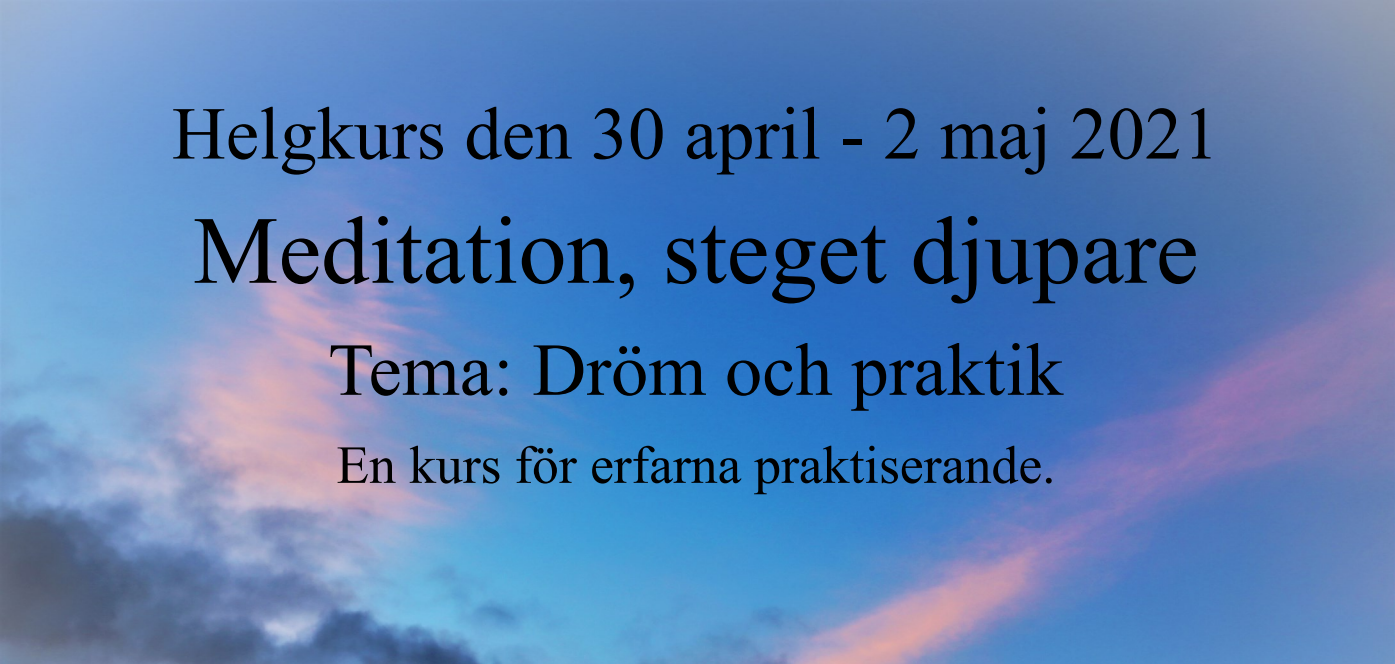




Helgkurs den 30 april - 2 maj 2021

Meditation, steget djupare

Tema: Dröm och praktik

En kurs för erfarna praktiserande.

Tema för denna kursen är dröm och praktik.

Drömmar kan vara väldigt hjälpsamma som indikatorer på hur det går med meditationspraktiken och livet. Balans/obalans, ger antydningar av djupet på praktiken och vilken motstånd som finns i en aktuell period. Drömmar lyfter omedvetna element till ytan, vilket är hjälpsamt om man tänker på meditationsprocessen som en resa mot större grad av medvetenhet.

I början kan man använda symboler och narrativ från drömmar i meditationen och på ett mera avancerat stadie i träningen kan man börja meditera när man drömmar. Båda teknikerna kan ge framsteg och fördjupning av den samlade processen. Kanske börjar man även upptäcka hur drömmen är inflett i det, vi i vardagen uppfattar som det att vara vaken.

Referensramarna för undervisningen kommer både att vara från östliga och västliga traditioner. Undervisningen utgår ifrån att de djupare "målen" i alla de större visdomstraditionerna är de samma, men att man beskriver vägen dit på olika sätt och att man har olika begrepp för samma fenomen.

Kursen pekar i riktning mot större personlig balans, djupare inre förankring och fördjupning av meditationsprocessen. Magin är lågmäld och vi arbetar med att flytta fokus från innehåll och upplevelser till struktur, rum och helhet. På kursen växlar vi mellan: stillhet och undervisning, reflektion och dialog, stillasittande och rörelse, göra och inte göra.

