

HJEMME I LEVENDE NÆRVÆR

med de 4 hovedtemaer:

Loving kindness - Being og tabet af Being – Sindets afslappelse - Sandheden i hverdagslivet

EN 6 MÅNEDERS TRÆNING FORDELT OVER 4 MODULER
der giver mulighed for en dyb udviklingsproces i trygge rammer
og med tid til udforskning, fordybelse og integration

Det er muligt at deltage på et, to, tre eller alle moduler.
Deltagelse sker efter aftale med Naja!

Modul 1: **Loving kindness og medfølelse - er afholdt!**
 Åbning til egen indre vejledning, mening og formål
 Veje til at kunne tolerere livets tilbagevendende smerte
 Evne til at forblive i den virkelighed, der er
 25. – 28. januar 2018

Modul 2: **Being og tabet af Being - er afholdt!**
 Konsekvenser af ikke at blive set og mødt i Being
 Genkendelse af denne særlige såring
 Veje til heling og evne til Being
 15. – 18. marts 2018

Modul 3: **Sindets afslappelse - er afholdt!**
 Ligevægt, indre lethed og rolighed
 Veje til at ophæve sindets støj, slør og pres
 Evne til at vide direkte
 3. – 6. maj 2018

Modul 4: **Sandheden i hverdagslivet - åben for tilmelding!**
 Opbakning til rejsen hjem, til kærlighed til sandhed
 Veje til universets støtte til sand virkelighed og til din sande virkelighed

Evne til at hengive sig til støtten og til den sandhed, som vi kender til
28. juni – 1. juli 2018

OM TRÆNINGEN

Menneskelivet sker under alle omstændigheder, så længe vi har en krop, hvor hjertet slår. Men hvordan livet opleves, har rigtig meget at gøre med, hvem og hvad vi er, imens livet foregår.

Alle mennesker har en medfødt evne til at være nærværende. Men hvordan det nærvær opleves, har rigtig meget at gøre med, hvordan vi er tilstede.

Vi kender alle til at lade os fange ind af vores historie. At ty til nu uddaterede overlevelsesstrategier og ubrugelige mønstre, til fastlåste meninger og overbevisninger i en lang uendelighed. Uden at kunne finde vejen ud af denne temmelig livløse og fraværende sfære.

Er vi således tilstede som en personlighed med en historie, hvor vi mestendels overlever. Da oplever vi ofte fravær af mening og levendehed, uanset hvad vi foretager os.

Er vi i stedet tilstede i de mulige dybere niveauer af, hvem og hvad vi er, af essentielle tilstande og vores sande natur; da sker det mirakuløse, at vi oplever mening og levendehed. Og det sker uafhængigt af, hvad vi foretager os og uafhængigt af situationen, som vi befinder os i. Vi føler os umiddelbart hjemme. Vi lander i sand virkelighed.

Den fortsatte afdækning af, hvem og hvad vi dybere er, af vores sande natur og af vores essens er nødvendig for, at vi kan leve et liv, hvor vi kan få kontakt med og udfolde det potentiale, som er vores hver især.

Og det er nødvendigt for, at vi kan få stillet vores hjerters længsel efter en mere sand virkelighed. Som optræder med klarere bevidsthed, mere ubegrænset kærlighed og mere bevidst nærvær.

At finde vejen hjem til hvem og hvad vi er udover vores mønstre og vores historie.

At finde vejen hjem til essentielle tilstande og til vores sande natur, til det levende nærvær.

Den vej går igennem en fortsat afdækning af begrænsningerne for, at dette kan cirkulere frit samtidig med, at vi ufravigeligt er loyalt vågne overfor det levende nærvær. Er loyalt vågne over for det sande, der allerede strømmer, og som vi ikke altid genkender i sin finhed og nuancering.

Det er ganske vanskeligt for ikke at sige nærmest umuligt at finde vejen hjem alene. Netop fordi disse dybder endnu ikke er bevidst hvermandseje. Derfor må vi sammen finde rum for eksistentielt at lære om, hvad levende nærvær er. Vi må få den direkte oplevelse uden for mange sløringer fra hverdagens hurtige input.

Vi må fordybe os sammen og få inspiration og støtte. Vi må skabe et fælles felt, hvori der er et kraftfuldt indre holdende felt. Således at vi kan opleve, registrere og integrere de mange forskellige udtryk og former af rent nærvær, af sand virkelighed, af det som vi oplever som hjemme.

Vi må undersøge den indre natur af vores oplevelser. Hermed åbner vi vejen til dybden af levende nærvær. Til den uforanderlige grund, som er kilden og som er roden til Being.

I træningen indgår undervisning, dialog, øvelser og meditation. Hvert modul har et udvalgt emne i tillæg til let kropsarbejde, tidløse meditationsformer og indre realisationsprocesser, for at sikre at det hele menneske er inddraget med både krop, hjerte og bevidsthed. Der vil være perioder, hvor vi er i stilhed.

På træningen vægtes elementer indenfor moderne dybdepsykologi og bevidsthedslære: såsom inquiry, sjælens forståelse, essentielle tilstande og den sande natur. Med tak for inspiration af A.H. Almaas, Faisal Muqaddam samt flere andre lærere.

