



Dhamma Centrum

BODHIPÁLA

V zídkách 105,
252 46 Vrané nad Vltavou
tel./žáz. 252 761 566,
e-mail: bodhipala@volny.cz
www.bodhipala.cz



OKRUŽNÍK

březen 2006

"...Zamyslel jsem se jak dlouho už mám povědomí o duchovní realitě života, hlavně pak o meditaci, o způsobu, jak na sobě pracovat. Bude to už kolem 8-mi let. Ptal jsem se sebe, kolikrát za tu dobu, co jsem se rozhodl pro pravidelné duchovní cvičení, kolikrát jsem do toho šel s radostí, s chutí bez toho "měl bych", "musím", Je to obrovský nepoměr. S tou nechutí je to stále podobné. Ve spojení s únavou, která mnohdy hraničí s vyčerpaností a roztěkaností je to téměř.. - nebo spíš těžko překonatelné... Uvědomil jsem si to ráno ve sprše - dávám si studenou a přestože pak je to příjemné (po sprše), vždy do ní lezu s větším či menším sebezapřením. Taky už to dělám 4 roky.

Snažíme se s ženou dělat procházky, výlety pěšky i na kole, záleží, jak zdraví dovoluje. Jsme dost často nemocní a to také ovlivňuje naše fungování. Ale víme to, tak to prostě je, my to máme TAKTO. Víme to, - někdy na to zapomínáme....

BÝT S VĚCMA, TAK JAK JSOU - někdy mám pocit, že je v té větě skryto celé tajemství bytí a štěstí. ..."

Člověk má chuť se uklonit.

Kdyby tomu bylo tak, že tady jsme kvůli tomu, abychom byli šťastní a měli úspěch, tak věřím, že příroda by to zařídila, abychom byli stále zdraví, aby bylo okolo nás všude všeho přinejmenším dostatek, aby nebyla hrozba nouze a nemocí, aby se lidi napříč zeměkouli měli rádi a se navzájem obdivovali, aby chytráci si nečistili boty o

slabší lidi, aby jeden se nesnažil toho druhého dostat pod sebe aby ho mohl využít, aby se člověk nenervoval nad bezohledností a arogancí druhých...jenže toto všechno v našem světě zhusta není - a tak nelze než dojít k závěru, že pokud tu vůbec je nějaký důvod k naší existenci, že tu jsme nejspíš kvůli něčemu jinému.

Někteří lidé mají postoj, že tu jsou kvůli odstranění nedostatků ze světa a pracují na tom. V porovnání se středověkem se jim opravdu mnohé podařilo - a nebylo by zcela spravedlivé říct, že to, co se podařilo odstranit, je rychle doplňováno těžkostmi úplně nového druhu, které tu předtím nebyly. Moudří angažovaní lidé se přitom učí dívat do hloubky, chápat hlubší souvislosti.

Já to vnímám trochu jinak (a vážím si toho každou chvíli): že tady jsme, abychom se bytostně učili a rostli a v tomto směru zůstali angažováni: uvědomovali si skutečné kořeny nežádoucí. A nejen uvědomovali, ale je i cítili a pracovali na nich. Ta škola existence (ne jen života) je vysoce zajímavý institut. Myslí to s námi vůbec dobře tenhle 'ústav'? Hodně nahoře ano, ale často mám dojem, že ve střední úrovni to s námi myslí

tak dobře, jako drůbežář se svým chovem slepic. V mém pohledu je důležité povyřít ze svých světských slepičinců a víc se soustředit na to 'hodně nahoře' - to je tam nad tím malým zrozeníčkem a smrtičkou. Někdo si tam dosazuje ředitele, já tam mám Nibbánu-Nirvánu - jak komu libo. A můj recept nyní v době života zní: Jednou částí zůstat na zemi, druhou částí v Nibbáně - to zmiňuji i v příloze k tomuto Okružníku. Přesněji řečeno je tím myšleno: plně být na zemi za současného jasného a zřetelného vnímání-uvědomování celého centrálního "pozadí". Život je pak jako malá filmová produkce ve venkovním kině za letního večerního soumraku, kdy je mimo ta dráma, strkanice, střílečky, romance a grotesky jasně vidět-cítit i to ohromné krásné bílé plátno, - plně nádherného klidu a nejjemnějšího míru.

