

A buddhista vipasszana meditáció haladó gyakorlatai
10 alkalmas haladó meditációk
Személyes és online zoom-os meditációk

Téma:
Kapcsolódás, kötődés és függés. Minden ártalmas
kapcsolódási minta elengedése.

Személyes és online meditációs lehetőség

A 2022-es év a kapcsolódás éve. Belső női részünk hangsúlyosabb megerősítést kap, nőkben és férfiakban egyaránt. Az érzelmek, családi, baráti, párkapcsolati mintázatok kerülnek előtérbe.

Most van lehetőségünk elengedni minden kapcsolódást akadályozó félelmet, csalódottság és megbántottság érzést, haragot és szomorúságot.

Elengedjük az érzelmek átélésével kapcsolatos nehézségeket is.

Ezek a kapcsolódást akadályozó tényezők tartják fenn a függő kapcsolatokat, ártalmas ragaszkodásokat az életünkben és akadályozzák a szükségszerű változásokkal kapcsolatos szabad elengedést és újrakötődést.

Előadások, gyakorlati útmutató, vezetett meditációk, napló és otthoni feladatok
hétről hétre

A részvétel feltétele: 45 perces ülőmeditációs gyakorlat.

Kezdés időpontja: 2022. február 15. kedd

Keddenként 19.30-21.00 óráig

Az előadásokat és a meditációt tartja:

Tóth Andrea Beáta – Kontakt Buddhista Vipassana Közösség (www.vipassana.hu)

[Email: tothandreabeata@gmail.com](mailto:tothandreabeata@gmail.com), www.szuleterrapia.hu, www.vipassana.hu

Bejelentkezés:

tothandreabeata@gmail.com, Tóth Andrea Beáta: 06 20 3580297

Online részvétel: 15000 ft / 10 alkalom.

Személyes részvétellel előre utalással : 22 000 ft vagy 15 000 ft és 1000 ft a helyszínen alkalmanként.

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

A meditációs alkalmak hang és képanyagát anyagát minden résztvevő számára biztosítjuk, így ha nem tudsz jelen lenni élőben vagy online, akkor is meg tudod később nézni, hallgatni.

Kérjük, a részvételi díjat a következő számlaszámra utalni:

Budapest Bank 10100826-51217300-01005005 Tóth Andrea Beáta

Témák

1. **Kapcsolódás önmagunkkal.** Az Egó kötéseit és ragaszkodásokat téves énképekhez.

Mit jelent a kapcsolódás önmagunkkal? Miért választjuk a magányt és egyedüllétet? Hogyan lehet egyszerre biztonságban lenni és kiszolgáltatottság nélkül kötődni?

Meditáció az önmagunkba vetett hit elérésére és a saját magunkkal kapcsolatos csatlódás elengedésére.

2. **Kapcsolódás a szüleinkkel.** A gyermeki lélek sérüléseiből fakadó negatív érzelmek hatása a szülőkkel való belső kapcsolódásra. Zavaró tényezők a kapcsolatban.

Hogyan hat a szülőkkel való függő kapcsolatunk az életünkre?

Meditáció a szülőkkel való csatlódás tisztítására.

3. **Kapcsolódás a testvérekkel.** A családban való helyzet és a testvérekkel való kapcsolat nagyban hat minden más egyenrangú munkahelyi és hétköznapi kapcsolatunk minőségére.

Meditáció a testvérrel csatlódatos harag és büntudat oldására és az egyenrangú csatlódásokban a bizalom visszaállítására, erősítésére.

4. **Kapcsolódás a belső női részünkhöz.** A gondoskodással, befogadással, érzelmekkel való kapcsolat megfigyelése. Félelem nélküli csatlódás a női belső erőhöz.

Meditáció a belső női részünk tisztítására és a tiszta csatlódás és integráció elérésére.

5. **Kapcsolódás a belső férfi részünkhöz.** A férfi támogató, megoldó, elengedő és kiáradó erő megismerése. Bátorság és igazságosság a mindennapokban. Védelem és biztonságérzet a férfi erőn keresztül.

Meditáció a belső férfi energiával való összekapcsolódásra. Félelmek, büntudat tisztítása. Belső férfi erő integrálása.

6. **Párkapcsolatok viszonyrendszerében.** A párkapcsolati kötődés minőségeinek tisztítása. A párkapcsolat és a kapcsolódás értelme. Lehet-e párkapcsolat nélkül élni?

Párkapcsolati sérelmek és haragok, függőségek tisztítása.

Meditáció a párkapcsolatok tisztítására és a kölcsönös szereteten és tiszteleten alapuló függőség mentes kapcsolódás megélésére.

7. **Kapcsolódás a baráti kapcsolatokhoz.** Miért vannak barátaim? Fájdalmon vagy örömmön keresztüli kapcsolódás. Támogatás vagy a mások használata. A feltétel nélküli szeretet és támogatás megélése.

Meditáció a ismerősök és ismeretlenekkel való kapcsolódás tisztításra.

8. **Kapcsolódás a munkahelyi kapcsolatokhoz.** Mit élek meg a mindennapokban? Hol töltöm az időmet és mit tapasztalok másoktól? Mit vetitek a többiekre, akik körül vesznek?

Meditáció a kiszolgáltatott, alá-fölé rendeltségi kapcsolatok tisztítására.

9. **Függő kapcsolataink.** Kitől függesz, akit nem tudsz elengedni? Mitől félsz, mi történik, ha elvesztesz valakit? Függés és a kötődés közötti különbség. Honnan tudom eldönteni, hogy félelemmel vagy szeretettel kapcsolódok? Ambivalens kapcsolódások.

Meditáció a függő és ambivalens kapcsolatok tisztítására.

10. **A sorsunkkal, Teremtővel való kapcsolat.** Hogyan kapcsolódok az életem áramláshoz?

Mit érzek a Teremtővel való kapcsolatban? Félelem, büntudat oldása. Támogatottságérzés a sorsommal kapcsolatban. Bizalom és biztonság az életemmel kapcsolatban.

Meditáció a múlttal és a jövővel kapcsolatos érzések tisztításán és a hála és bizalom megélése érdekében. Változás és kapcsolódás.

