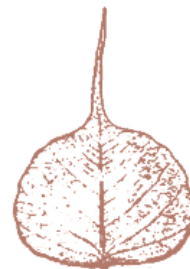




Dhamma Centrum BODHIPÁLA

V zídkách 105,
252 46 Vrané nad Vltavou
tel./záz. 257 761 566,
e-mail: bodhipala@volny.cz
www.bodhipala.cz



OKRUŽNÍK

květen 2005

Přátelé

Přišlo mi na mysl, že do tohoto Okružníku by se hodilo dát také něco jiného, než jen moje rozpravy. Kvalifikovaných materiálů je dnes na Internetu i tady v Dhammapále (kde se momentálně nalézám) nepřeberné množství.

Dnes dopoledne mne jeden zdejší návštěvník upozornil na jednu krátkou pasáž od Adžána Sumedha, která byla umístěna na konci jedné malé knížečky. Tady je překlad - ale, vážení, u těchto materiálů si držte klobouky - pojedeme s pořádného kopce:

"Porozumíme-li Dhammě, otevře se nám možnost přístupu, který je oproštěn od strachu. Začneme poznávat, že ať se stane cokoliv, že to můžeme přijmout. Ve skutečnosti není nic, čeho bychom se potřebovali bát. Pak se dokážeme odpoutat od života; budeme moci s ním plynout protože od něj nic neočekáváme a nesnažíme se jeho průběh kontro-

**lovat. Dostaví se moudrost a uvědomění, schopnost splývat s proudem - a tak se přestaneme topit v přílivech a odli-
vech života."**

Toto se myslím nedá vysvětlit. U lidí, kteří věří na svět, se hned vyrojí námitky: 'Musíme přece bojovat proti bezpráví, chránit se, bránit se, prosazovat se, vytýčit hranice kam až okolí může a kam už ne - a zasadit se za bezbranné a hladové - a právě vůbec ne vše přijímat!!!...' Nedá se to vysvětlit dokud nám nepomůže nějaká větší vnitřní intuice anebo konkrétní vlastní zkušenost. Snad je to někde hluboko podobné tomu velmi těžko pochopitelnému výroku Ježíše (Mat. 5,39): "Jáť pak pravím vám: Abyste neodpírali zlému."

Zajímavé na tom je, že ve stavu, který popisuje Adžán Sumedho je velmi možné se aktivně podílet na smysluplných společenských akcích a aktivitách. Jenže namísto hněvu, odporu, vnitřních kvasivých emocí, žalu a vzteku, člověk je spíš čerstvý a vláčný. Velmi těžko se to vysvětluje. Je to otáz-

ka jistého hrdinství - ale hrdinství úplně jiného druhu, než jak je normálně chápáno. Co překvapí asi nejvíc je skutečnost, že člověk, který je schopný přijmout realitu, snadněji dosáhne pozitivních změn - ve srovnání s nabuzeným aktivistou, který svým a priori negativním postojem plným

odporu a kritiky především dostane do pohybu všechny protisíly. Takže: podílet se aktivně na životě, ale bez hněvu, vzteku a destruktivních emocí. Pomoc pramenící z nenávisti a odporu jakoby nějak zapáchala, pomoc z přízně a člověčenství je prostě úplně krásná a fajn.

Druhý příspěvek jsou úryvky z úvodní eseje BPS-Newsletter z roku 93 od Bhikkhu Bodhi (následovník Ct. Nyanaponiky) "**From Views to Vision**" - "**Od názorů k vizi**"

Je to klasická esej o 'Pravém názoru' - prvním, ale i posledním článku Osmidílné stezky. Pálijské slovo 'ditthi' se většinou překládá jako "názor"; v originále má ale i širší význam: rozhled, životní orientace, postoj, pojetí, přesvědčení, víra.

Pro můj vkus má esej příliš mravokárný charakter - to se ale u klasiky smí.

Překládat tohoto světově respektovaného amerického znalce Buddhova učení a literáta přivede občas i člověka znalého angličtiny a češtiny do situace, kdy si řekne: to se prostě vůbec nedá přeložit ...pro poučení a přesnost přikládám i originální pasáže.

