

# PODMÍNKY NA MEDITAČNÍCH KURZECH

Kurzy meditace, které organizujeme, mají některé společné charakteristické body, které zde pro vaši orientaci chceme uvést. Ubytování jsou muži a ženy zvlášť. Dodržujeme 5 etických předsevzetí (Ničení a zraňování živých bytostí se budu zdržovat. Braní toho, co není dáváno se budu zdržovat. Smyslné nestřídmosti se budu zdržovat. Zraňujícího a nepravdivého mluvení se budu zdržovat. Zatemňování mysli omamnými látkami se budu zdržovat.) Strava je vegetariánská, kolem 17.00 se je buď ovoce a čaj, nebo na kurzech vedených Christophem Köckem se obvykle podává lehká večeře. Vezměte si s sebou všechny potřebné osobní věci (přezůvky na pohyb po budově) na celou dobu pobytu a vše, co potřebujete na meditaci v sedě – meditační polštář nebo stoličku, přehoz přes ramena je důležitý. Předepsané léky sebou. Naše kurzy probíhají v otevřené atmosféře „ušlechtilého mlčení“ – komunikace je omezena na rozhovory s učitelem. Tato okolnost "chráněného prostředí" a ušlechtilého mlčení základním nosným pilířem procesu bytostné transformace. Meditace, tak jak byla praktikována a instruována samotným Buddhou, je relativně intenzivní proces. Meditace soustředění a mentální čistoty, zvaná *samatha*, rozvíjí klid, čistotu, jednotu a harmonii mysli. Meditace *mettá* (meditace univerzální přízně) patří k tomuto druhu mentálního rozvoje. Praxe této meditace otevírá a posiluje schopnost přívětivosti a dobré vůle vůči všem bytostem včetně sebe sama. Tato meditační cvičení kultivují pozitivní přístup ke skutečnostem života. Meditace vzhledu zvaná *vipassaná* nebo *satipathána-vipassaná* prohlubuje poznání a vzhled do našeho života, vzhled a hlubší chápání toho, co v normálním životě označujeme jako „já“. *Vipassaná* otvírá nový horizont života, který není zaslepen a zdeformován sobeckou sebestředností; v ideálním případě meditace vzhledu vede k zániku chtivosti, nenávisti a zaslepení.

Program je v principu celodenní: od časného rána až do večerních hodin probíhají meditace. Ráno kolem sedmé je snídaně a jistý volný čas po snídani, v poledne oběd a dostatečný odpočinek po obědě, také odpolední čaj a procházka – ale jinak se očekává, že účastník v rámci svých možností bude dodržovat rozpis dne, kdy meditace v sedě je následována meditací v chůzi. Dopoledne bývají zadány instrukce, přes den někdy probíhají individuální nebo skupinové rozhovory s učitelem, kdy se hovoří o průběhu meditace a dohlíží, aby vše probíhalo správně. Večer v 19:30 bývá volný přednes Dhammy – rozhovor na teoretická a praktická témata z oblasti Buddhovy nauky. Den většinou uzavírá půlhodinová meditace *mettá* od 21:30 do 22:00.

Všechny rušivé aktivity jako čtení knížek nebo čehokoliv jiného, psaní dopisů nebo pohledů, mobilní telefon (!), kouření cigaret, poslouchání rádia, návštěva restaurace jsou v průběhu kurzu nemyslitelné. Zato proběhnutí se, zpřítomnělé procházky do přírody, protahování těla, na tělo soustředěná hathajóga, na tělo a pocit soustředěná technika Kum Nye, eventuelně Thai Chi jsou možné po dohodě s učitelem. Držení pustu s meditací vzhledu nejde příliš dobře dohromady, a měl-li by někdo záměr se během meditace postit, je třeba to předem konzultovat s učitelem.

Poměrně vysoká disciplinovanost kurzů by ale neměla vést k nějaké vnitřní upjatosti – **přesný opak je cílem**: v sebedisciplině nalézt vyšší rovinu vlastní svobody, volnosti a radosti.

Instrukce v průběhu kurzů jsou předkládány jako dobře míněné rady. Proto platí následující podmínka účasti: účastník je zodpovědný za případné tělesné a psychické důsledky pobytu na meditačním kurzu.

## Specifika na letních kurzech

- V každém případě si vezměte sebou povlečení na postel nebo spací pytel spolu s povlakem na polštář a prostěradlem.
- Denní program pro meditující zahrnuje 45 minut aktivní (pracovní) meditace bez mluvení. To je velmi důležitá součást kurzu, která má učít meditujícího přivést jasnou pozornost do denních aktivit našeho každodenního života.
- Aby se meditující mohli také trochu poznat mezi sebou a prožít Dhammu na běžné sociální úrovni (a to je také vysoce důležité), v sobotu při konci a začátku kurzů bude na tento den vyhrazena jedna společenská místnost (jídlna), kde odjíždějící a přijíždějící budou moci spolu normálně komunikovat.
- Večeře se nepodává – jen nápoje, eventuálně s ovocem.
- Přes den probíhají individuální nebo skupinové rozhovory s učitelem, kdy se hovoří o průběhu meditace a zjišťuje, jestli vše probíhá správně.