

Tema for marts 2020:

MEDITATION OG STILHEDENS FORUNDERLIGE VERDEN

Forårsretreat den 10. – 15. marts 2020 på Møn, Danmark  
STADIG 3 PLADSER TILBAGE!

Dit Dybe Nærvær er et fortløbende retreats én gang om året  
Tilmelding til kun et retreat ad gangen - efter aftale med Naja Vita

### **At være dit dybe nærvær i hverdagslivet – mere og mere**

Du vil blive del af en gruppe, som arbejder i dybden med meditation og nærvær. Hvor du kan gå på opdagelse i de underliggende fine lag af dig selv.

Hvor du vil opleve, at omsorg, glæde og nærende støtte naturligt fødes ud af det ægte niveau, vi sammen skaber.

Hvor du imellem de årlige retreats har god tid til at fordøje og integrere, hvad der er blevet åbnet til, uden at slippe gruppefeltet helt.

Den gensidige støtte fra mennesker er uvurderlig og har en bærende kraft for intentionen med træningen: at være dit dybe nærvær i hverdagslivet - mere og mere.

### **Metoder og strukturer i træningen**

- Meditation, hjertets åbning og sindets afslapning
- Meditationsundervisning, dialog og guidninger
- Dialektisk inquiry – bevidst at opleve det fælles felt
- Blid morgenyoga
- Elementer fra Storytelling for at vække visdommen i os
- Social stilhed

På træningen vægtes let kropsarbejde, tidløse meditationsformer og indre realisationsprocesser, for at sikre at det hele menneske er inddraget med både krop, hjerte og

bevidsthed. Meditationsformerne vælges indenfor Vipassana, choiceless awareness, Gayatri Mantra, Oshos dynamiske meditationer, Sunrise of the Soul af Jeru Kabbal, meditative guidninger, lange zenwalks udenfor.

Kursusleder: Naja Vita Nielsen

Assistent: Heidi Hultgreen

Ayurvedakok: Janne Baun

### **TEMA FOR DETTE RETREAT: MEDITATION OG STILHEDENS FORUNDERLIGE VERDEN**

Osho siger: *"You exist in time, but you belong to eternity. You are a penetration of eternity into the world of time. You are deathless, living in a body of death. Your consciousness knows no death, no birth. It is only your body that is born and dies. But you are not aware of your consciousness; you are not conscious of your consciousness. And that is the whole art of meditation: becoming conscious of consciousness itself."*

Hver deltagers indre forunderlige land vil åbne, når vi udøver aktive og stille meditationsformer. To hovedveje finder vi her:

1. hovedvej vil fremvise gentagne mønstre og fastlåsnings fra vores mentale egostillads. Disse vil blive set og mødt for, hvad de er.

2. hovedvej vil fremvise udvidelsen af indre værenstilstande. Som vil støtte en naturlig og vekslende strømning af fred, stilhed, glæde, tillid, kraft, kærlighed, space, stabilitet, mod og styrke. Kvaliteter, som vi alle kan føle, men som ikke er følelser. Disse indre tilstande af vores personlige essens og også dybere niveauer af grænseløse dimensioner vil begynde deres ægte dans i os.

Vej II vil udligne vej I fortsat skridt for skridt og vil kunne blive hverdagslivets indre grundlag mere og mere.

Vi vil gå på opdagelse i det både frisættende og også udfordrende indre liv. Vi vil gå på essenssafari og med omsorg for frygten passere de varder af udlevede varselsposter, som dukker op her og der. Vores bestræbelser med safarikikkertten vil blive at kikke på og hver især favne alt, hvad der rør sig i os.

Vi vil nænsomt give plads til, at vores mentale egomønstre kan danse deres forudsigelige dans. Vi vil med overbærenhed lade denne dans komme til en ende. Og nu, i det fælles forstærkende

bevidsthedsfelt, åbenhjertigt og med let nysgerrighed rette safarikikkertens brede og lette fokus ind i, hvad der kan åbenbares. Som er ægte levende, og som har sin egen forunderlige og uforudsigelige dans indeni os.

At dvæle i tilstande af levende nærvær opleves altid glædesbetonet, let og meningsfyldt uanset hvilke opståede kvaliteter, der er kaldt på indefra.

Safarikikkerten har to ender. Skifter vi retning og vender opmærksomheden den anden vej. Mod den bevidsthed, der registrerer henholdsvis det ulevende og forudsigelige fra vores mentale egostillads og også de levende og uforudsigelige nærværstilstande, så bliver den indre opdagelsesrejse endnu mere forunderlig. Vi kan blive det vidunderlige nærvær. Adskillelsen ophører, og vi er.

**En deltager siger om dette retreat:** "Programmet for dagene på Møn er et overflødigshorn, også tak for det. Har du mulighed for at deltage på dette helt igennem berigende retreat, skal du give dig selv den gave. Du vil blive taget kærligt imod." Charlotte

## **YDERLIGERE BESKRIVELSE AF RETREATTRÆNINGEN GENERELT, SOM FOREGÅR MED ET RETREAT OM ÅRET**

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. 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 virkelige natur; da sker det mirakuløse, at vi oplever mening, og vi føler os levende indefra. 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 virkelige 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.

