



# Meditační kurz s Václavem Šmilauerem

24.-28. září 2021

SKÁLA U HUMPOLCE, VÍCE INFO NA [SKALNIFARA.CZ](http://SKALNIFARA.CZ)



*Václav se s vipassanou setkal prvně v r. 2011, absolvoval následně retreaty v Evropě, Thajsku a Barmě. Jako učitel byl vycvičen v mezinárodním centru v Chom Tong (Thajsko) pod vedením Thanata Chindaporna a autorizován k učení opatem tamního kláštera, Ajahnem Tongem, žákem mj. Mahasiho Sayadaw. Podílel se na založení centra Tisarana v Praze. Se svou partnerkou Katarínou Bířešovou, která též prošla tréninkem v Chom Tong, vedou na Slovensku 3x ročně intenzivní 16-denní kurzy. Vedle vipassany prošel výcvikem MBSR v Německu a sebezkušenostním výcvikem v daseinsanalytické psychoterapii v Praze.*

V meditaci zdůrazňuje účinek cvičení na život mimo meditaci, zejm. v nakládání s obtížnými pocity, které si můžeme dovolit v chráněném prostředí retreatu potkat všímavě. Tím se je mysl učí rozpoznávat, očišťuje se od jejich automatismů, kultivuje sebedůvěru a trpělivost, okamžik za okamžikem nachází střední cestu přiměřeného úsilí, odkrývá přirozenou laskavost k sobě i ostatním. Všímavost je vysoká, vznešená a velmi účinná podoba lásky k sobě a péče o sebe, kdy je každý okamžik příležitostí k očištění mysli. Struktura retreatů v linii Ajahna Tonga je podobná Mahasiho tradici. Pěstuje se všímavost ke všem čtyřem oblastem přímé zkušenosti (tělo, pocity, mysl, předměty mysli) v každém bdělém okamžiku. Na podporu meditace se dodržuje osm pravidel (mlčení a omezený neverbální kontakt, bez telefonů, bez čtení/psaní, ...). Formální praxe sestává střídavě z chůze + sezení (délka např. 30+30, max. 60+60; podle dohody s učitelem) s 15-30 minutovou přestávkou mezi meditacemi. Denně probíhá individuální interview s učitelem, na kterém se cvičení přizpůsobuje.

## **PRAKTICKÉ INFORMACE:**

Minimální počet meditujících účastníků pro konání kurzu je sedm, maximální počet je dvanáct (celý dům je uzpůsobený pro skupinu maximálně 15 lidí včetně učitele a organizačního týmu). V přízemí objektu jsou dva pokoje pro asi 4 lidi (včetně matrací na spaní), ostatní mohou spát v prvním patře (open space).

**POZOR: Je nutné přivést si vlastní spacák!**

Stravování: Přijímáme osm předsevzetí, proto budou pouze snídaně a obědy, odpoledne jen trochu sýra nebo jogurt či kousek čokolády. Po celý den bude k dispozici čaj.

## **PŘIHLÁŠKY:**

Základní příspěvek: 2 800 Kč (zahrnuje ubytování, stravu a základní organizační výdaje). POZOR! Aby bylo možné považovat přihlášku za závaznou, je nutné uhradit zálohu 500 Kč na účet Buddha Mangaly. **Zálohu uhradíte až poté, co k tomu budete vyzváni manažerem kurzu e-mailem s informacemi o platbě!** Prosíme o uhrazení zbylé částky ve výši 2 300 Kč přesně v hotovosti po příjezdu na kurz.

Základní příspěvek nezahrnuje žádnou dānu učiteli za vedení a podporu během meditačního kurzu. Buddhova nauka je tradičně od časů historického Buddha předávána zdarma a žáci oceňují energii, úsilí i čas, který učitel věnoval vedení meditačního ústraní formou daru (tj. dāna).

Na kurz se hlase **výhradně prostřednictvím formuláře na webové stránce buddha.cz, odkaz [Kurzy meditace](#). Pro přihlášení se neodpovídejte na informační email! Po odeslání on-line přihlášky** obdržíte další informace.

Vzhledem k velikému omezení počtu účastníků přijímáme přihlášky jen na celý kurz (pouze v případě, že by se kurz do 16. září neobsadil minimálním počtem účastníků a stále by byla volná místa, bylo by možno se přihlásit na kratší dobu s dřívějším odjezdem).