respektive 14 år.

De har båda gått ett treårigt "Social Presencing Theater Master Training Program" lett av grundaren Arawana Hayashi från USA. De är båda godkända SPT lärare.

Både Anders och Liv arbetar ständigt med att fördjupa och precisera den egna praktiken, genom kurser och retreats.

Praktisk information

Plats: Stockholm

Datum och tider:

23-24 november 2019.

Lördag kl. 09 - 17

Söndag kl. 09 - 16

Pris: 2 200 SEK, inklusive moms.

Fika ingår, mat och övernattning ingår inte i priset.

Anmälan

Anmälan görs via Fabricius Resurs hemsida: www.fabriciusresurs.se

OBS! Bifoga en kort beskrivning av din meditationspraktik / erfarenhet.

Den kan även skickas till:

info@fabriciusresurs.se

Har du frågor använd info mejlen ovan eller telefon: 070 28 11 142