

## PROGRAM RETREATU 20.-22.4.2012

Vítejte na meditačním ústraní se seniorním učitelem - Roshim - japonské zenové tradice Soto Fumon Nakagawa Roshim. Tyto instrukce Vám mají posloužit pro lepší orientaci během retreatu.

### 1. Nemáte-li zkušenost se zenovou meditací

Pokud je toto vaše první zkušenost se zazenem, vyhledejte některého z organizátorů v době registrace. Rád vám podá krátkou instruktáž.

### 2. Poznámka o jezuitském řádu

Jezuitský řád byl založen v první polovině 16.století španělským šlechticem Ignácem z Loyoly a už brzy po svém vzniku získal renomé církevní intelektuální elity. Dnes je největším řádem působícím v katolické církvi. Jádrem jezuitské spirituality jsou specifická duchovní cvičení s bohatými vizualizacemi, tzv. exercicie. Jezuité jako první mezi křesťanskými řády začali na svých misiích se systematickým studiem východních duchovních tradic a v cizím prostředí prosluli mimořádnou kulturní tolerancí. V současnosti a v nedávné minulosti patřili mezi jezuitu mj. i takové osobnosti jako Hugo Lassalle, první propagátor zenové meditace v Evropě, nebo největší znalec buddhismu mezi katolickými teology Hans Waldenfels.

Prosíme respektujte prostor jezuitské koleje svým chováním. Děkujeme.

### 3. Časový harmonogram

#### Pátek

17:00 - 17:20	Registrace
17:30 - 20:00	Meditace (v kapli)

#### Sobota

8:00 - 8:20	Registrace
8:30 - 12:00	Meditace (v kapli)
12:00 - 12:30	Volno
12:30	Oběd (v altánku na dvoře)
14:00 - 17:00	Meditace

#### Neděle

8:00 - 8:20	Registrace
8:30 - 13:30	Meditace
13:30 - 14:00	Volno
14:00	Oběd (v altánku na dvoře)

PROSÍME, NA MEDITACI BUĎTE DOCHVILNÍ.

#### **4. Ubytování pro mimopražské**

Ti, kteří budete ubytováni přes noc, vyhledejte Petra Žemlu pro bližší informace. Ubytování bude možné dohodnout v Česko-japonské společnosti.

#### **5. Všeobecně**

Během meditace je vhodné tmavé pohodlné oblečení. Prosíme nezapomeňte si hrnek na čaj. Během meditace si prosíme vypněte své mobilní telefony. Před jídlem se odříkávají liturgické texty (tedy nezačínajte jíst dříve). Texty budou k dispozici na místě. V průběhu jídla se mlčí.

#### **6. Pravidla zendo/dojo**

Zenová meditace probíhá v místnosti zvané zendo/dojo. Pro pohyb a chování v dojo platí pár jednoduchých pravidel. Zde je shrneme:

1. Do dojo vejděte levou nohou a poté proveďte úklonu v gassho (viz obr. 2). Při vycházení z dojo vyjděte levou nohou bez úklony.
2. V dojo nepřekračujte pomyslnou spojnicí oltáře a vchodu do dojo (s výjimkou kinhinu<sup>1</sup>).
3. Pokud máte bolesti, můžete během zazenú pozici změnit. Před a po změně se ukloňte v gassho. Úklonu v gassho proveďte také bezprostředně před zazenem a po jeho ukončení.
4. Začátky meditací jsou ohlášeny sérií úderů na dřevo.
5. Vše v dojo dělejte s plným vědomím.

#### **7. Vysvětlení pozic zazenú a kinhinu**

Následující obrázky vysvětlují držení těla při meditaci v zazenú<sup>2</sup> a kinhinu. Dále ukazují úklonu v gassho a úklonu s dotknutím se čela země (sanpai). Nemusíte mít ovšem obavu z nadměrného množství informací, vše podstatné bude zopakováno na místě :-).

