



## **Novoroční kurz meditace, učitel: Václav Šmilauer Tuněchodský mlýn u Tachova, 27. 12. 2020 – 2. 1. 2021**



Václav se s vipassanou setkal prvně v r. 2011, absolvoval následně retreaty v Evropě, Thajsku, 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 Birešovou, 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 4 oblastem přímé zkušenosti (tělo, pocity, mysl, předměty mysli) v každém bdělém okamžiku; na podporu meditace se dodržuje 8 pravidel (mlčení a omezený neverbální kontakt, bez telefonů, bez čtení/psaní, ...). Formální praxe sestává z koleček chůze + sezení (délka např. 30+30, max. 60+60; podle dohody s učitelem) s 15-30 minutovou přestávkou mezi kolečky, meditovat je možné v hale či na pokoji dle vlastní volby. Denně probíhá individuální interview s učitelem, na kterém se cvičení přizpůsobuje.

**Základní organizační informace ke kurzu:** Novoroční meditační kurz je letos o jeden den delší než obvykle. Kvůli bezpečnosti meditujících je počet osob na kurzu omezen na maximálně devět - předpokládáme ubytování jednotlivě, ve velkém pokoji (pětilůžák) po dvou. Výjimkou by mohlo být, kdyby se na kurz hlásil např. manželský pár nebo přátelé, kterým by nevadilo být ubytování společně. (Výjimka je letos možná vzhledem k situaci, dodržování osmi předsevzetí je podmínkou). Základní příspěvek na vlastní ubytování a stravu, a na pobyt učitele a manažera činí 5 300 Kč na celý šestidenní kurz. Letos bohužel není aktuální snížení příspěvku v případě včasné platby - nicméně pokud cítíte, že účast na Novoročáku by pro vás byla důležitá a přitom se nacházíte v tíživé finanční situaci, kontaktujte nás na email [buddha.mangala@gmail.com](mailto:buddha.mangala@gmail.com).

Vzhledem k velikému omezení počtu účastníků přijímáme přihlášky jen na celý kurz (pouze v případě, že by se kurz do 14. prosince neobsadil a stále by byla volná místa, bylo by možno se přihlásit na kratší dobu s dřívějším odjezdem). Na kurz se prosím hlase prostřednictvím **formuláře na webové stránce [buddha.cz.webnode.cz](http://buddha.cz.webnode.cz), odkaz Kurzy meditace. Pokud se chcete přihlásit na kurz, neodpovídejte na tento email!** V reakci na vaši přihlášku se vám ozve Franta Lomský s dalšími instrukcemi - první krok, aby Vaše přihláška byla brána jako závazná, bude pokyn zaplatit zálohu 500 Kč. (Zálohu raději neplaťte bez tohoto pokynu, pro případ, že kurz by již byl obsazen).

**[www.buddha.cz/buddhamangala](http://www.buddha.cz/buddhamangala)**