

nový bod

časopis Slovenskej zenovej školy Kwan Um

Č. 26
február 2009

O MYSLENÍ

článok s použitím materiálov z netu



Myslím, teda som - Cogito ergo sum,
povedal Deskartes,
dnes by asi povedal: **Som, teda myslím**

Spracovávanie informácií prebieha **podvedome** alebo **rozumovo**.

Pri podvedomom postupe je informácia spracovaná veľmi rýchlo a dokonca bez ohľadu na to, či sme si toho vedomí.

Napríklad známu tvár rozoznáme ihneď a súčasne sa nám vybaví najrôznejšie asociácie, farba hlasu alebo iné vlastnosti tohto človeka.

Rozumové poznanie. Ľudia, ktorí sa intenzívne zaoberajú rozumovým spracovaním určitých úloh, vytvárajú zvláštne skupiny neurónov (centrá) a tie potom opäť fungujú analogicky, na základe asociácií, čiže slúžia k porovnávaniu rôznych podnetov bez vedomia jedinca. Tento jav spôsobuje, že rôzne podnety sú porovnávané a vyhodnocované aj bez nášho vedomia.

Namiesto postupného riešenia sa potom dostavuje "**náhle poznanie**", čo je vlastne výsledok dlhodobého spracovávaní informácií v mozgu, ktoré prebieha bez nášho vedomia.

Nielen rádiá sú analógové a digitálne, ale aj naše myslenie prebieha buďto skokmi, naraz väčší balík, teda „analógovo“, alebo informácie spracovávame každú zvlášť, krôčik za krôčikom, teda „digitálne“.

Závisí to od toho, či prichádzajúca informácia je pre nás niečo ako WAU !, alebo ju zaradíme do oblasti starých známych.

Keď myslíme, naše neuróny si uľahčujú prácu, pretože neradi robia opakovane to isté. Preberajú si informácie ako Popoluška, rozdelia si to na šošovicu, hrach, fazuľu atď., každá zelenina má svoje STORE (sklad).

A tak, keď prichádza cícer, hodia to do šuplíka s cícerom, kde už rýchlejšie zistia, čím je tento cudzinec zaujímavý.

No a nad tým všetkým je jeden veľký šéf, ktorý sa volá JA. A ten JA nemá čas sledovať všetko, a preto väčšinu práce prenecháva na automatiku, čo vyzerá ako na pošte pri rozdeľovaní listov podľa PSČ (ak ste to niekedy videli, tak uznáte, že je to rachot). Ten JA si všíma len zaujímavé a nové prípady, niekedy poradí, skombinuje, zaurguje, vyhľadá externý zdroj pomoci (knižka, TV, PC). Mohli by sme to nazvať, že JA „rozmyšľá“.

A čo sa deje medzitým? JA nerozmyšľá? Ale rozmyšľá, len o tom nevie, lebo to robia v tichosti a rýchlosti jeho malí pomocníci.

Ak sa niečím častejšie zaoberáme, naše myslenie, a teda aj rozhodovanie prejde do podvedomej oblasti (používajú sa už vytvorené nervové centrá). Naše správanie je potom podvedomé, a preto je tak ťažké zbaviť sa zvykov alebo návykov.

Meditácia pomáha vnímať tieto podvedomé vyhodnocovania, podvedomé myslenie a dáva možnosť neriadiť sa nimi.

EKONOMICKÁ, EKOLOGICKÁ ALEBO Ľudská KRÍZA?

Dušan, dlhoročný žiak a učiteľ dharmy

Každá bytosť chce byť šťastná, povedal Buddha – na tom teda nie je nič svetoborné, ale napriek tomu si myslím, že máloktorý výrok je pre nás viac pravdivý. Avšak šťastie, ako každý iný cit, pocit alebo emócia je výlučne len prejavom nášho vnútorného stavu rovnováhy, vnútorného stavu jednoty s našou skutočnou podstatou.

Na svete žije nemálo ľudí, ktorým vonkajšie podmienky vôbec neprajú, a oni sú aj napriek tomu omnoho šťastnejší ako mnohí, ktorým prajú. Ak sa niekto pokúša hľadať šťastie bez hľadania vnútornej rovnováhy, bez hľadania svojej podstaty, bez samotnej príčiny šťastia, je to, ako keby sa pokúšal kývať psovi chvostom v nádeji, že toto ho urobí šťastným. ☺



Urobí psa šťastným, ak mu budeš kývať chvostom?

