

WALTER KÖCHLI

Kurz meditace všímavosti (vipassana)

7. až 14.dubna 2012

Walter Köchli je jedním z nejbližších žáků Ashina Tejaniyi (ten patří v současnosti mezi nejvyhledávanější učitele meditace všímavosti).

Meditační přístup, který Walter učí, je založený na vyváženém sledování tzv. "čtyř základů všímavosti" (*satipatthana*), tj. tělo, pocity, stavy mysli a jevy. V tomto procesu hraje zásadní roli tzv. *správný přístup* neboli správné nastavení mysli. Cílem vipassany je *nezkresleným způsobem sledovat*, co se přirozeně děje v těle a v mysli. Tomu obvykle brání přítomnost tzv. mentálních nečistot, kterými jsou chtivost, odpor a nevědomost. Tyto nečistoty se v různé podobě a míře objevují v mysli téměř každého člověka a jsou základní příčinou zmatku a nespokojenosti. Tento přístup mimo jiné učí, jak tyto nečistoty rozpoznat, jak s nimi pracovat a jak se od nich osvobodit.

Walter strávil pod Tejaniyovým vedením několik let intenzivní meditační praxe a nyní je zřejmě jediným, kdo tento přístup učí v Evropě.



Walter Köchli - pochází ze Švýcarska. S buddhismem se poprvé setkal v 80-tých letech v Japonsku. Vipassanu začal praktikovat v r. 1987. Několik let meditoval sám. Později se přiklonil k Mahajánovému buddhismu a učil se různé techniky. V r. 1998 se vydal naplno praktikovat a studovat Dhammu do buddhistických center a klášterů v Anglii a Španělsku. V r. 2000 odjel do Barmy, kde se stal buddhistickým mnichem. Po období hledání správného učitele potkal Ashina Tejaniyu. Vstoupil do jeho centra a brzy se stal jedním z jeho hlavních asistentů. V centru strávil cca 3 roky intenzivní praxe a mimo jiné také pomáhal Tejaniyovi psát a editovat jeho knihy.

V r. 2009 se oženil a vrátil do Švýcarska, kde nyní pracuje jako pečovatelský pracovník v zařízení pro tělesně a mentálně postižené děti. Pokračuje v meditační praxi v denním životě a vede kurzy meditace všímavosti.

- Kurz je vhodný jak pro pokročilé meditující, tak i pro úplné začátečníky.
- Překlad z angličtiny do češtiny je zajištěn

Termín: od so 7. dubna do so 14. dubna 2012

Místo: Váňův Statek, Dubovice u Pelhřimova (kraj Vysočina)

Cena: kurz je nabízen na principu **dány** (více v Podrobnostech ke kurzu)

motto: **"Meditaci všímavosti praktikujeme proto, že chceme porozumět."**



INFO + PŘIHLÁŠKY :

email: vipassana.course@gmail.com

mobil: 775 072 611 (Adam Doleží)

www.bhavana.cz



PODROBNOSTI KE KURZU MEDITACE VŠÍMAVOSTI (VIPASSANA)

WALTER KÖCHLI - duben 2012

Dříve, než vyplníte přihlášku, přečtěte si prosím následující podrobnosti:

TERMÍN: sobota 7. až sobota 14. dubna (7 dní)

MÍSTO: Váňův Statek (Dubovice u Pelhřimova, Vysočina) - klidné místo u lesa s otevřenými loukami kolem. Dobrá dostupnost z dálnice D1 (cca 15 km). Mnozí z účastníků pojedou na kurz autem a nabízí spolujízdu - cca 3 týdny před kurzem budeme řešit, kdo koho může případně vzít.

CENA: kurz je nabízen na principu **dány** (tj. dobrovolné štědrosti).

Náklady na 1 osobu jsou 3.650,-Kč / 7 nocí (podrobnosti v tabulce níže). Tato částka pokrývá pouze nezbytné náklady jednotlivce, tzn. ubytování, strava a režie (= pronájem sálu, příspěvek na cestovné učitele a jeho pobyt v ČR).

Učitel nabízí nauku zdarma. Je možné ho podpořit dobrovolným darem.

Organizátoři kurzu jsou dobrovolníci a pracují bez nároku na honorář.

Zvažte prosím své možnosti podpořit účastníky s finančními obtížemi - vaše "dobrovolné přeplatky" jdou v první řadě na tento účel.

