



DENNÍ PROGRAM A ŘÁD V ĀRĀMĚ KARUṆĀ SEVENA

Pobytem v ārāmě má každý možnost si vyzkoušet žití v řádu a povinnosti s tím související a tak ochutnat alespoň na krátkou dobu život, jakým žijí po staletí mniši/mnišky. Tím se naskýtá příležitost změnit své návyky a zvyklosti k lepšímu a naučit se dovedněji žít, což přináší šťastnější život a klidnou mysl.

5:00 BUDÍČEK A HYGIENA, gong - služba dává gong po celý den

5:15 INDIVIDUÁLNÍ MEDITACE

Během ranní meditační praxe následujte instrukce učitelky, které jste obdrželi předchozí den. Praktikujte soustředěně, pilně a vytrvale. Správné úsilí a soustředění přináší dobré výsledky. Během pobytu je zakázáno poučovat druhé o meditaci a sdílet vlastní meditační pokrok! Dveře do meditační místnosti nenechávejte otevřené. Po první ranní meditaci si ukliděte svůj polštářek a podložku, aby bylo možné později místnost uklidit.

6:00 PŘÍPRAVA DĀNY, ÚKLID MÍSTNOSTÍ - trénink bdělé pozornosti práci

Pravidla ārāmy - v ārāmě má vše své místo a řád, neměňte jej podle vlastního uvážení. Dodržujte časový rozpis a choďte na společný program včas. Po použití dávejte věci na stejné místo, kam patří. Bez svolení si nic nepůjčujte. Úklid se provádí v ārāmě a ve Viveka (název vedlejšího domu Karuṇā Sevena, který zároveň slouží i jako ubytovací část pro návštěvníky a laiky). V prostorách ārāmy a Viveka nepoužívejte wi-fi, bluetooth a mobilní telefony, tablety, notebooky, a jiná elektronická zařízení. Mobily a ostatní elektronická zařízení odevzdejte po příjezdu organizátorům nebo bhikkhunī Visuddhi. V případě nutnosti nahlaste problém a telefon používejte mimo ārāmu.

Kuchyně - snídaní připravuje služba formou prostření švédského stolu ve Viveka. Pečivo, džemy, máslo, sýry, pomazánka, müsli, káva, čaj, mléko, džusy, ovoce. Praktikující nejprve nabídnou a předají jídlo bhikkhunī a poté obslouží sami sebe. Nevnučujte ostatním vlastní návyky a způsoby stravování stravy, i když určitá jídla nejíte, jídlo připravujte tak, jak je navrženo, aby se mohl najíst každý.

Meditační místnost - vyčistěte podlahu dobře vyždímaným hadrem a přípravkem s olejem, setřete prach s parapetů, pódia a dveří, dřevo naleštěte leštěnkou. Pravidelně větrejte. Při dešti zavírejte okna.



Chodby a schodiště - vytřete všechny chodby v ārāmě a ve Viveka a schodiště, utřete prach na dveřích, botníku a na knihovně. Srovnejte boty a uklidte v botníku. Boty nenechávejte volně poházené po chodbě! Utřete venkovní schody a parapety oken, zameňte chodník.

Koupelna a záchody - uklidte koupelnu a záchody v ārāmě a ve Viveka. Vytřete zem, umyjte umyvadla, záchody, vyleštěte chromový inventář přípravkem na vodní kámen, vyleštěte stěny a zrcadlo od kapek, doplňte toaletní papír a mýdlo, vyměňte ručníky. Pokud jsou špinavé, je nutné je vyprat. Šetřete vodou! Vysypte koše do popelnice v garáži ve Viveka.

7:00 DĀNA, gong – obdarování bhikkhunī

Jídlo bhikkhunī předávejte přímo do mísy nebo formou dotyku celého stolu. Poté kuchyň opusťte a počkejte v chodbě, až si bhikkhunī jídlo nabere. V této době ji nerušte ani se s ní nebavte. Teprve až bhikkhunī opustí prostory, je možné si jít nabrat jídlo.

7:30 ÚKLID KUCHYNĚ

Po snídani služba uklidí v kuchyni, umyje nádobí a uloží ho na místo, kam patří. Velké hrnce neumývejte pod tekoucí vodou. Na kuchyňské a pracovní lince nenechávejte žádné jídlo ani nádobí! Zameňte a vytřete podlahu. Papír a plasty separujte do určených košů. V pauzách mezi snídání, obědem a odpoledním čajem se nezdržujte v kuchyni a nic zde nevařte. Dodržujte bdělou pozornost a ticho.

