

Mert ebbe a nyárba belefér!

NYÁRI INTEGRÁL ÉLMÉNYTÁBOR!

**A nyáron 2013. augusztus 27. - 2013. szeptember 1-ig integrál élmény-
tábor lesz.**

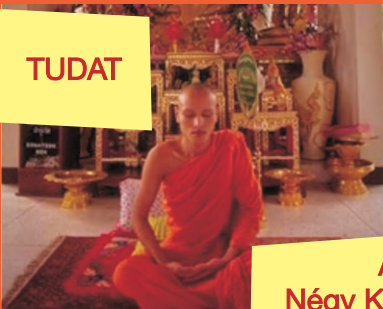
Az Integrál Élet Gyakorló Tábor

Az integrál szemléletet és életmódot jelenleg közel 200 millió ember keresi a Földön egyes felmérések szerint. Az emberiség egészség- és spirituálisan tudatos új kultúrája hazánkban is teret hódít. Ezt az életmódot gyakoroljuk itt, hazánk vezető integrál szakemberével, Gánti Bencével.

Kikapcsolódás és belső feltöltődés

A táborban számos élmény éri a résztvevőket. A kikapcsolódás és a belső feltöltődés garantált a közös spirituális és lelki önfejlesztő gyakorlatok és a pozitív, jó társaság révén. Eddig minden táborunk sikerrel zárult és a résztvevők életében hónapokig kitartott a hatása. Egy pilóta résztvevőnk a melegáramlatokhoz hasonlította: „ahogy a vitorlásokat is a melegáramlat emeli fel, majd onnan vitorláznak tovább, úgy a tábor is gyorsan felemel, és aztán abból élek hónapokig!”, Garancia erre az integrál személet holisztikus megközelítése és a professzionális táborvezetők sok éves tapasztalata.

TUDAT



TEST



A
Négy Kvadráns
egyszerre hat



CSOPORT-
KULTÚRA



TÁRSADALOM

A következő elemekből áll össze a tábor:

- **Flow:** csoportozás és bemélyült együttlét
- **Meditáció:** csend és kitisztulás
- **Spirituális zenélés és dobolás**
- **Egészséges táplálkozás**
- **Egészséges életmód:** vízpart, sport, kirándulás
- **Természetközeli lét**

Flow csoport: önkifejezés, és mély kapcsolódás, flow élmény!

Csoportjainkon a jógázós, és más spirituális körökhöz képest egy mélyebb együttlét valósul meg. Ezt a **mélycsoportozás műfajába beavatott vezető és az erre kifejlesztett gyakorlatok valósítják meg.** Hétköznapi önfejlesztő és spirituálisan érdeklődő embereknek szól a tábor, akiket segítünk megnyílni **a magasabb tudatosság, a spirituális jelenlét, a gyógyulás, a szeretet és a különleges képességek felé, mindenféle vallási hovatartozástól függetlenül.** A résztvevők holisztikus állapotot élnek meg csoportjainkon, az egység és teljesség élményét. A nem ártás légköre, a **biztonság és a kegyelem biztosítják a lelki transzformációt.** A modernitás átka az elidegenedés, melyet mélyebb és tiszta emberi kapcsolódás gyógyít meg egy ilyen élménytáborban. A lelkiséget kereső posztmodern emberek számára az ilyen **csoportozás az igazi „templom”,** ahol át lehet élni a lét szentségét. A szentség érzése a feltétel nélküli elfogadásban és a csoport-intimitásban jelenik meg, mely az egyén **korlátlan önkifejeződését** segíti. A **csoporttag olyan csúcserőszakot él meg, amelyben** mélyen önmagára talál. A folyamat során áramlásba kerülünk és sorsszerűséget élünk meg, ez a flow élménye. A flow egy kreatív áramlás, mely az ember spirituális lényege. Ez a többiekkel együtt megélve különleges, s gyakran szavakkal kifejezhetetlen magasságokba repít. Ilyenkor egy közös tudatmezőbe kerül a csoport, ahol az igazság, tisztaság és együttérzés tere jelenik meg. Normál tudatállapotban és a hétköznapi emberi kapcsolatokban ez nehezen élhető át, mert az egó karakterfixációi, és a sémákba zárt emberi kapcsolatok lekoralózzák az igazi spirituális lényünket. Az életünk nagy részét így éljük le a **Szerep Énünkben.** A csoportjainkon kiszabadulunk ezen sémákból, és szerepekből és igazán szabadabbá válunk.



