

Mesefolyam – önismereti kalandtúra

Mese, Meditáció, Megérzés, Megértés

Újra felszáll a meseszőnyeg, amelyen a képzeletünk, népmesék, versek és más műalkotások segítségével belső tájainkon utazunk. A mesei utazás során elcsendesülünk, összekapcsolódunk érzéseinkkel, belső látásunkkal, világunkkal, csapongó gondolatainkkal.

A belső utazás után eljátsszuk (kevés szóval), lerajzoljuk, átírjuk, esetleg még beszélünk is róla.

😊 Felfedezheted miként hat rád a történet, érzéseid, tested tudatosításával megpróbálhatsz az “elméd, gondolkodásod” mögé nézni.

Megfigyelheted a szereplők egymáshoz való viszonyát, elgondolkozhatasz, hogy ki az igazi főszereplő és mi az igazi kérdés, probléma a történetben - s talán a Te életedben.

A beszélgetés során rácsodálkozunk, mennyire másképp kelnek életre a képek a többiekben.

A Tan Kapuja hallgatóinak a sorozat praxisként felvehető.

Szeretettel várlak:

Veres Károly

info@mesefolyam.hu

Hely: A Tan Kapuja Buddhista Főiskola D – Sarokdharma

Oktatási vasárnapokon 16:45-18:15 között.