



W dniach **28 – 29 stycznia 2012 r.**
w **Warszawie**
odbędzie się kolejny kurs weekendowy
z **Jane Friedewald-Pathan**

„Stopnie medytacji na pustkę” **Khenpo Cultrim Gjamco Rinpocze**

Wszystkie bez wyjątku, czujące istoty mają naturę buddy, wrodzona czystość i doskonałość umysłu, nietkniętą przez zmieniające się stany mentalne. Praktyki zmierzające do osiągnięcia tego stanu dzielą się na praktykę uspokojenia umysłu i wglądu w naturę rzeczywistości. Każda z nich stopniowo usuwa błędne koncepcje, niepoprawne postrzeganie i rozumienie rzeczywistości. Rozumienie intelektualne łączy się z kontemplacją a osiągnięte wskutek tego poprawne widzenie rzeczywistości stabilizuje się w medytacji.

Tak więc medytacja powinna być traktowana jako trzeci etap w rozwoju duchowym. Etapem pierwszym jest słuchanie albo studiowanie nauk z otwartym, chłonnym umysłem. Etapem drugim jest wnikliwe rozważanie tego, co się usłyszało, aby odkryć prawdziwe znaczenie. Trzeci etap to integracja nowo zdobytej wiedzy czy zrozumienia z własną osobowością czy charakterem; w pewnym sensie jest wprowadzaniem jej w życie.

Dzięki poleganiu na wymienionych tu trzech praktykach i używaniu każdej, by rozwinąć pozostałe, zasłony pomieszania i ignorancji zostają usunięte, a wiedza i rozumienie mogą jaśnieć bez przeszkód jak słońce wyłaniające się zza chmur.

Stopnie medytacji na pustkę ukazują prawdę względną i ostateczną w szkołach Therawady i Mahajany oraz praktyki zmierzające do ich urzeczywistnienia.

Jane Friedewald-Pathan jest uczennicą Khenpo Rinpoczego i od roku 1993 odwiedza nasz kraj z wykładami o ścieżce Milarepy, i stopniowym rozpoznawaniu natury umysłu.

Początek programu: 28 stycznia 2012 (sobota) o godzinie 09.00
Zakończenie programu: 29 stycznia 2012 (niedziela) o godzinie 15.00

Sugerowany datek na pokrycie kosztów przyjazdu nauczyciela - **150 zł**, (studenci i emeryci - **100 zł**)
Nie jest on warunkiem udziału w programie.

Wpłaty prosimy dokonywać na konto Instytutu Marpy:
61 1500 1722 1217 2008 4546 0000 z dopiskiem *J. Friedewald 2012*

Miejsce praktyki: Ośrodek Bencien Karma Kamtchang w Warszawie
Warszawa, ul. Jarosława Dąbrowskiego 1 / 2

Organizator: Instytut Marpy, www.marpa.pl
Koordynator programu: Tomasz Szczygielski - tomasz@marpa.pl