... Přiblížíme-li se k Buddhovu učení, měli bychom si uvědomit, že tento obrovský soubor nauk nebyl sestaven za účelem složitých cvičení ve filozofické zručnosti. Nauky jsou nám předloženy, aby nám pomohly vytvořit si správný názor. 'Pravý názor' stojí v čele Ušlechtilé osmidílné stezky. Slouží nám jako dláto k tomu, abychom mohli odsekat strusku nesprávných názorů a zmatených myšlenek, které brání světlu moudrosti osvitit naši mysl. V současném světě - mnohem víc než v dávném údolí Gangy - nesprávným názorům se dostalo mnohem většího rozšíření - a navíc proud nesprávných názorů zaujal mnohem zhoubnější formy než dřívější epochy si vůbec mohly představit. Nesprávné názory nejsou dnes doménou jen několika excentrických filosofů a jejich skupin. Staly se spíš hlavním určovatelem kulturních a sociálních přístupů, formujícím elementem morálního ducha doby, poháněcí silou ekonomických gigantů i mezinárodních vztahů. Za takových okolností pravý názor je jako svíčka proti temnotě, jako kompas v poušti, jako ostrov nad záplavou. Bez jasného pochopení pravdy vyjádřené 'pravým názorem' a bez jasné znalosti oblastí, kde tyto pravdy kolidují s obecným postojem většiny, by člověk velmi snadno zakopnul v temnotě, ztroskotal v písečných dunách a byl odplaven ze své pozice nad záplavou.



When we approach the Buddha's teachings, we should bear in mind that its vast array of doctrines have not been devised as elaborate exercises in philosophical sleight of hand. They are propounded because they constitute right view, and right view stands at the head of the Noble Eightfold Path, the chisel to be used to cut away the dross of wrong views and confused thoughts that impede the light of wisdom from illuminating our minds. In the present-day world, far more than in the ancient Ganges Valley, wrong views have gained widespread

currency and assumed more baneful forms than earlier epochs ever could have imagined. Today they are no longer the province of a few eccentric philosophers and their cliques. They have become, rather, a major determinant of cultural and social attitudes, a moulder of the moral spirit of the age, a driving force behind economic empires and international relations. Under such circumstances, right view is our candle against the dark, our compass in the desert, our isle above the flood. Without a clear understanding of the truths enunciated by right view, and without a keen awareness of the areas where these



truths collide with popular opinion, it is only too easy to stumble in the dark, to get stranded among the sand dunes, to be swept away from one's position above the deluge.

Ačkoliv správný názor i nesprávný názor má v principu myšlenkový charakter, neovlivňuje jen okruh našeho rozumu. Naše názory mají nesmírný vliv na všechny oblasti našeho života. Buddha ve své genialitě si byl této skutečnosti dobře vědom když přiřkl správnému a nesprávnému názoru čelní pozici - coby rozhodující výhybku, které pak následuje dobrý anebo špatný styl života. Názory vyvěrají a snoubí se s praktickou dimenzí našeho života na mnoha úrovních: určují naši stupnici hodnot, řídí naši volbu v eticky obtížných situacích, z nich se také rodí naše cíle a aspirace. Nesprávný názor dává vznik nesprávným záměrům, nesprávným typům chování, vede nás k honbě za klamnými typy svobody. Svádí nás k tomu, udělit si 'volnou licenci', kterou si pak ospravedlňujeme odložení morální kontroly, když uspokojujeme pomíjivé, škodlivé impulzy. Rádi se pak honosíme svojí spontaneitou a kreativitou - dokonce se nám může podařit si namluvit, že jsme našli svou pravou individualitu - ale člověk s jasnou vizí rychle pozná, že tato svoboda je jen subtilnější formou spoutanosti, kde pouta žádostivosti a oblouznění trvají i nadále.

Both right view and wrong view, though cognitive in character, do not remain locked up in a purely cognitive space of their own. Our views exercise an enormously potent influence upon all areas of our lives, and the Buddha, in his genius, recognized this when he placed right view and wrong view respectively at the beginning of the good and evil pathways of life. Views flow out and interlock with the practical dimension of our lives at many levels: they determine our values, they give birth to our goals and aspirations, they guide our choices in morally difficult dilemmas. Wrong view promotes wrong intentions, wrong modes of conduct, leads us in pursuit of a deceptive type of freedom. It draws us towards the freedom of license, by which we feel justified in casting off moral restraint for the sake of satisfying transient but harmful impulses. Though we may then pride ourselves on our spontaneity and creativity, may convince ourselves that we have discovered our true individuality, one with clear sight will see that this freedom is only a more subtle bondage to the chains of craving and delusion.

