

Pressemeddelelse april 2018:

Buddha og Grundtvig i sommerlandet

Danmarks kontemplative højskole bliver til - på Helgenæs.

I sommeren 2018 ser en ny højskole dagens lys, med to ugekurser på det buddhistiske kursuscenter Gomde på Helgenæs.

Meditation bliver en central del af aktiviteterne, kombineret med den næring af fællesskab og dialog, som er højskoletraditionens livsnerve. Grundtvigs "levende ord" og meditationens stilhed og afklaring i forbindelse, for at udforske hvordan man kan leve med ånd i vores tid.

Mindfulness og meditation er blevet en stærk kulturfaktor i de seneste årtier. Derfor er det på høje tid, at meditations-kulturen begynder at gå i dialog og træde i karakter. Hvad kan den give til fællesskabet? Har den noget at byde ind med ift tidens globale problemer og muligheder? Omkring denne tanke har der samlet sig et "dream team" af markante lærere og debattører fra indland og udland, som kan trække vidt forskellige perspektiver og arbejdsformer ind i en åben udforskning i bedste danske højskole-ånd.

Team'et omfatter bl.a. Anders Laugesen (radiovært), David Hykes (komponist), Peter Elsass (psykolog, Dr Med), Phie Ambo (filminstruktør) og Erik Pema Kunsang (buddhistisk lærer), og der varmes allerede op til sommerens dialoger og udforskninger med en interview-serie på højskole-projektets webside, hvor flere af dem har delt perspektivrige og provokerende indsigter.

Højskolen bliver et nysgerrigt forum som ikke er afgrænset til en bestemt skole, lærer eller bog, men henvender sig til hele strømningen af meditation, mindfulness osv. i vores tid. Man behøver hverken være buddhist eller erfaren mediterende for at være med, og der vil være gode indføringer i meditation både for begyndere og erfarne. Kroppen er også med - med flere åbne tilbud om sessions med yoga, tai chi, stemmearbejde og Moving Meditation hver dag.

Der er flere detaljer og perspektiver på websiden projektets webside, og vi står gerne til rådighed med billeder, nærmere informationer, eller kontakt til nogle af de spændende bidragsydere mhp. Interviews etc.

Venlig hilsen

Niels Viggo Hansen / Gomde Højskole

web <http://www.gomde-hoejskole.dk/> , Tlf 2895 0103 ... email nv@nielsviggo.net

fra websiden www.gomde-hoejskole.dk

Gomde Højskole 2018 - lærer-team

Phie Ambo, John Dunne, Lone Fjorback, Erik Pema Kunsang, Peter Elsass, Karen Grøn, Niels Viggo Hansen, Anders Laugesen, Anne Sophie Jørgensen, Andreas Roepstorff, David Hykes, Susanne Lifschitz,



fra websiden www.gomde-hoejskole.dk

Kontemplativ Højskole - lidt baggrund

Med sommerhøjskole-kurserne i 2018 slår vi dørene op for en ny slags forum for fordybelse og deling omkring det kontemplative liv i vores tid.



Kontemplation betyder "skuen". Når man kontemplerer er man ikke optaget af at præstere noget, at have noget eller at tage sig ud som noget – man hviler eller flyder opmærksomt i tilværelsens dybere lag. Mange bruger ordet kontemplation som ensbetydende med meditation, men man kan også bruge ordet til at pege på en bredere strømning – også meditative måder at filosofere på, være sammen på, osv. For århundreder siden havde Europas kultur mere plads til det åndelige, i hvert fald nogle steder. Man talte om at mennesket har to slags liv, det aktive vita activa og det kontemplative vita contemplativa. Det moderne Vesten har glemt så meget om det kontemplative liv at mange finder inspiration fra østlige traditioner. I Gomde Højskole tror vi at denne inspiration er begyndelsen til mange slags gensidig gavn og glæde for øst og vest.