...Přenášení Dhammy do běžného života je u mne pozvolné. Bdělá přítomnost stále zapadá každodenními "starostmi". Není také pro mou mysl příliš "chutná", proto se chytá čehokoliv. Včera o tom také mluvil Petr Paulík a Vláda Bláha v Lotusu. Sebepřijetí je maličko více. Stejně tak se pomalu zvyšuje laskavost k druhým. Zvláště, když si připomenu, že žádní druzí v podstatě nejsou. Na meditaci se již začínám i těšit. Jen mám problém něco pustit a udělat si na ní čas. Občas zjistím (s pocitem smutku), na kolika věcech "visím". Nedaří se mi nechat to být, jak to je. Buď se mi něco líbí a chci si to nechat. A nebo se mi to nelíbí, chci se toho zbavit, ale brání mi v tom staré citové vazby. Označování ale dost pomáhá. Skvělá metoda!

Také pomáhá vytvořit si krásný, hluboce přátelský a uvolněný vztah k meditačnímu objektu - s nádechem a výdechem se to daří tak snadno: je to téměř jistý vztah zamilovanosti. - Pohladit také třeba ruku svou myslí, pohled plný úcty a ocenění do zrcadla, jemný upřímný vděk svému tělu, které ochotně pobíhá všude kam jdu. Nádech a výdech - výraz samotného života - skoro až

úcta k mystériu, které naprosto nechápe-me... Dobře, toto není žádná velká Dhamma - je to kvalita Mettá; ale udržel-li se v pozadí naší meditace jako abstraktní celková atmosféra nebo rámec, satipattháno-vipassanová pozornost bude mnohem lepší, přesnější, přirozenější než ta tlačená pozornost: velmi tak posloužíme i meditaci samotné - a navíc, budeme se na meditování těšit.

Začal jsem psát článek pro Okružník - ten mi ale jak tematikou, tak i rozsahem dalekosáhle přetekl z Okružníkového formátu - takže ho dostáváte jako přílohu.

A jedno upozornění: na webu www.bodhipala.cz je nová stránka "události" kde je asi 70 nových obrázků z aktivit roku 2005. Tato stránka je vytvořena ve dvou verzích: pro telefonní připojení 56kbps i pro rychlejší ADSL (foto jsou ve vyšší kvalitě).

Program roku 2006

❖ 12. – 14. květen 06

"Die neue Optik"

- vnímání vlastního života jako výjimečnou, výbornou příležitost k bytostné transformaci: víkend meditace přijetí, otevření a poznání (mettá-vipassaná) s Bhante Ashinem Ottamou ve švýcarském buddhistickém klášteře Dhammapala v horské oblasti **Kandersteg**. Hodinová pracovní perioda je důležitou součástí meditativní praxe. Řeč kurzu: Němčina. Finanční příspěvní je v Dhammapale dobrovolné. Organizuje Dhammapala, (tel.)/zázn. 0041-33-675 21 00, e-mail: info@dhammapala.ch

❖ 19. – 21. květen 06

"Zakotvení ve vlastním středu"

- cesta do hlubin vlastního bytí - rozvíjení vnitřního úsměvu, vhledu a nadhledu - víkend intenzivní meditace mettá-vipassaná na **Cholíně** (rekreační středisko u Dobříše). Ve-de Bhante Ottama. Přihlášky a informace: Martin a Pavla Frňkovi, e-mail: flintik@seznam.cz , mobil +420 608 210 112 - finanční příspěvní 900,-

✿ 22. květen 06 - 18:30, Pražský **Lotus**, Dlouhá 2, 4. patro (u Staroměstského nám.)

