



OPPSTART

OKTOBER 2017

MINDFULNESS

1-ÅRIG VIDEREUTDANNING (120 t)
med VIGGO JOHANSEN

1-ÅRIG VIDEREUTDANNING I MINDFULNESS

I denne ett-årige fordypningen i mindfulness går vi til kjernen – til de fire fundamentene i mindfulness:

1. Mindfulness på kropp
2. Mindfulness på følelser
3. Mindfulness på sinnet
4. Mindfulness på virkelighetens natur

Vi inviterer til å gå dypere enn prestasjon og anstrengelse – til det innerste i mennesket, hvor "være" er et sterkere ord enn "gjøre."



FIRE SAMLINGER OVER ETT ÅR

Fordypningen skjer over fire 4-dagers retreats, fordelt over ett år - altså 16 dager til sammen. Alle samlingene blir avholdt ved Zenit Yoga.

SAMLING 1: 5-8. oktober 2017

SAMLING 2: 7-10. desember 2017

SAMLING 3: 15-18. mars 2018

SAMLING 4: 24-27. mai 2018

GJENNOMFØRING

Samlingene vil bestå av undervisning i sentrale temaer innenfor de fire fundamentene i mindfulness, innføring i flere sentrale øvelser for å skape innsikt i de fire fundamentene, refleksjoner knyttet til sentrale temaer, samt fokus på hvordan dette kan benyttes i egen hverdag.

Øvelser som brukes vil blant annet være:

- Yoga-asanas - spesielt tilpasset for å virke sammen med meditasjon.
- Pranayama
- Mindfulness-meditasjon. Vi vil bruke meditasjons-objekter innenfor alle de fire fundamentene i mindfulness.
- Gående meditasjon.
- Kroppsskanning.
- Sacrum-pust.
- Fullverdig yogisk pust.

MELLOM SAMLINGENE

Det forutsettes intensiv praktisk trening mellom samlingene, samt inngående studier av pensumlitteratur. Med intensiv praktisk trening menes minimum 60 minutters mindfulness-meditasjon daglig.

FORKUNNSKAPSKRAV

Dette er en fordypning for deg som allerede er instruktør i mindfulness eller yoga, eller som har tilsvarende bakgrunn (dvs. god personlig erfaring med meditasjon), og som ønsker videre utvikling i egen praksis.

DAGLIG PROGRAM

- 09.00 - 10.00 Yoga
- 10.00 - 10.30 Pranayama
- 10.30 - 11.00 Meditasjon
- 11.00 - 11.30 Pause
- 11.30 - 12.30 Undervisning/refleksjon
- 12.30 - 13.30 Lunsj
- 13.30 - 15.00 Undervisning/refleksjon
- 15.00 - 15.30 Pause
- 15.30 - 17.00 Undervisning/refleksjon
- 17.00 - 18.00 Meditasjon

PENSUMLITTERATUR

Indre stillhet, av Viggo Johansen

Stille vitne, av Viggo Johansen

Veien, av Vigdis Garbarek

Spinal Breathing Pranayama, av Yogani

The Secret of the Yoga Sutra, av Pandit Rajmani Tigunait

PRIS

Kr 23 000,- for hele videreutdanningen, dette inkluderer lunsj på samlingene.

Ved påmelding betales kr 5000. Resten av beløpet faktureres to ganger à 9 000 i løpet av året.

PÅMELDING

Påmelding via nettsiden til Zenit Yoga: www.zenityoga/pamelding

Kr 5000 i påmeldingsavgift. Når påmelding er gjennomført sendes en epost til info@zenityoga.no med en kort beskrivelse av tidligere erfaring og motivasjon for å søke.

Det er begrenset antall plasser på utdanningen.

VIGGO JOHANSEN



Viggo Johansen har hovedfag i filosofi ved Universitetet i Oslo samt 3 års videreutdanning i kognitiv terapi ved Sct. Hans Hospital i Roskilde, Danmark.

Han har 24 års erfaring med mindfulness-meditasjon. Fire av disse årene levde han som buddhistmunk (1994-1998). Siden 2006 har han jobbet med endringsprosesser i grupper og med enkeltpersoner over hele Europa.

