

Ретрит в КАМБОДЖЕ
«Путешествие в БУДДИЙСКУЮ ДХАРМУ»
21-31 января 2024 г.



“Дхарма - не цель сама по себе, это средство достижения Просветления”
Будда Шакьямуни

В этот раз пути Духовных Странствий ведут нас в королевство Камбоджа - жемчужину Индо-Китая.
Загадочная и манящая, наполненная тайнами и легендами - родина древней кхмерской

цивилизации, подарившей миру самый грандиозный и величественный храмовый комплекс на планете - Ангкор Ват.

Изначально он строился как индуистский храм, посвященный Вишну, но уже к концу XII века буддизм стал господствующей религией, а Ангкор - главным буддистским храмом кхмерской империи.

После ее падения, как это часто бывало в истории, Ангкор Ват и все многочисленные храмы и города этого периода были поглощены джунглями, и о них забыли.

Заново открыл этот шедевр миру молодой французский ученый-натуралист Анри Муо в 1861г. "Один из этих храмов, воздвигнутый каким-то безвестным древним

Микеланджело и способный соперничать с храмом Соломона, мог бы занять почетное место в ряду самых красивых зданий нашей эпохи. Он величественнее всего, что осталось нам от Греции и Рима" - писал Муо.

Мы уже медитировали на самом большом буддийском сооружении Южного полушария - ступе Боробудур на острове Ява (спасибо Константину Столповских).

Сейчас, друзья, у вас есть счастливая возможность попрактиковать ана-пана-сатья-йогу в самом грандиозном буддийском храме планеты.

Даже там с нами не случится просветление, то там с нами случатся крутые трансформации, озарения, восторг бытия, невероятные эмоции и впечатления, которые останутся с нами до конца дней.

А еще это страна с особенно крепкими традициями буддизма. Первые буддийские странствующие монахи появились здесь во 2 веке н.э.

Но только в XII веке буддизм занял господствующее положение, потеснив индуизм - пустил здесь глубокие корни и пророс невероятной красоты храмами и монастырями, традициями буддийской духовности, особым складом жизни, принимающим отношением к миру.

И по сей день положение не изменилось - это по-прежнему государственная религия. 97% населения исповедуют буддизм и живут в его традициях.



Буддийская философия и буддийская психология в буддизме. Буддийский
СТРУКТУРА ТРЕНИНГА:

Теоретическая часть посвящена психологии и онтологии буддизма и раскрытию базовых категорий философии буддизма в трех Янах.



Практическая часть:

- буддийские медитации випассаны и калачакры
- направленные визуализации
- техники связного дыхания
- коммуникативные, телесно-ориентированные практики
- динамические и статические медитации.

В ЭТОМ ПУТЕШЕСТВИИ НАС ЖДЁТ

(ниже после этого краткого описания дана подробная программа по дням):

- 5 дней вдохновляющего ретрита
- 4 дня путешествий и экскурсий:
- Встретим рассвет в Ангкор Ват — шедевре древнего зодчества и сакральном центре некогда великой Империи Кхмеров
- Ангкор Тхом — бастион кхмеров, «Великая столица»
- Байон — последний великий храм кхмеров и буддийская святыня с 37 башнями и огромными ликами
- Та Пром — загадочное лесное святилище конца эпохи великих храмов, запутавшееся в корнях огромных деревьев
- Путешествие на плато Кулен
- Купание в 25-метровом водопаде с “живой водой”
- Священная река 1000-и лингамов
- Закат в храме 9 века Бантей Срей
- Храмы из большого круга Ангкор Ват
- Загадочный храмовый комплекс Бенг Мелеа
- Совместный ужин в ресторане национальной кухни в сопровождении Кхмерского храмового танца Апсара
- Завораживающий полет на воздушном шаре над древними храмами и рисовыми полями (по желанию)
- Местные рынки, ювелирные и шёлковые магазинчики, лавочки традиционных ремесел.

Это будет великолепное начало года - вдохновленный полёт Духа над Пространством Ресурса и невероятных возможностей!

ПОДРОБНАЯ ПРОГРАММА ПУТЕШЕСТВИЯ ПО ДНЯМ

([орг. информация и контакты ниже](#)):

1-й день. 21 янв 2024 - Встреча в аэропорту, трансфер в гостиницу. Заселение в отель Hillocks Hotel & Spa 5*

2-6 дни. 22-26 янв. - РЕТРИТ “Путешествие в буддийскую дхарму”.

Мы будем жить в 5 км от храмового комплекса Ангкор Ват. На практики можно просто туда гулять пешком, или ездить на тук-туках, которые постоянно дежурят возле гостиниц.

26 янв. вечером - ознаменуем завершение ретрита совместным ужином в этническом ресторане, где проходят представления “Театра Аpsара”. Мы будем вкушать блюда национальной кхмерской кухни, любуясь изящными движениями королевских танцовщиц апсара, исполняющих для нас кхмерские храмовые танцы. Думаю, будет нечто волшебное.

7 д. 27 янв - Возможно, этот день станет одним из самых потрясающих в нашей жизни.

- Встретим рассвет в Ангкор Ват.
- Малый круг храмового комплекса — Ангкор Ват, Ангкор Том, Байон и Та Пром.
- Ангкор Ват — шедевр зодчества и самый большой храм на планете. Сакральный центр некогда великой Империи Кхмеров, тайна оставленная нам для разгадки. Место силы и усыпальница императора.
- Ангкор Тхом — бастион кхмеров, «Великая столица». За могучими стенами и глубоким рвом — несметные сокровища, тайны и истории.
- Байон — финальный аккорд некогда могучей империи. Последний великий храм кхмеров. Буддийская святыня с 37 башнями и парадоксальными улыбающимися ликами.
- Та Пром — загадочное лесное святилище, построенное в конце эпохи великих храмов. Богатейшая сокровищница короля кхмеров.
- Безпощадные корни вековых деревьев, словно щупальца спрута опутали весь храм и держат его, как сундук с драгоценностями.
- Мы узнаем историю Древнего Ангкора, восстанавливая шаг за шагом весь ход событий. Мы пройдем секретными маршрутами и увидим настоящие шедевры, которые не замечают обычные туристы. Время экскурсии - с раннего утра до заката.