"Vynoření z mlhy"

- pohled na proces meditace z pozice věcné vědy, spirituálního duchovna, bytostného umě-leckého výrazu, ale i z pozice zážitků meditujícího individua - večer s Bhante A. Ottamou

❖ 26. – 28. květen 06

"Joined Hands"

- propojení dvou hlavních nosných pilířů spirituálního vývoje. Víkend meditace přijetí, ote-vření a poznání (mettá-vipassaná) s Bhante Ashinem Ottamou v **Budapešti** v centru "Buddhist Order Arya Maitreya Mandala". Kurs povede Ashin Ottama v angličtině. Informa-ce e-mail: amm@dakiniland.net, viktor@dakiniland.net nebo adresu bodhipala@volny.cz

❖ 8. – 11. červen nebo 8. – 14. červen 06 (dvě varianty pobytu na kurzu)

"Cesta k sobě samému - a dál"

- přerovnání stupnice hodnot a priorit ve vlastním životě, kreativní přijetí vlastní životní si-tuace coby startovací linie k bytostné transformaci - kurz intenzivní meditace mettá-vipassaná: kultivace vnitřní radosti a svěžesti, vhledu a poznání na **Nesmeni** (Jižní Čechy) s Ashinem Ottamou v centru Lídy Chrášťanské. Příspěvek 1150,-/1750,- + dobrovolný dar učiteli. Kontakt, přihlášky: Lída Chrášťanská, Dlouhá 200, 370 10 České Budějovice - Bo-rek, Tel./fax 387 225 239, mobil 603 207 273, e-mail: chrastan@ipex.cz , <http://www.spirala.cz/nesmen/>

✿ 19. červen 06 - 18:30, Pražský **Lotus**, Dlouhá 2 (u Staroměstského náměstí)

"Bez těla a bez mysli je nám mnohem lépe"

- vyprávění o buddhistickém umění se nenarodit - večer s Bhante Ashinem Ottamou

od 1. července do 5. srpna 06

Provoz Meditačního centra Bodhipála

v Jizerských horách



Přehled hlavních meditačních kurzů roku 2006

Tento rok Meditační centrum Bodhipála zahájí svůj provoz v novém, větším a také moderněji zařízeném objektu než tomu bylo dopsud. Jedná se opět o velký dům v Jizerských horách na severu Čech. Oproti minulému objektu bude k dispozici více dvoulůžkových a třílůžkových pokojů, které povětšinou mají vlastní umývadlo (- sprchy a záchody jsou na jednotlivých podlažích). I když krajina je tam všude kopcovitá, v direktním okolí objektu je dostatek zcela plochého terénu na meditaci v chůzi - (i na parkování aut).

Jak tomu bylo již v minulých letech, i v roce 06 největší důraz v programu je kladen na návazné týdenní a 14-ti denní kurzy meditace soustředění, otevření-přijetí a vhledu, takže opět bude možné si naplánovat relativně dlouhodobý meditační pobyt.

- Soboty budou opět jediným dnem příjezdů a odjezdů; kurzy budou začínat (pokud neuvedeno jinak) vždy v 16:00.
- Meditací na Bodhipále se samozřejmě mohou zúčastnit i noví zájemci - tito ale budou muset přijet k začátku některého z kurzů
- Pro vážné zájemce Bhante Ashin Ottama chce opět otevřít možnost krátkodobé ordinace na dobu meditačního pobytu do stavu Anagarika/á nebo Samanera.

Organizaci Meditačního centra Bodhipála převzala na tento rok:

Jitka Hašková (tel. pouze do 21:00)/záznamník 257 210 585,

e-mail: haskova.jitka@volny.cz , poštovní adresa: Churáňovská 5, 150 00 Praha 5

Meditační centrum chce v principu i nadále fungovat na bázi darů. Vzhledem k lépe vybavenému objektu a zahraničním učitelům ale výlohy a režie budou citelně vyšší, než v minulých letech. V roce 2006 základní finanční příspěvní je doporučeno následovně: pobyt 1 týden 2300,- 2 týdny 4400,- 3 týdny 6500,- 4 týdny 8500,- 5 týdnů 10 400,- (Myslete také na dobrovolný dar učitelům)

V minulých letech byl umožněn krátký pobyt na první víkend probíhajících kurzů – pro tento rok je to možné **jen na kurz se Sayadaw U Nyanissarou**, tedy 8-9. červenec. U ostatních kurzů minimální doba účasti je jeden týden.

V každém případě pro pobyt na Bodhipále povlak na polštář, prostěradlo a spací pytel sebou! Nemáte-li spací pytel, pak ještě také povlak na deku! A samozřejmě všechny potřebné osobní věci na celou dobu pobytu a vše, co potřebujete na meditaci v sedě. V hale je na zemi jen koberec. Předepsané léky sebou!

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.