Viggo har skrevet to bøker:

"Indre stillhet - å leve mindfulness", Arneberg Forlag 2013

"Stille vitne: mindfulness-meditasjon", Arneberg Forlag, 2015

Mer informasjon om Viggo på hans hjemmeside www.mindfulliving.no

ZENIT YOGA

Lærere ved Zenit Yoga vil stå for yogapraksisen på utdanningen. Zenit har også ansvaret for det administrative og tar imot påmeldingene.

Alle samlingene foregår i Zenit Yoga sine lokaler i Nedre Bakklandet 58.

Hjemmeside: www.zenityoga.no

Epost: info@zenityoga.no

Telefon: 47365625



MINDFULNESS

VIDEREUTDANNING

OM MINDFULNESS



DE FIRE FUNDAMENTENE I MINDFULNESS

De fire fundamentene i mindfulness er:

1. Mindfulness på kropp
2. Mindfulness på følelser
3. Mindfulness på sinnet
4. Mindfulness på virkelighetens natur

Dette er fire livsområder som undersøkes med tilstedeværelse med mulighet for en gradvis utvikling og fordypning hvor lag på lag av illusjoner og misforståelser faller av. De fire fundamentene i mindfulness handler om å bli kjent med virkeligheten slik den faktisk er, og ikke bare slik den fremtrer for oss. For eksempel er det mange som opplever kroppen sin som en relativt solid ting som ikke endrer seg i særlig grad fra dag til dag, men når kroppen undersøkes i mindfulness-meditasjon så oppdager vi at den endrer seg konstant. Vi vet det alle sammen, men å erkjenne det direkte er noe helt annet.

Det som endrer seg mens vi beveger oss fra å fokusere på kroppen, via følelsene, sinnet og til virkelighetens natur, er subtiliteten i det vi fokuserer på. Kroppen er et grovere objekt enn både følelser og sinnet, som igjen er mer konkret å forholde seg til enn virkeligheten slik den er. Så fra ett perspektiv er det en progresjon i de fire fundamentene i mindfulness, fra grovere objekter som kroppen til et finere objekt som sinnet.

Likevel ville det være en stor misforståelse å tro at de fire fundamentene i mindfulness står i et hierarki, hvor noen av dem er mer verdifulle eller mer dypsindige enn de andre. Du kan trenge inn til virkelighetens kjerne ved hver og en av dem, og med all sannsynlighet, etter hvert som du får personlig erfaring med mindfulness, så vil du praktisere de fire fundamentene i mindfulness som en enhet og en helhet.

1. MINDFULNESS PÅ KROPP

Kroppen er en levende og intelligent organisme som hele tiden forholder seg til det vi erfarer. Svært mange av de kroppslige reaksjonene vi har i løpet av en dag skjer ubevisst, og det kroppslige systemet er mer fintfølede enn de fleste av oss aner. Blant annet skjer det spontane reaksjoner i kroppen ved usannhet og forstillelse, og kroppen reagerer automatisk når vi blir utsatt for psykiske belastninger. Kroppen er et sannhetssystem som reagerer med sammentrekning hvis du utsettes for krevende hendelser, og med utvidelse når du opplever øyeblikk av fri tilstedeværelse. Så kroppen opererer utenfor vår bevisste kontroll som en hjelper, og bærer i seg mulig forståelse for oss som mennesker som vi sjelden setter av tid til å utforske.

Det første fundamentet fokuserer på kroppen og fordypningen består av å utforske lovmessighetene som opererer i relasjoner mellom de ulike "kroppene" i kroppen. For hva er egentlig kroppen? Hvordan fungerer den – egentlig? Hva kan kroppen fortelle deg? Ligger tidligere erfaringer lagret i kroppen din?

Etter hvert som du får egen erfaring med mindfulness på kropp, så blir du oppmerksom på dypere og dypere lag av spenninger. Når disse spenningene slipper, så begynner kroppen og sanseapparatet å lukke seg opp. Da tillater vi livet å hende. I denne erfaringsreisen ligger også et interessant potensial for dypere erkjennelser av hva vi er, hva kroppen er, og hvordan vi fungerer som mennesker.

Mindfulness på kropp er altså ikke bare én ting, ikke én måte å forholde seg til kroppen på, men tvert imot en levende og undersøkende fordypning i forhold til det vi kaller kropp – det substansielle og konkrete aspektet ved vår eksistens. Derfor finnes det heller ingen fasit og du vil aldri komme til et punkt hvor du kan si, nå er jeg ferdig med mindfulness på kropp. Derimot vil du kunne komme til et punkt hvor du oppdager kroppen for det ufattelige mysteriet den er, og det vil endre din oppfatning av hva kroppen er for alltid.

