

Szamantabadra hava

Februárban Szamantabadra hava köszönt ránk. A Dzogcsen Közösségben e téli hónapban tovább folytatjuk a tisztító gyakorlatok végzését hétköznapokon és hétvégéken egyaránt.

A **Szamantabadra 25 tere** egy magas szintű upadésa gyakorlat, amelyet Chögyal Namkhai Norbu és Rigdzin Changchub Dordzse termáiból is ismerünk. A gyakorlat a szamszara megfordításán alapuló tisztító gyakorlat, amely segít a gyakorlónak karmikus lenyomatainak megtisztításában, érzelmeinek és tudati koncepcióinak felszabadításában. Közösségben együtt végezve a gyakorlatot segítjük egymást képességeinkkel, így gyorsabban érhetünk el tapasztalatokat.

Februárban 3-a és 7-e között **Rinpoce Tanításokat ad Argentínából**. A tanítás témája előre láthatóan Dordzse Dröllo, azaz Guru Rinpoce egyik haragvó megnyilvánulása.

A meditáció mellett ebben a hónapban hangsúlyt fektetünk majd a **Jantra jógára** is, amely hatékonyan segíti a gyakorlót energiáinak harmonizálásában, csapongó tudatának elnyugtatózásában. A szokásos alkalmakon kívül vasárnaponként is lesz lehetőség majd gyakorolni, illetve február 19-én lesz egy egynapos „tanfolyam” is, kezdőknek és haladóknak egyaránt. Ez alkalommal Somogyvári Zsolt felhatalmazott oktató vezetésével elmélyíthetjük jóga-tudásunkat, pontosíthatjuk mozdulatainkat.

Lehetőség lesz még **Namkhát** készíteni és lesz **Phova gyakorló nap** is, illetve február 22-én koccintás mellett köszöntjük a **tibeti új évet (Losar)**, majd **25-én vasárnap, újévi ünnepséget tartunk!**

Februártól szeretnénk olyan alkalmakat (**magyarázat és gyakorlat**) tartani, ahol megismerhetjük, hogy hogyan végezzük a különböző meditációs gyakorlatok. Ezekben az alkalmakon oktatók, illetve régi gyakorlók oktatók felügyelete mellett magyarázatot adnak majd a vizualizációról, mudrákról és a hangszeres játékról, majd végezzük is az adott gyakorlatot. A Tünök és a Gánapudzsza magyarázatával kezdünk.