V dnešnom svete je veľmi veľa ľudí, ktorí si pletú následok s príčinou a ktorí tak neustále hľadajú šťastie len v zmene vonkajších podmienok: viac peňazí, viac moci, viac slávy alebo len v zmene vnútorných podmienok: viac príjemných zážitkov, viac vedomostí, viac emócií.

Zabúdame na príčinu, zabúdame na základ, zabúdame na podstatu šťastia, na jeho semienko.

Niekedy sa nám stáva, že to svoje „šťastie“ predsa len na chvíľu svojou „usilovnou snahou“ vybudujeme, avšak je to šťastie bez „vnútorného krytia“, bez základu a bez skutočnej chuti, postavené len na vode ako krásne veľké paradajky z Tesca.

Takáto ilúzia šťastia nie je ničím krytá, je len mydlovou bublinou, ktorá aj keď niekedy môže byť veľká a hýriť pestrými farbami, v jednej chvíli veľmi rýchlo a veľmi ľahko splasne.

Rovnako je to s dnešnou svetovou krízou, keď ani financie, ani hypotéky, ani náš „luxus“ nie sú dostatočne kryté ničím skutočným.

Darmo, tento vesmír je ako zrkadlo, v ktorom sa neustále odráža myseľ každého z nás.

Sú naše príjemné pocity, naše šťastie kryté ničím skutočným?

Dnešná kríza je tak vlastne len odrazom krízy našich myslí, ktoré namiesto skutočnosti a pravdy hľadajú len pochybné, zjednodušené náhrady alebo simulácie skutočnosti.

Je to svet myslí, ktorým stačia vedomosti bez múdrosti, viera bez skúsenosti a veľké, krásne paradajky bez vône a chuti. ☺

Východisko z tejto krízy máme každý vo svojich rukách, presnejšie vo svojich myšliach. Je to veľmi jednoduché, aj keď možno nie vždy ľahké.

Veci, ktoré sa dejú vo svete, sú často práve takto jednoduché. My všetci si napriek tomu svoje mysle, a tým aj svoje životy komplikujeme neustálymi túžbami, ambíciami, predstavami a úmyslami, ktoré sa často odlišujú od túžob, ambícií, predstáv a úmyslov iných.

Vtedy nastávajú konflikty, vtedy nastávajú komplikácie. Keď sa ale naše mysle vyjasnia, keď sa stanú čistými a jednoduchými, nebude už viac komplikácií. Len takto môže vzniknúť mier vo svete.

Komplikovaná myseľ vytvára komplikovaný svet, jednoduchá myseľ vytvára jednoduchý svet, svet v mieri.

Bojom sa dá dosiahnuť iba dočasný mier, naopak, v stave pokoja, práve tu a práve teraz, už niet viac čo dosahovať.

Kým prebieha boj v našich myšliach, mier sa nemôže odraziť ani vo svete. Len pokoj, čistota a jednoduchosť našej mysle môžu priniesť pokoj, čistotu a jednoduchosť do našich životov a do životov iných.

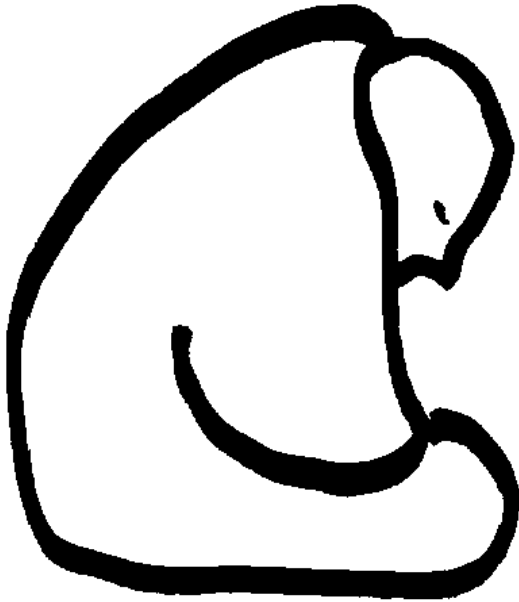
Práve naše zenové cvičenia sú jednou z pomôcok, ktorá nám v tomto procese môže byť veľmi nápomocná. Už len stačí do cvičenia investovať našu vytrvalosť a trpezlivosť.

