

delavnica:

MEDITACIJA PREPROSTE PRISOTNOSTI

2. do 4. marec 2018

Meditacija preproste prisotnosti je stanje bivanja v sedanjosti, v katerem se znajdemo, ko uvidimo, da v sedanjosti že smo. Zato je ne izvajamo, ampak vanjo zdrsnemo, ko se soočimo s paradoksom nedelovanja: po eni strani si sedanjosti ne moremo zadati za cilj, saj jo s tem postavimo v prihodnost in že v osnovi zgrešimo, po drugi strani pa se moramo k njej usmeriti, če se želimo izviti iz pomembnosti časa. Kako si prizadevati brez truda in kako doseči brez doseganja? Tem vprašanjem je namenjena delavnica meditacije preproste prisotnosti. Vključuje praktične vaje, raziskovanje meditacije skozi pogovor ter razlago vrst in bistva meditacije. Udeležence pripravi tudi na možne pasti in težave napačno razumljenega življenja v sedanjosti, predvsem pa poskuša pokazati preprosto, nepogojeno in ves čas prisotno radost, ki spontano nastopi, ko je pozornost prosta konflikta.

Vsebina

- **Analiza običajnega stanja zavesti:**
 - mentalno žuborenje in njegove vsebine;
 - prisotnost in vzroki notranjega napora;
 - temeljna nepotešenost ter iskanje izpolnjenosti.

- **Zemljevid meditacij:**
 - razlika med usmerjanjem pozornosti (koncentracijo) in sprostitvijo pozornosti;
 - meditacije delovanja ter meditacija stanja:
 - oblike meditacij delovanja,
 - glavne poteze meditacije stanja;
 - pot volje in pot razumevanja.

- **Poglobljanje razumevanja delovanja in nedelovanja:**
 - podroben pogled v meditacijo delovanja;
 - pogoji in vidiki uvida v meditativno stanje.

- **Practiciranje meditacije stanja:**
 - kaj je možno vaditi in česa ne;
 - način in pomen vadbe meditacije stanja;
 - praktične vaje meditacije nevpletanja.
- **Umeščanje trenutka v čas:**
 - pasti napačno razumljenega "tu in zdaj";
 - od delovanja k ustvarjanju;
 - "tu in zdaj" v praksi.

Vodja delavnice

Delavnico vodim dr. Matej Černigoj, univ. dipl. psih.

Časovni potek

Delavnica meditacije preproste prisotnosti bo potekala od petka, 2. 3. 2018, do nedelje, 4. 3. 2018. Natančen urnik:

- petek od 16:00 do 20:00
- sobota od 15:00 do 19:00
- nedelja od 10:00 do 14:00

Lokacija

Delavnica bo potekala v Ljubljani, na Tržaški 2 (stara Tobačna).

Cena

Cena delavnice je 120,00 €, za študente, brezposelne in upokoјence 80,00 €.

Prijava

Za prijavo in dodatne informacije pišite na matej@biti.si ali pokličite 040 421 219.