

# DZIGAR KONGTRÜL RINPOCHE

## u Zagrebu 18. i 19. lipnja 2010



**18.VI - 20:30**

**19. VI - 10 i 17:00**

**Waldorfska škola**

**Jakuševacka 6, Zagreb**

<http://www.waldorfska-skola.com/userfiles/file/Karta.jpg>

### **PREOBRAZBA UMA: Razumijevanje pet mentalnih otrova putem Treninga uma**

Naše misli i emocije mogu nas odvesti bilo gdje. U trenutku nas mogu uzdići do neba ili spustiti na zemlju. Kada se emocije pojave, mi jednostavno ne znamo što učiniti s njima, zbog čega one izgledaju kao problem.

To je mjesto na kojem nastupa Trening uma. Ako ne obratimo pažnju na um, izvor svih naših misli i emocija, on nalikuje vlaku u punoj brzini. Pa opet, upravljan mudročću, um nas može povesti u oslobođenje. Kako, dakle, koristimo taj izvor? Tijekom dvodnevnog seminara Dzigar Kongtrul Rinpoche će, na duhovit

i pronicljiv način, sve učesnike seminara uključiti u razigrano i izazovno istraživanje uznemirujućih emocija, te predstaviti učenja o korištenju Treninga uma u cilju razumijevanja naših negativnih emocija (koji se tradicionalno nazivaju pet otrova). Učenja o Treningu uma nam mogu pomoći da promijenimo način na koji se obično odnosimo prema vlastitom umu i promijenimo ga tako da vodi našoj dobrobiti. Kad naša prirodna inteligencija biva potaknuta kontemplacijom i meditacijom, mi stječemo uvid o tome što doista znači istinska sreća i kako je postići. *“Svi naši životni sukobi započinju s pet negativnih emocija. Međutim, bez njih ne bi znali kako da nastavimo živjeti svoje živote. U Vajrayana budizmu se uz pomoć vješitih načina i mudrosti objašnjava kako požnjati suštinsku mudrost uz istovremeno nadvladavanje učinaka negativnih emocija. To se čini kroz praksu Treninga uma, što predstavlja način da se putem prakse meditacije pomirimo s neprekidnom bujicom nadolazećih misli.”*

**Budističko Društvo Shechen** ima veliku čast 18. i 19. lipnja ugostiti u Zagrebu Dzigar Kongtrul Rinpochea, jednog od glavnih učitelja Khyentse loze i bliskog učenika Dilgo Khyentse Rinpochea. Riječ je o učitelju koji je svojim jedinstvenim načinom objašnjenja Dharma postao poznat diljem budističkog svijeta, kako na Zapadu tako i na Istoku. Osim što je vrstan predavač Rinpoche je poznat i kao vrhunski majstor meditacije, a njegov program stodnevnih meditacijskih povlačenja golemi je izazov za sve one koji plodove Dharma žele okusiti u praksi. Osim kao učitelj i meditator, Rinpoche je poznat i kao vrstan slikar, fotograf te pisac tri knjige: *It's Up to You: The Practice of Self-Reflection on the Buddhist Path*, *Light Comes Through: Buddhist Teachings on Awakening to our Natural Intelligence* i *Uncommon Happiness: the Path of the Compassionate Warrior*.

*Cijena ulaznice za sva tri predavanja iznosi 300 kuna, dok pojedinačna cijena za jedno predavanje iznosi 130 kuna.*