

R o v e r n í č e k

4/08

Obsah:

<u>Termíny akcí, pozvánky</u>	strana: 3
<u>10 let SRK</u>	strana: 5
<u>Literární</u>	strana: 6
<u>5 největších pivních mýtů</u>		strana: 8
<u>Cesta, dlouhá tisíc mil</u>	strana: 11

Úvodem ...

Letos jsem při svých toulkách Evropou musel přemítat o budoucnosti časopisu, jemuž náleží tyto řádky. Původně byl tento dvouměsíčník navrhnut jako zdroj informací a zábavy od roverů a rangers převážně našeho kmene, pro naše rovery a rangers. Poslední roky však čtenost a s tím spojené zasílání příspěvků neustále klesá. Nepamatuji, že by někdo z mladších kdy poslal alespoň dva články. Přitom by stačil pouhý zápis z víkendovky či tábora, aby pro příklad zbylí členové kmene věděli, že se nějaká ta akce uspořádala, ať úspěšně, nebo nikoliv.

Vím, že tento úvod je částečně nošením dříví do lesa. Vy, kteří čtete Roverníčka pravidelně, víte, jak je na tom s příspěvky. Vám nic sdělovat nemusím. Zkuste ale prosím zapálit své nejbližší přátele R&R a hlavně mladší členy kmene pro psaní příspěvků. Bez struktury redaktorů (a tím pádem i bez příspěvků a následně bez čtenářů) bude tento časopis odsouzen k zániku.

Dlouhodobě chybí například humor, vtipné historky z táborů a výletů, ... drbárnu už ani nepamatuji.

S vírou v lepší zítřky, Set

Fryštácký Malý svět je hudební přehlídkou upřednostňující úzké potůčky alternativních žánrů před širokým veletokem mainstreamu. Menší rozsah vdechuje festivalu milou, až rodinnou atmosféru, která je vedle výkonů účinkujících jedním z nejlepších důvodů akci navštívit. Nemáme ambice udělat z festivalu monstrózní akci, zcela záměrně ji koncipujeme ve střízlivém duchu. Dopřáváme účastníkům festivalu příjemné prostředí se snahou držet relativně nízké vstupné. Letošní ročník nabídne návštěvníkům zajímavé hudební obsazení, v čele s dvojicí Václavek&Dvořáček, Kumbalu, Dva a Timudej. Chybět nebude ani divadelní scéna, kterou již tradičně dotváří holešovské divadlo Hvizd se svým typickým způsobem divadelního přednesu a vtipné improvizace. Dále vystoupí divadelní skupina „V karanténě“ a SemTamFór. K dobré tradici festivalu patří i široký doprovodný program: promítání filmů, výstava fotografií, fireshow, bazar, sekáč, malování na tělo atd. Veškerý případný zisk z této akce je použit na další kulturní projekty či na práci s mládeží.

Pátek:

<i>Heleme se</i>	<i>/Kyjov</i>
<i>Jitunk Company</i>	<i>/Zlín</i>
<i>Prázdné obaly</i>	<i>/Zlín</i>
VÁCLAVEK & DVOŘÁČEK	<i>/Brno</i>
KUMBALU	<i>/Brno</i>
<i>Divadlo V karanténě</i>	<i>/Kyjov</i>

Sobota:

<i>Mírné hluky</i>	<i>/Zlín</i>
<i>Huso</i>	<i>/Zlín</i>
DVA	<i>/Hradec Králové</i>
TIMUDEJ	<i>/Praha</i>
<i>Kašel miminka</i>	<i>/Fryšták</i>
<i>Divadlo Hvizd</i>	<i>/Holešov</i>
<i>Divadlo SemTamFór</i>	<i>/Slavičín</i>

Festival pořádá o. s. Z kola ven díky finanční podpoře města Fryšták a fondu kultury Zlínského kraje. Začátek vždy v 17h. na dvorku za čajovnou ve Fryštáku. Předprodej: Do 27. 8. v čajovně Múzický klub ve Fryštáku, v čajovně Pohoda ve Zlíně a v čajovně Python v Holešově. Cena na 1 festivalový den: 100,-Kč v předprodeji, 150,-Kč na místě.