8:00 ORGANIZAČNÍ SCHŮZKA, gong

Organizační schůzka se bude konat ve velkém pokoji ve Viveka, pro navržení denního rozvrhu prací a organizačních záležitostí. Je třeba nahlásit, co se rozbilo a co je třeba opravit. V této době prosíme, neřešte osobní problémy ani vzniklé konflikty, ale soustředte se pouze na organizační záležitosti.

8:30 BDĚLÁ POZORNOST PŘI PRÁCI - trénink bdělé pozornosti při práci

Péče o zahrádku - zalijte kytky a trávnik na zahrádce v ārāmě, postarejte se o kytky ve všech oknech i na ulici a v zahradním domečku, posekejte trávu, vytrhejte plevel, uklidte a zameňte v domečku.



Úklid ve Viveka – práce budou zadány ráno podle potřeby. Používejte již otevřené čisticí prostředky a vračejte je na stejné místo. Při práci nerušte ostatní. Tyto aktivity jsou součástí meditační praxe bdělé pozornosti.

Okna - umyjte podle potřeby alespoň jednou týdně ve všech prostorách ārāmy. Pokud je zapnutá klimatizace, okna otevírejte jen na vyvětrání ráno a večer maximálně na 20 minut, abychom šetřili energiemi. Stejně tak v zimě, kdy se topí.

Příprava poledního jídla - ovoce a zeleninu pečlivě očistěte, nakrájejte a oloupejte. Připravte i další možné přísady, těsto, přílohy, sladkosti atd.

10:00 PŘÍPRAVA DĀNY, ÚKLID KUCHYNĚ, NÁKUP, OSOBNÍ ÚKLID

Příprava dāny - v ārāmě se vaří pouze vegetariánská strava bez vajec. Před vařením zkontrolujte obsah lednice a polic a vyberte pro přípravu dāny starší potraviny. Strava bude připravována bez přísad, solí a příchutí, ty budou k jídlu přidávány zvlášť, aby si každý mohl jídlo dochutit podle vlastní potřeby. Jídla budou připravována čerstvá, jednoduchá a dietní. Vařte tak, aby se jídlo nevyhazovalo a neplýtvalo se jím, (např. 2 brambory na 1 člověka, pokud je i jiná příloha např. rýže, tak 1 bramboru na 1 člověka). Optimální poměr živin je stejné množství bílkovin (tofu, tvaroh, sýry, sója), stejné množství zeleniny (syrové i vařené) a stejné množství sacharidů (rýže, kuskus, těstoviny, vločky). Zbylé jídlo se ohřívá pouze jednou. Při vaření je potřeba si stáhnout vlasy do gumičky nebo použít čelenku a řádně si očistit ruce a nehty.

Úklid kuchyně - umyjte lednici, šuplíky, police, vyleštěte příbory a sklenice, vyhoďte staré a prošlé potraviny, urovnejte věci ve skřínkách, vyleštěte nábytek.

Nákup potravin - množství zakoupených potravin je určeno dle počtu praktikujících. Vyberte peníze na nákup mezi sebou. Nakupujte pouze čerstvé potraviny. Při výběru dbejte na záruční lhůty a množství tuků, kalorií a sacharidů obsažených ve výrobcích.

Praní - prádlo perte a sušte na místě k tomu určeném a v tomto vyhrazeném čase. Šetřete energii a vodu.

Osobní úklid - pokoje udržujte čisté, pravidelně větrejte. Svá zavazadla (kufry) si po příjezdu uklidte na určené místo. Nepřenášejte nábytek a věci z jednoho pokoje do jiného, ani z jednoho podlaží do jiného (např. lampičky, polštáře, utěrky, kbelíky, košťata).



11:30 DĀNA, gong – obdarování bhikkhunī

Bhikkhunī přijímají podle pravidel dary pouze do 12h dopoledne. Pokud chcete ctihodnou obdarovat (včetně jídla, čokolád, čajů, drogerie apd.), je to možné pouze v tomto čase. Dary předáváme s úctou a oběma rukama a dbáme na to abychom se bhikkhunī nedotýkali.

