



Buddhista Tanulmányok

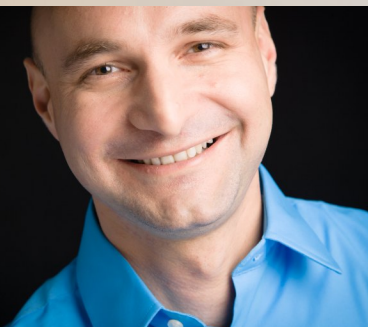
önismereti és meditációs kurzus



INTEGRÁL
AKADÉMIA

A négy alkalmas kurzus során minden alkalommal kapunk egy résztanítást, a tan pontos megértése és a személyes spirituális fejlődés érdekében. A megismert fogalmakkal egyben önismereti módon és meditációban dolgozunk. Mind a négy együttlétet az IP1 hétvégék péntek estéjére tettük, így könnyen illeszthető a távolról érkezőknek is. Az este hattól kilencig tartó, három órás együttlétek során a tanítás meghallgatása mellett csoportgyakorlatokat is végzünk: reflektálunk az életünkre, a tan fogalmait sajátélmény szintre hozzuk! Ezt követően közös meditációs gyakorlást végzünk. Ebben a részben kapunk útmutatásokat a gyakorláshoz. Végül önismereti házi feladatokat is kapunk, melyekkel mélyebb belátásokhoz és átalakulásokhoz juthatunk.

**Az esteket
Gánti
Bence
tartja**



A négy alkalmas kurzus nem helyettesíti az elvonulásokat, viszont megsegíti az arra való felkészülést, és az ott átéltek megértését, hiszen "buddhista köntösben" egy sereg általános spirituális fejlődési és útonjárás tényezőt beszélünk át, mely hagyomány-független, s minden elvonulásnál vagy meditációs ösvénynél előfordul.

Első alkalom: 2014. november 28. péntek, 18.00-21.00 **TELE-SZEMINÁRIUM**



1. A káosz átlátása: miben közös minden Buddhista ösvény, mi a tan magja?
2. A megvilágosodáshoz vezető út: a 8 rétű nemes ösvény. Hogyan értsük, hogyan értelmezzük, és hogyan éljük?
3. A moralitás lélektanának megértése: a megtisztult szív irányelvei.
A buddhista tan mai nyelven: hitelesség és játszmamentesség, a hatos szint elvei.
4. A helyes és a helytelen fogalma, az ártás és a nem ártás lélektani megértése.
5. A moralitás, a koncentráció és a bölcsesség kölcsönös összefüggésének a megértése.
6. Bevezetés a meditáció gyakorlatába. A test elhelyezésének és tartásának a kérdései. Anatómiai és idegrendszeri tények, bevált gyakorlatok. A környezet kérdései. A siker a finomságokban rejlik. Az egyéni és közös gyakorlás kipróbálása.

Második alkalom: 2014. december 19. péntek, 18.00-21.00

ÉLŐBEN



1. A szamszára és a nirvána fogalmának megértése, a megvilágosodás értelme.
 2. Kozmológiai alapok, világok és idők. A kozmikus síkokat leíró Lét Mandala pszichológiája és belső megértése. A dolgok végső természetének feltárulása a meditáció során.
 3. Mi van a halál után, és hogy működik az újjászületés? A halál, a bardók és a reinkarnáció megértése.
 4. Hogy teremődik meg a világ a tudatunkban? A függő keletkezés 12 láncolata.
 5. A meditáció gyakorlatának folytatása. A meditáció belső logikájának megértése: az összpontosítás, a valóság-megfigyelés és az áttörés. Az éberség és semlegesség egón túli megértése. A nem meditáló: a vágyaival és a többi emberrel küzd. A meditáló: megbékél velük. Vallásos csapdák elkerülése. A belső nyugalom megteremtése és elmélyülő fokozatai. Hogyan kezeljük a felbukkanó érzéseket és gondolatokat? Mikor leszünk gondolatmentesek?
- Formátum: tanítás, közös megosztások, közös gyakorlás és önismereti házi feladatok.**

Harmadik alkalom: 2015. január 2. péntek, 18.00-21.00

ÉLŐBEN



1. A földön túli elragadottság állapotai: a jhánák. A jhánák és a megvilágosodás összefüggése.
2. A vipassana szó jelentése: "úgy látni a dolgokat, ahogyan azok vannak" a valóság elme nélküli közvetlen megtapasztalása. A közvetlen valóságglátás élményének (vipassana) megértése és típusai az eltérő hagyományokban. A "száraz", "nedves" és kevert vipassanák. Az élő mesterek és hagyományok bemutatása.
3. A tudat megtisztításának a folyamata. Hogyan lehet elengedni a régi karmákat? A megszabadulás ösvénye.
4. A megvilágosodás valós élmény, de első alkalommal még nem marad úgy. Hogy lesz végleges? A megvilágosodás stációi. A megvilágosodott tudat jellemző tulajdonságai. Gyakorlás: a belső üresedés, jelenlét és csend elmélyítése. A szívtér, mint a legbelső én körüli kontrakció elengedésének a gyakorlata. Metta (szeretet) meditáció és az érdemek felajánlása.

Negyedik alkalom: 2015. február 6. péntek 18.00-21.00

TELE-SZEMINÁRIUM



1. A tibeti buddhizmus megértése: a tantrikus jóga, a bön és a buddhizmus ötvözet.
2. A non duális megvilágosodás és a mahájána Szív Szútra megértése.
3. Miért van annyi "istenség" és mit jelentenek ezek? Istenségek, buddhaformák, védelmezők. Jidamok, "tudati kapcsok" a magasabb erőkhöz a személyiségtípusoknak megfelelően. Mágikus invokációk.
4. A homokmandalák megértése.
5. Meditációs gyakorlás. Üresedés és csend. A tibeti négy elmélkedés gyakorlata. A tibeti vizualizációs meditáció kipróbálása. A megtisztító szeretet kiárasztása: a Tonglen. Felajánlás és zárás.

A kurzus egy egymásra épülő, fokozatos tréning, ezért ha az informálódáson túl meg akarod kapni energetikailag, belsőleg is a "csomagot" akkor azt javaslom, hogy légy ott az elejétől a végéig.

A tele-szeminárium azt jelenti, hogy ti összegyűltök egy teremben és az asszisztenseim segítségével megjelenek kivetítve és úgy tanítok és vezetek a gyakorlatokat. Néhány éve vezetek már egyéni üléseket, csoportokat és előadásokat ilyen tele-szeminárium formátumban. Ez Nyugat-Európában, Amerikában és globálisan elterjedt formátum a lélektani és spirituális tanfolyamok világában, kiegészítve élő találkozókkal. Letesztelt, működik.

Az "élő" pedig azt jelenti, hogy élőben vagyok ott a teremben veletek. A kurzus első alkalma tele-szeminárium, a második, harmadik élő és a negyedik ismét tele-szeminárium.

Helyszín: Anahita Jóga és Szellemi Központ

Cím: Budapest, XIII. Ker. Kádár utca 10. (a Nyugatinál)

A belépődíj / est: 2.500 Ft

Jelentkezés, információ: harkai.szilvia@integralakademia.hu

