

GRUPA MEDYTACYJNA TONI PACKER

zaprasza w dniach 30.06-7.07.2018 r.

na otwartą medytację
ze STEPHANEM BIELFELDTEM

Jeśli interesuje Cię świecka medytacja bez premedytacji i interpretacji, proponujemy troskliwą uwagę i samodzielne medytacyjne zapytywanie w serdecznej i kameralnej atmosferze podczas 7-dniowej otwartej medytacji dla 20-tu osób w pensjonacie "Winnica" w Kazimierzu nad Wisłą, Góry II 3D. Uczestnictwo – minimum trzy dni. Nie obiecujemy nirwany, a tylko słuchania śpiewu ptaków w sympatycznym towarzystwie. Miejsce wspaniałe. Dwa drewniane, stylowe domy z tarasami, znakomita ośmiokątna sala medytacyjna na 20 osób, a wokół pofalowane wzgórza, pola i zagajniki poprzecinane jarami. Pokoje 3-osobowe z pościelą, prysznicami i WC. Nie trzeba brać śpiworów. To są tzw. Góry II, za Zamkiem i za przekaźnikiem TV, 2.5 km od Rynku. Obejrzyj:

<http://www.kazimierzdolny.pl/pensjonaty/23557/photos,23557.html>

Bilet na bus z W-wy kosztuje 27 zł. Busy jadą do Kazimierza 2 godz. 45 min. Halo

Bus – <http://halobus.com.pl/rozklad-jazdy/warszawa/>

Transbus Express - odjazdy Dw. Centralny: <http://transbusexpress.pl/rozklad-jazdy/>

Jak ktoś nie chce iść 2.5 km. Drogą, początkowo pod górę k. Zamku, to na Rynku są taksówki.

Organizujemy takie spotkania od 30 lat. Od 1987 do 1996 prowadziła je co roku u nas Toni Packer. Gdy stan jej zdrowia uniemożliwił podróże, medytowaliśmy z Dagmar Apel, a od 2004 r. ze Stephanem Bielfeldtem.

Toni założyła Ośrodek Medytacyjnego Poszukiwania i Odosobnień Medytacyjnych w Springwater w stanie Nowy Jork w USA w 1981 r., kiedy zrezygnowała z bycia nauczycielem zen. Impulsem do samodzielności było zetknięcie się z naukami J. Krishnamurtiego. Prowadziła go do śmierci w 2013 r. Nie reprezentowała żadnej tradycji czy ideologii, nie zalecała żadnych praktyk, ani specjalnych metod, a jedynie otwartą uważność i przytomność oraz **samodzielne medytacyjne zapytywanie**, czyli badanie siebie bez naśladowania jakiegokolwiek wzorca.

„To, że miłość, zrozumienie i inteligencja pojawiają się i rozkwitają nie ma nic wspólnego z jakąkolwiek tradycją bez względu na jej starożytność czy imponującą formę. Nie ma też nic wspólnego z czasem. To dzieje się samo, gdy człowiek, nie grzęznąc w strachu, przyjemności czy bólu – pyta, dziwi się, szuka, słucha i patrzy w ciszy. Gdy cichnie „ja” – niebo i ziemia stają otworem. Tajemnica, istota wszelkiego życia, nie jest odrębna od cichej otwartości zwykłego słuchania” (Toni Packer)

Stephan Bielfeldt również oferuje medytacyjne zapytywanie w ciszy oraz w partnerskim dialogu z nim i z uczestnikami. Obserwacja tego co się pojawia, bez wielkich słów czy ambitnych celów, pozwala odkrywać swobodę stawiania własnych pytań o to, jacy jesteśmy i czym jesteśmy. W nauce, sztuce i literaturze mamy wolność stawiania pytań, czemu nie w medytacji? Każdy może medytować we własnym rytmie. Nic nie jest obowiązkowe poza zachowywaniem ciszy, nie przeszkadzaniem innym i godziną pracy po śniadaniu.