Aktivní meditační tým:

- Pro všechny kurzy se zahraničními učiteli budou třeba překladatelé z angličtiny do češtiny.
- Na letošní provoz Centra jsme najali hlavní kuchařku (to je také jeden z důvodů vyšších příspěvků na pobyt). Do jaké míry ona bude potřebovat někoho dalšího k ruce (k vaření nebo mytí nádobí) to bude známo asi až v květnu nebo červnu.
- Pro aktivní meditační tým platí: denní aktivní doba 4 a půl až 5 hodin, zato ale pobyt na Bodhipále neodvislý od finančního příspěvku. I pro aktivní team bude platit, že se bude jednat v principu o meditační pobyt – část dne to prostě bude meditace dynamická (je běžné, že při vaření kuchaři spolu potřebují trochu komunikovat). I pro provozní tým budou organizovány rozhovory s učiteli.

❖ sobota 1. – 8. červenec 05

"Čistý život z čisté mysli"

Očistná cvičení Vadžrasattvy - týden Vadžrajány s učitelem Acaryou Lilavajrou (a Bhante Ashinem Ottamou).



Acarya Lilavajra je učitel směru "Arya Maitreya Mandala" – učitel spirituálního směru, který založil - respektive který vznikl - okolo Lamy Anagariky Govindy (přítel a krajan Ct. Nyanaponiky Maháthery). Tento směr staví hlavně na principech tibetské Vadžrajány; Theraváda je v tomto směru ale zastoupena také.

Podobně jako v létě 2005 bude tento kurz kombinovat tantrické přednášky a cvičení Acaryi Lilavajry s meditací Mettá-Vipassaná, kterou povede Ashin Ottama. Oproti kurzům vipassany, vadžrajanové směry kladou mnohem větší důraz na jasné a správné pojmové pochopení celého systému a cesty. Proto v průběhu kurzu bude mnohem víc přednášek, než jsme zvyklí z praxe vipassaná. Výuka bude v angličtině

s překladem – **pro kurz potřebujeme překladatele z angličtiny** - prosím hlase se u Jitky Haškové.

K obsahu kurzu Acarya Lilavajra napsal: "Na základě našeho studia Dharmy a praxe meditace, naše světské názory a postoje se pomalu mění a brzy se vyskytne některý druh vzhledu a vztah k cestě spirituální realizace se v nás upevní. V tomto bodě ale často zaregistrujeme, že naše zvyky nás

velkou silou táhnou zpět do každodenního smýšlení, naše vytrvalost má tendenci zeslábnout a naše praxe začne stagnovat. Někdy jsou to vnější okolnosti, které nám začnou bránit, někdy může třeba vyvstat nemoc. Abychom docílili průlomu v naší spirituální praxi, je třeba se očistit od karmic-

kých tendencí, které vytvářejí tyto zábrany; očistit se od iluzí, které zaplavují naši mysl. Meditace na Buddhu Vajrasattvu je velmi

efektivní cvičení Diamantové cesty, které vnitřní očistou otevírá dveře k hlubší spirituální transformaci."

Důležité upozornění od Acarya Lilavajry:

Kurz bude vyhovovat potřebách těch, kteří již nastoupili buddhistickou spirituální cestu nebo mají vážný zájem ji nastoupit. Podmínkou účasti v tomto kurzu je přijetí útočiště ke "Třem Klenotům" (Buddha, Dharma, Sangha) na celý život. Pokud jsme tak již neučinili v minulosti, bude příležitost v prvním večeru kurzu.

Přibližný denní program (poměrně odlišný od obvyklých kurzů meditace vhledu)

4:45	Probuzení	15:00	Meditace v sedě*
5:00	Sezení v tichu	15:40	Meditace v chůzi*
5:30	Očišťování těla, řeči a mysli	16:30	Vadžrasattva meditace - instrukce a praxe
6:30	Krátká praxe Gurujógy	18:15	Něco malého k jídlu, čaj, prosté bytí
6:45	Přijetí útočiště a 108 prostrací (poklon)	19:00	Meditace v chůzi *
7:30	Snídaně	19:40	Recitace Sutry
8:15	Karma jóga - pracovní perioda	20:10	Čtyři reflexe ke změně světského nazírání
9:00	Probouzení Bodhicitty*	20:45	Přijetí útočiště a 108 prostrací (poklon)
9:30	Ranní rozprava Dharmy: Instrukce pro praxi očistných cvičení	21:00	Mettá meditace*
11:30	Vajrasattva meditace	22:00	Uśínání s myslí zakotvenou na meditačním objektu
12:30	Oběd		
13:30	Siesta, individuální odpočinek v tichu		