Iba toľko stačí spraviť pre mier, pokoj a pohodu vo svete.

Zdá sa vám toto vysvetlenie priveľmi jednoduché? Práve naopak, ja som to až príliš skomplikoval. Pravda je oveľa jednoduchšia: obloha je modrá, oblaky plávajú po oblohe. ☺

OTÁZKY A ODPOVEDE

Na Igorove otázky odpovedal Oleg, dlhoročný učiteľ Dharmy



Igor: Niekedy pri meditácii zaspávam, čo mám robiť?

Oleg: Čo robíš teraz?

Igor: Sedím a rozprávam sa s tebou.

Oleg: O. K., nestráť to. Pokiaľ si veľmi unavený, tak je to O. K. Niekedy sa to stane. Je to normálne. Snaž sa sedieť rovno a nechrápať, aby si nerušil ostatných ☺ ☺ ☺

Ako udržíš bdelú myseľ počas spánku?

Ak sa ti to stáva často, skús udržiavať bdelú myseľ počas zaspávania tak, ako sa snažíš byť bdelý počas dňa. Hlavne skúšaj, neprestávaj, nevzdávaj to. Časom sa to podvolí. Nezabúdaj sa predovšetkým prebúdzat' za bdelého stavu. Veľa ľudí žije v sne svojej mysli, svojich ideí, v spomienkach, v predstavách, v sne o minulosti, o bolesti, o nenávisti, o obavách a strachu.

Druhou vecou je motivácia. Ak sa počas meditácie nudíš a chceš zabiť

Buď k sebe úprimný. Prečo naozaj sedíš a medituješ?

čas, tak zaspávanie je únik z pocitu nudy. Uvedom si, prečo cvičíš. Aká je tvoja práca?

Čo ťa naozaj motivuje sedieť a meditovať? Prečo sedíš? Buď k sebe úprimný. Prečo naozaj sedíš a medituješ? Keď budeš mať jasný smer svojho cvičenia, budeš si vedomý nekonečného utrpenia vo svete. Ako by si potom mohol zaspávať?

Igor: Keď sedím v meditácii a hlavou sa mi stále niečo motá, čo mám robiť?

Oleg: Je to O. K. Počas meditácie sa niekedy objaví myslenie.

Niekedy príde, potom odíde. Ty len sed'. Vráť sa k svojej praktike. Počítaj nádych a výdych. Nevenuj mysleniu pozornosť. Bez pozornosti tvoja energia neprúdi

k myšlienke, a tak

Tvojou energiou je tvoja pozornosť.

myslenie samo

Stráž si ju.

zaniká. Ak sa

myšlienky valia v zástupoch, skús sa sústrediť na medzery medzi nimi. Je to dobré cvičenie.

Na čo sa sústredíš, tým sa aj stávaš. To platí o všetkom vo svete, aj o myšlienkach. Tvojou energiou je tvoja pozornosť. Stráž si ju.

Igor: Ale keď myslím hlavne na to, kedy sa to už skončí?

Oleg: Čo sa skončí?

Igor: Napríklad bolesť nôh pri sedení.

Oleg: Ale veď u nás je to také jednoduché. Pokloň sa, postav sa a medituj v stoji ☺ ☺ ☺. Ak je bolesť intenzívnejšia, vezmi si stoličku a medituj na nej.

Čo s myšlienkou: kedy sa to skončí? Vezmi ju ako akúkoľvek inú.

Uvedom si ju a vráť sa k praktike. Nič sa nedeje. Ak by si však začal na jej príchod reagovať spôsobom: nemal by som myslieť, mal by som sedieť a meditovať, nie som dobrý

v meditácii, lebo počas nej

myslím ... to všetko je len ďalšie myslenie. Už sa rozbehlo naplno.

Výčitky alebo fantázie.