10 let SRK

SRK vznikl **19. března 1998 v 19.34** na skautském mlýně u Ochozu u Brna.

Název SRK byl schválen v září 1999, dlouho jsme se na názvu nemohli dohodnout. Pro zkratku SRK bylo mnoho návrhů: **Sexi roverský kmen**, **Sadistický roverský kmen**, soukromý roverský kmen..., no a jak víme, výsledkem je **Slovácký roverský kmen**, což nejvíce odpovídá skutečnosti, protože rozptyl členů SRKu je vskutku po celém Slovácku.

Rychtáři za historii kmene byli tito: léto 1998 - září 1999: Mekky – Zdena Horáková, září 1999 - prosinec 2000: Macoun – Vlastimil Macek (mj. se právě tuto sobotu, tedy 9.8.08' žení), prosinec 2000 - listopad 2003: Rony – Zuzana Ronková, listopad 2003 - prosinec 2005: Set – Pavel Tomášek, prosinec 2005 - leden 2007: Čert - Pavel Šifel, leden 2007 dosud: Křupka – Hanka Šimková.

Akcí proběhlo nepočítaně a nejroztodivnějších druhů, starší členové kmene si již tak nějak chodí po svých, rozlétlí se do světa, a tak štafetu postupně přebírají mladší generace. Také se chystám v září ukončit své rychtářské období, dozrál čas, a tak jestli někdo z vás by se cítil, abych mu předala žezlo do rukou, určitě se dostavte na plánovaný zářijový sněm.

Konkrétní datum vám bude včas sděleno e-mailem či telefonicky nebo osobně. Tož se na vás budu těšit a hlavně na nové příchozí, které v září po úspěšně vykonané zkoušce přivítáme v kmeni. V rámci sněmu tedy proběhne také přijímací ceremoniál, což se máte na co těšit. Jen ještě připomenu, že posledním slavným slaveným výročím kmene bylo 1000 dní SRKu, což už je taky pár let zpátky. Tož co kdybychom těch 10 let také pěkně oslavili?

Vaše případné návrhy a reakce můžete zaslat na adresu poštovní: Hanka Šimková, Břetislava Bakaly 235, Fryšták 763 16 nebo mailovou: aegis@centrum.cz, nebo na tel. 776 638 118. Díky, přeji vám krásné prázdniny, kterých máme před sebou ještě pořádný kus. Tak ať si je užijete ve zdraví.

Vaše rychtářka Křupka Hanka Šimková.

Literární

Markus Heitz – Trpaslíci

Jeden z nejúspěšnějších německých autorů žánrů fantasy. Ideální a naprosto uchvacující kniha určená pro ty, kdo rádi čtou fantasy knihy podobné Pánu prstenů. V knize Trpaslíci o 550 stránkách vystupují jako hlavní postavy trpaslíci, skřeti, čarodějové, elfové, alfové, lidé a jiní. Příběh trpaslíka Thungila a boje s Mrtvou zemí a jejími přísluhovači se během několika týdnů po vydání stal bestsellerem. Dalším pokračováním románu je Válka trpaslíků a Pomsta trpaslíků.

Malá ukázka na ochutnání :)

Djerûn ukázal sekerou ve směru, odkud přišel, a pomohl trpaslíkovi se zorientovat ve změti stanů. Pospíchali zpět, Tungdil přitom nechal na válečníkovi, aby zabíjel skřety, kteří jim občas zkřížili cestu. Utržené rány ho příliš bolely. V půlce cesty jim chvátal v ústrety Prud'as s ustaraným výrazem ve tváři.

Jakmile spatřil krev na kroužkové košili uchazeče o trůn, sevřely se jeho rty do úzké čárky a stiskl čelisti. Trpaslík vytušil, že by to bez Djerûna dopadlo s jeho chráněncem špatně.