Ohledně pokrytí nákladů rozlišujeme v přihlášce následující kategorie:

A = Potřebuji fin. podporu

B = Pokryji své vlastní náklady

C = Pokryji své náklady + přispěji navíc (do 15-ti %)

D = Pokryji své náklady + přispěji více než 15%

		Kategorie	
	Duchodci & Studenti	B	C & D
	Vlast. náklady -15%	Vlastní náklady	Vlast. náklady + 15%
Kč	3,100	3,650	4,150
EUR	120	140	160

>> ÚČASTNÍCI, KTEŘÍ SI NEMOHOU DOVOLIT POKRÝT VŠECHNY SVÉ NÁKLADY, BUDOU SPONZOROVÁNI Z FONDU SDRUŽENÍ BHAVANA <<

* * *

>> DŮCHODCI A STUDENTI MAJÍ NÁKLADY NIŽŠÍ -15% <<

REŽIM KURZU

Kurz je vhodný jak pro pokročilé meditující, tak i pro úplné začátečníky. Na kurzu se dodržuje standardně **5 etických předsevzetí** (fyzicky neubližovat, nekrást, zdržovat se smyslových extrémů, neubližovat slovem/nelhat, neužívat omamné látky) & **ušlechtilé mlčení** (tzn. mluvit jen, když je to nutné a tak, aby to nerušilo ostatní). V průběhu dne se střídá meditace v sedě s meditací v chůzi. Večer je pak rozprava s učitelem. Interview s učitelem bude probíhat každý druhý den. V průběhu dne bude možno začlenit rovněž tělesná cvičení (Walter cvičí jógu) a také trénink všímavosti při mluvení. Walter dává na úvod obecnou

instrukci, ale později při rozhovorech přistupuje ke každému meditujícímu zvlášť a dává individuální doplňující instrukce.

Kurz probíhá v angličtině s překladem do češtiny. Kapacita je cca 35 meditujících.

STRAVA: Strava je bezmasá. Snídaně + oběd + odpolední svačina.

PRAXE PŘI DENNÍCH AKTIVITÁCH

Vítáme ty, kteří se chtějí zapojit do praxe všímavosti v denních aktivitách (pomoc v kuchyni, úklid, zvonění apod.) >>> zapisujte se prosím do příslušné kolonky ve své Přihlášce.

PŘIHLÁŠENÍ NA KURZ

Rozlišujeme 2 druhy rezervace:

a) **PŘEDBĚŽNÁ REZERVACE** - dáváte tím najevo svůj případný zájem (stačí e-mailem).

Předběžná rezervace JE NEZÁVAZNÁ - nevztahují se na ni žádné platby ani storno podmínky. V případě více zájemců rozhoduje DATUM předběžného přihlášení.

b) **ZÁVAZNÁ REGISTRACE** - je potřeba zaslat oficiální PŘIHLÁŠKU + zaplatit vratnou ZÁLOHU. Tím se také zavazujete k níže uvedeným storno podmínkám.

PŘIHLÁŠKA

Přihlášku vyplňte přes internetový formulář na adrese: <http://bhavana.cz/prihlaska/>

(přihlašování od 10. února 2012)

Kopie přihlášky přijde na emailovou adresu, kterou uvedete ve formuláři (email nutno zapsat bezchybně! - pokud vám kopie na email nepříjde do 24 hod, kontaktujte organizatory). Přihlášku pak podepíšete až přímo na místě před začátkem kurzu.

VRATNÁ ZÁLOHA:

ZÁLOHA JE VRATNÁ - **BUDE VÁM VRÁCENA V DEN VAŠEHO PŘÍJEZDU NA KURZ**. Záloha slouží na rezervaci objektu a nákup potravin před kurzem.

1) Účastníci z ČR: Zálohu 1.500,-Kč prosím zaplaťte nejpozději do 7 dnů po podání přihlášky

účet č.: 670100 - 2208046656 / 6210 (m-Bank)

Variabilní symbol = datum vašeho narození ve tvaru RMMDD (RokMěsícDen), např.: 26.03.1974 = 740326

2) Účastníci ze Slovenska >> POZOR!! Bankovní poplatky pro platby mezi SK a ČR jsou dosti vysoké (cca EUR 10 za transakci!!). Proto zálohu 60 EUR prosím pošlete na slovenský účet č.: 1100518290 / 8410 (ZUNO BANK AG) // Do „Poznámky pro příjemce“ prosím uveďte "WALTER".

STORNO-PODMÍNKY:

Při zrušení závazné registrace budou účtovány následující storno poplatky:

Zrušení déle než 40 dní před kurzem >> - 200,- Kč // 40 až 21 dní před kurzem >> - 500,- Kč //

20 až 11 dní před kurzem >> - 800,- Kč // 10 a méně dní před kurzem >> -1.500,- Kč

ODEVZDANÁ PŘIHLÁŠKA & ZAPLACENÁ ZÁLOHA JSOU NEZBYTNÉ PODMÍNKY PRO VAŠI ZÁVAZNOU REGISTRACI

Máte-li pocit, že by tyto informace mohly zajímat někoho z vašich známých, můžete přeposlat.

Na závěr chci velmi poděkovat všem dobrovolníkům, kteří se ZDARMA podíleli a podílejí na přípravách tohoto kurzu sádhu - sádhu - sádhu ;-)

Za organizatory s pozdravem a mettá, Adam Doleží

email: vipassana.course@gmail.com // mobil: 775 072 611 // www.bhavana.cz