12:00 ÚKLID KUCHYNĚ - stejné jako po snídani

13:00 ODPOLEDNÍ KLID - v tomto čase se zdržujte na pokoji a odpočívejte. Prosíme nemluvte a nerušte ostatní, dodržujte ušlechtilé mlčení.

14:00 INDIVIDUÁLNÍ MEDITAČNÍ PRAXE, gong

17:00 INDIVIDUÁLNÍ ROZHOVORY, ČAJ, KÁVA, OSOBNÍ HYGIENA, gong

Rozhovory - možnost probrat svou praxi se ctihodnou. Témata rozhovorů směřují pouze k vlastní meditační praxi. Zaměřujte se v rozhovorech na to, co se děje v meditaci ten daný den, maximálně den předtím. Neprobírejte se ctihodnou během rozhovorů svou minulost a neřešte budoucnost, nezabředávejte též do myšlenkových obsahů (co kdyby, jak kdyby). Co ctihodnou zajímá je:

- a) jak vám jde meditace, - co se děje teď a tady,
- b) jaké jsou překážky vaší mysli,
- c) co se děje na úrovni těla a co se děje na úrovni mysli,
- d) jak jsme na tom zdravotně, jak spíte,
- e) zdali vám vyhovuje strava,
- f) jak snášíte klima.

Rozhovory by měli být krátké a věcné, aby se mohli vystřídat ostatní. Čekající na pohovor se nezdržují na schodech v přízemí, ale čekají v patře, nebo na pokojích. Zachovávejte soukromí praktikujících.

Káva, čaj – Pro vaření čaje, kávy a jiných nápojů používejte kuchyň ve Viveka. Po napití nádobí ihned umyjte, utřete a uklidte na místo, kam patří. V prostorách kláštera nenechávejte nikde stát hrnky, láhve s vodou, termosky ani jiné nádobí. Nápoje nenoste do meditační místnosti! Tato zásada platí po celý den i mezi meditacemi.



Hygiena - sprchujte se každý den v tuto dobu. Z hygienických důvodů si berte čisté spodní prádlo každý den. Špinavý oděv znečišťuje meditační podložky a zanechává na nich pachy. To je pak znát i na celém ovzduší v místnosti. Pro meditaci a její rozvoj je osobní hygiena velmi důležitá. Nepoužívejte též silné deodoranty a parfémy. Ať už libé či nelibé pachy dráždí naše smysly. Při sprchování šetřete vodou tak, aby zbyla teplá voda na ostatní. Berte ohledy na ostatní také ohledně času stráveného v koupelně. Na toaletě nepoužívejte velké množství papíru. Vložky a tampony balte do papíru, hodte je do koše a ne do záchodu. V koupelně nechávejte minimum věcí, kartáčky na zuby jsou povoleny. Splachování – malé tlačítko 3L, velké 5L. Šetřete vodou!

18:00 SPOLEČNÁ RECITACE A MEDITACE, gong

20:00 INDIVIDUÁLNÍ MEDITAČNÍ PRAXE

22:00 VEČERKA, ZAPNUTÍ ALARMU, gong

Večerka a noční klid jsou stanoveny na 22 hod. Po zapnutí alarmu ve 22. hodin se již nezdržujte v prostorách ārāmy. Ve Viveka se pohybujte tiše, abyste nerušili ostatní. V tuto dobu se již nesprchujte. Dodržujte noční klid.

Při odjezdu svlékněte zapůjčená prostěradla a uložte je na místo k tomu určené. Pečlivě po sobě uklidte pokoj. Odneste si všechny svoje věci i z koupelny. Zapomenuté věci laiků nelze uschovávat či zasílat poštou.

Žádáme vás, abyste respektovali nápisy na dveřích a nevstupovali do mnišských prostor. Upozornění na chyby, kterých se dopouštíte bhikkhunī Visuddhi či členy výboru Spolku Karuna Sevena, je součástí tréninku a meditační praxe se záměrem vám pomoci. Berte je proto vážně. Po celou dobu pobytu se chovejte ohleduplně k druhým a dodržujte ušlechtilé mlčení. Z ārāmy neodcházejte bez oznámení. Více naleznete v pravidlech pro praktikující.

Děkujeme a přejeme brzké probuzení mysli (*nibbāna paccayo hotu*) -

Spolek Karuna Sevena

Ať jsou všechny bytosti šťastny!