

## The-inn-gu 9 napos Vipassana Meditációs Elvonulás

Pyi Phyo Kyaw ([pyi.kyaw@kcl.ac.uk](mailto:pyi.kyaw@kcl.ac.uk))

2018. június 24-július 2.

Ez az elvonulás a tudatosság fejlesztésének integrált megközelítését adja, amely a burmai vipassana meditációs technikát kombinálja a metta gyakorlásával. A burmai vipassana meditációs hagyomány megjelenítésére ezen az elvonuláson a The-inn-gu technikát fogjuk alkalmazni. Ez a hagyomány Ven. Okkatha (1912-1973) által alapított irányzat, amely különleges légzéstechnikát használ.

- 1) A gyakorló kétszer, háromszor gyorsabban veszi a levegőt, mint tenné egyébként, amely így lehetővé teszi, hogy a lélegzet jól hallhatóvá váljék.
- 2) A belégzés és a kilégzés hosszúsága és ritmusa azonos, így a lélegzetvétel ritmikussá válik.
- 3) A gyakorló a lélegzet tudatosításával kezdi a meditációt (*ānāpānasati*), majd az érzékelés tudatosságát gyakorolja ('mindfulness of sensation').
- 4) Az ülések 45-60 percesek.

### Tervezett napirend

6.30 – 7.30	Ülőmeditáció
7.30 – 8.30	Reggeli
8.30 – 10.00	Reggeli chanting és ülőmeditáció
10.00 – 11.00	Járómeditáció/interjúk
11.00 – 12.00	Ülőmeditáció (The-inn-gu)
12.00 – 13.00	Ebéd
13.00 – 14.00	Relaxációs meditáció
14.00 – 15.00	Ülőmeditáció (The-inn-gu)
15.00 – 16.00	Járómeditáció/interjúk
16.00 – 17.00	Tanítás
17.00 – 18.00	Járómeditáció
18.00 – 19.00	Ülőmeditáció (The-inn-gu)
19.00 – 20.30	Esti chanting és ülőmeditáció
20.30 -	Megosztás

Az elvonuláson gyakoroljuk a nemes csendet és nem étkezünk délután. Az elvonulás helyszíne Piliscsév, Kelemen Majorság. Az elvonulás 95,000 Ft-ba kerül, melyből 30e Ft-ot jelentkezéskor előlegként kell kifizetni, a résztvevő ezzel foglalja le a helyét,

mivel a létszám korlátozott és az elvonulás ára a helyek és a költségek figyelembevételével van kikalkulálva. Az előleget sajnos nem tudjuk visszautalni ha nem tudsz eljönni, de bármelyik későbbi elvonulásunkhoz felhasználhatod. Legkésőbb az elvonulást megelőző harmadik hét végéig ki kell fizetni az elvonulás teljes árát.

A jelentkezési lap kitöltése és egy előzetes beszélgetésen való részvétel is feltétel.