Osobom, które nie zetknęły się z takim nieautorytarnym i niedoktrynalnym podejściem mogą pomóc książki Toni Packer „Wolność od autorytetu” (wyd. SIC! 1994), oraz „Światło odkrywania” (Wydawnictwo Czarna Owca, dawniej J. Santorski, 2007, ze wstępem S. Bielfeldta), jak i poświęcony jej jeden z rozdziałów książki Anne Bancroft „Prządki mądrości” (wyd. J. Santorski & Co, 2003):

<http://www.charaktery.eu/ksiaznica/65/Swiatlo-odkrywania/>

Stephan jest z zawodu naukowcem-dermatologiem i medytował z Toni od 1982. Przez kilka lat pomagał jej w prowadzeniu medytacji w Niemczech, a od 2003 r. prowadzi je samodzielnie w Europie i w Springwater Center. Jego żona Sabine jest psychologiem i pomaga mu organizować regularne spotkania medytacyjne pod Hamburgiem.

Rundy medytacji siedzącej trwają 25 min. (w dowolnej postawie, można na krześle), po czym następuje 5 min. medytacji chodzonej. Raz dziennie Stephan daje mowę po angielsku, która tłumaczona jest na polski. Przed mową i po niej chodzenie trwa 10 min. Codziennie są indywidualne i grupowe spotkania ze Stephanem. Można wybrać sobie tłumacza na spotkanie indywidualne. W ciągu dnia w sali medytacyjnej można przez godzinę ćwiczyć hatha jogę czy gimnastykę.

Oplaty wynoszą:

Pobyt 7-dniowy: 990 zł. (nocleg + wyżywienie + medytacja)

Jeden dzień: 155 zł. (nocleg + wyżywienie + medytacja)

Ostatni dzień: (7 lipca do godz. 15.00): 60 zł. (wyżywienie + medytacja)

W tym roku gospodarz podwyższył stawkę do 70 zł. dziennie, ale i tak jesteśmy tani. Można nocować do niedzieli za 40 zł. płatne gospodarzowi.

Jedzenie wegetariańskie. Smaczne! Jeśli ktoś przestrzega specjalnej diety proszony jest o wcześniejsze powiadomienie. To samo dotyczy osób mających poważne problemy zdrowotne lub biorących silne leki. Na terenie Ośrodka nie palimy tytoniu, nie pijemy alkoholu i nie leżymy na trawie.

Ważne! Nie jesteśmy grupą terapeutyczną. Medytacja nie pomaga osobom silnie nie zrównoważonym emocjonalnie czy leczącym się psychiatrycznie.

Osoby, które chcą medytować od początku, prosimy o przyjazd 30 czerwca ok. godziny 17 w celu wybrania pokoju. Zaczynamy o 19-tej.

Z powodu ograniczonej ilości miejsc prosimy o jak najwcześniejsze zgłaszanie udziału i opłacenie zadatku w wysokości 25% sumy do 15 maja. Do 12 czerwca trzeba zapłacić pozostałe 75%. W przypadku wycofania się po 12 czerwca traci się 25% zadek, chyba że znajdzie się kogoś na swoje miejsce.

Konto:

Jacek Dobrowolski 09 1240 1040 1111 0010 2440 1039

(z dopiskiem MEDYTACJA – dni...) Prosimy o zachowanie dowodu wpłaty.

Zgłoszenia na medytację przyjmuje: Jacek Dobrowolski: jdobro@wp.pl

Strony dot. 7-dniowej medytacji: nasza - <https://www.facebook.com/pages/GRUPA-MEDYTACYJNA-TONI-PACKER/394058427287458>

i Taraki - www.taraka.pl

Do lektury strony Ośrodka Toni Packer www.springwatercenter.org

oraz <http://www.meditationblog.com/2005/03/07/toni-packer>

i strona Stephana Bielfeldta www.springwater-meditation.de po niemiecku.