Et endret forhold til din egen kropp gjennom en dypere undersøkelse, vil frigjøre kapasitet i deg. Om du underviser i mindfulness eller i yoga, vil innsiktene fra denne samlingen bidra til at du kan stå i undervisningsrollen fra et dypere ståsted.

2. MINDFULNESS PÅ FØLELSER

Det andre fundamentet i mindfulness handler om å meditere over følelser, eller mer presist, selve følelstone som er til stede hvert eneste erfaringsøyeblikk. I mindfulness-meditasjon blir vi bevisst følelsenes rolle i vår egen erfaring fra øyeblikk til øyeblikk, og det vi oppdager er at hver eneste sanseerfaring er tilknyttet en følelse. Det finnes et enormt spekter av forskjellige følelser, men i mindfulness-meditasjon er vi kun opptatt av om sanseintrykket er ledsaget av en god følelse, en dårlig følelse, eller en nøytral følelse. Altså, vi er kun opptatt av tre følelser; god, dårlig, nøytral.

Det er viktig å bli klar over ettersom det først og fremst er følelstone i erfaringen som styrer valgene våre; gode følelser fører til begjær, dårlige følelser fører til motvilje, og nøytrale følelser til likegyldighet. Hvis vi opplever noe som godt, så søker vi instinktivt at den gode følelsen skal vedvare. Når vi merker at den gode følelsen er på hell, så vil vi ha mer. Dårlige følelser vekker motvilje og fører instinktivt til unnvikelse og utsettelse. Nøytrale følelser fører til likegyldighet. Viktigheten av å bli bevisst følelsene dine kan vanskelig overdrives, for her ligger selve nøkkelen til et autentisk liv.

Men følelser er ikke bare følelser. I det andre fundamentet starter vår undersøkelse med å rette oppmerksomheten mot det som på Pali kalles vedana, som er roten av impulsen som vi gjenkjenner som følelser. Ved å undersøke dette, får vi mulighet til å bli klar over at det er et følelses-system som opererer automatisk og i et re - aktivt mønster. Hensikten med denne utforskningen er å bli bevisst hva som styrer oss, og på hvilke måter, samt hvordan vi kan bryte ut av foreldede og ubevisste tanke-, følelse-, og atferdsmønstre. Så lenge disse mønstrene utfolder seg i ubevissthet, er det kraften i følelsene som styrer valgene dine. Praksisen i det andre fundamentet starter med å være vitne til at følelsene oppstår, å erkjenne følelsene og følelses-systemet, men uten å la denne følelsen ta over din opplevelse av virkeligheten. Du er klar over følelse som følelse. Klar over at følelsen oppstår som en følge av komplekse årsaks- og virkningsforhold i kroppen og sinnet, og at følelsene endrer seg hele tiden. Dette handler IKKE om å bli ufølsom, men snarere om en fullstendig bevisstgjøring av følelsene.

Når du er klar over at følelses-impulsene konstant skaper bevegelser uten at du kidnappes av bevegelsene, frigjør du konsentrasjonskraft til den videre undersøkelsen.

Konsentrasjonskraften framstår nå som en vilje som overprøver det spontane følelseslivet – og som kan brukes til å undersøke følelsen og følge den til roten. Da beveger vi oss over i innsiktsmeditasjon hvor vi er ute etter visdommen i følelsen. I denne utforskningen søker vi å se uvitenheten til "bunnen" for dermed å åpenbare visdommen som ligger bak.

Fordypningen her går på å se følelser for hva følelser faktisk er, noe grunnleggende som kommer fra helhet og som hviler i samhörighet. Det andre fundamentet; Mindfulness på følelser, peker mot frigjøring ved at du får innsikt i de grunnleggende følelses-impulsene (vedana) og hvordan de virker i deg gjennom årsak – virkningsforhold. Når innsiktsmeditasjonen starter, så vil du kunne se at det ligger mer i dette enn emosjonelle svingninger som skaper ubehagelige bevegelser i oss. Du vil få et fullstendig endret perspektiv på hva følelser er.

