

# Випассана, однодневный курс

Москва, 07.08.2022

Помощник Учителя — Павел

До этого не был на однодневных курсах, но было интересно что и как происходит. По сути это стандартный десятидневный курс, но упакованный по времени в один день. Каждый этап проходится быстро: сначала как и обычно Гоенко дает теорию (вдруг кто забыл), далее практика. В программе дня анапана, випассана и в конце метта. Небольшой перерыв на обед прилагается. Начало в 9, окончание около 17, таким образом на все про все примерно 7 часов (за вычетом обеда и перерывов). В целом неплохая поддержка практики, так как окружающие подталкивают к работе. Но это именно поддержка практики, т.к. на стандартном курсе даже 10 дней не хватает чтобы как следует погрузиться в процесс.

Стоит ли периодически проходить? Однозначно да. Может ли заменить стандартный курс? Однозначно нет.

From:

<https://wiki.rtzra.ru/> - RTzRa's hive

Permanent link:

<https://wiki.rtzra.ru/vipassana/vipassana-04>

Last update: **2022/08/10 23:01**

