



BUDDHISTA

vipassana alapítvány

*A Kontakt Buddhista Vipassana Közösség és a
Buddhista Vipassana Alapítvány
nyílt napja*

2025. 11.22. szombat

10.00-18.00 óráig

A félelemtől a bátorságon át az együttérző cselekvésig

*Hogyan lehetséges a félelem mezőt átalakítani a szív
szeretetteljes terévé, amely reagálás helyett valódi cselekvésre
sarkall?*

*Előadóink előadásokon és meditációkon keresztül mutatják be
a különböző tradíciók válaszait erre a nagyon időszerű
kérdésre. Megtapasztalhatjuk a különböző megközelítéseken
túl a közös szeretetmező hatását.*

*Csatlakozz, hogy minél többen közösen képessé váljunk a
változás elérésére!*

Helyszín: Flora Életmód Központ, 1212 Budapest, Széchenyi I. u. 92.

Személyes (az első 40 jelentkező számára) és
Online részvételi lehetőség (zoom csatlakozással)

Jelentkezés:

Tóth Andrea Beáta

tothandreabeata@gmail.com

Személyes részvételi link: <https://app.minup.io/book/toth-andrea-beata/events/457498bd-025a-4198-b2ee-c5121f06e63e>

Online részvételi link: <https://app.minup.io/book/toth-andrea-beata/events/d716d18f-1f52-46f8-8c59-5f70bebeda95>

www.vipassana.hu

Adományok:

Javasolt hozzájárulás a helyszín bérléséhez 2-5 ezer Ft.

Utalás:

Kontakt Buddhista Vipassana Közösség,
számlaszám: OTP Bank: 11709026-20001986

Ezen felül köszönettel fogadunk minden támogatást Egyesületünk működéséhez, programjaink szervezéséhez, buddhista témájú könyvek fordításához és kiadásához.

A szünetekhez gyümölcsöt, süteményt, teát biztosítunk.

Program

9.30 Érkezés, regisztráció, teázás

10.00 Bevezető és meditáció a szív térátalakító erejének megtapasztalására.

Tóth Andrea Beáta, a Buddhista Vipassana Alapítvány és a Kontakt Buddhista Vipassana Közösség alapító elnöke. Meditációs tanár és Kvantum gyógyító.

10.30 Várkonyi Ferenc: Transzcendentális meditáció és szeretetmező

A Transzcendentális Meditáció gyakorlása során az elme fokozatosan elcsendesedik, és eljut a tudat legmélyebb, határtalan rétegéhez, a tiszta tudat tapasztalásához. Ezen a szinten a gondolatok forrásához érkezünk – oda, ahol a béke, a harmónia és a szeretet természetesen jelen van. A szeretet ilyenkor nem érzélem vagy döntés, hanem egy egyetemes mező, amely minden életet áthat. Amikor a tudat megpihen ebben a csendben, spontán módon létezik az egyetemes szeretetben. Ez a kapcsolat nem kívülről érkezik: a meditációban magától tárul fel.

A mindennapi életben ennek hatása a kapcsolatokban, a kommunikációban és az önmagunkhoz való viszonyban is megmutatkozik. Az ítélkezés helyét egyre inkább a megértés,

a türelem és az elfogadás veszi át. A szív természetes nyitottsága visszatér, ahogy az elme feszültségei oldódnak. A tiszta tudat a lét legmélyebb, legintelligensebb szintje – az a csendes háttér, amelyből minden élet fakad.

Várkonyi Ferenc Transzcendentális meditációs tanár, gépészmérnök, gyógymasszőr.

Célja, hogy az emberek stresszmentes, harmonikus, és beteljesedett életet éljenek.

11.00 -12.30. Dr. Dittrich Ernő: *A csoportos meditációk csodálatos ereje*

A Hawkins-skálával jól magyarázható csoportdinamikai tapasztalatok és más kutatási eredmények alapján alátámasztható, hogy milyen hatalmas erő rejlik a csoportos meditációkban akár a személyes életünket, akár az emberiség közös jövőjét illetően. Az előadás során ennek a kérdéskörnek az elméleti alapjait és gyakorlati megvalósításának lehetőségeit fogja bemutatni az előadó.

Dr. Dittrich Ernő okleveles építőmérnök, kutató, feltaláló, spirituális tanító és egy 5 gyermekes családban élő apa. Életfeladata a Földanya védelem, a klímaváltozás elleni küzdelem, a világbékéért való munkálkodás és az emberiség lelki rezgésszintjének emelése. Állításai szerint ez a 3 dolog mélységesen összefügg és elválaszthatatlanok egymástól. A szerző eddig 3 nagysikerű könyvet írt, melyet Magyarországon kívül számos országban angol nyelven is lehet kapni. Az előadó a Békameditáció Minden Nap Youtube-csatorna alapítója, aki legsürgetőbb feladatnak a békéért való összefogást tartja és többek között ezzel a csatornával tesz érte nap mint nap.

12.30 - 13.30 Ebédszünet

13.30: Szekeres Tamás – *Átjáró a Szamádhi és a Vipassana dzsánák között.*

A hamarosan megjelenő Sayadaw U Pandita: Út a Szabadságba című könyvében említett technikák bemutatása. Kezdsnek egy Szamádhi meditáció, az első Djhánáig eljutunk remélhetőleg. Végül a Vipassana Djhána megtapasztalása.