**Bud' modrou oblohou.
Otvorenou a nekonečnou.**

To, že sa niekde na horizonte, v diaľke objaví hocijaká myšlienka, ti problém nespôsobí, ale jej rozvíjanie ťa dostáva preč od meditácie.

Meditovať znamená byť voľný od myšlienok. Byť voľný nie je byť bez myšlienok, ale nereagovať na ne. Nechať ich plávať. Bez zásahu. Ako nechávame plynúť oblaky na oblohe. Skús sa pozrieť na oblohu a na oblaky na nej. Zapamätaj si ten vzťah k oblakom. Objavia sa a odídu a ty ich len vnímaš. Skús ten istý postoj použiť na svoje myšlienky.

Buď modrou oblohou. Otvorenou a nekonečnou. Môžu sa na nej zjaviť mraky akéhokoľvek tvaru a farby. Oblohe to nevadí. Nad'alej je modrá. Prší celý týždeň a búrkové mraky sa kopia jeden cez druhý. Obloha z toho nie je nervózna. My áno ☺ ☺ ☺. Fňukáme a nadávame. Obloha nie, neplače za pekným obláčikom so zlatým okrajom, ktorý sa podobal na krásnu dievčinu ☺ ☺ ☺.

Nekričí: Zostaň!

Nerozplývaj sa mi!

Buď so mnou naveky!

☺ ☺ ☺

Modré nebo je ako naše vedomie. Bez hraníc, občas s mrakmi.

Aj naše vedomie má myslenie a emócie a tým je neopakovateľné a výnimočné.

Ak máme dobrý smer, namiesto boja s prichádzajúcimi „mrakmi“ ich môžeme poslať niekam, kde odovzdajú svoju vlahu, polejú vysmädnuté rastliny, napoja zvieratá, ľudí.

Správny smer dokáže premeniť všetko, čo sa objaví na súcit, lásku a pomoc tomuto svetu.

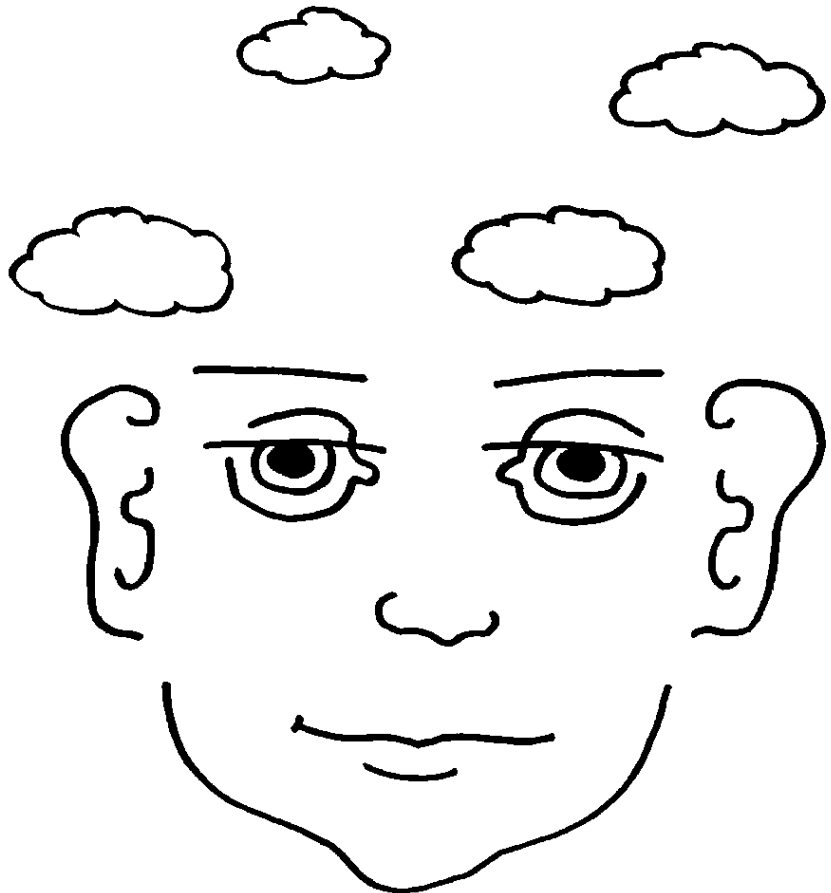
Ak sa o to budete neustále pokúšať, určite to raz dokážete. Mnohí majstri, učitelia, Gándhí, matka Tereza to dokázali a aj vy časom zistíte, že takisto vaše vedomie nemá hranice. A keď ich nemá, tak je tým istým bezhraničným vedomím ako vedomie Buddhu, tým istým priestorom.

