

Meditační víkend u Jevíčka

5. - 7. 8. 2011



Víkend proběhne v nově budovaném meditačním centru Zenové školy Kwan Um. Centrum je v rekonstrukci a meditační i ubytovací prostory jsou provizorní. Toto ústraní je první meditační akcí v centru, které v budoucnosti má být nejen zázemím pro větší setkání, ale i domovem některých praktikujících a učitelů a také příležitostným místem setkávání lidí různých směrů.

Ctihodná Visuddhi laskavě přijala pozvání na toto ústraní a bude se podstatně podílet na jeho programu. Info o Ctihodné Visuddhi naleznete na <http://suriyalamai.webnode.cz/ct-visuddhi/>.

Jak nás najdete:

Vrážné je obec na spojnici mezi Jevíčkem a Lošticemi, na jihovýchod od Moravské Třebové. Odkaz na mapy.cz:

<http://www.mapy.cz/s/BO8>

Odkaz na zobrazení budovy v mapě:

<http://www.mapy.cz/s/BPh>

Co s sebou:

Volné oblečení na meditaci v nerušivých barvách, stan, karimatku, spacák, příbor a lžíci, pláštěnku a oblečení a obuv do deště, věci na osobní hygienu, přezůvky, oblečení vhodné na práci na stavbě a na zahradě.

Pravidla pro účastníky

Dodržování ušlechtilého mlčení.

Dodržování pěti etických předsevzetí:

1. Ničení a zraňování dýchajících bytostí se budu zdržovat.
2. Braní toho, co není dáváno, se budu zdržovat.
3. Smyslné nestřídmosti se budu zdržovat.
4. Zraňujícího a nepravdivého mluvení se budu zdržovat.
5. Zatemňování mysli omamnými látkami se budu zdržovat.

Dodržování pravidel vhodného chování k mnišce:

- pozdrav provádíme sepjatýma rukama a poklonou,
- mnišku oslovujeme Ctihodná nebo Bhikuní (ne přímo mnišským jménem),
- nedotýkáme se jí ani jejího roucha,

- dbáme na to, že mniška nesmí být sama s mužem,
- muži by se k mnišce neměli přibližovat blíže, než na vzdálenost paže od těla.

Dodržování pravidel ohleduplnosti k ostatním:

- nerušte sebe a ostatní při společné praxi,
- nepřevlékejte se na veřejných místech,
- nenoste těsné, krátké nebo vyzývavé oblečení (minimálně tričko, šortky ke kolenům), vhodné je delší, volnější, ideálně světlé či bílé,
- nepoužívejte žádné výrazné parfémy a voňavky
- dodržujte dostatečně hygienu
- nahlaste, pokud máte dietu či alergii, nebo zda jste nemocní a berete nějaké léky.

Doprava:

Odvoz autem zajištěn z míst Nectava, Jevíčko popř. jinde – ozvěte se na domluvu
tom.utekal@sendme.cz, 774656486

Program

Pátek

19:00 Večeře a zahájení kurzu
20:00 Dhamma přednes a přijetí 5ti etických rozhodnutí
21:00 Recitace Karaniya metta suttu
21:30 Večerka
Dobrovolná noční praxe

Sobota

6:00 Budíček
6:30 společná ranní půja
6:45 meditace v chůzi, Kwan Um ranní zpěvy suter
7:30 Snídaně
8:15 Práce
9:30 Individuální meditace
12:00 Oběd
13:30 Individuální meditace
18:00 Večeře

19:00 Zpěvy súter večerní
19:30 Dhamma přednes a otázky k praxi
21:00 Recitace Karaníya metta sútty
21:30 Večerka
Dobrovolná noční praxe

Neděle:

6:00 Budíček
6:30 společná ranní půja
6:45 meditace v chůzi, Kwan Um ranní zpěvy súter
7:30 Snídaně
8:15 Práce
9:30 Individuální meditace
12:00 Recitace Karaníya metta sútty
12:30 Oběd