

ETT ÅRS FORDYPNING I MINDFULNESS-PRAKSIS

The Samadhi Project — nytt kurs oppstart januar 2027

En god metafor for hva mindfulness er, er å «skru på lyset». Når det blir lyst, ser vi klarere. Regelmessig praksis gjør at ting som tidligere var skyggelagt kommer frem i lyset — utdaterte tanke- og adferdsmønstre, egen unnvikelse, hva som faktisk fører til glede, ro og selv-verdi, evnen til å skille tanke fra virkelighet, det autentiske fra masken.

Denne fordypningen heter The Samadhi Project. Samadhi er både betegnelsen på den dypeste frukten av mindfulness-praksis, og på det dypeste i deg — et sinn som har frigjort sin fulle kapasitet. Det viktigste ordet her er «praksis», for med praksis kommer erfaring. Din egen erfaring. Du kan ha mye kunnskap, også om mindfulness, men kunnskap alene hjelper deg ikke til gode valg, til selv-verdi eller til indre ro. Egen erfaring gjør det.

Fordypningen er for deg som ønsker å gå dypere — forbi teknikkene og metodene, forbi prestasjon og anstrengelse, til det i mennesket som ikke er berørt av tid.

En reise gjennom året

Kurset er bygget som en reise, der hver samling åpner et nytt rom i undersøkelsen av hvem vi er.

Vi begynner med det enkleste og vanskeligste spørsmålet av alle: **Hvem er jeg — og hvordan kom jeg hit?** Herfra beveger vi oss inn i kroppen og pusten gjennom **yogafilosofiens** åtte deler, Ashtanga — fra etikk og indre disiplin, via kroppsstilling og pust, til konsentrasjon, meditasjon og samadhi. Vi henter visdom fra **stoicismen**, og de gamle læremestrene som viste at det ikke er tingene selv som plager oss, men våre meninger om dem. Vi utforsker **den direkte veien** til sinnets natur — den åpne, våkne bevisstheten som alt innhold oppstår i, og som forblir uberørt, slik himmelen forblir uberørt av skyene som passerer.

Midtveis i året går vi inn i årets **fem dager lange retreat** — en fordypning i stillhet, midt i byen. En retreat er ikke et sted man reiser til, men en holdning man inntar. Her trekker vi oss ikke tilbake fra verden, men fra den automatiske strømmen av kommentarer, vurderinger og bekymringer som normalt fyller det indre rommet. Støyen utenfor blir en del av øvelsen, ikke et hinder for den.

Året avsluttes med **de to tidene og den tredje** — en undersøkelse av adskillelsen vi lever i til daglig, og av det stedet i oss hvor handling ikke lenger er atskilt fra virkning, hvor å gjøre og å være er ett.

Til sammen utgjør disse temaene ikke en samling isolerte kurskvelder, men én sammenhengende fordypning — der hvert tema bygger videre på det forrige, og der praksisen mellom samlingene er like viktig som samlingene selv.

Praktisk informasjon

Fordypningen går over ca. ett år, fordelt på 7 samlinger, til sammen 18 dager. Disse dagene inneholder en blanding av meditativ praksis (yoga, pranayama, meditasjon), undervisning og refleksjon — individuelt og i grupper. Én av samlingene er en 5 dagers retreat.

Alle samlingene foregår ved **CONOS**, sentralt plassert i Oslo sentrum.

Oppstart: januar 2027

Pris: 37.500,-

(Det er satt av 10 studentplasser til en pris av kr. 25.000,-)

Instruktører: Viggo Johansen og Vivian Choi

Instruktører

Viggo Johansen er filosof og kognitiv adferdsterapeut med over 30 års erfaring i studiet og utforskningen av menneskesinnet. Hans søken etter innsikt har ført ham til mange unike erfaringer, inkludert fire år som buddhistmunk i India og Frankrike. Viggo er forfatter av bøkene «Indre Stillhet» og «Stille vitne», hvor han utforsker temaer som mindfulness, meditasjon og bevissthet fra både et vestlig og østlig perspektiv. Han er også kjent som vert for podcasten «Viggo og Filip», en populær serie hvor han engasjerer seg i samtaler om psykologi, filosofi og den menneskelige erfaring.

Vivian Choi begynte å meditere som 18-åring, på jakt etter lindring fra en streng oppvekst. I 2014, etter en personlig krise, fant hun seg selv igjen i India gjennom yoga — et transformativt øyeblikk som ble hennes sterkeste grunnmur. I dag er Vivians undervisningsstil livlig og inkluderer dans i yogasekvensene hennes. Som en erfaren instruktør med over 1200 timers trening og nesten et tiår med erfaring, kombinerer hun lidenskap og innsikt i timene sine, og inviterer studentene til å omfavne glede, tilknytning og pust.

Påmelding

Send inn skjema for å melde deg på ett års fordypning i mindfulness-praksis med Viggo og Vivian.