Když dorazili k ostatním, zahlédli Andokai, jak právě usekla hlavu jednomu zraněnému alfovi, plazícímu se po zemi. Bez jakýchkoliv okolků si vzala krystalový amulet, kterým alf předtím odrážel její magické útoky. Dýchala tak zprudka, až hrozilo, že se její kožená zbroj kolem plic roztrhne. Zdálo se mu, že maga je u konce svých fyzických sil.

Ona, Djerûn a trojčata zabili tři alfy. Maga na Tungdila krátce kývla, pak se obrátila k jihu a postavila se do čela jejího malého oddílu.

Boendalovi stékala krev po krku, nenechal se však tím rušit, protože trpaslíci dokázali přijmout i tvrdší rány.

Tungdil sklouzl zuby a vlekl se za svými společníky. Na převázání ran bude dost času později, teď museli dostat sebe a knihy do bezpečí před Nodonnovými pomocníky a co nejrychleji dorazit do pevnosti

trpaslíků. Vyběhli nahoru na vrchol písčitého kopečku, kde se Djerûn pustil do tří skřetů, kteří tu zřejmě měli držet stráž.

„Teď už toho ale mám dost!“ Prudás okamžitě chvátal dopředu, aby mu byl po boku, a s vášnivým nadšením se podílel na boji se skřety. Zlobil se kvůli své nedbalosti sám na sebe, všechen vztek vkládal do úderů a dokázal vyřídít dva z těch zelenokožců.

„Vidíš?“ houkl na Djerûna. „Jsem rychlejší než ty!“

Bitevní vřava v táboře pod nimi slábla. Jak poznali podle triumfálního kvičení a jásání, dosáhly hordy nad kupci a obránci oázy krvavého vítězství. Další stany vzplály plamenem, mrtvolý skřeti rozčtvrtili a jednotlivé kusy naházeli na vozy k odvozu. Jedna skupina skřetů objevila uprchlíky na vrcholku výšiny a pustila se do jejich pronásledování. Za krátko se k nim řítily dva tucty bestíí.

„Oni ještě pořád nemají dost.“ Andokai vyčkávala a nechala je dojít blíže k nim, pak vzpřáhla ruce a pronesla zaklínadlo.

Zničehonic se zvedl silný vítr a vytvořil vír o průměru čtyř kroků, který se s každou slabikou z maginých úst zvětšoval. Vstřebal do sebe písek, štěrk a kameny a pak se na její pokyn vrhl na znejistělé čekající bestie.

Vítr a kamínky jim sedřeli kůži z masa. Skřeti se s ječením a vřískotem snažili prchnout před ničivým vírem.

„Běžte dále,“ nařídila maga trpaslíkům. „Na chvíli je ještě zaměstnám a pak vás dohoním.“

Trpaslíci učinili, jak jim řekla, a dali se pohybu. Netrvalo dlouho a maga se opět objevila v jejich středu. Djerûn kráčel na konci a dohlížel, aby se za nimi nikdo nevydal.

Tentokrát však měli skřeti dost. Na rozdíl od alfů nebyli připraveni táhnout do pole proti magii. A té noci stejně získali dost velkou kořist.

Racek

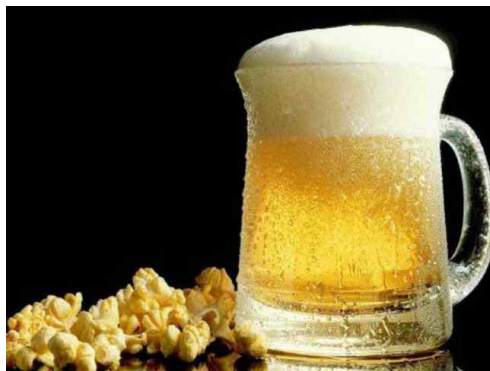
5 největších pivních mýtů

Půl roku starý výzkum pro Plzeňský Prazdroj potvrdil, že mezi českými konzumenty piva včetně těch, kteří se považují za znalce, přežívá řada bludů.

Stupňovitost – proč se některým pivům říká desítka a jiným dvanáctka? 81% dotázaných se domnívá, že tyto výrazy označují procento alkoholu v pivu.

