

Pravidla meditačního ústraní

(English version below)

Ústraní je vzácný čas, kdy máme jedinečnou možnost prohloubit svou meditační praxi. Abychom tento čas využili opravdu naplno, řídíme se během ústraní jednoduchými pravidly.

Průběh ústraní má na starosti hlavní učitel dharmy. Na něj se prosím obračete se všemi dotazy. Jste-li na takovéto akci poprvé, dozvíte se vše potřebné během krátkého úvodu.

V průběhu ústraní provádíme různé meditační techniky. Patří mezi ně meditace vsedě, meditace chůze, společné zpěvy, poklony, meditace práce (přibližně hodinu denně) a kong-anové rozhovory s učitelem. Součástí meditační praxe je i společné jídlo (3x denně), které má jednoduchou a praktickou formu. Při jednodenních ústráních bývá jídlo (oběd) zpravidla neformální.

Po celou dobu ústraní udržujeme mlčení, které je jednou z nejdůležitějších forem praxe. Mluvíme jen tehdy, je-li to opravdu nutné. Potřebujeme-li někomu něco sdělit, použijeme spíše papír a tužku. Důsledné dodržování mlčení nám umožňuje naslouchat sobě i ostatním.

Nepoužíváme žádná elektronická zařízení (jen v urgentním případě a pouze po předchozím oznámení hlavnímu učiteli dharmy – tak, aby to ostatní nerušilo). Nerozptylujeme se zbytečnými starostmi. Ústraní znamená zůstat na nějakou dobu stranou.

Během ústraní se řídíme programem, který je vyvěšen na příhodných místech. Snažíme se být dochvilní a účastnit všech částí programu – pokud toho z vážných důvodů nejsme schopni, informujeme o tom hlavního učitele dharmy.

Účastníme se také služeb v kuchyni, při kterých pomáháme s přípravou jídla a mytím nádobí. Řídíme se přitom instrukcemi mistra kuchyně.

V meditační místnosti udržujeme určitý zasedací pořádek, který se traduje z dob historického Buddha. Vstupujeme sem bez obuvi, tu necháme srovanou před vchodem. Je však nutné mít ponožky a mimo sál používat přezůvky.

Během ústraní se podává vegetariánské jídlo. Pokud máte nějaká zdravotní omezení týkající se stravy (potravinové alergie apod.), uveďte to prosím ve své přihlášce.

Těšíme se na Vás, v případě jakýchkoliv dotazů nás prosím kontaktujte.

* * * * *

Retreat Rules

A Zen retreat is a great opportunity for anyone who wants to focus on meditation practice. With the following simple rules (which apply to all participants) everyone can benefit from their time on the retreat.

The person in charge of the retreat is called the Head Dharma Teacher (HDT) – typically a senior Zen student. This person will answer any of your questions regarding the retreat. The HDT will also give a short introduction to newcomers.

The meditation techniques used during the retreat include sitting meditation, walking meditation, chanting, bowing, work (about an hour a day), and one-on-one kong-an interviews with a Zen teacher. We also eat together during retreats (three meals a day). The meal form is simple and practical, and it is considered to be a part of our meditation practice. Meals on one-day retreats are usually informal.

Keeping silence is one of the most powerful forms of practice: please speak only when really necessary. If you need to communicate, use pen and paper. While keeping silence, we can truly listen – to ourselves and other people.

Using electronic devices on retreats is not permitted unless you have a serious reason to do so. If you do need to use your device, please inform the HDT before you do that, and make sure that you do not distract other retreat participants. Keep in mind the meaning of the word “retreat”.

You can find the retreat schedule near the meditation room and at other places. Everyone is expected to participate in all parts of the program. If you have a serious reason why you cannot be there, please inform the HDT.

Retreat participants also help in the kitchen before and/or after meals. The Kitchen Master may ask you to do the dishes, help with cleanup or with meal preparation – please follow his/her instructions.

The seating arrangement in the meditation room has a long tradition and comes from Buddha Shakyamuni’s days. If you do not know where your place is, ask the HDT. Please leave your shoes outside the meditation room, but do not enter without socks. Use slippers for other places.

Most retreat meals are vegan; eggs and dairy may be served separately. If you have any kind of food intolerance, please specify that in your application.

We look forward to meeting you and will be happy to answer any of your questions.