

Vipassana meditáció pontosan

Online és élő tanfolyam
10 alkalmas VIPASSANA KEZDŐ meditációk

David R. Hawkins,
Mahasi Sayadaw, Sayadaw U Pandita és Ven. Dhammasami útmutatásai alapján

Előadások, gyakorlati útmutató és vezetett meditációk, ülő-, álló- és járó meditációval.

Kezdés időpontja: 2022. február 15.

Keddenként 17.30-19.00. óráig

Az előadásokat és a meditációt tartja:

Tóth Andrea Beáta - Buddhista Vipassana Alapítvány, Kontakt Vipassana Egyesület
(www.vipassana.hu)

Email: tothandreabeata@gmail.com, www.szuleterrapia.hu

A meditációs alkalmak képi és hanganyagát minden résztvevő számára biztosítjuk, így ha nem tudsz jelen lenni, akkor is meg tudod később nézni vagy hallgatni.

Bejelentkezés: tothandreabeata@gmail.com

Helyszín: Asram Jógaközpont, 1136. Bp. Tátra u. 5/b. 1 emelet

Részvételi díj: csak online: 20 000 ft, személyes részvétel : 27000 ft (vagy az online ár +1000 ft a helyszínen, alkalmanként)

(Tartalmazza: Khammai Dhammasami: Tudatos Jelenlét Könnyedén című könyvét.)

Utalás: Budapest Bank 10100826-51217300-01005005 Tóth Andrea Beáta

Megjegyzésbe kérlek írd be: kezdő vipassana

Témák:

1. Mi értelme a vipassana meditációnak? Te miért meditálsz?

Ülő meditáció helyes gyakorlata: Légzés megfigyelés

2. Vipassana megfigyelés rétegei: fizikai test, érzelmi test és gondolati test.

Test tudatosság gyakorlat. Jelenlét megtapasztalása. Fájdalom megfigyelése.

3. A fizikai test alapelemei. Négy elem (tűz, levegő, föld, víz) szerepe a meditációban. Kilépés a szilárd test képzetéből.

Álló meditációs gyakorlat.

4. Minden (gondolat, érzés, érzelem, inger, érzet, asszociáció) megfigyelése. Hogyan és milyen módon történjen a megfigyelés? Hibák javítása a gyakorlásban.

Megfigyelői tudat kialakításának gyakorlata

5. Az érzelmek természete. A tudat és a szív összekapcsolása. Vipassana és metta gyakorlatok összehangolása.

Az érzelem megfigyelés módszere. Metta gyakorlat.

6. Szélsőséges érzelmi energiák a testben. Negatív érzések: félelem és szégyen megfigyelés. Bűntudat és gyűlölet hatása az életünkre. Hogyan dolgozzunk a negatív energiákkal a meditációban? Tudattérkép és kapcsolata az érzelmekkel.

Meditáció a negatív érzelmeken.

7. Örömteli állapotok az emberi érzelmek között. Hogyan jelennek meg a szeretetteljes állapotok a meditációban?

Üdvös érzelmekkel való meditáció.

8. A függő keletkezés folyamata, avagy hogyan léphetünk ki a már megmerevedett mintázatokból? Mi történik vipassana meditáció közben? Mi hozza létre a változást?

Járó meditáció helyes gyakorlata.

9. Bátorság, hajlandóság és elfogadás, mely elősegíti a valódi önszeretet és összekapcsolódás élmény kialakulását. Nemes Nyolckrétű Ösvény gyakorlata a mindennapokban.

10. Meditáció a betegségek természetén és a gyógyuláson. Szeretet, öröm és béke, a meditáció mélyebb szintjein. Hogyan lehet ez része a mindennapoknak, itt és most? Én vagyok a létrehozója a szubjektív valóságnak. Az együttérző tudat és a moralitás kapcsolata.