

Vipassana és Metta Meditációs Elvonulás

Az élet valósága, az éntelenség megtapasztalása

Tiszteletreméltó Mahasena vezetésével

Kelemen Majorság, Piliscsév

2018. május 18-24.

1. Napirend

6:00-7:00	Ülő meditáció/jóga nemes csendben
7:00-8:00	Reggeli
8:00-9:30	Reggeli chanting és meditáció
9:30-10:30	Járómeditáció/személyes interjúk ideje
10:30-11:00	Pihenő
11:00-12:15	Ebéd
12:15-13:00	Relaxációs meditáció
13:00-14:00	Ülőmeditáció
14:00-15:00	Járómeditáció/személyes interjúk ideje
15:00-16:00	Ülőmeditáció
16:00-17:00	Dhamma előadás
17:00-18:00	Ülőmeditáció
18:00-19:00	Járómeditáció/szünet
19:00-20:30	Esti chanting és meditáció

2. Magyarázatok

Bevezetés:

Az elvonulás egész ideje alatt arra kérünk, hogy fegyelmezettségeddel segítsd tanítód és a szervezők munkáját, hogy mindenki a lehető legtöbbet tapasztalhassa, kaphassa ettől az elvonulástól. A tanító időnként elvonul, a tanítvány feladata ekkor, hogy külön kérés nélkül, az előre megadott, és több helyen is kifüggesztett napirend szerint folytassa a gyakorlást. A 7 nap alatt kérünk, hogy ne használd mobiltelefonodat és más elektronikus eszközt (tablet, laptop, stb.). Ezeket érkezéskor le lehet adni.

Nemes csend:

Az elvonulást haladó gyakorlók számára szervezzük. A gyakorlásnak ezen a szintjén már elvárható a résztvevőktől, hogy a 7 nap alatt vállalják a nemes csend tartását. Tiszteletreméltó Mahasena arra kéri a résztvevőket, hogy csak a legszükségesebb esetben beszéljenek, és csak a tanítóhoz vagy a segítőkhez forduljanak esetleges kérdéseikkel, társaikat ne zavarják meg meditációs gyakorlatukban. Ez alól azok az

esetek kivételt képeznek, amikor a nemes csend tartása alól a tanító a dhamma előadás, vagy a személyes interjú alatt feloldja a résztvevőt. A beszéd ilyenkor is csak a tanítóval és nem egymással történik. A rólunk gondoskodók is tartják a csendet, kérjük őket is csak kivételes, szükséges esetben szólítsd meg.

Reggeli és esti chanting:

Mindkétszer különböző szövegű, kb. 30 perc hosszúságú páli szöveg recitálásáról van szó, melyhez szövegkönyvet kapnak a résztvevők érkezéskor. Ezeknek a szövegeknek a recitálása segíti a koncentráció mélyítését, és olyan áldott légkört teremtenek, amelyben a közösség, a szangha együttműködése is szorosabbá válik. A szövegek magyar fordításban is hozzáférhetőek.

Ülő meditációk:

Az elvonuláson 1 órás ülőmeditációkra lehet számítani. Mivel haladó gyakorlókról van szó, az alaptechnika bemutatására nem kerül sor. Akinek ezzel kapcsolatosan kérdése van, keresse Czike Klárát az elvonulást megelőzően.

Járó meditációk:

Az elvonuláson egy órás járómeditációkra lehet számítani, amelyek a Mahasi-féle hagyományvonalban a koncentráció fejlesztésének fontos részét képezik. Általában ekkor zajlanak a személyes interjúk, illetve ekkor lehet intézni ügyes-bajos dolgainkat is. Kérünk, ügyelj arra, hogy a járómeditáció idejét legfeljebb 2/3-1/3 arányban használd fel a konkrét meditáció és az egyéb dolgok intézése között. Mivel haladó gyakorlókról van szó, az alaptechnika bemutatására nem kerül sor. Akinek ezzel kapcsolatosan kérdése van, keresse Czike Klárát az elvonulást megelőzően.

Személyes interjúk:

Különös gonddal készülj fel ezekre a találkozásokra, és koncentrációddal, felkészültségeddel segítsd a tanító munkáját, és ezáltal adj lehetőséget mások számára is a találkozásra. Egy résztvevő kb. 10 perc figyelmet tud kapni, kérlek, segítsd az időkeretek tartását azzal, hogy nem használj fel több időt, és így nem veszel el időt másoktól. A tanító ismeri a nyugati világot, jól beszél angolul, tehát nincs szükség különösebb magyarázatokra, elsősorban a gyakorlás közben megélt tapasztalatod során keletkezett kérdésekkel fordulj hozzá. A személyes interjúk elsődleges célja, hogy a tanítvány továbbfejlődését biztosítsa a lehető leggyakorlatiasabb módon olyan információkkal, amelyeket könyvekből nem lehet megszerezni. Kérlek előzetesen jelezd, ha az interjún tolmácsra van szükséged.

Dhamma tanítások:

Ezek a tanítások a szútták értelmezésén alapulnak. Mindegyiket felvesszük elektronikusan, tehát az elvonulást követően megkapod a 10 felvételt. Mindazonáltal érdemes ezekről az előadásokról jegyzeteket vezetni. A szükséges szútták fordítását is megkapod érkezéskor.