Kursen riktar sig till:

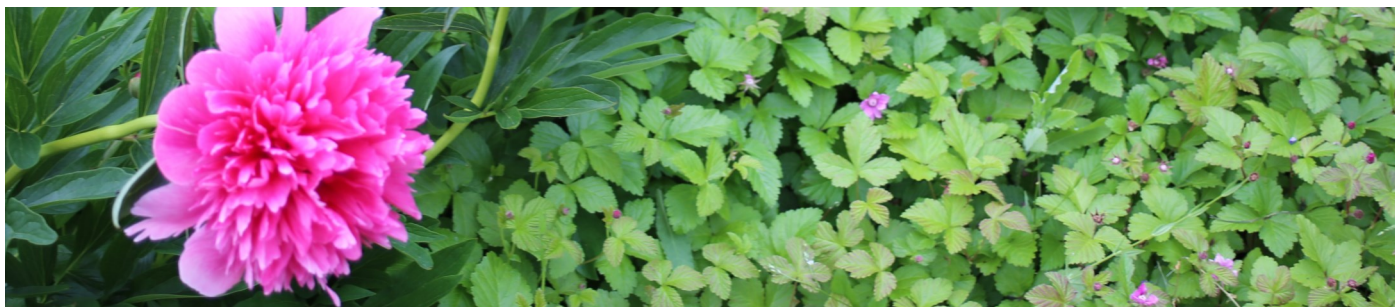
Rutinerade meditationspraktiserande, oavsett vilken tradition de har tränat i. Personer som kanske känner de har hunnit till en plåt i träningen och existensen, det kanske är ett resursfullt och bra ställe, men det finns i alla fall en lust eller längtan att komma vidare och fördjupa meditationen. Det är ingen förutsättning att man minns drömmar....det brukar komma eftersom annars kan man arbeta med dagdrömmarna.

I kursen ingår även:

Två zoommöten efter kursen med återkoppling/handledning på den aktuella meditationspraktiken.

Kursgården och retreatstället:

Resurgården utanför Strömsund ägs av Vivian och Anders Fabricius, de har sedan de flyttade in i 1994 arbetat på att kultivera de kvaliteter av lugn, estetik och omtanke som är utmärkande för stället. Den unika trädgården runt de välskötta 1880-tals husen ger en skyddande hinna ut mot världen. Köksträdgården ger ekologisk mat till kurserna.



Kursledaren Anders Fabricius undervisar i en modern nordisk meditationsväg med rötter i bland annat djuppsykologi, tibetansk buddhism och vad vi ser som nordiska grundvärderingar, exempelvis demokrati, jämställdhet, vetenskapligt synsätt och hållbarhet. Det är en inkluderande, avskalad, djup och komplex metod.

Som kursledare erbjuder Anders inspiration, kunskap och personlig feedback. Anders har tränat meditation i mer än 40 år. De senaste 21 åren har han mottagit undervisning i Dzogchen från den danska meditationsläraren Jes Bertelsen som leder meditationscentret Vækstcenteret, Nørre Snede i Danmark.

Anders arbetar ständigt med att fördjupa och precisera den egna praktiken genom daglig träning, regelbundna retreats och deltagande i fördjupande kurser. Han har de senaste åren deltagit i 2 intensiva 3 månaders meditationsretreat vägledad av Jes Bertelsen.

Datum: Intensiv helgkurs den 30 april - 2 maj 2021

Tid: Startar kl. 10 på fredagen. Slutar kl. 16 på söndagen.

Plats: Resursgården, Ulriksfors 435, 833 93 Strömsund, Sverige.

Pris: Helgkurs: 2600 kr därav; Undervisning: 1500 kr
Mat: 600 kr
Logi: 500 kr

Logi: Nyrenoverade 2 bäddrum med delat badrum. Sängkläder och handduk ingår. I och med Covid-19 får du enkelrum eller kan dela med en vän eller partner.

Maten: Vi strävar efter närodlad ekologisk mat, kursmaten är lakto-ovo-vegetarisk. Vid allergi mot enstaka produkter kan vi möjligen justera menyn, men vi har inte möjlighet att möta multiallergier eller önskan om mat utifrån en vis kostfilosofi. I sådana fall erbjuder vi istället tillgång till kyl/frys och uppvärmning av egen mat.

Covid-19: Vid avbokningar på grund av nya myndighetsrekommendationer eller symtom på smitta återbetalas hela beloppet.

Anmälan och frågor: info@fabriciusresurs.se

Vid anmälan till kursen skickar du även en kortfattad beskrivning av din meditationserfarenhet till: info@fabriciusresurs.se, detta för att öka möjligheten att möta dig där du är och ha en känsla för deltagarna under förberedelserna inför kursen, alltså ingen tentamen, låt det vara lätt och enkelt. **Hemsida:** www.fabriciusresurs.se