A **gyakorlataink drogok és alkohol nélkül, nemesen és méltón vezetnek el a csoporttársakat idáig.** Olykor **rálátunk** mintáinkra és a sebeink begyógyulnak, ősrégi görcsök oldódnak ki. Lelki megnyílások, összetalálkozások és a mintákat átíró élmények valósulnak meg. A csoportozás a **Hiteles Én**-be vezet el minket.

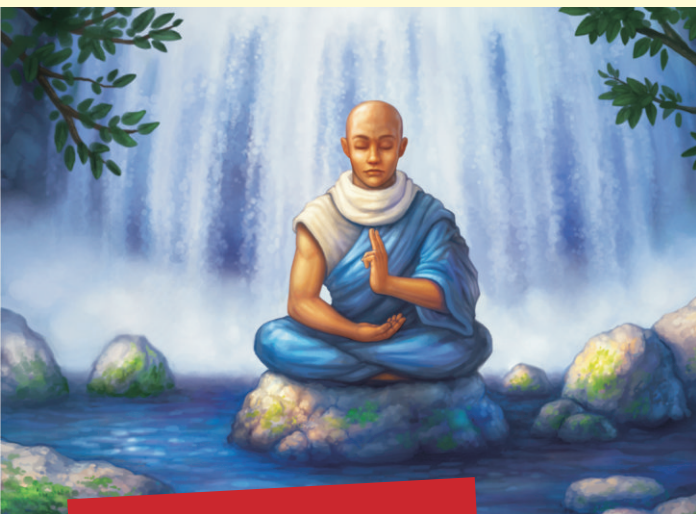
NYÁRI INTEGRÁL
ÉLMÉNYTÁBOR!

Hiteles meditációs gyakorlatok

Egy integrált életben fontos a meditáció. A táborban **mindennap meditálunk egy kicsit**. Egyszerű, tiszta, ősi buddhista meditációra kapunk könnyű gyakorlati útmutatót. A „samatha” az **elme nyugalmát valósítja meg az összpontosításon keresztül**. Akár mekkora is az öröm vagy bánat „odakint”, akármilyen extatikus is az önkifejezés és a másokkal való kapcsolódás, valamint a flow élménye, meg kell tanulnunk a rendíthetetlen középpontunkat megtalálni a forogtag közepén. A **Valódi Énünk** ugyanis itt lakik és igaztalanok lennénk, ha nem foglalkoznánk ezzel.

Ehhez az út a csenden át vezet, így az elcsendesüléssel és befelé fordulással naponta foglalkozunk az izgalmas csoportgyakorlatok mellett. Megvan az ideje a nyugati csúcselményeknek és a keleti elmélyülésnek. A kettő váltakoztatásával a globális kornak és embernek megfelelő kelet-nyugat szintézist és az ennek megfelelő integrált életet tanítjuk. A meditáció a legszentebb belső munka, mely végül elvezet a teljes felébredéshez: a megvilágosodáshoz. Ezen ment át Buddha és Krisztus is, mint ahogy más szent és guru is. Gánti Bence a **gyakorlatokat ilyen ősi hagyományokból hozza, melyet nyugati elvonulásokon és távol keleti kolostorokban tanult az elmúlt 12 év gyakorlása során**.

A meditációs gyakorlás másik pillére a belső valóság megfigyelése reagálás és ítélkezés mentesen, úgy, ahogyan az van. Ez a **vipassana meditáció**, melyben feltárul elménk minden zuga. Amikor megtanuljuk mindezt **elutasítás és vágyakozás nélkül, csak úgy semleges és csendben szemlélni, akkor megtisztulunk mindattól**, ami akadályozó tényező a teljessé válás útján. Gánti Bence a hagyományos ülőmeditáció mellett kifejlesztett egy párokban végzhető csoportos vipassana gyakorlatot is.



NYÁRI INTEGRÁLT
ÉLMÉNYTÁBOR!





