



**DHAMMĀRĀMA**

občanské sdružení Dhammārāma  
Renneská třída 12, 639 00 Brno  
číslo účtu: 206177055/0300  
e-mail: [dhammarama@seznam.cz](mailto:dhammarama@seznam.cz)  
web: [www.dhammarama.eu](http://www.dhammarama.eu)



pozdávka na kurz meditace

# Dibba-Vihára

základní techniky meditace klidu

30. června 2017 – 9. července 2017

učitel: **Mgr. Zdeněk Trávníček, Ph.D., Samana Atari**  
**Ing. Marta Frýba, Samaní Vajira**

místo: Integrační centrum Mosty v Lukách, Loučka u Litovle

## Náplň kurzu

Kurz je zaměřen na nácvik různých postupů meditace klidu (samathá). Kromě základních technik meditace všímavání nádechu a výdechu (ánápána-sati), meditace chůze (čankamana) a meditace dobrotivosti (mettá-bhávaná) se účastníci seznámí se způsobem práce s kasinami barev a elementů. Meditace klidu přináší dočasné vyčištění mysli od nečistot, rozvíjí její schopnosti (indriyá), a tím připravuje mysl pro lepší pokrok při meditaci všímavosti a vhledu (satipatthána-vipassaná).

Pokročilí meditující, kteří se budou účastnit následného kurzu meditace Satipatthána-Vipassaná mohou využít chráněného prostředí na tomto kurzu k individuální meditaci Satipatthána-Vipassaná s možností občasných konzultací s učitelem a mohou si tak prodloužit tuto meditaci až na tři týdny.

Podmínkou účasti na kurzu je absolvování minimálně jednoho víkendového meditačního kurzu, případně osobní doporučení učitele.

## Místo

Integrační centrum Mosty v Lukách, Loučka u Litovle

Centrum na okraji vesničky Loučka poskytuje komfortní ubytování ve většinou čtyřlůžkových pokojích.

[www.osluka.cz](http://www.osluka.cz)

## Příhláška

Přihlásit se můžete do 31.5. 2017, a to pomocí elektronické přihlášky na stránkách [www.dhammarama.eu](http://www.dhammarama.eu). V případě potíží se obraťte na organizátora kurzu Ing. Pavla Dymáčka (e-mail: [pavel.dymacek@seznam.cz](mailto:pavel.dymacek@seznam.cz), tel.: 721 349 486). Po uzávěrce přihlášek Vám zašleme podrobné informace, včetně programu kurzu.

## Účastnický poplatek

Kč 7 600,-

Jedná se o minimální poplatek, který pokryje pouze náklady na ubytování a vegetariánskou stravu účastníka kurzu, ubytování, vegetariánskou stravu a cestovné učitelů a organizační výlohy. Výuka Buddhova učení je darem učitelů. Doporučujeme proto účastníkům obdarovat učitele nebo organizátora dle svých možností.

Zájemci, kterým jejich finanční situace neumožní zaplatit minimální účastnický poplatek mohou prostřednictvím organizátora požádat výbor Dhammárāmy o příspěvek na kurz.

Poplatek uhradte ve prospěch účtu občanského sdružení Dhammārāma do 31.5. 2017. Číslo účtu je: 206177055/0300, (ČSOB). Jako variabilní symbol uveďte šest čísel data Vašeho narození uvedeného v přihlášce. V případě zrušení Vaší účasti na kurzu účtujeme tyto stornovací poplatky: do 21 dnů před začátkem kurzu 50% poplatku kurzu, po tomto termínu 100%.