

Sdružení DÓAN a Bhavana vás zvou na

Kurz meditace VIPASSANĀ

KULTIVACE PŘIROZENÉ MOUDROSTI A SOUCITU

Během tohoto týdenního kurzu budeme objevovat a rozvíjet přirozené bdělé uvědomování, které je založeno na uvolnění a vyrovnanosti mysli. Bude kladen důraz na porozumění toho, jak správně praktikovat a obzvlášť jak kultivovat uvědomování a správný náhled v každém okamžiku. Když je mysl podpořena správnými vědomostmi a není zahlcena zmatkem, chtěním nebo hněvem, jsme schopni se učit z toho, co se děje v přítomném okamžiku. Díky uvolněnému a kontinuálnímu uvědomování můžeme věci chápat takové, jaké jsou.

K dosažení uvolněné a kontinuální bdělé pozornosti bude tento kurz obsahovat vyhrazené časové úseky pro vlastní praxi. Účastníci budou mít příležitost sami rozhodovat, kdy budou praktikovat v chůzi a kdy v sezení. V klidu a lehkosti uvědomování si vlastní zkušenosti v každém okamžiku se může v mysli rozvinout moudrost a soucit.

- Kurz je vhodný pro začátečníky i pokročilé
- Kurz vede americký učitel ALEXIS SANTOS



Alexis Santos (USA) praktikuje meditaci vipassanā od roku 2001. Je žákem známého barmského učitele Sayadaw U Tejaniyi. Několik let strávil jako buddhistický mnich. V USA meditoval pod vedením významných západních učitelů (Steve Armstrong, Joseph Goldstein aj.).

Alexis je typický svým jemným humorem a přirozenou empatií. V současnosti učí v USA ve dvou významných meditačních centrech (IMS a Spirit Rock)

Kdy: pá 8.6 – so 16.6. 2018

Cena: 5 850,- Kč

Kde: Kubasova Chalupa (Sudislav nad Orlicí)

mobil: 775 717 417 (Jiří Pavlík)

doan.pardubice@gmail.com