

Bevezetés a gyakorlásba, gyakorlatok (2024.09.07, 09:00-19:00)

1. A tudat határai

- 1.1. Új egyszerű mozdulat; elképzelem (30 sec), végrehajtom, 3szor. Átmenet.
- 1.2. Próbálj meg létrehozni egy ismert érzést, aztán egy új érzést.
- 1.3. Észlelj pár percig egy természeti tárgyat nagyon gondosan.
- 1.4. Hogyan jön be ez a mondat a tudatomba?
- 1.5. Hogyan jön be ez a mondat a tudatomba? Szavakat hátulról elhagyjuk.

2. Mellékgyakorlatok, szokások feloldása

- 2.1. „Pillanat” gyakorlat: egy rövid cselekvéssorozat szünetekkel.
- 2.2. Helyes beszéd és helyes hallgatás. Vizsgáld felül valamelyik beszélgetésedet: mi volt benne helyes, ill. helytelen.
- 2.3. Elfogulatlanság: vizsgáld felül valamelyik „meggyőződésedet”, „álláspontodat”.
- 2.4. Mi a legnagyobb nehézséged, mi benne mégis pozitív?
- 2.5. A kontrollált (koncentrált) gondolkodás ↔ asszociáció.

3. Gondolkodási és észlelési koncentráció

- 3.1. Egyszerű, ember alkotta tárgy, képzet, gondolatok → idea
- 3.2. Természeti tárgy észlelése. Nézem, majd képzelem (30 sec, 3szor).
Elfogulatlan, szándéktalan nézés és képzelés (30 sec, 3szor)
- 3.3. A szellemi alapélmény: A figyelem olyan intenzív, hogy megtapasztalja önmagát → meditáció.

4. Meditáció (szöveges, észlelési, szimbolikus képek)

- 4.1. A léleknek természetes bizalma van a gondolkodáshoz.
- 4.2. A gondolkodásban egynek érzem magam a világtörténet áramával.
- 4.3. Nem én gondolkodom csupán, hanem bennem gondolkodik.
- 4.4. A jelentés megformált, anyagtalan világosság.
- 4.5. A világ világosság. A világ beszél.
- 4.6. A törekvés tisztasága.
- 4.7. Képi meditáció: „Én vagyok az ajtó.” „Tűzoszlop”.
- 4.8. Észlelési meditáció: Az észlelési minőségek mögött fölsejlő Szó. Logosz.