Buddha og Grundtvig. Buddha og buddhismen er ikke kun for buddhister – det bliver i stigende grad klart at det er en verdens-kultur-arv. Dens kerne er spirituel praksis – konkrete skridt man kan tage hvis man vil kultivere ånd, vågenhed, medfølelse osv i sit eget liv. Denne arv sætter tydeligt præg på et buddhistisk retreat-center som Gomde, men den er også generelt ved at blive en stærk kulturstrøm også i vesten, og sommerhøjskolen vil have den med som fælles klangbund – for bidrag både indenfor og udenfor traditionen. På højskolen kan du lære mere om meditation uanset om du er begynder eller erfaren, og samtidig vil meditation og spiritualitet være tæt inde på livet af alle de emner og temaer vi arbejder med. Du bliver klogere på meditation både indefra og udefra. I [dette interview med Erik Pema Kunsang](#) kan du læse lidt mere om hvordan buddha-arven kan blive meningsfuld i højskolesammenhæng.



Grundtvig og højskolen er også en slags verdens-kulturarv – en særlig dansk eller nordisk form. Også den handler om ånd og spiritualitet, men med en kerne som ligger på et andet niveau: som åbenhed i dialog, fællesskab og engagement ind i samtiden. I [dette interview med Anders Laugesen](#) kan du læse lidt om hvordan den Grundtvigske tradition for at nære frie og “oplyste” fællesskaber kan skabe nye rum for det kontemplative liv i vores tid.

“Højskole” betyder at vi lægger os ind i den grundtvigske tradition for undervisning som både er dybt engageret ud fra et bestemt og tydeligt grundlag, og samtidig åben og dialog-skabende i forhold til tidens problemer og muligheder. Både forløbet, præsentationen og lærerkredsen skal derfor være sammensatte, med stærke elementer “indefra”, fra Gomdes egen kreds og traditionelle buddhistiske indhold, og stærke elementer udefra. Ikke for at opnå noget der ligner alsidighed eller balance, men for at opnå frugtbare dialoger hvor kontemplativ indsigt og praksis kan blive sat på spil og gjort levende ind i et nutidigt dansk kulturlandskab.



For hvem? De kontemplative højskolekurser retter sig imod alle som er unge i den forstand at de er ved at forme deres liv. Måske er du i gang med en uddannelse og føler et behov for stærkere forbindelser mellem en spirituel (eller meditativ eller buddhistisk) personlig interesse og din uddannelses eller specialeprojekts indhold? Eller måske er du på samme måde interesseret i at nære et dybere indhold i et jobvalg eller karriereforløb. Kurserne vil være brugbare for deltagere med mange forskellige baggrunde – både for dem med en buddhistisk baggrund eller viden, for dem med erfaringer og holdninger til noget bredere meditativt / spirituelt, og for dem som føler sig “grønne” men har en åben interesse.

Buddhistisk højskole går ud på at tage den buddhistiske åndsstrømning som allerede er ved at blive en del af os (Danmark / Vesterlandet), og følge dens forgreninger også uden for “inderkredsen”. Vi vil åbne frugtbare refleksioner ind i mødet med forskellige anvendelser og brudflader i tiden. Blandt andet vil vi fordybe os i forholdet mellem mindfulness og psykoterapi, diskutere hvordan meditation kan eksistere på arbejdspladsen og i skolen, og udforske forholdet mellem spiritualitet i øst og vest. Sideløbende vil vi sørge for at grundige,

kvalificerede indføringer i meditation og andre metoder er til rådighed for begyndere og andre, og vi vil iværksætte praktiske fælles aktiviteter hvor buddhistisk / meditativ inspiration kan involveres og udtrykkes på friske, levedygtige måder.

Du kan læse mere om indholdet i beskrivelsen af [kursus 1](#) og [kursus 2](#).

Gomde har eksisteret i 20 år som center for buddhistisk meditation og filosofi, knyttet til en bestemt tibetansk tradition. Gomde ligger på Helgenæs, midt i noget af Danmarks smukkeste natur, med bakker, æbleplantager, skove og strande. Hidtil har Gomde mest været brugt af buddhister og erfarne mediterende. Men feltet af meditation og buddhistisk inspireret visdom har fået betydning for mange andre som finder inspiration og bruger den i mange forskellige kontekster. Du kan læse meget mere om Gomde på [Gomdes egen webside](#)..

