

”Kend dig selv”

5-dages kursus i livskvalitet – lykke, sundhed og funktionsevne

Undervisere: Søren Ventegodt (DK) og Pavlina Kordova (Czech)

Selvindsigt er det eneste der er nødvendigt for god trivsel; vores lykke, sundhed og evne til at bruge alle os selv og alle vore talenter afhænger helt og aldeles, og alene, af vores kendskab til os selv. Dette er ikke nyt, over døren til oraklet i Delhi i det gamle Grækenland kunne man læse teksten: ”Kend dig selv”¹.

Selv indsigt har også været nøgleordet for de Europæiske mystikere som William Blake og mester Eckhart, og i moderne tid for litterater som Aldous Huxley (Den evige filosofi), Antoine de Saint-Exupéry (Den lille prins) og Kahlil Gibran (Profeten).

Går man til ældre kilder som de historiske bøger om Hippokrates’ lægekunst, kan man se, at hele den Græske medicin har dette ene tema: Hjælp din patient til at kende og forstå sig selv og livet, så vil han eller hun blive rask og trives.

Selvindsigt har i det hele taget været det guddommelige og efterstræbelsesværdige i alle de tidlige kulturer, ikke blot de Europæiske; vi finder traditioner og metoder der fokuserer på selvindsigt i alle de store amerikanske og asiatiske kulturer.

Men det sker på forskellige måder: Hvor hinduismen og buddhismen sætter selvudforskningen i system med meditation og spirituelle praktikker, handler den indianske kultur om at tage læring af livets mangfoldige ofte vanskelige situationer. Så enten kan man søge selvindsigten, eller også kan man lade livet være den store lærer og i det mindste undlade at stritte imod når belæringerne kommer.

På dette kursus lader vi os inspirere af alt, hvad der peger ind mod Selvet. Vi kombinerer metoder fra Hippokrates’ holistiske medicin, østens selvudforsknings traditioner, og indianernes livsvisdom.

Individuelt arbejder vi med en enkel meditationsform, som er inspireret af traditionelle hinduistiske og buddhistiske metoder til selvudforskning (moderne buddhist-hinduistisk synkretisme jf. Ramana Maharshi). I al sin enkelhed går denne metode ud på at observere sine egne tanker, og finde ud af om de er sande. Og det er de sjældent!

To og to arbejder vi med at hjælpe hinanden. Vi følger i Hippokrates fodspor. Hippokrates kombinerede samtalen med kropsligt arbejde ud fra ideen om, at de selvhelbredende kræfter i os først kan virke, når de svære følelser fra vores personlige historie ikke længere holdes af kroppen (som beskrevet i Corpus Hippocraticum).

I gruppen anvender vi sharing (”Talking Stick ritualen”) og andre ritualer fra indianerne (Yagui og Delecate Lodge traditionerne).

Søren Ventegodt har en mastergrad i medicin og en mastergrad i alternativ medicin. Han har arbejdet som holistisk terapeut siden 1983 og har forsket i livskvalitet og holistisk medicin siden 1990, Han har skrevet 150 videnskabelige artikler og en række bøger, heriblandt 8 amerikanske lærebøger, om Hippokrates’ medicin. Han er elev af Sai Baba, Osho og Mooji og har siden sin tidligere ungdom søgt spirituel vejledning hos vismænd og munke, bl.a. HH. Dalai Lama. Han er uddannet i indiansk shamanisme og medicinhjulet af Strong Eagle (Lance Crawford) og White Eagle fra Delicate Lodge.

Pavlina Kordova er Reiki master, psykoterapeut og kropsterapeut. Hun har i en årrække arbejdet med sig selv og fulgt kurser i personlig udvikling i Tjekkiet, England og Sverige, bl.a. i Osho-centeret i Prag. Hun har undervist i Reiki, livskvalitet og personlig udvikling samt seksualitet for kvinder i Tjekkiet og Sverige

Praktiske oplysninger: Kurset foregår på engelsk. Det koster 4500 DKK inklusive vegetarisk mad og enkel indkvartering. Det foregår på Elsebråne Kursuscenter, Elsebrånevejen 588-8, Asarum, ved Karlshamn, Blekinge, Sverige.

1. Wikipedia: The [Ancient Greek aphorism](#) "know thyself" ([Greek](#): γνῶθι σεαυτόν, transliterated: *gnōthi seauton*; also ... σαυτόν... *sauton* with the ε contracted), is one of the [Delphic maxims](#) and was inscribed in the pronaos (forecourt) of the [Temple of Apollo at Delphi](#) according to the Greek periegetic (travelogue) writer [Pausanias](#) (10.24.1).^[u]