Pravý názor - i kdyby jen v základní formě jen jako uznání morálních zákonitostí a karmických souvislostí (= uvědomění, že naše činy mají potenciál nést následky), i v této počáteční podobě se pravý názor stane naším jemným průvodcem ve směru skutečného osvobození. A když tento názor dozraje do přesného pochopení tří znaků existence, podmíněného vznikání a Čtyř vznešených pravd, pak se stane navigátorem cesty vzhůru na horský

svah konečného osvobození. Povede nás ke správným rozhodnutím, k etickému chování, mentálnímu pročištění a k vrcholu ničím nezastřené vize. I když se i od tohoto průvodce budeme muset jednou odpoutat - to abychom se s novou ujasněností mohli postavit na vlastní nohy - bez bystrého oka a nápomocné ruky tohoto průvodce bychom jen bloudili na úpatí svahu a nakonec i ztratili vrchol z dohledu.

Right view, even in its elementary form, as a recognition of the moral law of kamma, the capacity of our deeds to bring results, becomes our gentle guide towards true freedom. And when it matures into an accurate grasp of the three signs of existence, of dependent arising, of the Four Noble Truths, it then becomes our navigator up the mountain slope of final deliverance. It will lead us to right intentions, to virtuous conduct, to mental purification, and to the cloudless peak of unobstructed vision. Although we must eventually learn to let go of this guide in order to stand confidently on our own feet, without its astute eye and willing hand we would only meander in the foothills oblivious to the peak.



Dosažení Pravého názoru není záležitostí pouhého souhlasu s určitým seznamem doktrinných formulí nebo záležitostí zručnosti v žonglování s imponujícími soubory záhadných Pálijských výrazů. Nabytí Pravého názoru je ve své podstatě především záležitostí pochopení - hlubokého, osobního pochopení centrálních pravd existence, v řádu kterých se odvíjí náš život. Cílem Pravého názoru je otevření velké perspektivy; pravý názor vede k poznání našeho místa v úhrnném obrazu skutečnosti, vede nás k rozpoznání zákonitostí, podle kterých se odvíjejí naše životy - k lepšímu nebo k horšímu. Podkladem Pravého názoru je dokonalé Osvícení Buddhy. V našem úsilí ujasnit si životní postoj a životní orientaci se v principu nesnažíme o nic jiného, než přivést vlastní chápání světa do souladu s poznáním, které se otevřelo Buddhovi v procesu jeho Osvícení. Pravý názor může mít svůj počátek v pojmech a teoretickém vědění - ale na této úrovni by neměl končit. Studium, hlubokou reflexí a rozvojem meditace se původní Pravý názor postupně bude měnit na moudrost - moudrost vhledu, která pak může rozvázat pouta naší mysli - pouta, kterých počátek je v nedohlednu.

The attainment of right view is not simply a matter of assenting to a particular roster of doctrinal formulas or of skill in juggling an impressive array of cryptic Pali terms. The attainment of right view is at its core essentially a matter of understanding - of understanding in a deeply personal way the vital truths of existence upon which our lives devolve. Right view aims at the big picture. It seeks to comprehend our place in the total scheme of things and to discern the laws that govern the unfolding of our lives for better or for worse. The ground of right view is the Perfect Enlightenment of the Buddha, and by striving to rectify our view we seek nothing less than to align our own understanding of the nature of existence with that of the Buddha's Enlightenment. Right view may begin with concepts and propositional knowledge but it does not end with them. Through study, deep reflection and meditative development it gradually becomes transmuted into wisdom, the wisdom of insight that can cut asunder the beginningless fetters of the mind.



o a nebyl by to Okružník, abych si v něm také sám trochu nezameditoval. Zde je můj příspěvek:

Dvě možnosti

Nedávno jsem zabrouzдал v Internetu na relativně obecné české stránky a setkal se tam se zprávou statistické organizace, která v průzkumu zjistila, že vlastně většina mladých lidí v CZ se cítí být docela šťastná. Pro mne to byla radostná, ale i trochu překvapivá - a řekněme i trochu podezřelá zpráva. Na zdvořilostní otázku 'jak se máte?' těžko existuje nějaká jiná odpověď než 'Ale ano, děkuji dobře' - to když se nechceme příliš zamotat do zákrutů pravdy. Jedná-li se o vyloženě přátelskou otázku 'Tak jakpak se máš?' rádi zažertujeme 'No, mohlo by to být ještě horší' - ale v principu je míněno to samé: raději zůstat na povrchu a nevydat se cestou napojení na aktuální vnitřní pocit.