Obloha je tu pre všetky oblaky.

Na začiatku bola myšlienka: kedy sa to skončí? Nič sa nekončí!

☺ ☺ ☺

Keď zmeníme uhol svojho pohľadu, zistíme, že pozorujeme stále to isté nebo, to isté vedomie.



Igor: Ako spoznám, že správne myslím? Ako sa myslí správne?

Oleg: 2 plus 2 sú 4. ☺ 3 krát 3 je 9. Je to správne alebo nie? ☺ ☺ ☺

Igor: Ale ako spoznám, že konám správne? Čo ak to, čím posudzujem, čo robím, je to, čo robí chybu?

Oleg: Máš pravdu, takéto kontrolovanie k ničomu nevedie.

Posudzujúce, hodnotiace a rozlišujúce myslenie je príliš komplikované, aby trafilo klinec po hlavičke. Takto sa problém iba skomplikuje namiesto toho, aby sa vyriešil.

Neposudzuj svoje konania. Stačí, keď sa obzrieš okolo seba, a hneď uvidíš, či ľudia okolo teba sú šťastní a spokojní. Či spolužitie s tebou im robí radosť.

No a recept na správne myslenie je jednoduchý.

Udržiavaj čarovnú mantru: „Ako môžem pomôcť?“

Jednoducho - jeden duch

Ak sa to vôbec dá nazvať myslením. Je to skôr stav vedomia. Byť ako bóddhisatva vnímavý k potrebám iných. Bez svätuškárenia, bez čakania na odmenu. Ja sa postupne rozpustí v „Ako môžem pomôcť?“ V aktívnej pomoci všetkým cítiacim bytostiam.

Stačí byť jednoduchý.

Už to samo slovo je úžasné. Byť jedným duchom. Čo je náš duch? Je to naša podstata, ktorá, ako často v zene hovoríme, je totožná s celým vesmírom.

Ak si jednoduchý alebo jednoduchá, si súčasť vesmíru a vesmír je tebou. Si buddhom. Je to tak JEDNODUCHÉ. Nič nevytváraj. Jednoducho len buď. ☺ ☺ ☺ Vesmír sa nemýli. Je vždy správny. To hádam uznáš. ☺ Potrebuješ potom kontrolovať, či správne alebo nesprávne myslíš? ☺ ☺ ☺

Igor: Páči sa mi zenové Len to urob! Ale čím si mám prikázať len to robiť, keď nemám používať myslenie?.

Oleg: Neprikazuj si. Len to urob. O. K. ☺ ☺ ☺

Nič nevytváraj. Nekomplikuj si to. Myslenie, nemyslenie. Len rob to, čo robíš.

Igor: Iba tak?

Oleg: Iba tak. Jednoduchšie sa už nedá.



Igor: Keď robím poklony, často sledujem, koľko ich ešte mám urobiť, počítam, koľko ich mám za sebou, či ich dnes urobím rýchlejšie ako inokedy. Vytráca sa sústredenie na to, čo robím. Čo s tým?

Oleg: Len rob poklony. Dolu a hore.

Čakáš, že ti poviem nejaké čarovné slovíčko a tvoje myslenie zmizne? Nejakú mantru tajného učenia?

**Rob poklony,
nerob myslenie.**

No náhodou niečo pre teba mám ☺ ☺ ☺
Je to NEVIEEEM. Keď udržuješ NEVIEEEM tak myslenie zázrakom mizne. To je tá čarovná formulka. DON'T KNOW.

Nebojuj s myslením, O. K.?

Myslenie je O. K. Rob poklony, nerob myslenie. Skús viac zamerať svoju pozornosť na to, čo robíš. Na dotyk rúk o podlahu. Ako sa začínajú ozývať nohy. Na pocit v chodidlách, na dýchanie, tep srdca, pohyb ľudí okolo teba.

