

PROGRAM KURSÓW JESIEŃ 2009

3 – 4 października

Długa pudża Białej Tary

24 – 25 października

Praktyka Cie

7 – 11 listopada

Dwa njungne

(7 – 9.11. pierwsze njungne; 9 – 11.11 drugie njungne)

21 – 22 listopada

Praktyka lodziong

W GRUDNIU CENTRUM NIECZYNNE

WYKŁADY LAMY RINCZENA W WARSZAWIE:

30 września

14, 28 października

18 listopada

2 grudnia

WYJAZDY LAMY RINCZENA

9 – 11 października Ateny

16 - 18 października Bielsko-Biała

13 – 15 listopada Kraków

27-29 listopada Rzeszów

4 – 6 grudnia Wrocław

ok. 15 grudnia do 15 stycznia wyjazd do Indii i Nepalu

3 – 4 października Długa pudża Białej Tary (Ngydrub Kyn Tsył)

Prowadzi Lama Rinczen

Rozpoczęcie pudży w sobotę o godz. 9:00, zakończenie w niedzielę około godz. 16:30.

*Biała Tara jest jednym z głównych Jidamów linii Kagju, a jej praktyka, należąca do annutarajogatantry przynosi błogosławieństwo długiego życia i ochrania od różnych lęków i niebezpieczeństw. **Jak co roku praktykę dedykujemy długiemu życiu naszych mistrzów.** Zapraszamy wszystkich, którzy chcą przyłączyć się do wspólnych modlitw. Jeżeli czytanie długiej pudży okaże się dla kogoś zbyt trudne, może w tym czasie recytować mantrę Białej Tary.*

Warunki udziału:

Dla osób biorących czynny udział w praktyce pobyt i wyżywienie są nieodpłatne.

Osoby towarzyszące będą proszone o standardowe darowizny związane z pobytem w Ośrodku (pobyt 7 zł dziennie, śniadanie 6 zł, obiad 7 zł, kolacja 6 zł).

Rezerwacja:

Ze względów organizacyjnych prosimy o zgłoszenie swego uczestnictwa **najpóźniej do 25 września** telefonicznie (0-22 211 37 51 w godz. 9-13 i 14-18 od wtorku do niedzieli, w poniedziałek biuro nieczynne) lub za pomocą formularza ze strony www.benchen.org.pl/kursy2009BialaTara.htm. Do tego terminu można też zamawiać **tekst do praktyki**.

Osobom, które przyjadą bez zapowiedzi, nie gwarantujemy możliwości otrzymania posiłków.

UWAGA:

Ilość miejsc ograniczona! Decyduje kolejność zgłoszeń.

Darowizny

Jak co roku prosimy o wsparcie Centrum darowiznami dowolnej wysokości, przeznaczonymi na pokrycie kosztów wyżywienia i pobytu własnego lub innych uczestników.

Milarepa, jeden z najwybitniejszych praktykujących naszej Linii, powiedział:

Wielki jogin medytuje w jaskini.

Dobroczynicy przynoszą mu pożywienie.

Takie współdziałanie prowadzi ich razem ku Oświeceniu.

Esencją tej współzależności jest dzielenie się zasługą.

Warto zatem swoją darowizną umożliwić komuś przyjazd i modlenie się o długie życie naszych Lamów.

24 – 25 października Praktyka Cie (Milam Lungten)

Prowadzi Lama Rinczen

Początek w sobotę o godz. 10:30, zakończenie w niedzielę o godz. 17:00.

Bardzo znana w Tybecie praktyka Cie opiera się na naukach o pustce, przedstawionych w Pradžnia Paramicie, i jest ich praktycznym zastosowaniem. Do jej rozpowszechnienia szczególnie przyczyniła się wybitna mistrzyni Macik Labdryn. Słowo "cie" znaczy po tybetańsku "odcięcie". Celem tej medytacji jest odcięcie podstawowej niewiedzy, polegającej na złudnym lgnięciu do poczucia "ja".

