

Oas-Meditation

– skapa en inre oas med en utesinlig källa av djup frid

2009-08-27

Att meditera är ett sätt att vara mer *medveten i nuet*. Att vara medveten *nu* är att släppa oron för framtiden. Att vara medveten *nu* är att släppa all stress. Att vara medveten *nu* är att *vila* i nuet. Detta är att ha inre frid. Och att uppleva verklig kärlek.

Tänk om du kunde ha en alldeles egen oas inom dig, en oas dit du kunde gå närsomhelst för att fylla på energi och få inre frid! Du kan själv skapa och odla en sådan oas så att du sedan alltid har tillgång till den.

Oas-Meditationen är utvecklad och hålles av Curt Jonsson, som har fyrtio års erfarenhet av meditation. Han har undervisat åtskilliga hundratals människor i meditation samt andra metoder för personlig utveckling. Han har bl.a. lagt fram en rapport (1975) på Stockholms Universitet om organisationsutveckling och meditation, han har skrivit ett



flertal böcker i ämnet, han har i Indien tillägnat sig avancerade tekniker för djup, inre frid.

Varför heter meditationsformen ”Oas”? Det står för Observera, Acceptera, Sjunk ner i Stillhet. Och detta kan sägas vara kärnan i hur det går till. Under själva meditationen ersätter du dina vanemässiga och stressfyllda tankar med tanken på ett ljud. Du observerar tanken. Du observerar ljudet. Du observerar vad som händer inom dig och den process som pågår. Du accepterar det som pågår. När du gör detta, sjunker du ner i en mycket behaglig stillhet.

När du blir van vid att meditera på det här sättet, kommer du lätt att kunna sjunka ner i stillheten på ett ögonblick, när helst du i vardagen vill lugna ner dig lite grand, eller få lite extra energi, eller hantera en svår situation. Du kan bli mer medveten, mer närvarande i nuet.

De långsiktiga effekterna av regelbunden, daglig meditation är att du får mer energi och stresstålighet, du blir säkrare på dig själv och mer orädd i olika situationer, du får ökad kreativitet och det blir lättare för dig att ge och ta emot kärlek. Det blir lättare för dig att se bortom de kanske negativa mönster som spelas ut mellan dig och din omgivning. Du kan lättare förlåta både dig själv och andra, och när du gör det, kommer din värld att förändras som genom ett mirakel!

Ta steget mot en ny framtid nu!

När du lär dig meditation, är detta en investering för livet! Du skaffar dig en ny vana. Att ändra sina dagliga vanor och behålla dessa för framtiden tar oftast lite tid. Idealet är därför att ta gott om tid på sig att öva sig i meditation under ett veckoslut och sedan delta i ett antal uppföljningsträffar under loppet av en månad eller mer. Men för att ge dig chansen att pröva och komma igång på ett så enkelt sätt som möjligt, erbjuder jag här en endags intensivkurs till en låg kostnad.

Kursavgift: 900 kr (+ moms för egenföretagare); Internkurs för företag offereras separat.

Kurslokal: Hästhovsgatan 9B, Borlänge. (Anmälan obligatorisk)

Kurstillfälle: Lördagen den 26 september 2009, kl 11.00 – 17.00 (paus ca kl 14.00-14.30)

Anmälan: Ring 0243-23 00 75 eller mejla till curt@livingcreators.com

Betalning: Kontant då du anländer till kursen.

