

Jak osvětlit stezku – na cestě domů

Meditační ústraní s Laurou Bridgman, známou jako Sestra Kovida



27. dubna 2018 – 1. května 2018

Dům jógy v Hlavici

<https://www.joga-hlavice.cz/kde-jsme/>

Příspěvek na kurz: 3 500 Kč (Tato částka nezahrnuje žádný příspěvek učitelce, který je dobrovolným a doporučeným darem meditujících na konci kurzu.)

Jak se přihlásit: kurzy.buddha.mangala@gmail.com, do předmětu zprávy napište “Laura Bridgman”.

Pro mnohé z nás stezka praktikování představuje směsici zápasů a selhávání a vnímáme to jako naše úsilí, při němž se nám daří nebo nedaří. Tento pohled, jsme to my, kdo to řídí, je hluboce přesvědčivý.

Buddha nabídl jiný způsob myšlení; pochopení příčiny a následku; že někdy nás ovládají určité příčiny, jako přítomnost žádostivosti, odporu a nevědomosti, a jindy jiné příčiny nám umožňují dosahovat pokroku a rozvíjet prospěšné sklony.

Během tohoto prodlouženého víkendu bych se ráda zabývala tématem záměru a úsilí v kontextu Pěti duchovních schopností. Při společné praxi budeme kontemplovat Duchovní schopnosti důvěry (Saddha), zájmu a zaujetí (Viriya), pozornosti (Sati), navracení se do svého domova v přítomnosti, k tělu a mysli (Samadhi) a rozlišování toho, co v poli našeho uvědomování dává vzniknout přímému pochopení (Panya).

Každá z Duchovních schopností má svoji vlastní přirozenost, a když sílí, začínáme si uvědomovat, jak se vzájemně posilují a ovlivňují naše srdce i mysl, a začínáme se hluboce poddávat přítomnému okamžiku, s jasnou myslí a soucítěním.

Meditační ústraní vedu tak, abych umožnila přirozený postupný proces vedoucí ke klidu a propojení se vším, co v našem prožívání vyvstává v přítomném okamžiku: myšlenky a s nimi spojené pocity, tělesné počitky a emoce. Nabízím vedení při ustálení a udržování všímavosti uprostřed mentální a emocionální činnosti; otevření se a uvolnění, a přesto pevné udržení zpřítomnělosti a naladění se na cokoli, co vyvstává v těle a mysli. Pak je možné pozorovat příčinné souvislosti myšlenkových cyklů, smyslových vjemů, mentálních stavů a tělesných reakcí. Tím, že neposuzujeme, neodsuzujeme, ani se nenecháváme do takového cyklu vtáhnout, můžeme prožít, jak rozlišující uvědomování umožňuje přímé pochopení přirozenosti naší mysli a jak ji od těchto návyků a sklonů osvobozuje.

Během meditačního ústraní budou dávány meditační instrukce a učení, možnost párových cvičení na základě doporučených otázek a příležitosti k rozhovoru s učitelkou v rámci malé skupiny. S výjimkou těchto činností budeme během ústraní dodržovat ušlechtilé mlčení.

'Lighting up the path - finding our way home'

Meditation retreat with Laura Bridgman, known as Sister Kovida



27th April 2018 - 1st May 2018

Dŭm jógy in Hlavice

<https://www.joga-hlavice.cz/kde-jsme/>

Financial contribution: € 140. (This sum doesn't include any financial appreciation of the teacher, which is a voluntary and recommended gift at the end of the retreat.)

How to register: kurzy.buddha.mangala@gmail.com, write "Laura Bridgman" in the subject of the email.

For many of us our path of practice is a mixture of struggles and breakthroughs, and our perception is that it is our endeavour, and we either get it right or wrong. It is a deeply convincing perspective that we are the one's in control.

The Buddha offered another paradigm; the understanding of cause and effect; that given certain causes it is the momentum of greed, aversion and delusion that holds sway over us, or given different causes we move towards and develop wholesome tendencies.

In our practice together this week we will contemplate the Spiritual Faculties of trust (Saddha), interest and engagement (Viriyā), attentiveness (Sati), coming home deeply in this moment to the body and mind (samadhi) and discerning what is here in our field of awareness that gives rise to direct understanding (Panya).

The Spiritual Faculties each have their own nature, and as they gain momentum we begin to recognise how they enhance each other and influence our heart/mind so that we begin to deeply let go into the present moment with clarity and compassion.

In my teaching approach, I like to enable a natural gradual process of settling into an inner connection with whatever experiences of thoughts and their associated feelings, sensations and emotions are arising in our experience in the moment. I offer guidance in steadying and sustaining awareness in the midst of mental and emotional activity; opening and relaxing, yet also being steadfast in staying attuned and present with whatever is here in our mind and body. Then it becomes possible to begin to observe causality within the cycles of thoughts, perceptions, mental states and physical reactions. By not judging or rejecting or being drawn into this cycle we begin to experience how discerning awareness enables a direct understanding of the nature of our mind and how it is liberated from these habitual tendencies.

During the retreat there will be meditation instructions, teachings, inquiry exercises in pairs and opportunities to meet in small groups with the teacher. Outside of these times, the retreat will remain in silence.