

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

Téma:

Az Én-nélküliség útja a belső szabadság felé

*Ezen a tanfolyamon az „én”-hez (ego-hoz) való ragaszkodás finom mintáit tárjuk fel. A testtel, érzésekkel és gondolatokkal való azonosulás elengedésén keresztül vezet az út a belső szabadság megtapasztalása felé.
De lehet-e a hétköznapi életben én-nélkül élni? Hogyan lehet ezt elérni és milyen érzés?
A tapasztalás csendjében felfedezzük: valójában mi rejlik az én képzet mögött?*

Előadások, gyakorlati útmutató, vezetett meditációk, otthoni feladatok

Kezdés időpont: 2025. november 25. kedd

Keddenként 10 héten keresztül: 19.30-21.00 óráig élőben és online

Helyszín: Soul Stage, 1066 Budapest, Teréz krt. 10. félemelet

Az előadásokat és a meditációt tartja: Tóth Andrea Beáta – Kontakt
Buddhista Vipassana Közösség (www.vipassana.hu) www.tothandreabeata.hu

Bejelentkezés:

tothandreabeata@gmail.com,

Tóth Andrea Beáta: 06 20 3580297

Online részvétel: 24000 ft /10 alkalom

Személyes részvétellel előre utalással : 30 000 ft vagy 24 000 ft és 1000 ft a helyszínen alkalmanként.

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

Kérjük, a részvételi díjat a következő számlaszámra utalni:

MBH Bank 10100826-51217300-01005005 Tóth Andrea Beáta,

Revoluton: @andreaucas, Andrea Toth

Témák:

1. Mi az „én” és miért illúzió?

Az én-kép keletkezése pszichológiai és dharmikus nézőpontból.

Az „én” működésének megfigyelése meditációban.

2. A test, mint nem-én.

Szomatikus tapasztalás: a test állandó változása. Ki tapasztalja a testet? Ez a test nem az enyém.

Meditációban megtapasztaljuk a testet nem birtokként, hanem változó érzések és folyamatok összességéként.

3. Az érzetek, mint nem-én.

Kellemes, kellemetlen, semleges érzések megfigyelése. Ki és hogyan tapasztalja az érzeteket? Mi történik, ha nem azonosulunk velük?

Meditáció az elme és a tudat megfigyelői különbségein.

4. Az érzelmek, mint nem-én.

Honnan jönnek az érzelmek és mi a céljuk? Hogyan lehetséges az érzelmeket személytelenül tapasztalni?

Meditáció az érzelmek énnélküli természetén.

5. A tudatfolyam, mint nem-én.

Gondolatok, emlékek, vágyak: jönnek és mennek. Mi gondolkodik, ha nem én?

Meditáció a gondolatok személytelen megfigyelésén. Mi marad a gondolatokból ha kiderül, hogy üresek?

6. A szokásminták és az identitások elengedése.

Én ilyen vagyok – történetek, identitásrétegek és azok keletkezése, mint énnélküli folyamat. Hogyan váljunk le a merev identitásokról?

Meditáció az identitásokhoz való ragaszkodás elengedésére.

7. Mi marad az én mögött?

A kontroll-vágy elengedése. Ellenállás és kontroll: az illúzió megtörése.

Hogyan működik az „én” a kontrollvágyon és az ellenálláson keresztül? Mitől félünk elengedni? Milyen szabadság rejlik abban, ha nem akarunk mindent irányítani?

Meditáció a kontrollvágy mögötti félelem elengedésére.

8. A belső szabadság felé: nem ragaszkodás

Mit jelent „nem ragaszkodni”? Hogyan nyilvánul meg a belső szabadság, amikor nem kapaszkodunk gondolatba, érzésbe, eredménybe, kontrollba vagy énképbe?

Meditáció a tapasztalással szembeni ellenállás elengedésére.

9. A szabadság megtapasztalása a hétköznapiakban

Hogyan alkalmazzuk a vipassana belátásait és a belső szabadságot a hétköznapi helyzetekben? Mi történik, amikor nem az „én” irányít, hanem a tudatosság?

Tudatosság a beszédben, döntésben, kapcsolódásban.

10. Integráció és elköteleződés

Hogyan visszük tovább mindazt, amit megtapasztaltunk? Milyen módon tud a gyakorlás élő maradni? Mit jelent elköteleződni nem a forma, hanem a figyelem és a szabadság iránt?

Meditáció az én-mentes szabadságérzés megtapasztalására.