Jak nám vlastně je, je velmi nejednoznačné. Podobně jako kdybychom chtěli měřit teplotu vzduchu nad námi. Přejde na to, jak hluboko zastrčíme náš pomyslný teploměr - do troposféry, mezosféry nebo stratosféry - teplota se bude měnit od nějaké normální venkovní teploty až do mínus 55° někde v 11 kilometrové výšce. S další výškou pak ale zůstane mrazivě konstantní až někde snad ke 30 kilometrům od zemského povrchu. Ještě výše pak v ozonových výškách začne ale opět pozhnaně stoupat. Podobně s naším pocitem života. Na povrchu to bude mít nějakou tu svou karmickou měnivou teplotu všední nálady, jiné to bude pod povrchem a zcela jiné v samotné podstatě naší bytosti.

Udělat ze života celkem šťastnou záležitost lze v principu dvěma rozdílnými způsoby: zručným rychlým flikováním anebo pracnou poctivou vnitřní prací čištění a transformace.



Zdá se (- a Buddha to vyslovil!), že v hluboké podstatě každého z nás je základní nevysslovitelná skvělost a zářivost. Ale pro tuto sondáž je třeba vnořit náš pomyslný teploměr hodně hluboko - až někde k samotnému středu. Zdá se (a dalo by se odvodit z Buddhovy nauky), že při ponoření teploměru do menší hloubky, naměříme něco zcela jiného: jakousi základní neutěšenost - a to prakticky v každém člověku. A na našem životním povrchu to pak vypadá opět velmi jinak - zde to hýří náladami našeho karmického počasí - o tom netřeba referovat, to už je zóna nám důvěrně známá.

Víc než sopky v geologii, to naše vnitřní nepřijemno až příšerno má celkovou tendenci se projevit na povrch - ať už vulkanickým způsobem anebo prostě širokoplošným prosakováním. Život nás naučil proti této základní neutěšenosti uplatňovat ty dvě vý-



še uvedené metody. Neutuchající hbité flikování, zakrývání a překrývání anebo obtížnou, náročnou metodu čištění a transformace. Thajská učitelka Adžán Naeb demonstrovala doteky toho vnitřního nepříjemna až hrozna velmi výmluvně. Návod: zůstaňte jen pár hodin zcela nehybně sedět, stát anebo ležet. Zůstaňte jen pár měsíců o samotě - řekněme v chatě na pustém ostrově se skrovným základním zaopatřením. Anebo jděte poctivě do intenzivního procesu meditace vhladu. Zkrátka odstavte úhybové, únikové, překrývací, přehlušující manévry vaší mysli a těla a dovíte se na vlastní zkušenost o čem je řeč: Jakmile zklidníme povrch, začne to prosakovat. Normální metoda života je přerušit spojení a přehlušit to: dát si cigaretu nebo přibiňáka z ledničky, televize nebo bulvár, nepotřebný telefon známému nebo hospoda, tlachání nebo zas adrenalin, hlahol a bujarost, alkohol, sex nebo nějaká droga, atd. donekonečna. Prostě něco, co přehluší, přeruší, zastíní plazící se pitomo a šeredno. Tento mechanismus spolu s principem libida (který ale funguje na defacto stejném principu), jsou pak významnými hybateli světského dění.