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 det dybe nærvær er. Vi må selv 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 fællesskab, hvori der er et kraftfuldt indre bærende 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.

### Dagens gang (kan ændres)

|               |   |
|---------------|---|
| 07.05 – 07.30 | Let yoga  |
| 07.30 – 08.30 | Meditation og fordybelsesprogram                  |
| 08.40 – 10.00 | Morgenmad   |
| 10.00 – 13.15 | Meditation og fordybelsesprogram                  |
| 13.30 – 16.30 | Lunch og egen tid, gåture ved hav, mark og i skov |
| 16.30 – 18.15 | Meditation og fordybelsesprogram                  |
| 18.30 – 19.45 | Aftensmad   |
| 19.45 – 21.00 | Meditation og fordybelsesprogram                  |
| 21.10         | Godnathistorie (frivilligt)                       |

Assistent Heidi vil undervise i morgenyoga i domén og læse godnathistorie i dagligstuen. Resten af undervisningen varetages af kursusleder Naja Vita.

### PRAKTISKE OPLYSNINGER

**Datoer:** 10. marts (14.30) – 15. marts (13.30) 2020.

**Ankomst og afrejse:** Retreatet starter tirsdag den 10. marts kl. 14.30 med fællessamling og opstart af kurset. Der er ankomst fra kl. ca. 14.00. Ved ankomst vil du blive indkvarteret, og serveringen er kaffe, te, snack fra kl. 14.00. Retreatet slutter søndag den 15. marts efter lunch kl. 13.30. □

**Retreatstedets adresse:** Anahata Yoga Center, Rytsebækvej 17, Hjelm, 4780 Stege på øen Møn. Se billedgalleri og meget mere på [www.retreat-yoga.dk](http://www.retreat-yoga.dk). Den ottekantede dome danner rammen for kurset. Kursusejendommen ligger spektakulært med udsigt til Østersøen. Du ankommer til kursusstedet ad små landeveje, midt i naturen, 400 m fra havet i synslinje, 900 m på gåben. Fanefjordskoven ligger få km derfra.

**Hvordan kommer jeg dertil:** Kursusstedet ligger på Møn 30 minutters kørsel fra Vordingborg. Fælleskørsel med de andre deltagere kan arrangeres, men ikke garanteres.

**Transport til og fra Møn med tog og bus:** Tog til Vordingborg og her fra med bus nr. 660R til Stege. Tjek [www.rejseplanen.dk](http://www.rejseplanen.dk). Bus 660R går hver halve time og tager 45 min. Kursusstedet kan efter aftale sørge for afhentning på busstationen i Stege ved ankomst.

□

**Indkvartering:** Komfortable og godt indrettede dobbeltværelser inkl. sengelinned og håndklæde. Fælles bade og toiletter. Det er muligt at bestille enkeltværelse for flere mod ekstra afgift på 100 DKK/nat, i alt 500 DKK.

**Sauna:** Heidi vil tænde op i saunaen for os. Her kan vi nyde varmen samt køle kroppen i den friske forårskulde og en god øse koldt vandt over kroppen. Medbring eget håndklæde til sauna. Alternativt kan vi få saunaen kørt ned til havet.

**Pris:** I alt 6.525 DKK – ratebetaling mulig, se nedenfor.

### **Inklusiv i prisen**

- Kursuspris med undervisning 3.400 DKK.
- Forplejning morgenmad, lunch og aftensmad + fem overnatninger i dobbeltværelse 3.125 DKK. Forplejningen er vegetarisk og fortrinsvis økologisk. Særlige kostbehov kan tilgodeses i et vist omfang.

**Tilmelding:** Deltagelse kan ske efter aftale med Naja. Tilmelding om interesse for deltagelse bedes rettet direkte til Naja via e-mail eller telefon. Tilmelding gælder for ét retreat ad gangen.

**Dato for sidste tilmelding:** Så længe pladser haves!

**Antal pladser:** 12 **Åben for tilmelding - 3 ledige pladser**

**BETALINGSFORHOLD**

Den totale pris 6.525 DKK, som dækker kursuspris 3.400 DKK samt kost og logi på delt dobbeltværelse 3.125 DKK, betales direkte til Naja Vita Nielsen, Stibjærgvej 19, 4370 St. Merløse. Danske Bank reg.nr. 9493 kontonr. 5405695261. IBAN: DK 3130005405695261. Swift kode: DABADKKK.

Din tilmelding er sikret ved betaling af kursusprisen nu 6.525 DKK.

**Afbestillingsbetingelser:** Depositum på 1.700 DKK refunderes ikke ved afmelding senere end 1. december 2019. Ved afbud senere end 1. februar 2020 betales fuldt kursusgebyr 3.400 DKK. Ved afbud senere end 14 dage før (den 25. februar 2019) betales fuldt gebyr 6.525 DKK.

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

Jeg ser frem til at høre fra dig,  
Kh Naja Vita Nielsen

Levende Nærvær  
Naja Vita Nielsen  
+45 40 54 33 88  
[info@naja.nu](mailto:info@naja.nu)  
[www.naja.nu](http://www.naja.nu)