3. MINDFULNESS PÅ SINNET

I det tredje fundamentet i mindfulness vender vi oppmerksomheten mot selve sinnet. På dette punktet blir mindfulness-meditasjonen mer subtil. Det kan være vanskelig nok å holde oppmerksomheten på pusten, og enda vanskeligere å bli klar over følelsenes kontinuerlige skiftninger, men sinnet? Hvis jeg skal være oppmerksom på sinnet, hva er jeg egentlig oppmerksom på da? Hva er sinnet?

I første omgang handler det om å bli oppmerksom på sinnets funksjon, det vil si alt av mentale tilstander. Mentale tilstander er de bildene som oppstår som på en skjerm; sinnet har nå en billedskapende funksjon. Det er disse bildene vi knytter følelser til. Vi kan si at mentale tilstander er som bevegelser i sinnet. Men hvordan opplever vi bevegelsene i sinnet? Og hva opplever?

Den første synsvinkelen baseres på at jeg opplever noe, at jeg opplever bevegelser i sinnet og denne jeg-opplevelsen baserer seg på "jeget-som-en-ting" i en verden av andre ting. Er jeg en ting, så er du en ting. Jeg i forhold til du, jeg i forhold til min kropp, jeg i forhold til mine følelser, jeg i forhold til mine tanker, jeg i forhold til verden. Dette gir én form for meningsforståelse, hvor "jeg-et" står i et personlig forhold til det som oppleves, og at subjektet (jeg) da blir avhengig av objektet (bevegelsen i sinnet) for å ha en opplevelse av å overhodet eksistere. Dermed oppstår et selvrefererende avhengighetsforhold i forholdet mellom subjektet og objektet. Denne måten å se verden på (som er så vanlig at vi stort sett tror det må være slik) bærer med seg en opplevelse av avstand og har i seg kimen til ensomhet, meningsløshet og kulde.

Den andre synsvinkelen til jeg-opplevelsen er Jeg er. Nå blir alt levende. Den selvrefererende bekreftelsen av at jeg finnes som en ting i forhold til andre ting er nå erkjent og det autentiske Jeg kan framtre. Jeg er levende liv, du er levende liv. Alt våre øyne faller på, er levende liv. Ved denne erkjennelsen begynner det som kalles Veien. Tilstedeværelse som vei. Her oppstår familiefølelsen med alt levende, og den skarpe adskillelsen i tingenes verden er borte. Dette gir en annen form for meningsforståelse. Denne måten å se verden på bærer med seg en opplevelse av nærhet, varme og mening. Avstand, ensomhet og meningsløshet finnes ikke lenger – for alt oppleves som levende liv.

Den grunnleggende instruksjonen for å meditere over sinnet er svært enkel. Erkjenn sinnet som sinn, men ikke mitt sinn. Vær klar over strømmen av mentale hendelser, at de oppstår og forsvinner, og hva de dreier seg om. Vær også klar over at dette er upersonlige hendelser i sinnet, og ikke meg eller mitt. Gjennom å innta ståstedet som vitne, blir du kjent med det fenomenet som kalles "sinnet." Det er et ståsted fritt for dom og vurdering, fritt for ønsker om å endre, uten skyld og skam – sinnet er som det er.

I denne våkne og nøytrale observasjonen kan det plutselig komme glimt av innsikt. De oppstår som en lysning i sinnet og er verken produkter av din historie eller av å tenke. Det er selvsentreringen som i korte øyeblikk trekker seg tilbake, hvorpå sinnets sanne natur kommer til syne. Dette er en type innsikt som fødes av direkte erfaring. Glimtene av innsikt er ikke erfaringer i vanlig forstand, de er av en annen karakter. De kan være nærmest umerkelige, og likevel innebærer de endring. Noe i oss oppdateres. Vi vet noe vi ikke visste at vi visste fra før. Det er derfor det kalles gjenkjenning; det er som å komme hjem. Virkeligheten møter virkeligheten.

4. MINDFULNESS PÅ VIRKELIGHETEN SLIK DEN ER

Det fjerde fundamentet i mindfulness handler om å skille virkelig fra Virkelig, å skille hvordan ting fremtrer for oss, fra hvordan de faktisk er. I vår uvitenhet om "virkeligheten slik den er", ser vi fast materie der det kun er forandring, og adskilthet der adskilthet ikke er å finne. Vi tilskriver egen-væren til tingenes mangfold, inkludert oss selv, men Virkeligheten fraskriver seg tingenes verden.