Omyl. 12% dotázaných má zato, že desítky zrají deset a dvanáctky dvanáct týdnů ...

Taky omyl. Ve skutečnosti vyjadřuje stupňovitost piva, jež souvisí s množstvím sladu použitého k vaření. Stupňovitost totiž udává v procentech obsah zkvasitelného extraktu v původní mladině. Číslo je zaokrouhleno. Dvanáctka jedné značky může mít třeba 12,5% extraktu, dvanáctka značky jiné 12,1. To ještě neznamená, že to první pivo bude obsahovat více alkoholu než to druhé. Obsah alkoholu totiž záleží na prokvašení extraktu. České desítky obsahují 2,8-5%, dvanáctky 3,8-6% alkoholu. Například gambrinus obsahuje 4,1% alkoholu a patří k těm silnějším desítkám na trhu. Plzeňský prazdroj od stejného výrobce má 4,4% alkoholu, a je tak jednou z nejslabších českých dvanáctek. Pro českého sládky není metou co nejvyšší obsah alkoholu: příliš prokvašené pivo je sice silnější, ale prázdné. Takovému sluší označení europivo.



Barva – 30% dotázaných má za to, že čím je pivo světlejší, tím prázdnější má chuť. Omyl. Někteří pivovarníci z toho dokonce zkoušejí těžit a dávají při propagaci svých výrobků do souvislosti sytější barvu s bohatší chutí. Žádná taková přímá úměra však neexistuje. I jen lehce zlaté pivo může mít náležitou chuťovou plnost. Záleží na receptuře. Sytá barva je u řady značek namísto, jiných případech však může být uměle nahnaná přidáním barviv, která nemají v českém pivu co dělat.

Pěna – myslíte si, že čím lépe vypadá pěna, tím lepší bude pivo? Nikoli nutně. Ano, natočené pivo má být korunováno způsobem, jež proslavil Bohumil Hrabal ódou: „Pane vrchní, co jste to přinesl v půllitru za krásu! To pivo s parádní pěnou! To není pěna, to je šlehaná smetana, to je chladivý pudink, to je sám parádní gól.“ Pozor však! Pivovarští experti varují, že dlouho trvající pěna nemusí vždy znamenat, že je vše v pořádku. Někteří výrobci totiž přidávají do piva chemické stabilizátory pěny, aby oslnili nepoučené pilaře. Život opravdu přirozené pивní pěny není věčný. Má-li desítka i čtvrt hodiny po načepování tak monumentální čepici, jakoby právě číšník postavil půllitr na stůl, je to krajně podezřelé.

Teplota – proč je sedmý schod ideálním místem na skladování piva? Odpovědi na tuto sugestivní otázku ukazují, že se Zdeňku Svěrákovi filmem Vesničko má středisková podařilo dokonale strhnout pivní lid. 56% konzumentů soudů, že právě na sedmém schodu do sklepa je ideální teplota pro pivo určené k osvěžení. Lidové rčení o sedmém schodu mohlo mít opodstatnění v dobách, kdy měly sklepní schody selských stavení

standardní výšku. Později zbudovaná schodiště už nemají tak vysoké stupně. Přesto se číslovka sedm do kapitoly o teplotě piva hodí. Společnost Plzeňský Prazdroj totiž doporučuje servírovat své výrobky vychlazené na sedm stupňů Celsia. Jiní pivovarníci mluví o devíti stupních. Ale pozor! Sedm stupňů může mít i pivo z bečky ležící v parném létě u stánkařových nohou. Jsou zařízení, která nápoj prudce zchladí na poslední chvíli v trubce, jež vede k pípě. Takové pivo je sice studené, ale tzv. „přeražené“. Plná chlebnatá chuť teplotním šokem mizí.