(Body programu označené hvězdičkou * povede A. Ottama)

Acarya Lilavajra - narozen 1953 v Maďarsku – odmalička se zajímal o Jógu, Buddhismus a indická učení moudrosti – 1977 Dipl. psycholog – 1979 Dr.phil. – 10 let jako klinický psycholog a terapeut – 1984 potkal svého indického duchovního učitele tantrické Jógy – od 1987 už jen Buddhismus - profesor na Alexander Csoma Institutu - 1993 spoluzakladatel Mahakala Centra v Německu.

Lilavajra: „Svět buddhismu fascinuje Západní kultury stále víc svými hlubokými filosofiemi a duchovními směry, které vyzářejí klid, uvolněnost, lásku a soucítění. V intenzivním kurzu bychom měli pochopit význam těchto učení, tak abychom objevili smysl našeho denního života a abychom ho

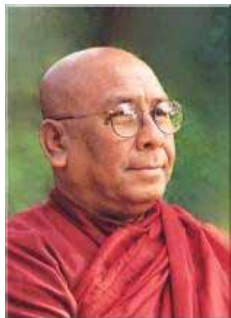
také zvládli. Velmi nápomocná nám při tom může být řada cvičení indo-tibetské buddhistické tradice, která meditujícího krok za krokem připravuje k integraci Dharmy do každodenního života, které se říká „přípravná cvičení“, „kořenová jóga“ nebo „ngön-dro“. Tato cvičení, která mimochodem reprezentují celou Dharmu, budou na kurzu předávány způsobem, který je západnímu člověku přiměřený, tak aby i dnes bylo možné zažít jejich transformující sílu. Ukázalo se také, že tato „jóga“ ve své mnohostrannosti a hloubce přináší vhledy a schopnosti, které jsou později nepostradatelné jak pro pokročilejší meditaci, tak i pro praxi Mahámudry a Dzgčenu.“

❖ 8.– 15. července 06

❖ 15. – 22. července 06

"Ať vyschne záplava, která odděluje tento břeh od toho druhého"

Kurz meditace Mettá-Vipassaná



Na první týden tohoto kurzu Ashin Ottama pozval jednoho z hlavních mnichů Barmy, Sitagu Sajadó U Nyanissaru. Formality ještě nejsou zcela vyřízeny a tak přítomnost Sajadó U Nyanissary na tomto kurzu zatím není 100% zaručena, pravděpodobnost je v ale eliká, že skutečně přijede.

První týden povede Sajadó a Ashin Ottama bude asistovat (= povede výuku meditace). Druhý týden kurzu povede Ashin Ottama. Kdyby se stalo, že by Sajadó nemohl přijet, celý kurz by vedl Ashin Ottama. Je možné se přihlásit na na první týden, jen na druhý týden, anebo na celý kurz. Na první týden bude s největší pravděpodobností potřeba překladatel z angličtiny.

Symbolický název kurzu je přejat z jedné velmi vydařené přednášky Sajadó U Nyanissary v Mnichově. 'Záplavou' byly míněny všechny nežádoucí stavy a obsahy mysli; tím druhým břehem byla (již v Buddhově době) míněna Nibbána.

Sajadó U Nyanissara je zakladatel a vedoucí mnich Sitagu Buddhist Academy v Sagaingu. Spolu se Sajadó U Janakou je mezi barmskými mnichy výjimečný tím, že dobře ovládá anglický jazyk (a má i jasnou výslov-

nost). Jeho životní i duchovní (karmická) energie je obdivuhodná - vedle Akademie v Sagaingu nechal z darů postavit oční kliniku kde se provádějí moderní operace šedého zákalu.

Sajadó při jeho poslední návštěvě na Bodhipále udělil Filipovi na dobu meditačního pobytu ordinaci 'samanera' Taková možnost bude tento rok opět. V roce 2004 Sajadó byl hlavním mluvčím na World Buddhist Summitu v Rangúnu.

