



Zenová škola Kwan Um



ZENOVÉ MEDITACE

**PRO TY, KDO CHTĚJÍ ZAČÍT S MEDITACÍ I PRO ZKUŠENÉ
A PRO VŠECHNY, KDO CHTĚJÍ ZAŽÍVAT MÉNĚ STRESU A VÍCE RADOSTI.**

Lektor: Ing. Martin Šefara

• meditační praxe 20 let, z toho 10 let v buddhistických kláštorech v Asii •

PRAVIDELNÁ MEDITAČNÍ SETKÁNÍ

NEDĚLE 17:00

Možnost distanční účasti přes Zoom

Úvod pro nově příchozí » **NEDĚLE 16:00** (na základě přihlášky)

Přihlášky průběžně na e-mail - omezený počet míst

E: sefara@karatestekly.cz • T: 776 570 345

„Studie potvrzují pozitivní vliv meditace na naši pozornost, paměť, náladu a schopnost regulovat své emoce.“
Prof Huberman & Prof Suzuki



CENTRUM POHYBU & RELAXACE

KS CENTRUM DĚČÍN

Žerotínova 379; 405 01 Děčín - Staré Město



ZEN JE VELMI JEDNODUCHÝ: CO JSI?

**Každý na tomto světě hledá štěstí vně sebe,
nikdo však nerozumí svému pravému já.**

Všichni říkáme „já“ – „já chci tohle, já jsem takový“. Nikdo však tomuto já nerozumí. Kde bylo tvé já, než ses narodil? Kam toto já odejde, až zemřeš? Budeš-li se upřímně ptát: „Co jsem?“, dříve či později narazíš na zeď, kde je veškeré myšlení odetnuto. Nazýváme to „Nevím.“
Zen je udržováním mysli „nevím“ vždy a všude.

Nakonec se tvá mysl „nevím“ stane úplně čistou. Když pohlédneš na oblohu, je jen modrá. Když uvidíš strom, je jenom zelený. Tvá mysl bude jako čisté zrcadlo. Objeví-li se červená, zrcadlo je červené; objeví-li se bílá, zrcadlo je bílé. Pokud přijde někdo hladový, dáš mu najíst; tomu, kdo má žízeň, dáš napít. Nic nechci jen pro sebe, vše pouze pro všechny bytosti. Taková mysl je již osvícením, které také nazýváme Velkou láskou, Velkým soucitem a Velkou cestou bódhisattvy.
Je to jednoduché, není to nic těžkého.

Zenový mistr Seung Sahn

Přicházet s prázdnýma rukama,
odcházet s prázdnýma rukama,
taková je cesta lidí.
Když ses narodil, odkud jsi přišel?
Až zemřeš, kam půjdeš?
Život je jako plujícím oblak, který se objeví,
Smrt je jako plujícím oblak, který zmizí.
Plujícím oblak sám původně neexistuje.
Život a smrt, přicházení a odcházení, jsou také takové.
Je tu však něco, co zůstává čisté a jasné.
Nezávisí to na přicházení a odcházení,
ani na životě a smrti.
Co to je?