---

<sup>1</sup>kinhin – meditace v chůzi

<sup>2</sup>zazen – doslovný překlad – meditace vsedě

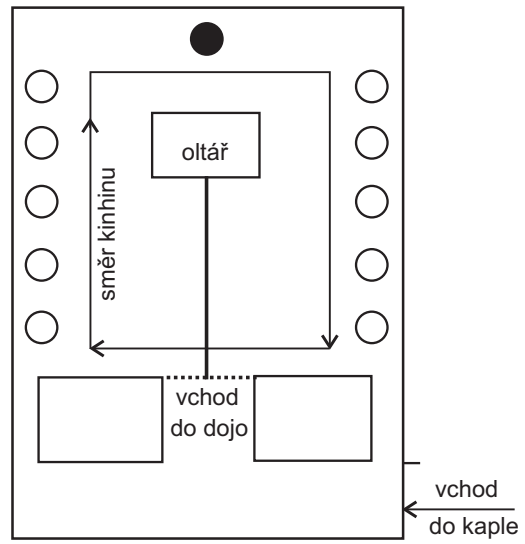


Figure 1: Dojo

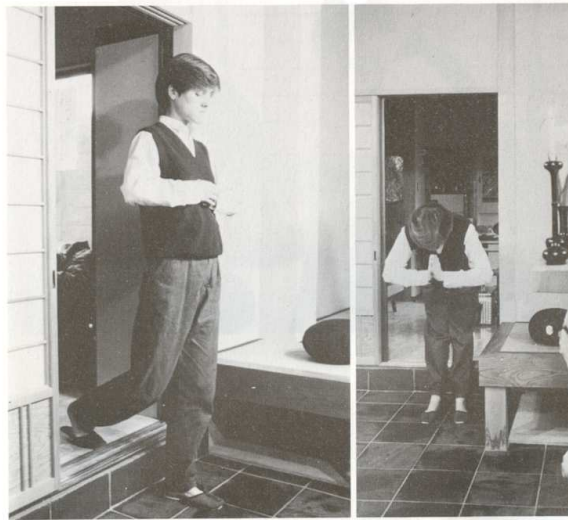


Figure 2: Vstup do dojo levou nohou, poté úklona v gassho. Odchod z dojo levou nohou bez úklony.

