

□ □ □ □ □ □ □ □ **A Vipassana meditáció alapjai**

□ **Adományos egy napos meditációs felkészítés**

A nap célja a légzésfigyeléses tudatosságmeditáció alapjainak lerakása.

A gyakorlás alapja a Buddhista Vipassana hagyomány, de mindenkit szívesen várok világnézettől függetlenül.

Sokan azt gondolják, nem tudnak meditálni. Megbeszéljük ezeket az elképzeléseket.

Te is tudsz meditálni, ha képes vagy ülni egy széken 10 percig.

Csoportban könnyebb. Próbáld ki! :-)

Miért meditálok?

- Hogy ne a gondolatok uraljanak engem, hanem én azokat.
- Mert a nyugalom, amit akkor érzek, kiterjed a napomra, és elősegíti a regenerálódást, gyógyulást is.
- Energiával tölt fel az egész napra, így még este is friss vagyok.
- A koncentráció növelésével hatékonyabb vagyok, így több időt nyerek.
- Támogatja az agysejtek építését, átszerveződését.

- Jobban működik az intuíció.
- A szokások, hajlamok, hitrendszerek feltárása, a tudatalatti átprogramozása.
- Jelenlét fokozódása, hétköznapi feladatok meditációban végzése és élvezete. Több öröm.
- Ki vagyok? és Mi a valóság? megtapasztalása.
- A teremtés, gyógyítás, gyógyulás hatékonyabbá válik.

A tervezett program:

- ráhangolódó rövidebb relaxáció,
- miért meditáljunk,
- hogyan meditáljunk,
- tudatosságmeditáció közös gyakorlása,
- evés meditáció,
- járó meditáció,
- a meditáció beépítése a mindennapokba,
- kitekintés a továbbfejlődés lehetőségeire,
- tudnivalók a több napos elvonulásokról (Miért hasznos? Hogyan zajlik?)

Utána minden héten közös gyakorlási lehetőség a csütörtöki "Meditációt mindenkinek" csoportban.

Adományodat szívesen elfogadjuk.

Vezeti: Krisztics Ági

Érdeklődhetsz és jelentkezhetsz Krisztics Áginál :

matrix@teremtotudat.hu vagy 0620 447 2318