

Ημερομηνία: 02.05 - 16.05.2015 **Τόπος:** Λευκάδα

Vipassana Retreat στο νησί της Λευκάδας με τον Martin Pack



Τι είναι η Vipassana;

Vipassana σημαίνει να βλέπεις καθαρά ή πέρα από την φαινομενική όψη των πραγμάτων, να βλέπεις την αληθινή φύση των πραγμάτων έτσι όπως πραγματικά είναι. Η πρακτική βασίζεται στα Τέσσερα Θεμέλια της Επίγνωσης (Four Foundations of Mindfulness), με διαρκή εξάσκηση του νου να έχει επίγνωση της παρούσας στιγμής συνεχώς, αποκτούμε την ικανότητα να ξεπερνούμε τις δυσκολίες της καθημερινότητας μας.

Η πρακτική της Vipassana

Η τεχνική διδάσκεται από τους δασκάλους του Wat Chomtong και προέρχεται από την παράδοση του Mahasi Sayadaw η οποία έχει αναπτυχθεί από τον Ajarn Tong, τον ηγούμενο μοναχό του Wat Chomtong κοντά στην πόλη Chiang Mai. Είναι μία τεχνική η οποία έχει πρακτική εφαρμογή και μας δίνει την δυνατότητα να συνεχίσουμε να εξασκούμαστε σε αυτή μετά το retreat και μας επιτρέπει να ενσωματώσουμε την επίγνωση στην καθημερινή μας ζωή. Η τεχνική αποτελείται από περιπατητικό και καθιστικό διαλογισμό. Κατα την διάρκεια του προγράμματος παίρνουμε από διαφορετικά επίπεδα επίγνωσης. Το retreat για αυτούς που το κάνουν πρώτη φορά διαρκεί 14 ημέρες. Για αυτούς που το επαναλαμβάνουν διαρκεί 10 ημέρες.



Τα οφέλη της άσκησης

Η Vipassana μας βοηθάει να ξεπερνούμε πολλές προσωπικές, νοητικές και φυσικές δυσκολίες, που σχετίζονται με τις σχέσεις, το εργασιακό άγχος, τις προσκολλήσεις κ.α. Η διαρκής εξάσκηση αναπτύσσει την ενόραση επιτρέποντας έτσι την εμπιστοσύνη, την ενέργεια, την προσπάθεια, την επίγνωση, την συγκέντρωση και την σοφία να εκδηλώνονται, για να μας βοηθούν να ξεπερνούμε τις δυσκολίες κάνοντας μας ποιο συμπονετικούς προς τον εαυτό μας και τους άλλους.



Ο **Martin Pack** ασκείται στον διαλογισμό πάνω από 30 χρόνια. Πριν 14 χρόνια ήρθε σε επαφή για πρώτη φορά με την συγκεκριμένη μορφή Vipassana και ήταν μια μεταμορφωτική εμπειρία για την ζωή του. Ύστερα πέρασε χρόνια ασκούμενος στην βόρεια Ταϊλάνδη και πολλές φορές παίρνοντας μέρος από το ένα retreat στο επόμενο χωρίς πάυση. Σύντομα του ζητήθηκε να βοηθάει στην καθοδήγηση των retreats του δάσκαλου Thanat, του Chom Thong της Ταϊλάνδης και του Phra Ofer στο Israel υπό τις αρχές του αξιοσέβαστου Ajarn Tong Sirimangalo της παράδοσης του Mahasi Sayadaw. Το 2008 ο δάσκαλος του ζήτησε να δημιουργήσει ένα κέντρο Vipassana στην ορεινή περιοχή του Pai.

Η εμπειρία των χρόνων που πέρασε καθοδηγώντας retreats φαίνεται ιδιαίτερα κατά την διάρκεια της καθημερινής προσωπικής συνάντησης του και των μαθητών κατά την διάρκεια του retreat, όπου τους βοηθάει να ξεπερνούν τις προκλήσεις και τις δυσκολίες τους, με την συμπόνια του, το χαρακτηριστικό του χιούμορ και την βαθιά κατανόηση των διαδικασιών που παίρνουν κατά την διάρκεια του retreat. Τα τελευταία χρόνια ο Martin έχει καθοδηγήσει retreats στην βόρεια Ιταλία, στην Ουαλία, στην Αγγλία, στο Ισραήλ, στην Γαλλία και στην Αυστρία.

<http://www.risingfalling.org/>

Κόστος του retreat

Δωρεά στον δάσκαλο: Στην Βουδιστική παράδοση η διδασκαλία δίδεται βάση δωρεάς και είναι κάτι που έχει την εκτίμηση του αφού η εργασία των δασκάλων βασίζεται σε αυτές.

Διαμονή με φαγητό: Η ελάχιστη δωρεά για τις 14 ημέρες για το φαγητό και την διαμονή είναι 400ευρώ, σε αυτό το ποσό δεν συμπεριλαμβάνεται η δωρεά στον δάσκαλο. Τα δωμάτια βρίσκονται στην καρδιά του βουνού και μπορούν να φιλοξενήσουν έως δέκα άτομα συνολικά, βρίσκονται στο χωριό Νεοχώρι με θέα στον κόλπο Νυδρί στην ανατολική ακτή της Λευκάδας, το σπίτι είναι ιδανικό για την φιλοξενία του σιωπηλού retreat. Τα γεύματα είναι επιλεγμένα σύμφωνα με την εποχή, επηρεασμένα από την μακροβιοτική προσέγγιση και εμπλουτισμένα με φρέσκα ντόπια προϊόντα.

Περισσότερες πληροφορίες σχετικά: <https://www.airbnb.com/rooms/1054651>

Έκπτωση 30 ευρώ για τις δηλώσεις συμμετοχής πριν τις 01.02.2015

Προκαταβολή για την κράτηση θέσης 100 euro. Το υπόλοιπο θα δωθεί στην αρχή του retreat. Παρακαλούμε ελέξτε τους όρους ακύρωσης

- Ακύρωση 2 μήνες πριν το retreat: 100% επιστροφή της προκαταβολής
- Ακύρωση 45 μέρες πριν το retreat: 50% επιστροφή της προκαταβολής
- Ακύρωση σε διάστημα μικρότερο των 45 ημερών: χωρίς επιστροφή προκαταβολής

Τι να έχετε μαζί σας

Παραδοσιακά στην Vipassana χρησιμοποιούμε ουδέτερο απλό ρουχισμό. Καλό θα είναι να φέρετε λευκά ρούχα. Ένα ξυπνητήρι με αντίστροφη μέτρηση. Είδη καθαρισμού όπως σαπούνι, οδοντόπαστα κ.τ.λ.

Στοιχεία επικοινωνίας

Πριν την 1η Μαρτίου:

Γιώργος Ζολώτας +30 6992081041
ravishvara@gmail.com

Μετά την 1η Μαρτίου:

Αντώνης Ράπτης +30 6974903305
info@paleroslif.com
www.paleroslif.com

