



RITRIIT MEDITATSIOONI MEISTER  
LAAMA DRUPON SANGYASEGA

[www.drikung.ee](http://www.drikung.ee)

# SHRAVASTI VIPASSANA



**24-25 juuli Narva mnt 91 (Tallinn)**

**Vipassana – iidne tähelepanelikkuse meditatsiooni tehnika, mille lõi Buddha Shakyamuni üle 2500 aasta tagasi.**

Meditatsiooniprotsess hõlmab teadvuse süstemaatilist harjutamist läbi eneseuurimise, mille tulemusel laieneb teadlikkus väljaspool duaalsuse igapäevaseid kogemusi. Kursus aitab avardada teadmisi enda ja ümbritseva kohta. Teadvelolu meditatsioon aitab teadlikkust igapäevaellu paremini rakendada. Õpetab ka olema teadlik oma tunnetest ja annab võimaluse erinevatele olukordadele reageerimist paremini juhtida. See viib teekonnani, mille lõpp siht on reaalsuse vahetu tajumine, ego põhjustatud kannatustest, kirgedest, hinnangute andmisest ja eelarvamustest üle saamine. Kursuse läbinuna on võimalus, et suudate muundada ennast ja ümbritsevat läbi vahetu meditatsiooni kogemuse.

**Laupäev 24. juuli ja pühapäev 25. juuli.**

Harjutuslaager algab kl 10.00 ja lõpeb kl 18.00. Päeva sees puhkepausid.

Ritriidile registreerimine pole kohustuslik.  
Võimalik osaleda päeva kaupa.

KEEL: Drupon Sangyas Rinpoche annab juhiseid inglise keeles, vajadusel tõlgitakse eesti ja vene keelde.

SOBIVUS: sobilik ka algajatele ja kõikide religioonide esindajatele ja ka ateistidele.

HIND:

Ritriidi hind: 65 €  
1 päev: 40 €

Kui kellelgi on suur soov ritriidist osa võtta kuid on majanduslikud raskused, siis saame erandina soodustust pakkuda.

Võimalik maksta sularahas või ülekandega Drikungi kontole (EE862200221006103683 EESTI BUDISTLIK KOGUDUS).