Cesta poctivé trvalejší nápravy situace je náročná. Zdaleka se ale nejedná jenom o nějakou duchovní praxi! Mnohé aspekty této poctivé cesty každý z nás dávno již zná - bez nich by to snad ani nešlo: jistá sebedis-

ciplina, schopnost si také něco odřeknout a vydržet, schopnost jistého zdravého sebeobětování ve prospěch celku, překonávání sebezodlosti a sobectví, systematické studium a vzdělávání, kultivování dobrých a prospěšných kvalit naší bytosti, samozřejmě i nejrůznější duchovní praktiky, v neposlední řadě ale i psychoterapie, správné hrdinství, atd. Obvykle jsou to elementy naší výchovy, kultury a civilizace, které nebývají na první pomyšlení zrovna speciálně příjemné. Záměrně se zde nesnažím dávat Buddhovu nauku nějak speciálně do popředí, protože z velkého procenta se zde jedná o zcela obecné a univerzální skutečnosti správného života a životní kultury.

Co je to plíživé pitomo, nepříjemno až hnusno? Snad že Abrahámovská náboženství pro to mají označení 'dědičný hřích'. Buddhismus by zde mnohem spíš použil označení 'minulá karma'.

Cesta Dhammy se (mimo jiné) zřetelně pouští do čištění tohoto neblahého záložního materiálu naší bytosti. Není možné docílit skutečné bytostné svobody bez vyčištění (anebo alespoň jasného urovnání) této oblasti. Nech stranou snivé představy o osvětlení. To je magnet pro začátečníky. O co skutečně jde je jasná odpověď. Otázka zní: nalézáš v sobě hněv, vztek, nenávisť, zlovůli, krutost, závist, sebelítost, depresi, sobeckou chtivost? Jestli ano, pak jasná odpověď zní: máš práci, příteli.





Minulý rok v Meditačním centru Bodhipála přistál ve skleničce na dotazy následující přispěvek:

Kamarádi nádech a výdech

Při odpolední meditaci v sedě na mě skočila jak tygr za zálohy erotická představa. Až jsem se lekl, kde se na takovém skoro svatém místě mohla vzít. "Jedeš potvoro, koukej mazat" zkusil jsem ji zahnat. - Držela jak klíště. Zkusil jsem zavolat kamarády – nádech a výdech. Kdesi se krčili ani nedutali - a představa nabývala na ostroti a jasu.

Vzpomněl jsem si na ranní recitaci a použil ji jako zaklínadlo "*Kámesu mičcháčára veramani sikkhá padam samádijámi*" jsem několikrát vroucně opakoval, že se smyslné nestřídmosti budu zdržovat: tak ostrý obraz a barvy jsem už dlouho neviděl, teď chyběl už jen zvuk. Představa nabrala na síle a kamarádi vzali roha. Doslova to bralo dech.

A pak mě to došlo. "Vítej, pojd dál a dej si čaj" se mi kdesi vybavilo z ranní instrukce a začal jsem představu přívětivě pozorovat. Jako bílý mráček na modré obloze se představa začala rozpouštět a poslední malý proužek vklouznul někam do oblasti solar plexu.

A kde se vzali, tu se vzali, kamarádi nádech a výdech. Vystoupili v plné síle pohybu i počítku.

Už se těším, až mě přívětivě řeknou: "Vítej, pojd dál a dej si čaj" - a to 'já' se konečně rozplyne. Už tu straší dost dlouho.

Jirka



Program na rok 2005

✿ 16. květen 18:30, Pražský Lotus, Dlouhá 2
"Proč se Buddha usmíval" - Centrální aspekty Buddhova poselství - večer s Bhante Ashinem Ottamou

✿ 23. květen 18:30, Pražský Lotus, Dlouhá 2
"Přímá cesta" - Nekompromisnost Buddhovy cesty - večer s Bhante Ashinem Ottamou

❖ 27. květen - 3. červen 05
"Dhamma v denním životě"

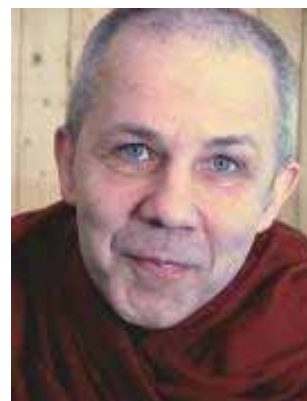
Tento kurz začíná přes víkend intenzivní praxí meditace na Cholíňě. Účastníci kurzu pak dostávají instrukce a vrací se do svých domovů aby pokračovali ve svém normálním životě novým způsobem. Každý následující večer v 18:30 se pak účastníci kurzu scházejí ke společné meditaci, výměně poznatků a přednáškám na specifická témata týkající se každodenního života. Přibližná témata večerů:

Kurz je především pro Pražany, mimopražští se ale mohou zúčastnit víkendu. Tento kurz organizuje Mangala – přihlášky: Jitka Hašková, tel. 257 210 585, e-mail: mangala@buddha.cz. Přispění na víkend: minimálně 890,- ; dobrovolné příspěvky na večery v Praze-Krči.