Spirituális zenélés, dobolás és mantrák éneklése

Az együttléteinknek része a közös **spirituális zenélés, éneklés, dobolás és mantrázás**. Ilyenkor a tábortűz vagy gyertyák köré gyűlünk. Gitárok, sámándobok, csörgők csendülnek fel és megszólalnak a szent énekek. Az élő spirituális kultúráknak része mantrák és **szent énekek hangszerekkel kísért kántálása, mely a gondolkodást lecsillapítja, a tudatot megtisztítja és a szívet megnyitja. A közösség megbékél és összekovácsolódik, és spirituális légkör alakul ki**. A dalok egyszerűek, többféle kultúrából valók, és a magasabb tudatállapotokról szólnak, vagy éppen mantrák és imák. Helyben tanuljuk meg őket. Vannak köztük sámán, magyar, indián, jóga és buddhista énekek. Ezek az együttlétek nem előadások, senkinek nem kell attól tartania, hogy a többiek figyelik. Természetesen oldódunk bele a közös zenélésbe akkor is, ha a résztvevőknek semmilyen előzetes gyakorlata sincs és azt hiszi, hogy ő nem tud énekelni. A magyar emberek gyakran lefojtottak és gátlásosak, így fontos, hogy ez oldódjon és újra együtt tudjunk énekelni pozitív és felemelő énekeket. Mindez rajtunk múlik. Mi elkezdünk tizennyolc éve és továbbadjuk ezt a hagyományt annak, aki érdeklődik eziránt.



Egészséges táplálkozás

A csoportozós gyakorlatok és meditációk mellett a felemelkedés kulcsa a test jóléte, egészsége és egyensúlya. Az integrál szemlélet szerint ezzel egyaránt foglalkozni kell. Ezért a tábor ideje alatt egészséges és **vegetáriánus étrendet tartunk**. A jógikus elveken alapuló nem ölés és nem ártás a spirituális út alapja. Nem állítjuk, hogy csak az léphet előre, aki nem eszik húst, de úgy véljük, hogy a vegetáriánusság megsegíti a folyamatot, és sok gyakorló a megtisztultság egy fokán feladja az öléshez való hozzájárulást azzal, hogy elhagyja a holt állati tetemek fogyasztását. Emellett számtalan pozitív egészségre vonatkozó és ökológiai hatása is van ezen gyakorlatnak. Aki vegetáriánus, az itt nyugodtan folytathatja ezt a praxisát. Aki még sosem próbálta, az életéből ennyi napot rászánhat, hogy kipróbálja. Otthon utána mindenki úgy folytathatja az étrendjét, ahogy kívánja.

NYÁRI INTEGRÁL
ÉLMÉNYTÁBOR!

Outdoor, játék, sport és strandolás – Fun time!

Fontos, hogy az együttlétünk része legyen a játék, a **kikapcsolódás és lazítás** is! Ezzel is életmódot tanítunk. A lelki vagy spirituális elvonulások komolyak, a szokásos nyaraláskor pedig nincs bemélyülés. Az integrál élménytábor a kettő szintézise. Eddigi táborainkban, úsztunk, vizilabdáztunk, futottunk, napoztunk, röpi meccseket játszottunk, kirándultunk, ping pongoztunk, éppen mire nyílt lehetőség.

Aki kapható további fitnessre, és egészséges mozgásra, azzal olykor rövid 20 perces cardio-sport szerűen úszunk vagy futunk.

