

METTA MEDITÁCIÓS ELVONULÁS MAGYARORSZÁGON

2024. június 13-16.

Angol nyelven, magyar tolmácsolással

„A gyűlölet soha nem ér véget gyűlölettel. A gyűlöletet egyedül a szeretet győzheti le.

Ez egy örök törvény.” (Buddha)

A **Metta** (páli kifejezés, magyarul szerető kedvességnek fordítjuk) olyan szívminőséget ír le, amelyet szeretet, jóindulat és barátságosság jellemez, és nincs külső körülményekhez kötve. A Metta meditáció segít megnyitni a szívet, és megtanítja, hogyan legyünk barátságosabbak önmagunkkal és másokkal.

Ez az elvonulás bemutatja a "klasszikus" metta meditációt, és megmutatja, hogyan lehet a szerető kedvességet táplálni, fejleszteni magunkban.

Az elvonulásra kezdő és gyakorlott meditálókat egyaránt várunk.

Tanítók: **Hannes Huber és Bianca Blaickner** meditációs tanárok (bemutatásukat lásd alább)

Részvételi díj: 48.000 Ft + dana (adomány a tanítóknak)

Előleg: 15.000 Ft - az előleg átutalásával biztosíthatod helyed magadnak a résztvevők között.

Elhelyezés 2-3 ágyas szobákban. Korlátozott számban lehetőség van egyágyas szobát kérni, ebben az esetben az ár 63.000 Ft-ra módosul.

Az ár tartalmazza a szállás és étkezés költségét is. A vipassana elvonulásokon megszokott szabályok szerint étkezünk, így bőséges vegetáriánus reggeli és ebéd lesz. Aki egészségügyi vagy bármilyen okból szeretne vacsorázni, az hozhat magával, és a hűtőszekrényben tárolhatja, illetve az előző évi tapasztalat szerint a reggeliből, ebédből is mindig marad, amit el lehet fogyasztani. (mikroban lehet melegíteni).

A foglalás az előleg befizetésével válik véglegessé, amit lemondás esetén 2 héttel az elvonulás előtt még visszatérítünk, utána már nem. A fennmaradó összeget a helyszínen kell fizetni.

Jelentkezés:

<https://forms.gle/7WUTSAqQmigqQGP29>

További információ: juhaszetelka12@gmail.com



Helyszín: Tarján, Baglyas Park, Német Nemzetiségi Ifjúsági Tábor

<http://tabortarjan.hu/>

<http://tabortarjan.hu/megkozelites/>

Hannes Huber



Tapasztalt meditációs tanár, vipassana és metta elvonulásokat vezet Ausztriában és számos európai országban. Előadó a stuttgarti ZAS MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) tanárképzésben. 1985 óta gyakorolja intenzíven a vipassana meditációt, több évig Burmában és Srí Lankán buddhista kolostorokban élt, egy ideig szerzetesként. Jógatanár képesítést szerzett Indiában. Pszichoszintézist tanult Baselben. MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) és MSC (Mindfulness Self Compassion) képzéseken is részt vett.

Bianca Blaickner



Mindfulness és metta mediációt vezet a bécsi Theravada Schoolban, "Mindful Self-Compassion" (MSC) tanár. Sok éves gyakorlata van Vipassana és Metta meditációban. Thaiföldön, Burmában és Nepálban buddhista kolostorokban több hónapos elvonulásokon vett részt. Szakképzett szociális munkásként dolgozik. Mesterképzést szerzett interkulturális konfliktuskezelésből.