Rob poklony, nerob myslenie.

Tvoje vedomie je širšie, ako si ho zvykol vnímať doteraz. Si schopný počas poklôn omnoho intenzívnejšie vnímať svoju existenciu.

To po prvé.

Po druhé, opäť je tu hra myslenia. Znamená to len toľko, že žiješ. Teš sa z toho. Nesadaj však hneď na tento vláčik. Kým žiješ, myslenie sa objavuje, keď umrieš, nebudeš už myslieť. Budeš mať od neho pokoj. Možno ☺ ☺ ☺

Ver tomu, že pre toho, kto cvičí, význam myšlienok začne časom slabnúť.

Obyčajne sa človek okamžite stotožní s myšlienkou, len čo sa objaví. Po určitej dobe tréningu získame skúsenosť odstupu od myslenia. Vytvorí sa priestor voľnosti.

Len nebuď frustrovaný zo svojho myslenia. Je to totiž stále to isté myslenie, iba v rafinovanejšej podobe ☺ ☺ ☺.

Je zaujímavé, že zenoví študenti majú problém z toho, že sa im objavujú myšlienky. Naopak, nikdy nehovoria o tom, že im vadia kvapky potu na čele, že neznášajú, keď im tuhnú svaly na nohách, že sa im rozbúcha srdce.

Je v tom však nejaký rozdiel?

Ak začneme byť zaťažení predstavou stavu „bez myslenia“, staneme sa otrokmi myslenia kontrolujúceho „nemyslenie“ ☺ ☺ ☺.

Myslenie kontrolujúce nemyslenie.

Ani si neuvedomujeme, že sa tak či tak držíme toho, čo je pre nás na prvom mieste. Máme radi naše myslenie. Bohužiaľ, to je pravda.

Ak by sa objavenie myšlienky pre nás stalo tým istým ako objavenie kvapky potu na čele, bolo by všetko O. K.

Stačí ju utrieť alebo nechať tak a pokračovať v poklonách.

Igor: Viem že mám počas meditácie pozorovať. Ale čím mám pozorovať? Nie je to tiež myslenie?

Oleg: Akej farby je stena?

Igor: Biela.

Oleg: Gratulujem! Už sa tvoje pozorovanie objavilo.

Úžasne jednoduché, že? Vidíš bielu stenu. Vidíš podlahu, je drevená. Za oknom je strom. Nato, aby sme pozorovali, nie je potrebné používať myslenie. Stačí vidieť, počuť, cítiť.

Keď som hladný, najem sa. Keď som smädný, tak sa napijem. Keď niekomu treba pomôcť, pomôžem mu. Jednoducho.

Igor: Ako sa udiera myseľ?

Oleg: Neviem. Keď mi ju ukážeš, tak ju udriem. Skús priniesť nejakú, lebo tu nič nevidím.

Myslenie je prázdne. Ako udrieš prázdnotu? Udrieť môžeš nejaký tvar. Aký tvar má tvoja myseľ?.

Igor: No, neviem.

Oleg: Keď nevieš, kde je tvoje myslenie?

Igor: Neviem.

Oleg: Práve takto sa udiera myseľ.

Igor: Ako si mám dávať otázku Kto som? Tou istou mysl'ou, ktorú skúšam nechať tak?

Oleg: Ani si ju neskúšaj dávať týmto spôsobom.

Igor: A potom ako?

Oleg: Kto si?

Igor: Nevieam.

Oleg: Presne týmto neviem. S týmto stavom mysl' si dávaj otázku Kto som? O. K.?

Je to aj otázka, aj odpoveď. Iba spočín v tomto stave, ktorý nie je žiadnym stavom. Nič v ňom nie je. Je ohromným, nekonečným priestorom. Užívaj si ho. Netráp sa. Iba: kto som? Nevieam...