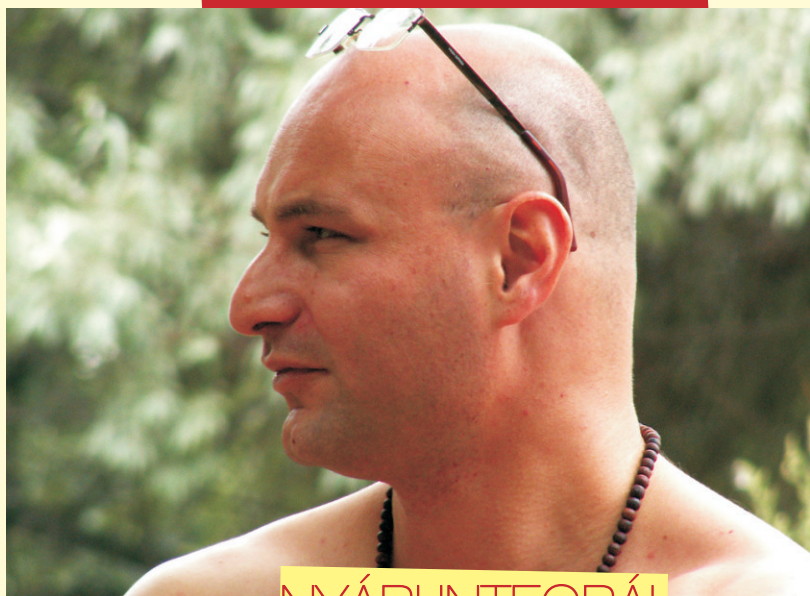
Hiába a meditáció és a csoport, ha a test eltunyl és nem érzi jól magát. Erről a spirituális és lelki emberek sokszor megfélekednek. A tábor emlékeztető és minta a testre és lélekre egyaránt figyelő integrál életmódra.

A napirendben "Kiszellőztetés, szabadtéri mozgás, sport" néven található ez a blokk. Ennek van még egy fontos funkciója: a nap során intenzív belső és csoportos élmények után szinte kötelező kimozdulni, a levegőn lenni és átmozgatni a testet, különben könnyű "belepisztulni" a lelki munkákba. Van, akinek ez egy egyszerű séta. Mi egy 15-20 perces erdei futást és 15-20 perces úszás kombinációját javasoljuk opcionálisan.

Gánti Bence, a tábor vezetője

Bence holisztikus szemléletű pszichológusként tizenkét éve dolgozik az integrál szemlélet hazai elterjesztésén és az elméleti tanítás mellett, a gyakorlati munkát tartja a személyes átalakulás kulcsának. Munkásságának egyik csúcsa az intenzív négy napos együttléti forma, az „integrál tábor”, ahol átadja mindazt, amit az előadások alatt, illetve egy-egy nap csoportozása alatt nem lehet: milyen is transzformáló integrál életmódot élni? Hogyan élünk spirituális életet a 21. században nyugaton? Bence válasza az integrál életmód. A tábor tehát integrál „életmódedzőtábor” is egyben. Nem előadásokat fogunk hallani, hanem élő gyakorlatokat végzünk és együtt élünk

négy napon át. Sokaknak egy életre szóló élményt és mintát ad egy ilyen elvonulás. Bence egy évben háromszor tart Magyarországon ilyet, emellett külföldi integrál körök meghívására Amerikában, Németországban, Oroszországban és Bulgáriában tart hasonló programokat. E három alkalom hazánkban bárki számára nyitott, mindenki részt vehet rajta. Előszeretettel vesznek részt új érdeklődők, Integrál Akadémiás hallgatók („ipések”), valamint leendő hallgatók („gólyák”) is. Függetlenül attól, hogy ki honnan érkezik, a táborban hamar egy egységes csoporttá kovácsolódik össze mindenki, és megszületik a „mi” élmény. Ha szeretnéd megtapasztalni ezt, és mindazt, amit Bence nyújt, és szeretnél tanulni mindebből, akkor ez a tábor neked való.



NYÁRI INTEGRÁL
ÉLMÉNYTÁBOR!

Az elvonulás célja és szellemisége

Az Integrál Szellemiség szerint az elvonulás célozza és megszólítja az ember különböző oldalait, a "négy kvadránsát":

LÉLEK - a lelki és szellem megtisztulását és az egyéni csúcstéményeket (BF)

- a meditatíván végzett jóga (W6-7)
- az ülőmeditációk (W7-10)
- és a terápiás munkák által (W0-6)

EGÉSZSÉG - a test egészségét és jólétét (JF)

- a relaxáló és nyújtó jóga
- az endorfintermelő sport
- és a vegetáriánus bio étrend által