Říz – není sporu, že pivo má být jako křen, má mít říz. Dělají ho bublinky oxidu uhličitého, který se uvolňuje při kvašení. Kdyby lidé vyhledávali co nejříznější, pili by ho rovnou z lahví hned po otevření, stylem „jen zasyčelo“. Někdo takhle zvládne i dva lahváče – jeho tělo pak musí vstřebat dva a půl litru plynu. Kdyby mělo stejný říz pivo čepované, nevybízelo by každým douškem k dalšímu pití. Po načepování se však až polovina oxidu uhličitého ztrácí. Proto je možné nad točeným opravdu posedět. Někde má i točené pivo nápadně velký říz. Zpravidla tam, kde ho výčepní vyhání ze sudu syntetickým oxidem uhličitým, vzdálenost od sudu k pípě je dlouhá a pivo tam navíc neteče zrovna proudem. Takové pivo však víc nadouvá, než chutná.

Racek

(http://ekonomika.idnes.cz/pet-nejvetsich-pivnich-mytu-d1v-/ekonomika.asp?c=A080610_145857_ekonomika_maf)

Cesta, dlouhá tisíc mil

Meditace. Frekventované „alternativní“ téma; slovo, jitrící fantazii, tajuplná esoterická praktika, záliba tichých bláznů, samurajů a špičkových manažerů; slovo, které vyvolá míruplnou představu kláštera vysoko v horách, a stejně tak i představu nebezpečné sekty; slovo, které slycháme z mnoha stran a o jehož obsahu mnohdy málo víme. Meditace: odkud to je, co to je, k čemu je to dobré? A případně také - jak do toho? A pokud možno: rychle a hned!

Předchozí věta je záměrně poněkud kontroverzní. O meditaci bylo napsáno již mnoho, snad až příliš mnoho; a psát cokoli dalšího by mohlo být nošením dříví ne do lesa, ale přímo do samého srdce amazonské džungle. Zkusme se na informační džungli podívat z nadhledu.

Kořeny a původ slova: odkud to je?

Encyklopedické zdroje nám příliš nepomohou. Samo slovo má svůj původ v latině a dozvíme se, že latinské meditatio je tolik, co české rozjímání. Nahrazení jednoho pojmu jiným pojmem je málo. Ale budiž: co růží zvou, i zváno jinak vonělo by stejně.

Do zdejších končin se meditace stěhovala postupně a nenápadně a mám podezření, že bez ohledu na názvosloví tu vlastně byla odedávna. Meditační praxe začne dříve či později doprovázet každé spirituální směřování, i když se o meditaci jako o svébytném jevu přímo nehovoří. Systematickou kultivaci meditace v masovém měřítku mají na svědomí východní duchovní nauky a je logické, že s rozšířením těchto učení po světě vzrostlo povědomí i zájem o meditaci. Zmiňuji se o tom i v jiném článku.

Zapátráme-li po věcném obsahu meditace, odkazů a hesel, zabývajících naším tématem, najdeme bezpočet. Výklady, byť mnohdy zdařilé a vyčerpávající, jsou zpravidla také velmi rozsáhlé a často odkazují k pojmu náboženství. Přehledné jasno v pojmu „meditace“ se vytrácí. Budiž tedy řečeno, že **meditace není náboženská praktika.**

Tvrdit, že meditace **je** náboženská praktika, je zavádějící. Nedejme se zmást skutečností, že celá řada náboženství, křesťanství nevyjímaje, zařazuje meditaci v různých formách do své praxe. Z hlediska náboženství jde pouze o využití přínosu meditace pro praktikujícího. Jádro věci však leží jinde.

Rozjímáme, rozjímáte, rozjímají: co to je?

Ačkoli způsobů a druhů meditace je velmi mnoho, a některé jsou velmi barvité, většina, ne-li všechny, mají jedno společné: kladou si za cíl kultivovat mysl cvičícího, a to velmi specifickým způsobem. Bez ohledu na doprovodné detaily, které vždy závisí na kulturním kontextu, do něhož je ta či ona praxe vsazena, jsou pro meditaci charakteristické následující znaky:

- nejde o žádnou indoktrinaci. Učitel, který vede žáka, má pouze poradní hlas a žáka nehodnotí. Je ukazatelem do dveří, jimiž musí žák projít osobně, zažít svou vlastní zkušenost. Učitel je průvodcem a svědkem, nikoli však arbitrem žákova rozvoje
- praktikující je zcela svobodný: za obsah své mysli je odpovědný pouze sám sobě a nikomu z něho nevydává počet
- mysl praktikujícího směřuje ke stavu, kdy bděle spočívá sama v sobě a vzdaluje se závislosti na vnějších podnětech, ačkoli je vnímá a nepomíjí. Tento nadhled je zdrojem vnitřní svobody; a poznamenejme, že právě ona vnitřní svoboda je jedním ze stěžejních důvodů současného zájmu o meditaci.