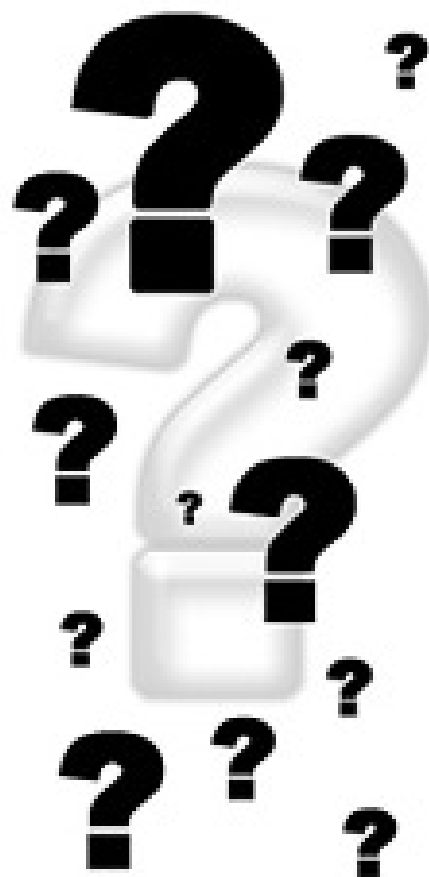
Objav to neviem... Neopakuj ako záznamník...neviem...neviem...kto som?...neviem...kto som...

Polož si otázku a vyčkaj...

Pozorne sleduj, čo sa stalo. Čo sa zmenilo. To neviem sa objaví. Rozvinie sa samo. Vnímaj ho. Čo sa deje? Nevieam... Vypestuj v sebe iné vnímanie.

Bežne sme zvyknutí na objavovanie materiálnych vecí. Vieme ako na to. Ohmatáme si tvar, rozmer, obzrieme si, ovoniame.

Toto je však iný spôsob. Skús to. Vnímaj a nechaj sa prekvapiť.



Igor: Čo je to jednobodová myseľ?

Oleg: Myseľ, ktorá sa drží jedného bodu. Inak povedané aj myseľ a vedomie splynuté, udržiavané v jednom bode, jednej akcii. Nič iné. Náš učiteľ Seung Sahn hovorieval takýto príklad:

Niektorí cvičia dlho mantru. Jeho myseľ sa naplní mantrou a on splynie so svojou činnosťou. Nič iné pre neho neexistuje. Nevníma, čo sa deje okolo. Je to akýsi druh tranzu. Iba mantra. Vtedy k nemu príde lupič a chce peniaze alebo smrť. On ho však nevníma. Nemá strach, život a smrť pre neho neexistujú, iba mantra.

Čo na to lupič, neviem, asi bol prekvapený. ☺
Otvorená myseľ je iná.

Cvičíte mantru. Vaša myseľ je čistá. Príde lupič. Kričí: Naval' prachy, lebo ťa zabijem!.

Ak je vaša myseľ otvorená, odráža všetko. Váš strach. Tvár zlodca. Vidíte v nej možno beznádej, ktorá ho ženie k tomu, čo robí, zúfalstvo. Aj keď sa vám vyhráža, vidíte, že vlastne trpí. Dávate mu peniaze. Opakujete pri tom mantru súcitu a aj vaše oči vyžarujú súcitu. Možno sa váš pokoj preniesie aj na lupiča. Možno nie. Lupič uteká, vy vychádzate von. Vidíte modré nebo, zelenú trávu, počujete spievať vtákov. Stávate sa jarou. Viete, že je tu utrpenie. A opakujete mantru.

A... možno časom urobíte terapeutický kurz, kde budete pracovať s väzňami. Alebo založíte nadáciu na ochranu modrej oblohy a zelených stromov. A opakujete mantru. Kwan seem bosal...kwan seem bosal.

Dúfam, že časom dosiahnete osvietenie a zachránite všetky cítiace bytosti pred utrpením.

Aj toho parchanta, ktorý vás obral o pekný balík. ☺ ☺ ☺



Igor: V zene sa hovorí, že máme byť stále tu a teraz. Ako sa mám udržiavať v prítomnosti?

Oleg: Najlepšie je neudržiavať nič nasilu. Nechaj prítomnosť, nech sa rozleje v tvojej mysli.

Popravde, prítomnosť je твоjím vedomím, iba od neho úspešne utekáme raz do minulosti, inokedy do budúcnosti. Niekedy sa začneme stotožňovať s rôznymi konceptami o sebe aj v rámci duchovných predstáv, napríklad, že budeme

osvieteními ☺ ☺ ☺ .

