

VEIEN INN TIL DIN SJEL

En meditasjon basert på Mester Eckharts råd og veiledninger

Retreat 2.-4. mai 2014 på Aarholt-tunet Gjestegård, Stokke i Vestfold

Pris kr. 2.300, fredag kl. 17.00 til søndag kl. 14.00

Kursleder: Svein Westad

Påmelding: aarholt@online.no, se også aat.no

Under dette retreatet går vi inn på en meditasjonsform som er basert på råd og veiledninger i tekstene etter den tyske dominikanermunken Mester Eckhart, og på teknikker fra det indiske yoga systemet. Den meditasjonen som her vil bli presentert, omfatter:

- Bruk av pusten for å berolige tankevirksomheten
- Årvåkenhet overfor vår mentale aktivitet
- Hengivenhet for Guds nærvær
- Konsentrasjon om det åndelige øye

Retreatet vil vektlegge praktiske øvelser, men også samtaler over tema som Mester Eckhart la fram under sine kveldssamtaler i klostrene han besøkte:

- Indre stillhet og det frie sinn
- Betraktning og hengivelse – øvelse i Guds nærvær
- Forholdet mellom jeget og sjelen
- Vår oppfattelse av den sanselige verden

For å vise at Mester Eckharts ord og tolkninger av Jesu ord i evangeliene går på tvers av kulturer og religioner, vil Svein Westad trekke paralleller med en annen tolker av Jesu lære: Den indiske moderne yogi og mystiker Paramahansa Yogananda, som ut fra sin innsikt i indisk visdomstradisjon, i likhet med Mester Eckhart har gitt en ny dimensjon til betydningen av mange av Jesu uttalelser – en betydning som kanskje opp gjennom århundrene har gått tapt.

Praktiske opplysninger:

De som har, bes ta med meditasjonskrakk eller pute, og et pledd som underlag.

Det forutsettes at alle deltakerne også er med på meditasjonene.



Svein Westad har i mer enn førti år vært opptatt av mystikk, både i Vesten og i Østen. Hans store inspirasjonskilder har vært den tyske mystikeren Mester Eckhart (1260–1328) og den indiske yogi og mystiker Paramahansa Yogananda (1893–1952). Han har siden 1970 vært tilknyttet Self-Realization Fellowship Church of all Religions, og praktisert meditasjon etter Yoganandas retningslinjer.