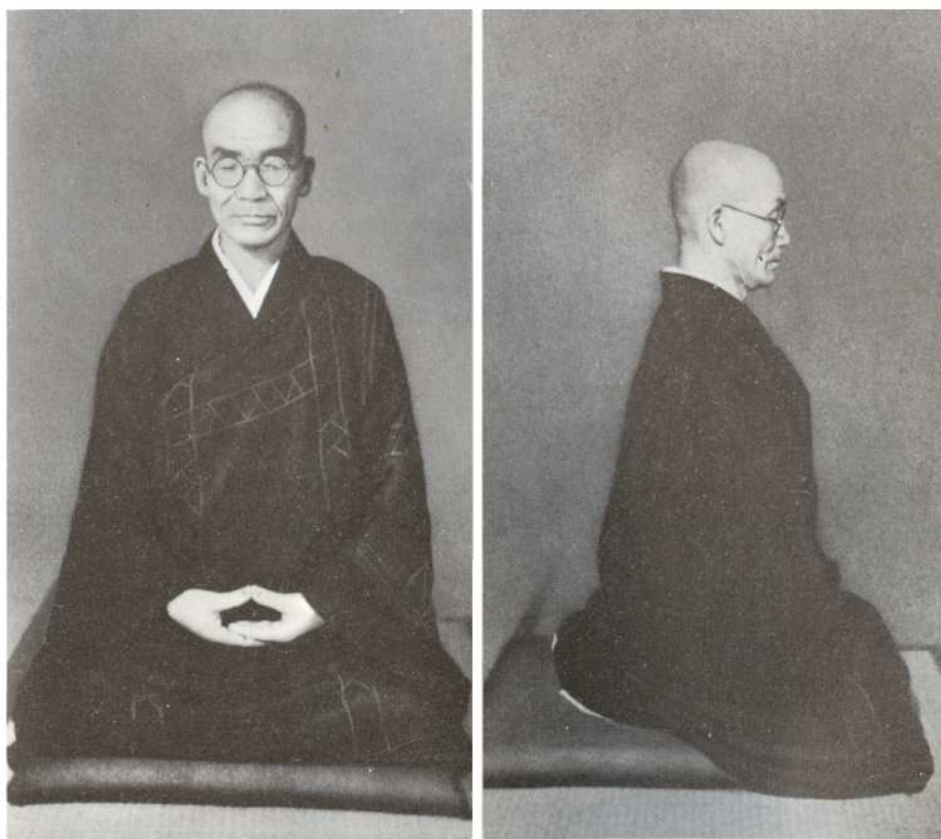


Figure 3: Kódó Sawaki Róshi – pozice zazen

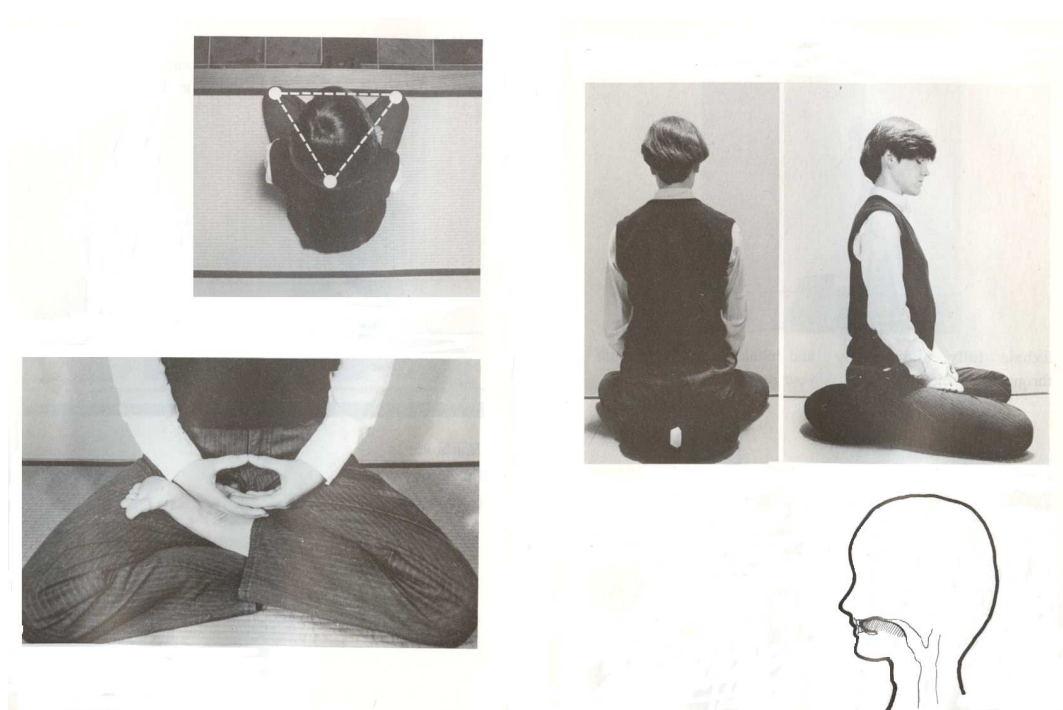


Figure 4: **Vlevo nahoře:** Základem pozice jsou čtyři body. Zobrazeny jsou tři body tvořící stabilní základnu – obě kolena a pánev. O kolena se opíráme (je možné si je podložit). Čtvrtým bodem je vrcholek hlavy (bod nad ušima), který během zazení vytahujeme směrem k nebi. Zároveň tlačíme bradu dozadu, **vlevo dole:** Ruce jsou složeny v mudře: levá ruka je položena v pravé, mezi palci je jemný dotyk. Ruce si můžeme něčím podložit, abychom měli uvolněná ramena, **vpravo nahoře:** Sedíme zcela rovně, ani nalevo, ani napravo, ani dopředu, ani dozadu, **vpravo dole:** Jazyk je během zazení opřený o horní patro. Dýcháme nosem.

