



Pozvánka na meditační kurz

# DIBBA-VIHĀRA

základní techniky meditace klidu

II. - 20. července 2008

Učitelé:  
ctihodný Áyukusala Thera  
Zdeněk Trávníček  
Roman Hytych

## 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-bháváná*) 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*). Účastníkům doporučujeme absolvovat předem minimálně jeden víkendový meditační kurz.

[www.dhammarama.eu](http://www.dhammarama.eu)

## Místo

Centrum Mosty v Lukách, Loučka  
Nově zrekonstruovaná budova na okraji vesničky Loučka nedaleko Litovle nabízí ubytování ve většinou čtyřlůžkových pokojích. Dobré sociální zázemí, klidné prostředí.



## Účastnický poplatek

Kč 4 950,-

Tento minimální poplatek zahrnuje ubytování, vegetariánskou stravu a organizační výlohy. Výuka Dhammy je darem učitelů.

Platbu proveďte buď složenkou typu A nebo převodem z účtu na účet Bodhi Brno do 20. června 2008.

Číslo účtu: 200843790/0300

Variabilní symbol: vámi zvolené šestimístné číslo.

Stornovací poplatky: 50 % při zrušení do 20. 6. 2008, při pozdějším zrušení 100 %

## Přihláška

Přihlášku zasílejte na adresu nebo e-mail organizátora do 20. června 2008.

Po obdržení přihlášky Vám zašleme podrobné informace, včetně programu kurzu.

adresa: Bodhi Brno, Zelný trh 12, 602 00 Brno

e-mail: [rejdakova.alena@seznam.cz](mailto:rejdakova.alena@seznam.cz)

telefon: 724 796 632 (Alena Rejdáková)

## Přihláška na meditační kurz Dibba-Vihára (II. - 20. 7. 2008)

Jméno ..... Telefon .....

Adresa .....

E-mail ..... Variabilní symbol (6 čísel) .....