❖ 11. červen – 12. červen 05
"Golden Rain"

Kurs intenzivní meditace Mettá (univerzální přízně a lásky) v Budapešti s Ashinem Ottamou. Čeští účastníci se znalostí angličtiny vítáni. Informace Naďa Frélichová 257 761 566

✿ 20. červen 18:30, Pražský Lotus, Dlouhá 2
"Nepřímá cesta" - Různé oblasti bytostného rozvoje - večer s Bhante Ashinem Ottamou



Provoz Meditačního centra Bodhipála

v Jizerských horách

- Tento rok budou kurzy v Centru Bodhipála začínat opět v sobotu ve 14:00 (pokud neuvedeno jinak)
- Přihlášky na kurzy Bodhipály a přihlášky do pracovního týmu směrujte na Naďu Frélichovou, 257 761 566, e-mail bodhipala@volny.cz. Doporučené minimální finanční příspěví: Pobyt 1 týden 1900,-, 2 týdny 3500,-, 3 týdny 5000,-, 4 týdny 6400,-, (za každý další týden 1300,-)





- Překladaelé a meditující z kuchyňského pracovního týmu (4-5 hodin činnosti denně) místo financemi přispívají svojí aktivní meditací.

❖ sobota 9. – 16. červenec 05

"Čtyři kontemplace a rozvoj Bodhicitta "



- týden Vadžrajány a meditace Mettá s učitelem Acaryou Lilavajrou a Ashinem Ottamou. Seznámení a praxe duchovního směru Lamy Anagariky Govindy. Kurz bude věnován přímé praxi základních meditací, očistných cvičení a ngön-dro (prostration – poklony) vdžrajánového směru Arya Maitreya Mandala. Ashin Ottama na kurzu povede meditace Mettá, což bude tvořit rámec kurzu. 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.

K obsahu kurzu Lilavajra píše: "Letní kurz na Bodhipále se bude soustředit – podobně jako minulý rok – na dvě důležité oblasti systému takzvané "Kořenové jógy" (Tib.: ngön-dro). První nové cvičení slouží k transformaci světského postoje/názoru v osvícený pohled. Druhé slouží proměně světské motivace v osvícenou snahu Buddhů a Bodhisattvů. První cvičení se stane semínkem Buddhovi mysli moudrosti, to druhé semínkem Buddhova velkého soucítění na cestě k Osvícení. Jelikož podle Mahájánového buddhismu tyto dvě kvality jsou základem osvícené mysli, tato cvičení jsou vpravdě mezníky k realizaci dokonale probuzeného Buddhovství.

Retreat bude odpovídat potřebě těch, kteří již nastoupili buddhistickou spirituální cestu anebo mají jasný záměr ji nastoupit. "

Přibližný denní program kurzu

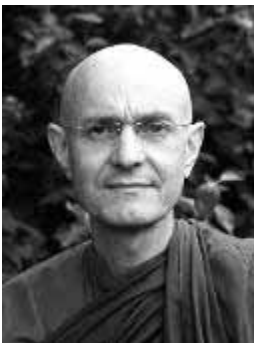
4:45	Probuzení	12:30	Oběd
5:00	Sezení v tichu	13:30	Siesta, individuální odpočinek v tichu
5:30	Očišťování těla, řeči a mysli	15:00	Meditace v sedě*
5:50	Jóga pití Nektaru	15:40	Přednes Dharmy: Instrukce Mettá meditace*
6:15	Krátká praxe Gurujógy	17:30	Meditace v sedě *
6:30	Čtyři reflexe ke změně světského nazírání	18:15	Něco malého k jídlu, čaj, prosté bytí
7:00	Přijetí útočiště a 108 prostrací (poklon)	19:00	Meditace v chůzi *
7:30	Snídaně	19:30	Recitace Sutry
8:15	Meditace v chůzi*	20:15	Čtyři reflexe ke změně světského nazírání
9:00	Probouzení Bodhicitty	20:45	Přijetí útočiště a 108 prostrací
9:30	Rozprava Dharmy: Instrukce pro praxi Ngön-dro	21:30	Mettá meditace*
11:30	Vajrasattva meditace (alternativa: Čtyři reflexe + 108 prostrací)	22:00	Usínání s myslí zakotvenou na meditačním objektu