Stačí prestať.

Sme prítomnosť. Môžeme byť vôbec niečím iným?

Neutekaj a staneš sa prítomnosťou. Už si ňou a vždy si aj bol. Len si na chvíľu zameral svoju pozornosť na niečo iné. To sa stáva každému. Iba ju vráť do prítomnosti. Nikto to za teba nevie urobiť. Ani Buddha.

Sme prítomnosť. Môžeme byť vôbec niečím iným?

Ako som už povedal, stávaš sa tým, na čo zameriaš svoju pozornosť. Ak sa venuješ minulosti alebo budúcnosti, čím sa potom stávaš?

Sústredovať sa na prítomnosť nasilu však dlho nevydržíš. Vyvoláš iba protitlak, ktorý bude stále rásť.

Preto náš zenový učiteľ Seung Sahn hovorieval: Všetko to odhod'!

A vtedy sa to stane.

Prítomnosť sa v tebe sama rozleje a ty v nej môžeš celý spočinúť.

Naozaj budeš tým, čo je.

Možno stratíš svoje „malé JA“, ale získaš svoje „veľké ja“, pretože je veľké ako tento svet.

Staneš sa skutočnosťou. Čo viac si môžeš priať?

Dám ti otázku: Čo robíš práve teraz?

Igor: Sedím a rozprávam sa s tebou.

Oleg: Už sa to objavilo a nič zvláštne si preto nemusel urobiť. Nie je to ťažké. Ak na seba netlačíme, deje sa to samo. Sedíme v prítomnosti a rozprávame sa. Celkom príjemne. ☺ ☺ ☺

Igor: Ďakujem za rozhovor.

Oleg: Aj nabudúce. ☺ ☺ ☺

časopis vydáva **Slovenská zenová škola Kwan Um**

keďže sme nezisková organizácia,
vaše 2% sú veľmi dôležité pre zlepšenie a zintenzívnenie našej činnosti
zvážte, rozhodnite, môžete usmerniť časť vašich financií, ktoré ste zaplatili v minulom
roku a tým podporíte tvorivé snaženie pre lepšiu nadchádzajúci rok
Využite možnosť do 30. apríla rozhodnúť kto dostane 2% z dane

2% **POTREBNÉ ÚDAJE:** **2%**
názov: Slovenská zenová Škola Kwan Um Košice
sídlo: Letná 43, 040 01 Košice
právna forma: občianske združenie
IČO: 31314511

tlačivá a informácie ako na to na www.kwanumzen.sk

Program cvičení v Košickom zenovom centre, Letná 43, Košice
návštevu ohláste na tel./fax: + 421 55 633 40 05

Ranné cvičenia

Pon - Pia **5:30 - 6:50** - 108 poklôn, 30 min. sedenie, ranné spevy; So, Ne, sviatky
7:00 - 8:50 - 108 poklôn, 40 min. sedenie, ranné spevy

Večerné cvičenia

Pon, Ut, Štv, Pia, Ne **18:30 - 20:00** - špeciálne a večerné spevy, 30 min. sedenie (v
piatok po cvičení je posedenie pri čaji a iné spoločné akcie);
So a sviatky pred ďalším voľným dňom **18:30 - 21:20** - špeciálne a večerné spevy,
3x30 min. sedenie

Večerné cvičenie pre začiatočníkov v Dobrej čajovni - podkrovie Dobrej čajovne,
ul. Mäsiarska č. 42, Košice

St 18:30 - 20:30 - program pre začiatočníkov

Celodenné cvičenia

Každá prvá nedeľa v mesiaci. Od 7:00 hod. do 19:00 hod v zenovom centre.

Pred ranným cvičením a po večernom cvičení sa recitujú tzv. štyri veľké sľuby
bóddhisatvu, ktoré vyjadrujú smer nášho cvičenia.

Cítiacich bytostí je nespočetné množstvo, sľubujeme, že ich všetky zachránime.

Sebaklamy sú ustavičné, sľubujeme, že ich všetky prekonáme.

Učenia sú nekonečné, sľubujeme, že ich všetky spoznáme.

Buddhova cesta je nepochopiteľná, sľubujeme, že ju dosiahneme.