❖ 22. červenec – 5. srpen 05

"Světlo poznání"

14 dní meditace vzhledu a poznání s asistentem Sajadó U Janaky, kanadským mnichem Bhikkhu U Vansarakkhítou. V průběhu kurzu bude dán důraz na integraci meditace Mettá do procesu meditace vzhledu - zase trochu jiným způsobem než jak to instruuje Ashin Ottama. Je možné zúčastnit se jen prvního týdne.

I pro tento kurz budeme potřebovat překladatele z angličtiny!

Bhante U Vansa má zajímavou a dynamickou životní dráhu. Z původního finančního poradce se stal filmovým hercem, aby pak v Barmě v centrech Sayadaw U Janaky intenzivně (a dobře!) meditoval a pak se naplno stal mnichem, který nyní jezdí (létá samozřejmě, ale znělo by to špatně to tak napsat) po celém světě a - částečně se Sajadó U Janakou a částečně sám - vede intenzivní "pomalé" kurzy meditace mettá-vipassaná. Má vynikající smysl pro humor, brilantní angličtinu a výraznou prezenci.





❖ 16.– 22. říjen 06

"Die Leichtigkeit des Seins"

Kurs meditace Metta-Vipassana v německém meditačním centru "Waldhaus am Laachersee" bei **Koblenz**. Bhante Ashin Ottama povede tento kurz v němčině. Kontakt-přihlášky: email info@buddhismus-im-westen.de, tel. (po-pá 9:00-12:00) +49 (0)2636-3344, poštovní adresa: Buddhismus im Westen e.V., Heimschule 1, Postfach 64, D-56645 Nickenich, Deutschland, <http://www.buddhismus-im-westen.de>. Příspěvek na pobyt ca 170,- Euro

❖ 26. prosinec 06 – 1. leden 07 - předběžné oznámení

Novoroční kurz

meditace Přízně, Míru a Poznání - tentokrát (doufejme) opět v Hotelu na Kalvárii. Správci si momentálně nejsou jistí, jestli hotel bude na příští novoroční sezónu ještě v provozu. Pokud byste věděli o vhodném objektu pro Novoroční kurz pro 50-60 účastníků, dejte nám prosím (pro jistotu) vědět.

• *(Tituly přednášek mají direktní souvislost s tématem večera; názvy kurzů jsou spíš jen symbolické.)*

Oblastní kontaktní adresy

V minulém Okružníku jsme zmínili užitečnost oblastních kontaktních adres. Jestli máte zájem, jistou základní znalost a trochu přehled v Buddhismu, jestli máte potěšení lidem pomoci a poradit, tak se přidejte.

Daniela Meluzínová, Boskovice, tel. 516 452 633

Standa Slach, Blatenská 36, 326 00 Plzeň, tel.: 604176837 e-adresa: nevim@c-box.cz

Michal Kellner, Musílkova 3, 150 00 Praha 5, mail: michkell@volny.cz

Jarda Střelka, 471 14 Prácheň 148, (okres Česká Lípa), mail: jaroslavstrelka@seznam.cz

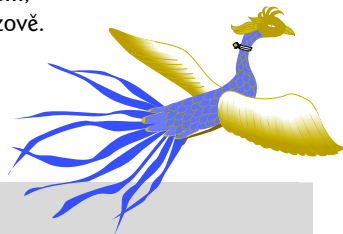
Marek Panuška, Jílová 155, 15521 Praha 5 - Zličín, mail: Marek.Panuska@seznam.cz

A velké uznání všem, kteří přispěli Bodhipále finančním darem, a také těm, kteří se podělili o svůj život písemně nebo obrazově.

Obrázků se tentokrát do Okružníku mnoho nevešlo,

- titulní sněženka je stažena z Wikipedie.

Obrázky a příspěvky ale pošlete dál pro příští Okružníky !



Dhamma centrum Bodhipala

V zídkách 105, 252 46 Vrané nad Vltavou,

tel./záz. 257 761 566,

e-mail: bodhipala@volny.cz, www.bodhipala.cz

Bankovní spojení: ČSOB - Praha, účet: Buddha Mangala **BP**,
konto 165 000 746/0300, (konst. symbol -pokud nutné- 0308)