Denne træning henvender sig til deltagere, som for deres egen skyld ønsker at træne den livsgave, det er at finde vejen ind i levende nærvær og stabilisere sig der.

Samtidig henvender træningen sig til undervisere, terapeuter, psykologer og andre

professionelle, som ønsker at stabilisere sig i levendeheden i nærværet, således at dette dyrebare nærværsrum kan vækkes og anvendes i egne arbejdsfora.

HJEMME I LEVENDE NÆRVÆR er en træning over 6 måneder. Der vil både være nye deltagere og deltagere, som fortsætter fra tidligere Levende Nærværstræning. Det vil være muligt for enkelte deltagere med særaftale at deltage i et, to eller tre af modulerne. Du er velkommen!

Tidligere kursusdeltagerne skriver:

"Anbefaler af hele mit hjerte Najas dybe, grundige og kærlige arbejde. Det er træninger på et meget højt niveau, og jeg vil anbefale dem til alle, som gerne vil i kontakt med sin inderste essens, blive klogere og vokse i kærlighed." Mette Frahm

"Fra sine mange, mange erfaringer og oplevelser har Naja udkrystalliseret de fineste og sandeste perler, som hun serverer i en smuk rækkefølge af teori, øvelser, deling, meditation og bevægelse. Jeg har følt mig 100 procent tryk, selvom det mange gange har været helt ukendt land, jeg blev kastet ud i. Jeg har nydt det super seriøse, sjove, trygge, nænsomme og kærlige space Naja skaber. Fantastisk god formidling, støtte og vejledning, der rykker. TAK!!" Katrine

"Sikke perler du deler med os, Naja. Jeg er dig så taknemmelig for, at du deler muligheden, for at gå vejen, med os. Den indre ro er med mig. Også på de dage, hvor travlheden maser sig på og før tog over. Nu flyder roen i hver en lille sprække med en fornemmelse af fed flydende silke. Noget inden i mig rækker ud, mærker, ser og ér, på en helt ny måde. Jeg oplever mig selv stå op om morgenen, blot for at komme ud og mærke naturen vågne". Lene

Deltagerbevis: Deltagerne modtager deltagerbevis efter fuldført træning.

Individuelle sessioner

Det er muligt og anbefalet at bestille individuelle sessioner i forløbet. Se website www.naja.nu for info om priser etc.

Kursusleder: Naja Vita Nielsen.

PRAKTISKE INFORMATIONER

Datoer og tider

Træningens 4 moduler den 25. – 28. januar, den 15. – 18. marts, den 3. – 6. maj og den 28. juni – 1. juli 2018 afholdes som 3½ dages eksternatkurser fra torsdage kl. 16.30 til søndage kl. 15.30. Torsdage kl. 16.30 – 21.00, fredage og lørdage kl. 9.30 – 17.00, søndage kl. 9.30 – 15.30.

Pris

I alt 12.000 DKK (3.000 DKK pr. kursus ved bindende tilmelding til hele forløbet).
Det vil være muligt for enkelte deltagere med særaftale at deltage i et, to eller tre af modulerne.
Kursusprisen pr. modul er så 3.200 DKK.

Inklusiv i prisen

Undervisning på alle 4 moduler.
Årstidens suppe og boller torsdag aften.

Tilmeldingsfrist: Så længe pladser haves.

Maximum deltagerantal: 12 **Stadig åben for tilmelding på de enkelte moduler**

Tilmelding

Tilmelding til hele træningen sikres ved indbetaling af depositum og 1. rate på 3.000 DKK.
Tilmeldingen til de enkelte moduler sikres ved indbetaling for det pågældende modul ifølge denne betalingsplan:

Betaling

Kursusprisen på 12.000 DKK kan naturligvis betales samlet, men det er også muligt at indbetale i 4 rater (eller flere):

1. rate for modul 1: 3.000 DKK (3.200 DKK) indbetales ved tilmelding og senest 2. januar 2018.
2. rate for modul 2: 3.000 DKK (3.200 DKK) indbetales senest den 15. februar 2018.
3. rate for modul 3: 3.000 DKK (3.200 DKK) indbetales senest den 15. april 2018.
4. rate for modul 4: 3.000 DKK (3.200 DKK) indbetales senest den 1. juni 2018.

Raterne indbetales ved bankoverførsel til Naja Vita Nielsen, Stibjærgvej 19, 4370 St. Merløse. Danske Bank reg.nr. 9493 kontonr. 5405695261. IBAN: DK 3130005405695261. Swift kode: DABADKKK.

Du er velkommen til at kontakte Naja for en anden betalingsordning, der passer dig bedre.

Afbestillingsbetingelser

Halvdelen af betalingen for et modul på 3.000 DKK (3.200 DKK) = 1.500 DKK (1.600 DKK) refunderes ikke ved afmelding senere end 3 uger før starten af det pågældende modul.

Kursussted

Træningen afholdes i Levende Nærvær/Integrativ Udvikling, Adelgade 58 + 60, 6. 1304 København K.

Du er velkommen til at kontakte for mere information, for tilmelding og for en snak om dine muligheder for at deltage.

Naja Vita Nielsen

Levende Nærvær

mobil +45 40 54 33 83

info@naja.nu

www.naja.nu

[facebook.com/najavita](https://www.facebook.com/najavita)