

Kurs budističke meditacije

4-9. avgust 2017.

Theravada budističko društvo "Srednji put" i ove godine, 14. put za redom, organizuje petodnevni kurs meditacije za grupu do 35 polaznika, pod vođstvom budističke monahinje **Ađahn Brahmavara**, sa dugogodišnjim učiteljskim iskustvom.

Dnevni raspored

5:00	Zvono za buđenje i jutarnja higijena
5:30-6:15	Joga ili neko drugo razgibavanje
6:15-7:00	Recitovanje* i meditacija (sedeća)
7:00	Doručak
8:00-8:45	Meditacija (sedeća)
8:45-9:30	Meditacija (hodajuća)
9:30-10:15	Meditacija (sedeća)
10:15-11:00	Meditacija (hodajuća)
11:00-11:30	Odmor
11:30	Ručak i odmor
14:00-14:45	Meditacija (sedeća)
14:45-15:30	Meditacija (hodajuća)
15:30-16:15	Meditacija (sedeća)
16:15-17:00	Meditacija (hodajuća)
17:00	Čaj i odmor
19:00-20:00	Recitovanje* i meditacija (sedeća)
20:00-21:00	Govor o Dhammi, zatim Pitanja & odgovori
21:00-21:30	Meditacija (sedeća)
oko 22:00	Spavanje

* Recitovanje nije obavezno.

U toku hodajućih meditaciju moguć individualni razgovor sa učiteljom

Ishrana

Vegetarijanski obroci su u 7:00 i 11:30 časova, kao i čaj u popodnevnom satima. Sledeći tradiciju budističkih monaha da jedu jedino prepodne i sebe vežbaju u obuzdavanju, hrana neće biti služena posle 12:00 časova. Svi učesnici bi trebalo da se pridrža-

vaju ovog pravila. Ukoliko za to postoje posebni, medicinski razlozi, mogući su izuzeci. Molimo vas da nas o tome obavestite prilikom prijave.

Praksa

Za učešće na kursu **nije potrebno prethodno iskustvo sa meditacijom, niti poznavanje budističkog učenja**. Tokom ovih pet dana naglasak će biti na praktičnom ovladavanju dvema tehnikama budističke meditacije: smirenja (*samatha*) i uvida (*vipassana*). Da bi njihova primena dobila odgovarajući kontekst, biće izložen sumaran pregled budističkog učenja, kao i neke druge prakse i teme, kao što su meditacija ljubavi (*metta*), saosećanje, karma, vrlina kao osnova prakse itd.

Pravila ponašanja

Osnovno pravilo je **održavanje plemenite tišine**, to jest uzdržavanje od bilo kakvog razgovora sa drugim učesnicima kursa. Za sve što vam je neophodno obratilićete se organizatorima.

Na kursu **nije dozvoljeno pušenje**. Ako ne možete da tokom sedam dana ne pušite, nemojte se prijavljivati na kurs.

Takođe, od svakoga se očekuje da se tokom kursa pridržava takozvanih **Pravila vrline**:

- ❖ odustajanje od namernog ubijanja i povređivanja živih bića
- ❖ odustajanje od telesnog kontakta sa drugom osobom
- ❖ nošenje prikladne odeće (komotna; pantalone sa dugim nogavicama ili duže suknje; majice sa kratkim rukavima, ne sa bretelama i pripijene)
- ❖ odustajanje od laganja i grubih reči
- ❖ odustajanje od uzimanja alkohola ili droge
- ❖ odustajanje od uzimanja hrane posle podneva,

slušanja muzike, čitanja, korišćenja kompjutera, telefona i svega drugog što odvlači pažnju.

Troškovi

Iako je poduka koju Ađahn Brahmavara daje besplatna, učesnici će svojim prilozima (u visini **80 evra**) pokriti troškove smeštaja i hrane, kao i avionske karte za monahinju.

Prijava i rezervacija mesta na kursu

Za kurs se možete prijaviti popunjavanjem formulara na ovom linku:

Formular za prijavu

Mesto na kursu se rezerviše uplatom kotizacije od **3000 din.** na sledeći račun:

Olivera Jocović
Komercijalna banka
205-9011006346000-37

Molimo da prilikom uplate navedete svoje ime i kurs za koji se prijavljujete, da bismo znali od koga je uplata stigla. Takođe molimo da nas obavestite o uplati na mail olivera.jocovic@gmail.com, sa sledećim podacima: vaše ime, datum uplate, naziv banke i iznos.

Odustajanje od kursa

Ukoliko iz bilo kojeg razloga rešite da odustanete od kursa, molimo vas da nas o tome obavestite što pre. Za one koji su već uplatili, postoji mogućnost povratka kotizacije, delimično ili u potpunosti, a pod sledećim uslovima:

- ❖ Ako nas obavestite o odustajanju do 1. jula, kotizacija će vam biti vraćena u potpunosti.
- ❖ Ako nas obavestite o odustajanju do 20. jula, biće vam vraćeno 50% od iznosa kotizacije.
- ❖ Ako nas obavestite o odustajanju nakon 20. jula, kotizacija vam neće biti vraćena, tj. Srednji put je zadržava u potpunosti — osim u izuzetnim slučajevima kao što su bolest i slično, tj. ako je razlog za odustajanje opravdan i ne zavisi od vaše volje.

Lista čekanja

Kada i ako kurs bude popunjen, formiraće se lista čekanja, a po redosledu prijavljivanja. Ukoliko dospete na tu listu, bićete obaveštavani o upražnjenim mestima hronološkim redom.

Mesto održavanja

Kurs se održava u duhovnom centru "Domus pacis" u blizini Subotice, koji je iznajmljen za ovu priliku. Tačna lokacija na Google Maps i dodatne informacije mogu se naći ovde: www.srednjiput.rs/kurs-info/



Ađahn Brahmavara (Susan Pritchard) rođena je 6. avgusta 1964. godine u Ridingu, Engleska. Studirala je medicinu na univerzitetu u Šefildu, stažirala u Ouklendu, Novi Zeland, i radila kao lekar opšte prakse u Šropšajru. Počela je da meditira pod vođstvom S. N. Goenke još kao student medicine, a provela je nekoliko godina u Goenkinim centrima u Indiji, učeći pali, meditirajući i služeći na tamošnjim kursevima. U Amaravati manastiru, Engleska, radila je od oktobra 2000. kao menadžer u Centru za kurseve organizovane za nezaređene. No, ubzo je odlučila da postane anagārikā. Puno zaređenje kao siladhāra imala je u oktobru 2004. Prvi put dolazi u Srbiju.



Više informacija o budizmu i meditaciji na:

www.srednjiput.rs/praksa

www.srednjiput.rs/audio

Dodatne informacije o kursu možete dobiti na mejl:

budizam@yahoo.com