Dovolím si shrnout doposud řečené větou, o níž se troufale domnívám, že by jí mělo začínat každé encyklopedické heslo, dotýkající se meditace:

Meditace je pracovní metoda, jejímž nástrojem i předmětem je mysl praktikujícího.

Je na místě uvést konkrétní příklad. Zvolil jsem k tomu meditaci bdělé pozornosti. Tento druh meditace se praktikuje v théravadovém buddhismu a je rovněž znám jako meditace vhledu neboli vipassaná.

Meditaci vipassaná jako ilustrační příklad nevolím náhodně. Ukazuje se totiž, že ať už se meditační praxe vydá jakoukoli cestou, bez bdělé pozornosti se prostě neobejde. Vycvičená bdělost je pro meditujícího totéž, jako fyzická kondice pro atleta; totéž, co matematika pro studenta přírodních věd: neobejdou se bez nich. Meditace vipassaná je prostá a krystalicky čistá, avšak zřetelně manifestující podstatu meditace. Z její povahy vyplývá, že je fakticky obsažena v každé jiné meditační metodě. A je (přínejmenším zpočátku) tak jednoduchá, že po dočtení článku si každý může její úvodní fázi okamžitě vyzkoušet. Experimentátorům však připomínám, že slova „jednoduchá“ a „snadná“ nejsou synonyma.

O co vlastně jde?

Teoretický základ meditační praxe vychází z klíčového poznatku, že mezi námi, jakožto vnímajícími subjekty, a zažíváním skutečnosti takové, jaká je, leží dvě bariéry.

První bariéra je nám dána do vínku v podobě smyslů, kterými vnímáme podněty zvenčí. Ať už přiznáme subjektu jakékoli smysly v jakémkoli počtu, rozsahu a citlivosti, toto omezení principiálně nejsme schopni překonat a proto má smysl pouze jediné: akceptovat je.

Druhá bariéra spočívá v našem konceptuálním myšlení. Aniž si to přímo uvědomujeme, podrobujeme „signály z čidel“ filtraci skrze model světa, který jsme přijali, a tento model není snadné změnit či dokonce vypnout. Pro příklad není třeba chodit daleko. Ti, kdo s oblibou řeší grafické hádanky a rébusy, to dobře znají: dokud neznáme řešení, vnímáme pouze spleť skvrn a čar na obrázku. Jakmile hádanku rozřešíme, je téměř nemožné řešení „nevidět“ a vnímat pouze původní spleť skvrn a čar. Dítě se musí naučit, že to, co vidí na obrázku, je pes; a musí se naučit v abstraktním vzoru psa vidět. Vrátit se zpátky k původní „nevinnosti“ je obtížné.

Konceptuální myšlení nelze ovšem zavrhnout: je to vynikající prostředek, umožňující budovat model reality v našem vědomí a adekvátně tento model měnit. Má však také - jako všechno - i svá negativa: cokoli se ocitne mimo síť aktuálního modelu reality, je naší myslí nedostupné, nebo

dostupné jen s největšími obtížemi. A meditace není nic jiného, než prostředek, který nás dokáže přes tuto bariéru přenést.

K čemu je to dobré?

Mysl, která se dokáže oprostít od bariéry konceptuálního myšlení, je nesmírně svobodná a je schopna činit téměř zázraky v lidovém pojetí tohoto slova. Není to však proto, že je nadána „nadpřirozenými“ schopnostmi, nýbrž proto, že dokáže obejít naučený a determinující model reality a vidět cesty a zkratky, které skrze model vidět nejsou. Dokáže také postavit se k modelu z jiné strany a použít ho netradičním způsobem a přitom na něm nezáviset.