Możemy spotkać wiele rozmaitych tradycji praktykowania Cie. Lama Rinczen udzieli wyjaśnień do krótkiego tekstu z tradycji Karma Kamtżang, zwanego „Milam lungten”, co znaczy „Przepowiednia we śnie”, ułożonego przez Karma Ciagme. Karma Ciagme, wybitny lama Kagju, otrzymał we śnie przepowiednię, że nawet osoba, u której pojawiły się już oznaki bliskiej śmierci, wykonując tę właśnie praktykę, jest w stanie przedłużyć swe życie o dwanaście lat.

Teksty do praktyki dostępne będą na miejscu.

Warunki udziału:

Do uczestnictwa w kursie konieczne jest posiadanie abhiszeki Cie (ostatnio udzielał jej Czcigodny Tenga Rinpocze we wrześniu br.)

Sugerowana darowizna (kurs bez wyżywienia):

jeden dzień kursu	40 zł
jeden dzień ze zniżką	35 zł
cały kurs	80 zł
cały kurs ze zniżką	70 zł

Wyżywienie (tylko z rezerwacją i przedpłatą dokonaną do 16 października):

śniadanie 6 zł; obiad 7 zł; kolacja 6 zł

pełen dzień 19 zł, cały kurs 38 zł

Nie gwarantujemy wyżywienia osobom, które nie dokonają zamówienia i przedpłaty w terminie.

Rezerwacja:

Ze względów organizacyjnych bardzo prosimy o zgłaszanie się na kurs **najpóźniej do 16 października** telefonicznie (0-22 211 37 51 w godz. 9-13 i 14-18 od wtorku do niedzieli, w poniedziałek biuro nieczynne) lub za pomocą formularza ze strony www.benchen.org.pl/kursy2009Cie.htm.

Dla uniknięcia nieporozumień prosimy zapoznać się z informacją "Wademekum kursanta".

Uwaga!

Może się zdarzyć, że ilość zgłoszeń przekroczy nasze możliwości lokalowe. Dlatego bardzo prosimy osoby, które zapiszą się na kurs, a potem będą musiały zrezygnować, by poinformowały o tym biuro Centrum. Dzięki temu na Wasze miejsce będzie mógł się dostać ktoś z listy rezerwowej.

7 – 11 listopada

Dwa njungne

(7 – 9.11. pierwsze njungne; 9 – 11.11 drugie njungne)

Prowadzi Lama Rinczen

Początek **I njungne** 7.11. (sobota) godz. 6 rano, zakończenie 9.11. (poniedziałek) około 8 rano.
Początek **II njungne** 9.11. (poniedziałek) godz. 6 rano, zakończenie 11.11. (środa) około 8 rano.
Możliwe jest wzięcie udziału tylko w jednym njungne. ale wówczas lepiej wybrać pierwszy z dwudniowych cykli, gdyż wyjaśnienia będą podawane raz, na początku praktyki.

Njungne jest postnym odosobnieniem medytacyjnym poświęconym praktyce Tysiącramiennego Czenrezika. Medytuje się w czterech sesjach, w sumie około dziesięć godzin dziennie. Pierwszego dnia zjada się tylko jeden, ściśle wegetariański posiłek, a drugiego dnia nie wolno jeść ani pić absolutnie niczego. Przez cały czas dwudniowego odosobnienia obowiązuje ściśle przestrzeganie ośmiu ślubowań: 1.Nie zabijać. 2.Nie kraść. 3.Nie kłamać. 4.Celibat. 5.Zakaz picia alkoholu, zażywania narkotyków, palenia papierosów. 6.Nie upiększać ciała (makijaż, perfumy, naszyjniki, kolczyki itp.), w tym zakaz śpiewania, grania muzyki, tańczenia i innych rozrywek. 7.Nie jeść o niewłaściwej porze. 8.Nie zajmować wywyższonych miejsc. Njungne jest praktyką Jidama z tradycji krijā tantr pozwalającą w krótkim czasie oczyścić wiele negatywnej karmy. Powiedziane jest, że czyste przepraktykowanie jednego njungne zamyka bramy do odrodzenia w niższych światach, a czyste ukończenie ośmiu njungne prowadzi do odrodzenia w czystej krainie Delacien.

Warunki udziału:

Warunkiem wzięcia udziału w kursie jest posiadanie abhiszeki Czenrezika.

