

"מרכז אושרי" מתרגש להזמין אתכם לסופשבוע

של התבוננות ותובנה...

מבוא לויפאסנה

30/8/12 – 1/9/12

ויפאסנה פירושה לראות את הדברים כפי שהם באמת. זוהי אחת מטכניקות המדיטציה העתיקות ביותר. את הויפאסנה לימדו בהודו לפני יותר מ-2500 שנה כמרפא אוניברסלי לבעיות אוניברסליות, על בסיס ההנחה שכבני אדם אנו חולקים התנסויות ובעיות דומות שנובעות ממקורות זהים, ובפשטות המקנה לכל אדם יכולת לתרגל אותה בחופשיות, בכל מקום ובכל שעה.

ההתבוננות במציאות כפי שהיא מובילה למפגש עמוק עם הטבע האמיתי של הקיום ומתוך כך מתפתחות התפכחות, הבנה ושלווה. מדיטציית הויפאסנה מעודדת פיתוח איכויות אלו ויוצרת שקט נפשי, אושר, חוכמה, יעילות וחמלה. התרגול בונה יכולת לחיות בהווה במודעות עצמית גם בפעילות היומיומית.

המדיטציה מקנה למתרגלים כלי מנטאלי שישפר את איכות חייהם וישמש אותם בכל רגע נתון.

מדיטציית תובנה (ויפאסנה) היא תרגול ישיר ופשוט - התבוננות לא שיפוטית, רגע אחר רגע, בתהליכי הגוף-נפש, באמצעות מודעות ממוקדת ורגועה. מתוך כך מתאפשר שחרור של דפוסי חשיבה והתנהגות, אשר כולאים אותנו ונוצרת התבוננות שקטה פנימה אשר עוזרת לנו להתקרב אל עצמנו, לפתח אינטימיות עם עצמנו ועם הזולת ולמצות את הפוטנציאל שלנו לחיות חיים ערים, מלאים ושמחים.

סוף השבוע יתקיים ב"מרכז אושרי", ויועבר ע"י אופיר בירן

אופיר בירן נחשב כרב-אומן ומתמחה כבר למעלה מ-12 שנים בטיפול איזון גוף ונפש, ובעל ניסיון עשיר בשיטות ריפוי עתיקות ומסורתיות מן המזרח הכוללות ביניהן את מדיטציית התובנה (ויפאסנה).

פתיחה: ביום ה' 30/8 (17:00 התכנסות) סיום: יום שבת 1/9 - (17:00 משוערת)

עלות הקורס כוללת: לינה 2 לילות ו5 ארוחות, הדרכה, מקלחות שירותים.
חדר ממוזג- 600 לבודד או 1100 לזוג
אוהל - 500 למיטה 900 לזוג

אנחנו מאושרים שניתנה בידנו ההזדמנות להקנות כלים אלו, ומאחלים לך שלווה והרמוניה מהתנסותך בויפאסנה.

לפרטים והרשמה:



מרכז אושרי לריפוי טבעי

עמק האלה 31 רמת-גן. טל: 03-6359953 : 054-2342804

www.oshri.org