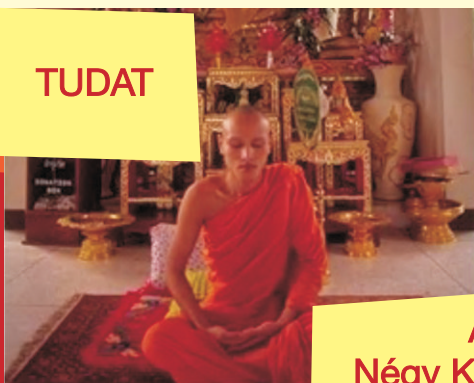
KÖZÖSSÉG - az együttlét, kapcsolatok és közösség harmóniáját (BA)

- Flow csoportok
- emberközpontúságra (W6) és a spirituális mezőre (W7) építő, összehangolt gyakorlatok
- közös játék, vízi sportok
- közösség-harmonizáló rítusok: tábortűz, dobolás, spirituális éneklés, együttáramlás (W6-8)
- az együttlét speciális minősége által.

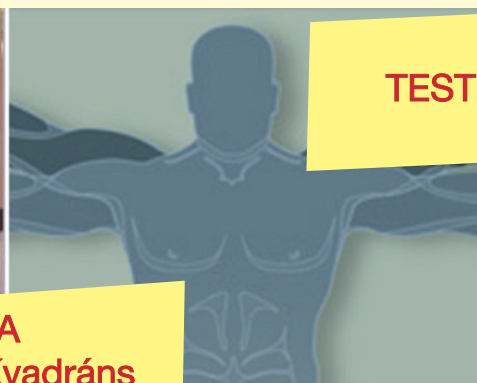
KÖRNYEZET ÉS RENDSZER - a környezeti és rendszerszemléletű részvételünket jelenti ez és az elvonulás alatti együttélési módunkat (JA)

- természeti környezetben táborozunk
- az együttlét szerkezetét a rendszer-áramlás és a spirituális mezőre való tudatossággal szabályozzuk (W4-7).

TUDAT



TEST



A
Négy Kvadráns
egyszerre hat



CSOPORT-
KULTÚRA



TÁRSADALOM

Az elvonulás egy „Integrál Életmód Edzőtábor”, amely felnőtteknek szól, a saját lelki és szellemi fejlődésükre, transzformációjára. Funkciójában a lelki elvonulásnak és az élet ünneplésének az ötvözése. Célja az, hogy az integrál szemlélet iránt érdeklődők együtt lehessenek hat napig, s legyen idejük mélyebben összebarátkozni, megismerkedni, együtt mélyülni, s emelkedni - életünk szép csúcsmélységeit együtt átélni.

Szeretettel várunk!
Gánti Bence és a szervező team

A tábor napirendje

Aug 27. Szept 1.	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
8:00		Reggeli torna vagy jóga és meditáció	Reggeli torna vagy jóga és meditáció	Reggeli torna vagy jóga és meditáció	Reggeli torna vagy jóga és meditáció	Reggeli torna vagy jóga és meditáció
9:00		Reggeli	Reggeli	Reggeli	Reggeli	Reggeli
10:00-13:00	Érkezés, regisztráció, szállásfoglalás, orientáció	Délelőtti blokk	Délelőtti blokk	Transzlégzés	Délelőtti blokk	Csoportzáró gyakorlatok és ceremónia
13:00-15:00	Ebéd és pihenő	Ebéd és pihenő	Ebéd és pihenő	Mandalarajzolás és ebéd	Ebéd és pihenő	Ebéd és összepakolás
15:00-18:00	Nyitókör és Nyitócsoporthoz	Délutáni blokk	Délutáni blokk	Transzlégzés	Délutáni blokk	Hazautazás
18:00-19:00	Szabadtéri mozgás	Szabadtéri mozgás	Szabadtéri mozgás	Mandalarajzolás	Szabadtéri mozgás	
19:00-20:30	Vacsora	Vacsora	Vacsora	Vacsora	Vacsora	
20:30-21:00	Esti csoport: világlóttár ceremónia és meditáció	Szabad esti együttlét	Spirituális zenélés és meditáció	Közös megosztó csoport és meditáció	Szabad esti együttlét	
22:00						

Jelentkezési határidő: 2013. augusztus 25. **Jelentkezés:** Harkai Szilvi
Tel: +36-30-225-3032 **E-mail:** harkai.szilvia@integralakademia.hu

www.integralakademia.hu