

Organizační podmínky na kurzech

(mimo letní kurzy)

Kurzy meditace, které organizujeme, mají některé společné charakteristické body, které zde pro vaši orientaci chceme zmínit.

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 vhledu zvaná *vipassaná* nebo *satipatthána-vipassaná* prohlubuje poznání a vhlad do našeho života, vhlad 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 vhledu 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 snídane 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 Ti jsou možné po dohodě s učitelem. Držení půstu s meditací vhladu nejde příliš dobře dohromady, a měl-li by někdo záměr se během meditace postit, je třeba předem konzultovat učitele.

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.