8 д. 28 янв. - в этот день у нас путешествие к тайнам истории, скрытым в джунглях.

- Едем на Плато Кулен (Пном Кулен), которое одновременно является священной горой Махендрапарватой.
- Это место рождения великой кхмерской империи. Здесь, на вершине Пном Кулен в 802 г. н. э. полководец и царь Джайаварман II объявил себя чакравartiном - «идеальным правителем вселенной» и стал первым императором кхмерской империи. Здесь же на плато Кулен он построил свою первую столицу - город Махендрапарвата.
- Это был огромный мегаполис площадью около 50 кв км с великолепными храмами,

дворцами, транспортными магистралями, системой ирригации. Причем Махендрапарвата появился на 350 лет раньше Ангкора. Но и этот прекрасный город тоже поглотили джунгли, и он был забыт. И только в 2013 году с помощью новейших приборов ученым удалось отыскать его в густых зарослях тропического леса. Туда еще нет дорог, и о нем вообще еще мало кто знает.

- А наш маршрут проходит через кхмерские деревни, где мы увидим быт и обычную жизнь простых людей.

- Продолжим знакомство с историей страны в колониальный и революционные период и узнаем, куда ведут тропы Красных кхмеров.

- Искупаемся в 25 метровом водопаде с Живой водой

- Умоемся в священной реке 1000 лингамов.

- После обеда посетим храм 9 века Бантей Срей — шедевр из Большого Круга Ангкора, где сохранилась тончайшая резьба по камню, которую удивительным образом не тронуло время.

- Встретим здесь закат.

- НО! Для любителей приключений и экстрима (если такие найдутся) мы сможем организовать поездку в еще не открытую для туристов первую столицу великой кхмерской империи Махендрапарвату. Часть пути придется ехать на мотобайках (с водителями) без дороги по девственным джунглям. Но это будет незабываемый опыт и впечатления!

9 д. 29 янв. - Большой Круг Ангкор Ват – полноценное погружение в историю древнего города. Сегодня мы спокойно гуляем по величественным и молчаливым руинам храмов Большого круга Ангкора:

- храм огня и пепла Пре Руп,

- святилище воды Восточный Мебон,

- уютный материнский храм Та Сом,

- королевский спа Неак Пон

- храм отца Прех Кхан

- Узнаем много интересного про сакральную геометрию города и важность расположения храмов в определенном месте.

- Далее мы совершим путешествие к “тени Ангкора”, его мрачному брату-близнецу - комплексу Бенг Мелеа, который по сей день хранит интригу строительства главного каменного шедевра кхмеров.

- Наш гид обещает уникальный исторический материал, малоизвестные факты, тонкости и нюансы, о которых обычно не говорят гиды

10 д. 30 янв. - Ранним утром планируем полет на воздушном шаре над древними храмами Ангкор Ват.

- Затем обзорная экскурсия по городу и, конечно, сувенирные лавки, мастерские ремесленников, рынки, ювелирные и шелковые магазинчики и т.д.
- После обеда едем встречать закат на озеро Тонлесап. Путешествие в параллельную реальность, где люди живут на воде в плавучих деревнях, где есть школы, магазины, рынки, административные здания, храмы и даже сервисы по обслуживанию лодок - тоже плавучее.
- На лодках мы поплывем через затопленный лес между островами “погибших кораблей”, чтобы окунуться (нет, не в озеро) в повседневную жизнь местных жителей. Увидеть их незатейливый быт, кучу детворы, голышом ныряющих с плавучих домов в озеро, яркие разноцветные лодки-домики, детей плавающие в тазах и корытах - нереальное пространство в концерции водного мира.
- А закаты на озере, говорят, волшебные!

11 д. 31 янв - Выселение из гостиницы до 12:00.

Вылет на родину с чемоданом ресурса, важных решений и инсайтов, новых неожиданных возможностей, невероятных впечатлений и восторгов бытия

ОРГИНФОРМАЦИЯ:

Ориентировочная СТОИМОСТЬ - 1870 \$ (возможны незначительные изменения).

ВКЛЮЧЕНО:

Участие в ретрите
Двух-местное размещение в отеле Hillocks Hotel & Spa 5*
Питание: завтраки + 1 совместный ужин в ресторане национальной кухни с храмовыми танцами
Все экскурсии по программе
Входные билены на достопримечательности
Сопровождение русскоговорящего лицензированного гида в дни экскурсий
Аренда комфортабельного автобуса с водителем на дни поездок
Сопровождение официального лица в обязательных местах
Индивидуальные наушники для экскурсий(на 2 дня)
Качественная вода в дни экскурсий

Дополнительно ОПЛАЧИВАЕТСЯ:

Международный авиаперелет Россия - Сиём Реап - Россия

Мед. страховка

Виза - 30 \$ - в аэропорте Сиенг Реап и 36 \$ - электронная виза (оформляется заранее)

Обеды-Ужины 10-25 \$ в день

Полёт на воздушном шаре +- 100 \$

Чаевые гиду, водителю, обслуживающему персоналу

По всем вопросам - всегда на связи организатор Ирина Усольцева

Тел. 8(902) 512-6807- Whatsapp, Viber, Telegram

ira220128@bk.ru