Acarya Lilavajra: „Svět buddhismu fascinuje Západní kultury stále víc svými hlubokými filozofiemi a duchovními směry, které vyzařují 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 representují 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 Dzgcenu.“

❖ sobota 16. - 23. červenec 05

"Naše skutečná podstata"

Kurs meditace vhledu s **Bhante Bodhidhammou** – seniorním anglickým mnichem, který je v Česku znám skrze velmi dobrou a praktickou knížku, kterou pro nás z angličtiny přeložil Adam Doleží. Pro kurz potřebujeme překladatele z angličtiny.



Bhante Bodhidhamma ke kurzu napsal: "Ctihodný Mahasi Sajadó, jeden z nejvlivnějších učitelů meditace vhledu, vyvinul způsob mentálního označování a zpomaleného pohybu aby umožnil rozvinutí vhledu v relativně krátké době. Ačkoliv program dne je náročný, je upraven tak, aby i začátečníci se mohli zúčastnit.

Doprovázející meditační cvičení, jako např. Mettá - rozvíjení milující laskavosti a dobré vůle - nebo meditace uzdravení spadají taktéž do rámce meditačního dne. V průběhu kurzu bude dán speciální důraz na přenesení prvků intenzivní praxe do průběhu každodenního života."

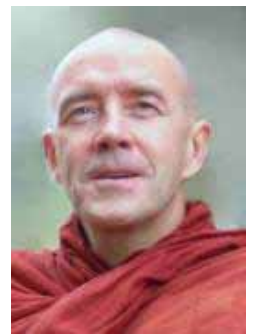
❖ 23. červenec – 6. srpen 05

"Doteky druhého břehu"

14 dní meditace vhledu a poznání s asistentem Sajadó U Janaky, kanadským mnichem **Bhikkhu U Vansou**. Ashin Ottama se bude rovněž podílet na výuce a vedení kurzu. V průběhu kurzu bude dán důraz na integraci meditace Mettá do procesu meditace vhledu.

Je možné zúčastnit se jen prvního týdne.

Budeme potřebovat překladatele z angličtiny!



❖ 6.- 20. srpen 05

"Otvírání sedmi pečeti"

Kurs meditace vhledu s **Ashinem Ottamou a Hannesem Huberem** z Vídně. Hannes je žákem Sajadó U Pandity a vyučuje prakticky stejný typ a způsob meditace jako Ashin Ottama – takže to bude intenzivní kurz Mettá-Vipassaná, jak jsme zvyklí, se zdůrazněním na pozornost a vnímání vlastní mysli (*cittanupassaná*).

Na dobu kurzu budeme potřebovat překladatele z angličtiny! Je možné zúčastnit se jen prvního týdne.



Hannes prakticoval od roku 1985 jak na Sri Lance tak i pod vedením Sajadó U Pandity v Barmě (Myanmar). Dále má výcvik v psychosyntézi a józe.

Hannes Huber napsal: „Meditace vipassaná umožňuje vhléd do podstaty skutečnosti a otevírá přístup k radosti, vnitřnímu míru a volnosti. Na podkladě vyváženosti klidu a bdělosti otevíráme se přítomnému prožívání jak těla, tak i mysli a srdce. To, co nám zevšednělo může být viděno opět svěže, to co je skryté může být poprvé vědomě prožito...“

❖ 26. prosince 05 – 1. ledna 06

se bude opět konat **Velký Novoroční kurz** meditace Přízně, Míru a Poznání. Prostorný objekt se nám podařilo nalézt u Nového Města nad Metují.