Szekeres Tamás a Szentendrei Buddhista közösség vezetője és kuratóriumi tagja a Buddhista Vipassana Alapítványnak. A meditáció alapú fájdalom kezelés szakértője, amellyel kb 20 éve foglalkozik. Sok éve tanít gyermekeket a közoktatásban buddhista szemléletre.

14.30. Agócs Balázs: *Belső menedék - A Három Kapu módszerrel kapcsolatos tapasztalataim, a tibeti dzogdzen/bön hagyomány alapján.*

A Spontán kreativitás c. könyv inspirálta az előadást és meditációs gyakorlatot, amely Tenzin Wangyal Rinpoce több mint 30 éves nyugaton végzett tanítói tevékenységének kvintesszenciája. A könyv mellett, hogy a tibeti bön buddhista hagyomány legmagasabb ösvényéből, a dzogcsenből merít, olyan gyakorlatokat és tanácsokat ad, melyeket bármilyen hétköznapi élethelyzetben használni tudunk, hogy feltárva és feloldva belső elzáródásainkat és automatikussá vált reakcióinkat, felismerjük tudatunk valódi természetét, és örömmel tudjunk szolgálni másokat.

Agócs Balázs a könyvvel spontán találkozott 2024 nyarán és azóta kreatív módon használja és most velünk is megosztja tapasztalatait. 9 év Vipassana és 4 évnyi TWIM gyakorlás után ez

a módszer és tanítás új perspektívát és lendületet adott számára, mivel a jelenségek megfigyelését a tudatosság forrásába helyezi. Ez a belső menedék válik a tapasztalások befogadásának helyévé, és támogatja a negatív állapotok feloldását és a pozitívakhoz való ragaszkodás mentes kapcsolódást. Lehetőséget és támogatást ad az énként azonosított fájdalom-identitások felismerésére és elengedésére és a forrás támogatása révén a magasabb tudatállapotok - kreativitás, öröm, együttérzés - felfedezéséhez és aktiválásához. Nagy segítség, hogy a módszer napközben, bármilyen helyzetben alkalmazható, nemcsak meditációs ülésben vagy elvonuláson, így a gyakorlást a hétköznapijaim részévé tudta tenni. A módszert egy rövid ismertetés után közös meditációban próbáljuk ki.

15.15. Rövid szünet

15.40 -17.00 Dr. Orosz Alexandra: *A szív tudománya - a Heartmath Institute A HeartMath Institute Research Center Kutatásainak bemutatása, meditáció*

*A Kaliforniában székelő **HeartMath Institute** 1991 óta a szív, az érzelmek, az agyhullámok frekvenciája, a Föld mágneses mezője és az intuíció közötti kapcsolatokat kutatja és munkájuknak köszönhetően a spirituális hagyományokkal nagymértékben egybeeső gyakorlataik, továbbá speciális, saját fejlesztésű mérőműszerek alkalmazása napjainkban már széles körben elterjedt az USA nagyvállalatai, kormányzati és szociális hivatalai, a rendészeti szervei, oktatási és egészségügyi intézményeiben. Küldetésük „**az emberiség szívének felébresztése**, egy kedvesebb, együttérzőbb világ létrehozása a fenti kapcsolatok kutatásán keresztül, továbbá szívalapú, tudományosan kifejlesztett eszközök biztosításával, **az emberiség alaptudatának** az elkülönülés és a viszály állapotából az együttérző gondoskodás és együttműködés szintjére való **felemelése**.”^[1]*

Dr. Orosz Alexandra anya, feleség, jogaterapeuta, buddhista gyakorló, meditációs tanár és egy szellemi központ vezetője, aki nemrég még főállású ügyvédként és mellékállású jógaoktatóként igyekezett a boldogságot megtalálni és másokat is boldoggá tenni. Az együttérző gondoskodás gyermekkorától fontos volt számára. Ám egyre inkább rájött, hogy a fizikai síkon korlátozottak a lehetőségei, nem tud mindenkinek segíteni, akár anyagi támogatással, akár kétékezi munkával, akár csak azzal, hogy meghallgatja, vagy megöleli. Hatékonyabb módszert keresett, így jutott el a meditációhoz, ezen belül is a buddhista vipassana meditációhoz. Felismerte, hogy a legtöbb, amit a világért, másokért tehet az az, hogy a saját tudatát tisztítja, emeli és erre igyekszik másokat is ösztönözni, tanítani, mert hisz abban, hogy a boldogság, a belső béke, a magas rezgés ragadós és az egész emberiség felemelkedhet.

17.00 Záró beszélgetés a résztvevőkkel, tapasztalatok megosztása (Moderálja: Agócs Balázs)

17.45- 18.00 Búcsúzás, tájékoztató a Kontakt Buddhista Vipassana Közösség programjairól, közös gyakorlási lehetőségekről Budapesten és online.

Köszönjük, ha az adóbevallásod benyújtása mellett, az SZJA

1+1%-aid felajánlásakor idén minket választasz 🙏

Civil kedvezményezettként adószámunk:

Buddhista Vipassana Alapítvány ✓

18697483-1-43

Kontakt Buddhista Vipassana Közösség ✓

Technikai számunk: 2477