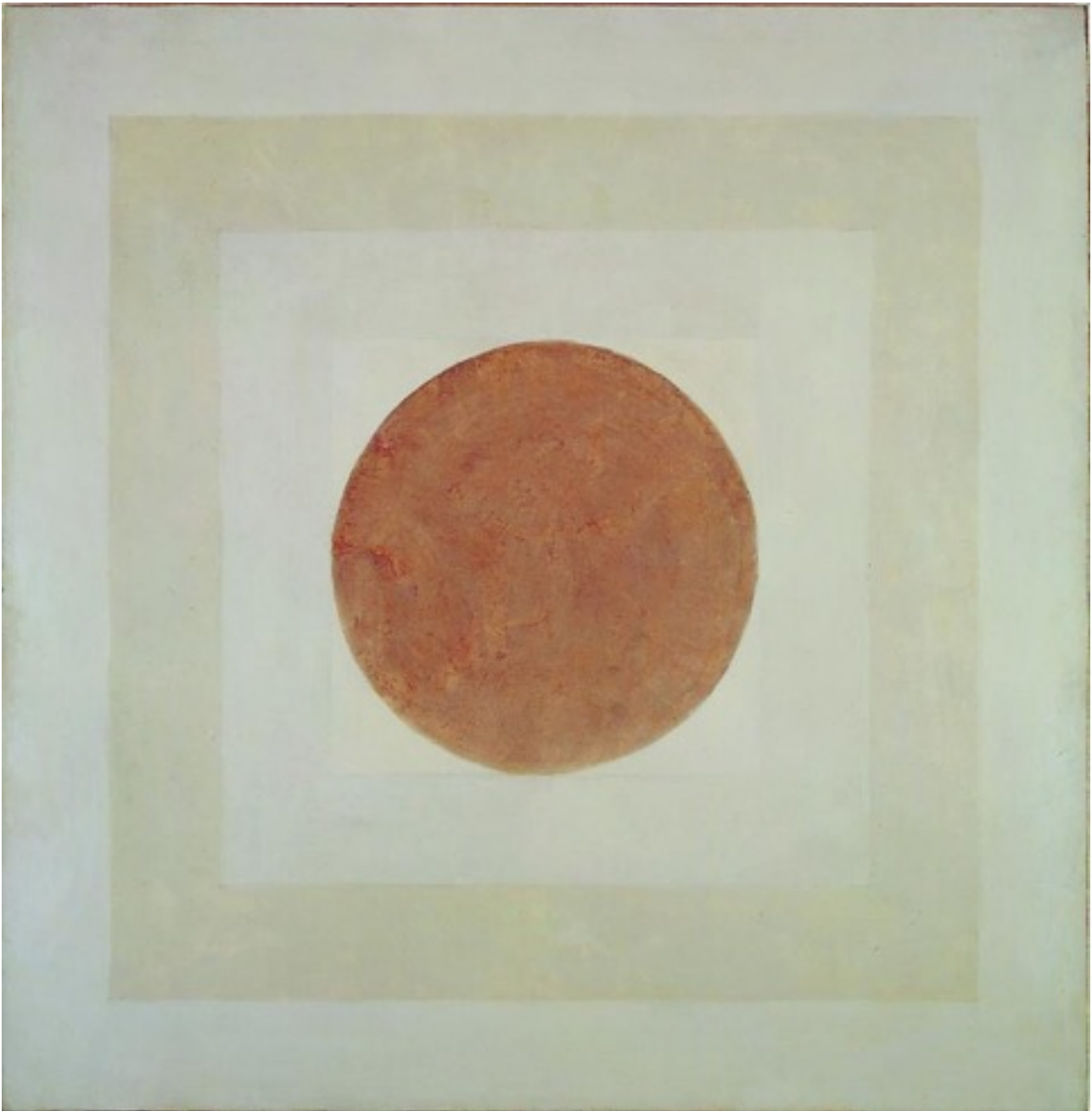


# Master Class



*Fordybelse af praksis og integration af nye perspektiver*

Forløb over to gange i København og Nr. Snede i 2021

med Saty – Jens-Erik Risom

# Master Class

## Fordybelse af praksis og integration af nye perspektiver

### Årskursus i København og i Nr. Snede 2021

*"Tag vare på nutiden, så vil fremtiden tage vare på sig selv."*

RAMANA MAHARSHI

#### BAGGRUNDEN

Ud af en fælles, altomfattende bevidsthed – alle menneskers og alle fænomeners evige og endeløse ophav – udspringer to vældige floder. Den ene er bevidsthedens vidende strømning; den anden er kærlighedens. Disse dybe, medfødte kvaliteter i det enkelte menneske kan vise vej til en mere vågen og medfølelse måde at være i verden på. I deres samklang finder vi den egentlige mening i det almindelige liv med alle dets glæder og sorger, lykke og lidelse, udfordringer og muligheder. Og dér finder vi den essentielle indstilling i en indre praksis, som kan lede én på sporet af en autentisk fordybelse og indsigt.

