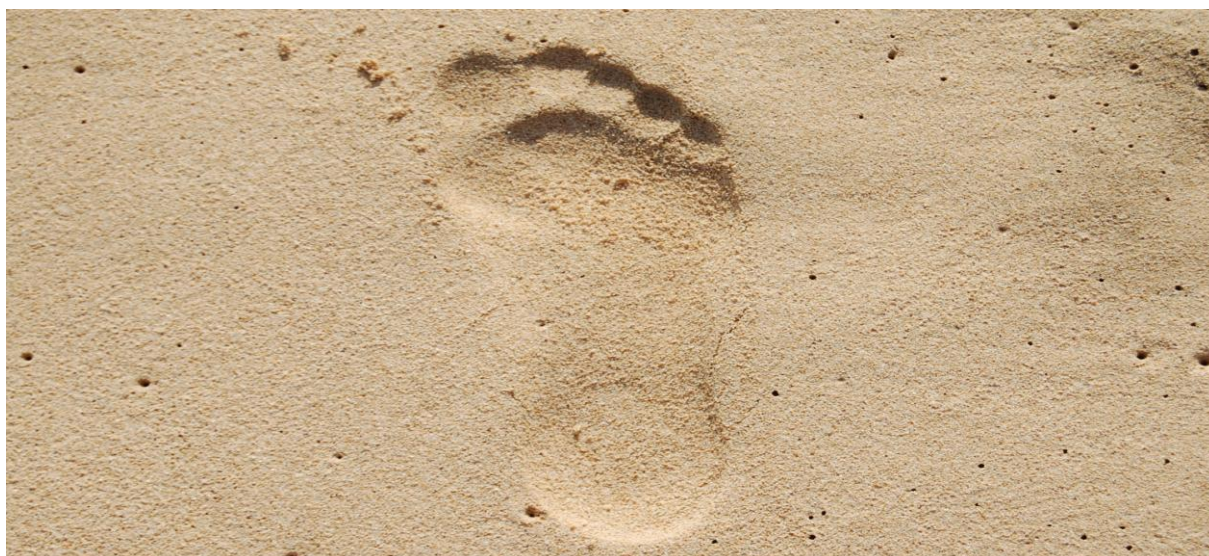


(För information om Meditation, Vipassana, se nästa sida)



Pilgrimsvandra i grupp under en dag i tystnad

Vi vandrar långsamt i tystnad under ca 5 timmar i bergen
bakom Nerja stad.

Den stilla lunken i hjärtats takt öppnar för mötet med din inre
vandrare, dina medmänniskor och naturen.

Det finns tid för eftertanke, tystnad och koncentration. Vi går
med ett eftertankens ord under dagen och vi delar med oss till
varandra av våra reflektioner.

Vi samlas på Hotel San Miguel kl 10.00 och är tillbaka kl
15.00, lördagar, söndagar, måndagar och tisdagar under vecka
7 och 8. Kostnad 30 euro, betalas vid start kontant.

Medtag vatten, matsäck och oömma kläder.

Anmälan: helena.rundquist@gmail.com



Livet utspelar sig alltid i nuet. I vårt dagliga liv är vi oftast någon annanstans än i nuet. Genom meditationen kan du återerövra ditt Nu. I meditationen är ögonblicket allt, och det behövs inget annat för att fullkomna det. Det ger en stor vila och tillfredsställelse.

Nu finns det möjligheter att lära sig meditera i Nerja.
Under vecka 7 och 8 finns möjlighet att praktisera meditation.
2 timmar per dag i 5 dagar.
Plats: Hotel San Miguel
Tid: kl.08-09 och kl. 18-19
Pris: 15 euro per tillfälle
Kursledare: Helena Rundquist, utbildad i Vipassana i Indien och i Sverige, van meditatör.

Intresseanmälan kan göras till helena.rundquist@gmail.com

Vipassana kallas också insiktsmeditation. Skälet till det är att när du praktiserar Vipassana regelbundet kan du komma till insikt om dig själv. Vipassana handlar om att iaktta och notera allt som händer dig under meditationen: förnimmelser i din kropp - som du andas, förnimmelser som hänger ihop med dina sinnesorgan eller att du tänker, vilken typ av tankar som kommer, samt vad du känner. Det är viktigt i Vipassana att du inte värderar det som du förnimmer som bra eller dåligt, rätt eller fel, gott eller ont, utan accepterar allt som du noterar hos dig själv. Vipassana utgör grunden för den västerländska mindfulness-tekniken

Vad händer i kroppen? Det har gjorts mycket forskning i västerlandet på effekterna av meditation. Och forskningen visar på många positiva effekter för kroppen, bland annat: Andningen och pulsen sjunker, syreförbrukningen går ner, ämnesomsättningen minskar, blodtrycket sänks eller stabiliseras, hjärnvågorna blir jämna och lugna och sjunker till en lägre nivå, immunförsvaret stärks, stressen minskar och sömnen blir bättre. Inte minst hjärnforskare har intresserat sig för meditationens effekter. Man har konstaterat att det sker positiva förändringar i hjärnan. Hos den som mediterar regelbundet minskar aktiviteten i det område i hjärnan som reglerar irritation, ilska, rädsla, nedstämdhet och depression. I stället ökar aktiviteten i det område i hjärnan som sysslar med intresse, nyfikenhet, entusiasm, glädje och lycka. Effekten av det är att stress och oro minskar hos den som mediterar. I stället ökar glädjen och lugnet. Annan forskning visar att effekterna av meditation kommer snabbt. Ett forskningsprojekt studerade meditationens inverkan på stress. Det visade sig att bara 20 minuters meditation under fem dagar påtagligt sänkte stressnivåerna i kroppen hos dem som ingick i undersökningen. Både deras egen upplevelse av stress och halten av stresshormoner minskade.

Vad händer med dig? I meditationen lämnar du så mycket som möjligt utanför dig. För en stund lämnar du dina minnen, dina planer, all yttre oro och stress. I stället närmar du dig ditt naturliga jag där du är ett med allt annat, något vi sällan får uppleva och bli medvetna om. Men meditationen ökar vårt medvetande, och som meditatör kan du få helt nya insikter, inte minst om dig själv. Meditationen kan hjälpa dig att se klarare på dig själv, och därmed minskar risken att du styrs av omedvetna handlingar och sätt att vara. I stället kan du göra medvetna val så att livet inte bara glider förbi dig utan att du har möjlighet att påverka det. Livet utspelar sig alltid i nuet. I vårt dagliga liv är vi oftast någon annanstans än i nuet. Genom meditationen kan du återerövra ditt Nu. I meditationen är ögonblicket allt, och det behövs inget annat för att fullkomna det. Det ger en stor vila och tillfredsställelse. Detta berättar Helena Rundquist som utbildat sig i Vipassana i Indien och i Sverige. Hon har mycket lång erfarenhet av meditation.