Praktický bod:

Minulý únorový Okružník, (který posílala hlavně Buddha Mangala; Bodhipála tam měla jen programovou přílohu) vám byl rozeslán buď poštou nebo e-mailem (elektronicky šel Okružník těm, kteří si tak přáli a oznámili nám svou e-mailovou adresu. Jitka si s tím dala velkou práci a sestavila e-mailový adresář). Jisté je, že elektronické rozesílání šetří práci s kopírováním, obalčováním, šetří také náklady za porto. Kdo z e-mailových adresátů chce mít čtení na papíře, může si pdf-formát vytisknout na tiskárně - dnes už to není žádný problém.

Ale: u e-mailových adres se nám po každém rozeslání mnoho Okružníků vrací jako nedoručitelné. Možná vaše e-adresa nepřijímá pdf-přílohy (e-mailový Okružník rozesíláme ve formátu pro Acrobat Reader - mívá přibližně 500 kB, maximálně 1 MB), možná váš antispamový filtr hodí Okružníkovou přílohu do koše - atd.

Tento Okružník záměrně rozesíláme všem jen poštou - to aby si každý mohl znova zvážít, jestli je pro něj lepší dostávat zprávy poštou anebo elektronicky e-mailem. Na druhé straně rádi rozšíříme náš e-mailový

adresář! Nahlašte nám obě změny: kdo byl v poštovním rozesílání a chce být převeden do e-mailového adresáře, ale i ten, kdo byl v e-mailu a přeje si zpět být převeden do poštovního doručování. Tyto změny hlašte nejlépe rovnou Jitce Haškové mangala@buddha.cz - adresové databáze používá Bodhipála i Mangala společně.

Další upozornění: Na webu Bodhipály www.bodhipala.cz

jsou na stránce "Aktivity" další fotografie - tentokrát ze setkání ordinovaných mnišek a mnichů ve Frankfurtu. Září to tam všemi barvami protože se jednalo o založení společné organizace pro všechny monastické buddhistické směry. Projekt zatím nenabral definitivní formu, ale 3-denní setkání ve vietnamské pagodě bylo velmi příjemné a přínosné: konečně různé směry buddhismu pod jednou střechou se zájmem o vzájemnou spolupráci.

Do aktivit Bodhipály - doufáme - přibude brzo další bod: Dhamma ve věznicích. Daniela Meluzínová na posledním Novoročním kurzu nám přinesla videovou kazetu z projektu "Vipassana v indickém vězení Tihar".



Video přináší dokumentaci největšího novodobého kurzu meditace vhladu. Zúčastnilo se ho najednou 1000 lidí - zajímavé na tom bylo, že kurz se konal ve věznici! Po konzultaci s autory videa jsme video počesťili a připravili kopie pro české věznice. Co se z toho vyvine je zatím nejisté - ale kdyby někdo z vás měl zájem na takovémto projektu spolupracovat, ozvěte se mi.

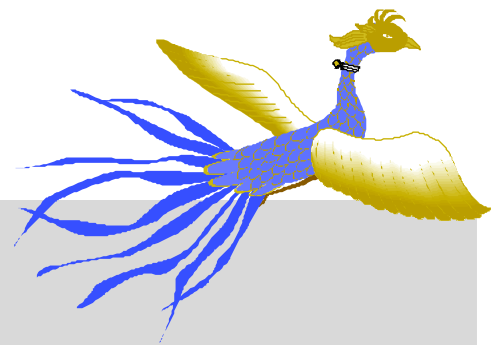
Nápad: Pomáhal jsem tady v Dhammapále realizovat zdejší čtyřjazyčné Newsletter - na poslední straně obálky je uváděno množ-

ství kontaktních adres. Je to smysluplné rozšíření skupinového spektra. Jsou tam uvedeny kontaktní osoby (telefon, ev. i adresa) místních meditačních skupin, anebo i jména těch, kdo mají v duchovnu jistý přehled a jsou ochotni hledajícím pomoci radou a doporučením (nemusí to být nutně jen buddhismus). Kdo by tedy byl ochoten pomáhat ostatním, napište nám a my v příštím Okružníku kontakty zveřejníme.

Mějte se hezky - a hlavně vydatně!

Ashin Ottama

Krásnými fotografiemi tentokrát do Okružníku přispěli: Marta, Meta, Jirka, Jutta, Naďa, AO. Okružník pokaždé pojme mnoho obrázků - jestli máte záběry podobného charakteru, neváhejte se o ně podělit a pošlete mi je.



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)