Abhiszeka w piątek 6 listopada o godz. 19:00. W abhiszecie mogą uczestniczyć wyłącznie ci, którzy przeszli przez formalną ceremonię Schronienia w Trzech Klejnotach, które jest jednoznaczne z wkroczeniem na buddyjską ścieżkę.

Sugerowana darowizna:

jedno njungne - 60 zł, dwa njungne - 110 zł.

Wyżywienie

Uczestnicy kursu mają zapewnione następujące bezpłatne posiłki: kolację w dniu poprzedzającym njungne, obiad pierwszego dnia njungne oraz śniadanie po zakończeniu danego njungne. Inne posiłki nie są uwzględnione w ramach kursu i należy je dodatkowo rezerwować (dodatkowe śniadanie 6 zł, obiad 7 zł, kolacja 6 zł).

Rezerwacja:

Ze względów organizacyjnych bardzo prosimy o zgłaszanie się na kurs **najpóźniej do 30 października** telefonicznie (0-22 211 37 51 w godz. 9-13 i 14-18 od wtorku do niedzieli, w poniedziałek biuro nieczynne) lub za pomocą formularza ze strony: www.benchen.org.pl/kursy2009DwaNjungne.htm.

Dla uniknięcia nieporozumień prosimy zapoznać się z informacją "Wademekum kursanta".

21 – 22 listopada (weekend)

Praktyka lodziong - siedem punktów ćwiczenia umysłu

Prowadzi Lama Rinczen

Początek kursu w sobotę o godz. 10:30, zakończenie w niedzielę ok. godz. 17.

Lodziong to rozwijanie w sobie motywacji Bodhisattwy, uważane za samą esencję wszystkich nauk Buddy. Jakikolwiek postępy na ścieżce Dharmy zależą od dobrego poznania nauk o lodziong i nabrania stabilności w ich praktykowaniu.

Tenga Rinpocze powiedział: „Owoc wszystkich nauk Buddy zawiera się w bodhicicie. Jeśli ktoś potrafi ją prawidłowo rozwinąć, to uchwycił całość Dharmy. Bodhicitta jest najwyższą metodą oczyszczania negatywności i najskuteczniejszym narzędziem do pokonania Ignięcia do ego”. Wielu Lamów mówi też: „Gdyby konieczne było spośród wszystkich rodzajów Dharmy wybrać tylko jedną Naukę, którą można zachować, praktykować i przekazywać innym, to z pewnością wybór padłby na bodhicittę - serce wszystkich nauk Buddy”

Spśród wielu metod ćwiczenia umysłu w bodhicicie, wyjątkowo efektywne okazały się przyniesione do Tybetu przez wielkiego mistrza Atisę siedmiopunktowe nauki, które spisał Gesze Ciekala. Podczas kursu będziemy uczyć się, jak praktykować lodziong w czasie sesji medytacyjnych oraz w codziennym życiu. Wyjaśnienia opierać się będą na tekście napisanym przez Gesze Ciekalę Jeszie Dordże i rdzennym komentarzu ułożonym przez wielkiego Kongrula Lodro Thaje.

Sugerowana darowizna (kurs bez wyżywienia):

jeden dzień kursu	40 zł
jeden dzień ze zniżką	35 zł
cały kurs	80 zł
cały kurs ze zniżką	70 zł

Wyżywienie (tylko z rezerwacją i przedpłatą dokonaną do 13 listopada):

śniadanie 6 zł; obiad 7 zł; kolacja 6 zł

pełen dzień 19 zł, cały kurs 38 zł

Nie gwarantujemy wyżywienia osobom, które nie dokonają zamówienia i przedpłaty w terminie.

Rezerwacja:

Ze względów organizacyjnych bardzo prosimy o zgłaszanie się na kurs **najpóźniej do 13 listopada** telefonicznie (0-22 211 37 51 w godz. 9-13 i 14-18 od wtorku do niedzieli, w poniedziałek biuro nieczynne) lub za pomocą formularza ze strony www.benchen.org.pl/kursy2009Lodziong.htm.

Dla uniknięcia nieporozumień prosimy zapoznać się z informacją "Wademekum kursanta".