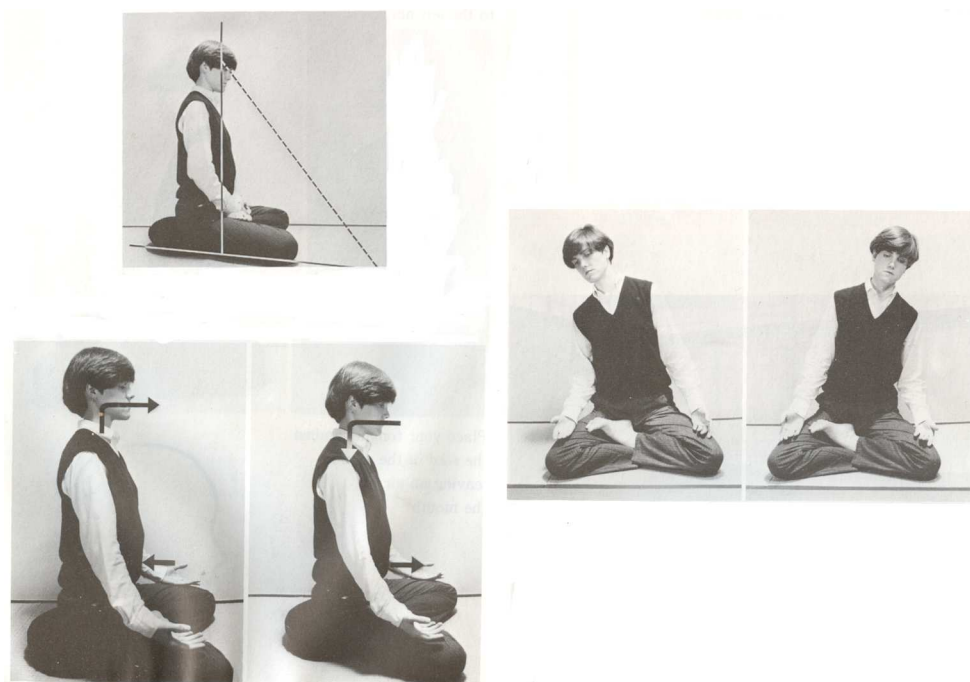


Figure 5: **Vlevo nahoře:** Oči jsou otevřené, pohled směřuje přes špičku nosu dolů asi 1 – 1.5 metru před nás, **vlevo dole:** Soustředíme se na dlouhý výdech, nádech přijde automaticky, **vpravo:** před zazenem se můžeme rozkývat ze strany na stranu, snadno tak najdeme vzpřímenou polohu.

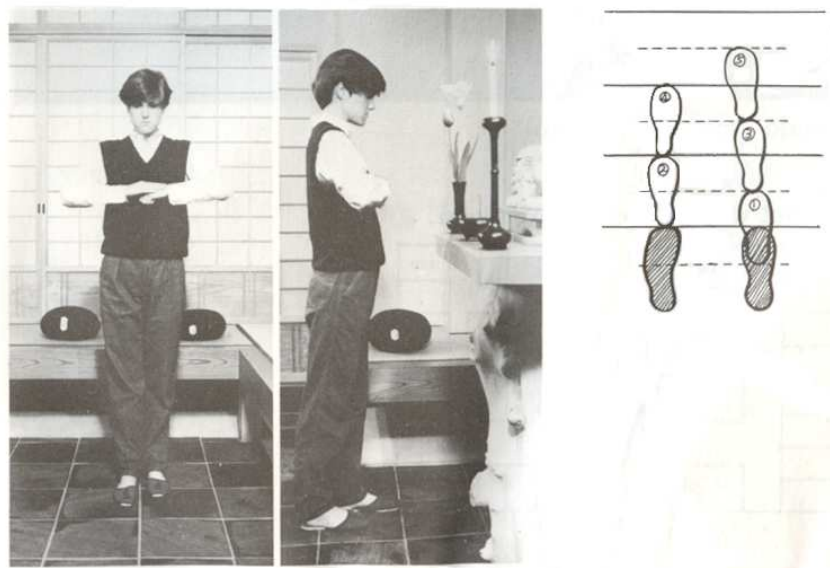


Figure 6: **Pozice kinhinu:** od pasu nahoru je pozice shodná s pozicí zazenú. Chodidla jsou rovnoběžná, vzdálená na šířku dlaně od sebe. S nádechem uděláme krok o půl chodidla dopředu a přeneseme na něj váhu.



Sshashu

Isshu (kinhin)

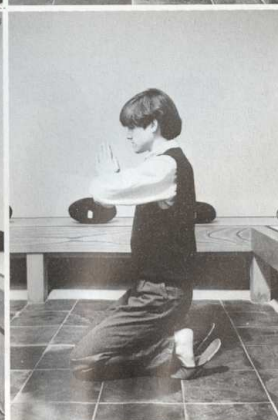
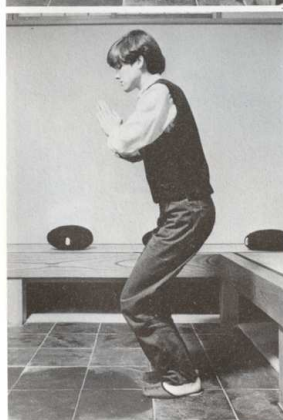
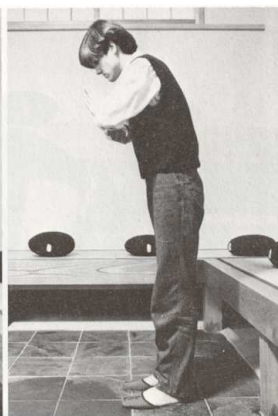
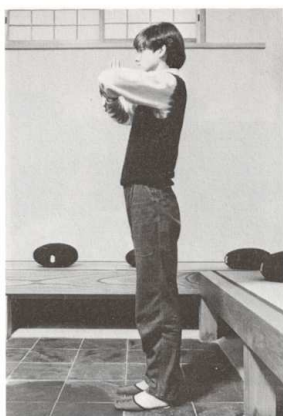
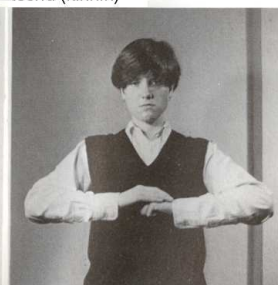
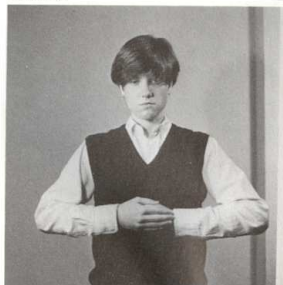


Figure 7: **Nahore:** gassho, **druhé odshora:** Pozice rukou - shashu (mimo kinhin – při chůzi po dojo), isshu (kinhin), **dole:** První čtyři fáze sanpai. První dvě fáze sanpai jsou shodné s úklonou v gassho.