Tudatos étkezés:

A tanító instrukciója, hogy minden étkezést tudatosan kövess nyomon, minden falatot 30-szor rágj meg, és figyeld meg közben a tapasztalataidat, milyen testi érzetek, érzések, gondolatok, múltbéli tapasztalatok, reakciók jönnek az evés hatására. A 8 fogadalom részeként csak naponta kétszer eszünk, reggel és délben. Egész nap kávé, tea, tisztított víz áll rendelkezésre. A jelentkezési lapon jelezd, ha valamilyen diétát folytatsz, vagy valamilyen ételallergiád van.

8 fogadalom:

Az elvonulás ideje alatt a 8 fogadalom tartását kéri a tanító. Ezek:

1. Tartózkodom az élet elvételeitől.
2. Tartózkodom az önként nem adott dolgok elvételeitől.
3. Tartózkodom a helytelen nemi magatartástól.
4. Tartózkodom a helytelen beszédétől.
5. Tartózkodom a tudatmódosító, nemtörődömséghez vezető anyagok és italok használatától.
6. Tartózkodom a helytelen időben (délután) történő evéstől.
7. Tartózkodom a szórakozás minden formájától (tánc, éneklés, zene), ékszerek viselésétől, parfüm és más kozmetikumok használatától.
8. Tartózkodom a magas, vagy különlegesen kényelmes fekhelyen alvástól.

Ennek megerősítésére az első napon reggel fogadalomtétel lesz.

Relaxációs meditáció:

Ebéd utáni pihenő. Ha nagyon álmos, fáradt vagy, ezt az időt alvásra is használhatod.

Adomány:

A tanításért **tetszőleges összegű adományt lehet adni**. A dána a tökéletesedés (*pāramitā*) irányába mutat, a 10 tökéletesség egyike. Ennek jellemzője a feltétel nélküli nagylelkűség, az adakozás és az elengedés gyakorlása. A buddhista gondolkodásmódban ez a fajta cselekedet tisztítja és átalakítja az adományozó tudatát. Az adakozás által gyakorolt nagylelkűség szerencsés újjászületéshez és gazdagsághoz vezet. A viszonzást nem váró adakozás nagyobb spirituális gazdagsághoz vezet és lecsökkenti a nyereségvágyat, amely a szenvedéshez vezeti az embert. Adományodat az alapítvány ingyenes programok megrendezésére

fordítja, így minél szélesebb rétegek számára teszi lehetővé a közösséghez kapcsolódást.

Technikai információk:

A hely megközelíthetőségét az alábbi weboldalon találod meg részletesen: <http://www.kelemenmajorsag.hu/>. Ha útközben problémád akad, kérlek hívd Klárát a 30 /475 8567-es számon. Az első napon 10 órakor bemutatkozással és fogadalmtétellel kezdjük a napot, kérlek jelenj meg pontosan, sokan leszünk, ne kelljen várni senkire, így a program kezdete előtt el tudod foglalni a szállásodat, tudsz inni egy teát (9 órától már kehet érkezni). Reggeli ezen a napon még nincsen.

A szállás 2-3 ágyas, ágyneművel és saját fürdőszobával ellátott kényelmes szobákban lesz.

Hoznivalók listája:

Papucs, meleg zokni a terembe.

Akik autóval jönnek, kérjük hozzanak meditációs párnát, jógamatracot és pokrócot, hogy ne legyen hiány ezekből.

Jegyzetfüzet.

A saját otthoni Buddhád kölcsön, a hozott Buddhákból építünk egy közös oltárt az elő napon.

Meleg ruhák is, mert még hűvös is lesz!

Ébresztőóra, zseblámpa.

Ha van hely az autódban azt, ha szeretnél másokhoz csatlakozni akkor azt jelezd a czike.klara@mettater.hu e-mailcímen. Az elvonuláson fotók készülnek, azt is jelezd, ha nem szeretnél szerepelni rajtuk.

ADATLAP A JELENTKEZÉSHEZ

Név	
Születési dátum	
Lakcím	
Telefonszám	
E-mailcím	
Foglalkozás	
Elvonuláson voltál-e már?	
Ha igen, milyenen?	
Meditációs tapasztalatod leírása	
Szedsz-e valamilyen gyógyszert?	
Étkezési igényeid	
Egyéb speciális szükségleted	
Legközelebbi hozzátartozód értesítési név, telefonszám	

A jelentkezés menete:

1. Jelentkezési lap kitöltése, visszaküldése.
2. Az elvonulás önköltségi ára: 85,000 Ft (A helyedet 30,000 Ft előleg befizetésével tudod biztosnak tekinteni. Ha mégsem tudsz részt venni az elvonuláson, ennek az összegnek a felét későbbi elvonulásokba beszámítjuk). Az elvonulás teljes árát legkésőbb 2018. április 30-ig ki kell fizetni. A kifizetett összeget lemondás esetén nem tudjuk visszafizetni, ezek a befizetett, de fel nem használt összegek felajánlasként szolgálnak az elvonuláshoz támogatást igénylő gyakorlók számára.
3. Az előleget utalással is tudod teljesíteni: 103000002-50900068-11003281 Czike Klára MKB Banknál vezetett egyéni vállalkozói számlájára. A befizetésről számlát állítunk ki.