



ROZWIJANIE DOBROCI I WSPÓŁCZUCIA

Buddyjska ścieżka duchowa opiera się na rozwoju mądrości i współczucia. Rozwijanie mądrości to poznawanie prawdziwej natury rzeczywistości. Natomiast rozwijanie dobroci i współczucia polega na zrozumieniu wzajemnych relacji między istotami czującymi, akceptacji potrzeb innych, wzbudzanie i utrzymywanie przyjaznych uczuć. Jest to stopniowy proces rozpoczynający się od przypomnienia sobie niezmiernego dobra otrzymanego od naszych rodziców, nauczycieli i innych osób spotkanych w życiu, zrozumienia iż prawdziwe szczęście przekracza egoizm i jest wspólną radością. Widzimy, że szczęście powstaje w umyśle i jest jego naturalnym stanem. Rozwijanie współczucia to rozumienie ogromu cierpienia związanego z życiem czujących istot i dostrzeganie jego przyczyn. To także znalezienie stanu przekraczającego cierpienie i ścieżki, która do niego prowadzi. Aby praktyka spełniła swój cel musi zawierać intelektualne zrozumienie oraz praktykę medytacyjną, w której rozwijamy i utrwalamy otwartość, uczucie ciepła skierowanego do wszystkich. Medytacja to także uspakajanie negatywnych emocji i zamiana ich na pozytywne, pomocne w relacjach ze sobą i innymi. Zasadniczo poprawia nasze usposobienie, jakość życia i leczy choroby, których źródłem są negatywne emocje.



Program poprowadzi **Jane Friedewald-Pathan**

Jest uczennicą Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche, od którego jako jedna z kilku osób otrzymała przekaz tych praktyk. Tłumaczem kanonu buddyjskiego z j. tybetańskiego i sanskrytu. Swoją osobą pokazuje jak niezwykle rezultaty daje staranne wykształcenie buddyjskie połączone z wytrwałą praktyką medytacji. Odwiedza Polskę z wykładami i praktyką buddyjską od 1993 roku.

Rozwijanie dobroci i współczucia

wykład otwarty w Książnicy Pomorskiej - 23.11.2007 godz. 17.00

Rozwijanie dobroci i współczucia

wykłady, medytacje, rozmowy indywidualne w Ośrodku Misji Buddyjskiej
24-25.11.2007 w godzinach 9.00 - 19.00

Opłata za udział w programie - **100 zł** (ulgi dla potrzebujących)

Organizator: Instytut Marpy, www.marpa.pl

Zgłoszenia i pytania: Tomasz Szczygielski - tomasz@marpa.pl, +48 601 70 70 55