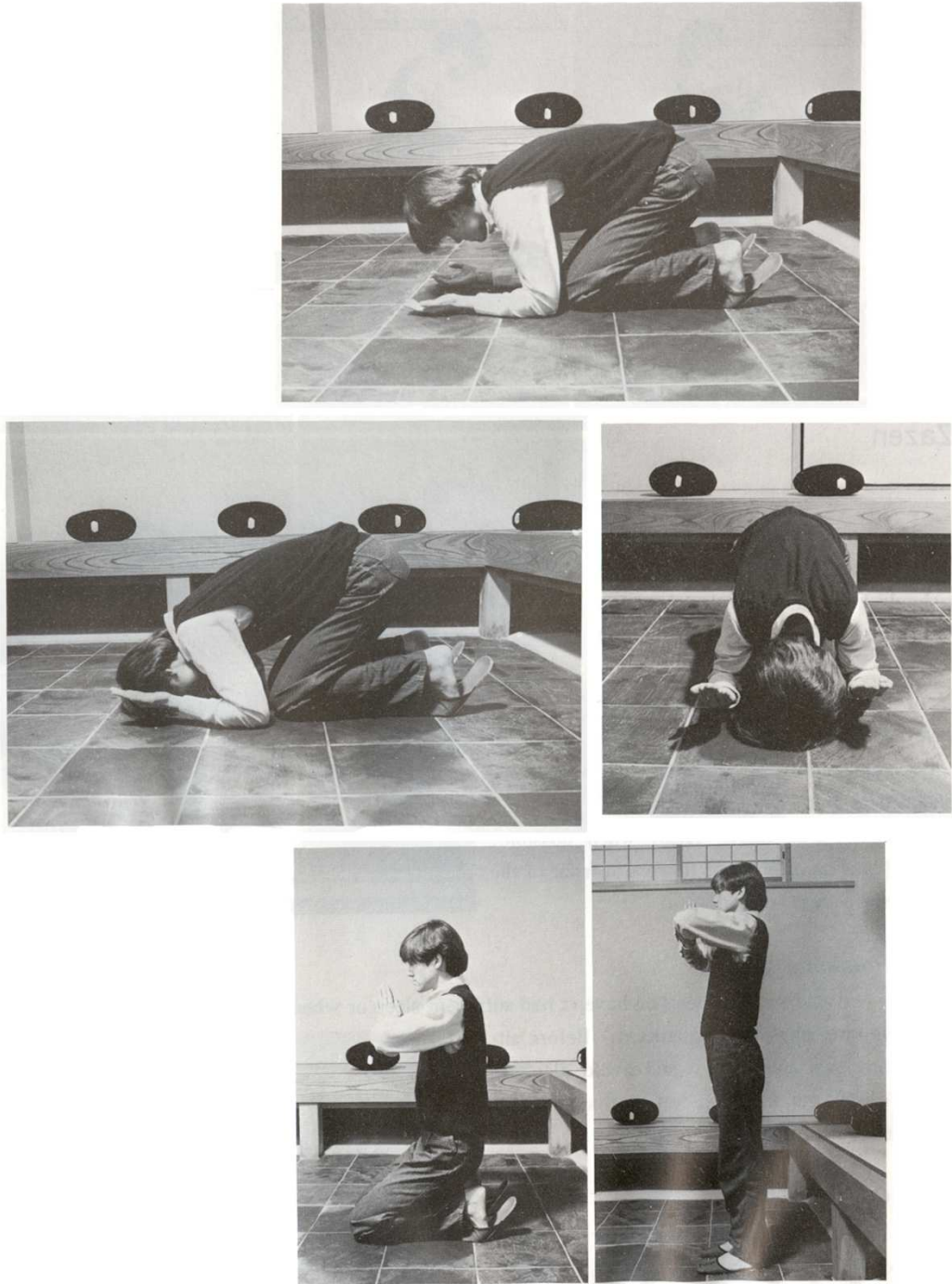


Figure 8: Závěrečné čtyři fáze sanpai.