Det fjerde fundamentet i mindfulness er rettet mot det som på sanskrit kalles dharmas. Mindfulness på dharmas. Dharma er et interessant ord og kan både bety sannhet og eksistensens bestanddeler. Noen ganger oversettes det med universell lov. Vi oversetter ordet Dharma med "virkeligheten slik den er." Dette inkluderer:

- Eksistensens bestanddeler, det vil si virkeligheten i sin helhet, og
- loven om disse tingene,
- altså; "Virkeligheten slik den er."

Det fjerde fundamentet i mindfulness dreier seg om å trenge inn i virkelighetens kjerne - som en direkte erfaring. Det vil si å falle gjennom tidsnået med sin lovmessighet og gjenoppstå med de evige prinsipper.

Dette er en våken og diskriminerende mindfulness, og ikke bare en hvilende konsentrasjon. Nå kommer konsentrasjonen til nytte, og rettes mot innsikt. Det fjerde fundamentet i mindfulness er ren innsiktsmeditasjon. Inn-sikt betyr at sinnet samler seg som en konsentrert pil, og vender seg innover med det formål å tømme seg for uvitenhet. Med andre ord, å finne hjem.

Den endelige konklusjonen i det fjerde fundamentet i mindfulness er at alt, selvet inkludert, er tomt for egen væren. Det vil si: Det fremkommer ikke av seg selv, men heller ikke av noe annet - det er ingen kilde. Dette betyr ikke at det er fravær av eksistens, men at tingene ikke har egen eksistens. Eksistens oppleves som mangfold. Mangfold er avhengig av punkt-opplevelse, og punkt tilhører Jeget. Jeg og verden oppstår samtidig; de eksisterer i samtidighet. De kan skilles i vår tenkning, men dette skillet er likevel illusorisk.

Når vi sier Jeg, så sier vi samtidig Alt.

Jeg = Mangfold.

Jeg = Adskillelse


Jegets verden er en verden av mangfold. Men Jegets verden er ikke Virkelighetens verden.

Vi forholder oss til det øynene ser, mens vår dypere natur alltid er i kontakt med Virkeligheten som ikke-atskillelse. Tanker er spontane pulseringer; jeg opplever dem som personlige, men personlig finnes strengt tatt ikke. Vår personlige erfaring er en oversettelse av en universell dans, mens Liv i sin egentlighet kun er et endringsprinsipp. Vi ser oversettelsen, vi ser fargene, men ikke det klare (LYSET)vannet. Dypest sett er det ingen erfarer, men kun impulser. Stillhet og bevegelse er ett. Jegets synsmåte er å forholde seg til ENTEN Stillhet ELLER bevegelse, én av gangen. For jeget er det utenkelig at det kan være Stillhet i en bevegelse, eller at bevegelsen reiser seg fra Stillhet og ikke bare fra forrige bevegelse. Buddha sa:

Just as a tree, though cut down, sprouts up again
if its roots remain uncut and firm, even so,
until the craving that lies dormant is rooted out,
suffering springs up again and again.

Mindfulness innebærer å fjerne uvitenheten med roten slik at bevegelse ikke oppstår fra forrige bevegelse. Altså å stilne sinnet slik at vi ikke bare blir revet med av energien som forrige øyeblikk etterlot seg. Vi er ikke klar over at vi føder oss selv fra øyeblikk til øyeblikk. Vi kommer inn i dette øyeblikket med støyen fra det forrige, og slik mister vi øyeblikkets friskhet og går inn i et blindt driv.

Det er jeg/ting som skygger for sinnets natur. Gjennom jeget knyttes sinnet til personlig historie – det fylles med jeg, meg og mitt. Én dag har vi et glimt av noe annet, noe som føles som det virkelige meg, som er et glimt av sinnets Virkelige natur. Tas dette på alvor, vil det fungere som et speil. Gjennom det indre speilet ser du deg selv og dine handlinger med et ønske om ærlighet, det vil si nakenhet. Dette fører til en naturlig indre opprydding. Alt vender seg mot det indre som mot et tomt, klart speil. I den prosessen tømmer sinnet seg for jeg, meg og mitt og blir mer og mer lik speilet – inntil det har nådd sitt fulle potensial som visdom.



Life is now
Unleash your potential