Denne videregående undervisning har som sigte at formidle erfaringer fra en langstrakt udforskning af bevidsthedens indre landskaber. Ud fra 40 års meditativ praksis og undervisning har det været muligt at sammenfatte nogle hovedpunkter i en moderne vej til indre erkendelse og selvberørende frihed. Horisonten for denne "master class" er et treårigt forløb, hvor man dog kun melder sig til et årsmodul ad gangen.

Kernen i træningen i de tre år vil være arbejdet med en række meditative praksisinstruktioner, som for den enkelte her og nu kan være vejvisere ind i fremtiden. Instruktionerne er nedfældet i form af 15 praksistekster, som tænkes udgivet i bogform i slutningen af det samlede forløb.

Overordnet vil træningen kunne belyse en række centrale temaer, facetter af fordybelsens vej. Disse temaer vil bl.a. omfatte essentiel indre praksis, bevidsthedsevolution og erkendelse, den kristne grundklang og den østlige inspiration, kærlighed og slægten og hengivelse og praksislinjen.

## FORLØBET I 2021

På det første årsmodul vil vi i fællesskab fordybe os i nærværets kunst – med klangbund i hjertet og det eksistentielle grundlag for vores liv på planeten. Vi vil således arbejde med en erfaringsbaseret tilgang til indre praksis kaldet bevidsthedens syv ansigter. Disse ”ansigter” omfatter bl.a. at komme upartisk til stede med det, som er, hjertets naturlige åbenhed, vågenheden der véd af sig selv og det at hvile i et handlingsfrit, vågent rum. Horisonten for denne praksis er åbningen til en iboende indre frihed.

Fra denne meditative kontakt vil vi rette blikket ud mod det levede liv og undersøge muligheden for en selvberørende livspraksis, herunder værdsættelse af tilværelsens magiske øjeblikke – det at se det storladne i de små ting og få kontakt med ressourcer som uforbeholden taknemmelighed og medfølelse.

Vi vil også berøre den kollektive bevidsthedsudvikling, historisk og kulturelt, og se hvilken betydning det kan have for den enkeltes modningsproces og dannelse. De store brydninger, vi i disse år ser på jorden, er ikke mindst spændinger mellem forskellige bevidsthedsformer og livsværdier. Med afsæt i bl.a. Martinus, Clare Graves, Ken Wilber og Jes Bertelsen vil vi skitsere ansatser til et nyt værdisæt, der betoner global, integrativ forståelse, kreativitet og rummelighed for andres oplevelse. Dette helhedsorienterede livssyn er ofte forbundet med følelsen af en personlig opgave, noget som skal gøres eller forfines – til gavn for én selv og andre. På kurserne vil vi arbejde med kontemplative øvelser, som kan lede én på sporet af en sådan livsværdi og livsopgave – med klangbund i ens dybere, spirituelle væsen.



## PRAKTISKE OPLYSNINGER

Træningen henvender sig til mennesker, som har fulgt Jens-Erik Risom undervisning i de senere år, men kan også søges af andre med tilsvarende meditative og faglige erfaringer. Som et led i undervisningen vil deltagerene blive opfordret til at mødes i mindre praksisgrupper mellem kursusgangene.

Årsforløbet har i alt syv undervisningsdage fordelt på to delkurser à 3 ½ dag. Der vil blive udbudt to parallelle forløb, et i København og et i Nr. Snede. Begge hold vil have begrænset deltagerantal, hvorfor der vil blive rig lejlighed til den personlige udveksling og supervision. Prisen er kr. 3.850 pr. delkursus, i alt kr. 7.700, som betales med et depositum efter tilmelding og en rate i januar 2021. Delkurserne forløber torsdag aften til søndag og er fastlagt til følgende datoer:

**København: 18.-21. marts og 28.-31. oktober 2021.**

**Nr. Snede: 27.-30. maj og 9.-12. december 2021.**

Tilmelding sker på Skolens hjemmeside senest **15. december 2020**. Nærmere oplysninger tilsendes efter optagelse på årskurset. Vær opmærksom på, at du tilmelder dig på den rigtige tilmeldingsblanket (Master Class København eller Master Class Nr. Snede).

Tilmelding her: <https://anvendtmeditation.dk/master-class/>



Skolen for Anvendt Meditation 2020

*www.anvendtmeditation.dk*

*info@anvendtmeditation.dk*

Forsideillustration efter maleri af Agnes Martin