Jak tedy na to?

Prvním nástrojem, kterého mysl užívá k této specifické kultivaci sebe sama, je pozorování. Pozorování umožní praktikujícímu rozpoznat pravou podstatu bdělé pozornosti. Bdělá pozornost je stav, kdy je mysl jasná a prostá emocí; stabilní a míruplná; vnímavá a citlivá, ne však přecitlivělá, a setrvává u svého předmětu pozorování, aniž by přemýšlela - pouze pozoruje.

Následující body uvádím k inspiraci jako jednu z možných variant.

Cesta dlouhá tisíc mil začíná prvním krůčkem

1. **Místo:** k meditaci volíme klidné a čisté, příjemné místo. Ideální je samostatná místnost, každý však nemá tu možnost; postačí i kout, oddělený od okolí závěsem, paravánem nebo alespoň symbolicky podložkou, na níž sedíme. Prostor, v němž meditujeme, můžeme doplnit podle vlastního uvážení předměty, které nás inspirují: soškou Krista či Panny Marie, Buddhy, Kuan Jin, obrazy mistrů, svíčkou nebo vonnou tyčinkou, květinou - čímkoli, co je nám milé a přispěje to k uvedení mysli do klidu a míru.
2. **Poloha:** zaujmeme pozici, která by měla splnit dvojí: za prvé, být dostatečně pohodlná na to, abychom vydrželi v klidu (bez pohybu) po dobu meditace, a za druhé, abychom měli páteř svisle a pánev v přirozené poloze. Hodí se např. lotosový sed, resp. jeho zjednodušené varianty, hodí se také sed na patách, lze si pomoci i

- podložkou či polštářem, na který se posadíme. Méně vhodná je židle (kvůli poloze pánve) a leh (mimo jiné riskujeme usnutí)
3. **Zahájení:** pro zahájení meditace je dobré mít vhodný rituál - modlitbu, cinknutí zvonkem, dýchací cvičení a podobně - cokoli, co výrazně a klidně zdůrazní začátek a přispěje ke klidu mysli
 4. **Pozorování:** doporučuje se začít pozorováním výrazného vjemu - tradičně volíme zdvihání a klesání břišní stěny při dýchání. Udržíme mysl neustále u předmětu pozorování. Mysl zpočátku téká, utíká, nudí se. Stane-li se to, necháme to být a vrátíme mysl opět k předmětu pozorování. Přijímáme vše tak, jak to přijde, není třeba se peskovat: „...já bůvol jsem to zase zmastil, už zase myslím na faktury nebo na sex, do háje...!“ - pouze se vrátíme k předmětu pozorování, aniž bychom cokoli hodnotili. Mysl se časem zklidní a dostaví se mír. Meditace sama může trvat podle osobní potřeby: deset minut, půl hodiny, hodinu...
 5. **Ukončení** je dobré provést, dokud jsme bdělí (a ne unaveni) vhodným rituálem (viz výše). Pokud ovšem usneme či ztratíme koncentraci, není důvod se na sebe hněvat: příště se to podaří lépe. V tomto smyslu o nic nejde.

Mezery mezi myšlenkami

Ve fázi pozorování se v hlavě vyrobí spousta myšlenek. Jestliže nevěnujeme pozornost myšlenkám, ale udržujeme ji u předmětu pozorování, postřehneme, že myšlenka přichází, setrvá a odejde podobně, jako například mrak na obloze. A mezi zánikem jedné a vznikem jiné myšlenky je jakási mezera, fáze nemyšlení. O tuto mezeru nám jde: setrvat v ní a bděle pozorovat určený předmět. Je tu ovšem jedna past: jakmile zajásáme „...a mám to!!!“ - už jsme „to“ ztratili. Ale nebojme se do ní upadnout: je to dobré poznání a o nic nejde. Vrátime se k pozorování svého předmětu, a dostaví se mír, skutečný mír, přicházející zevnitř.

Cesta dlouhá tisíc mil začíná prvním krůčkem - chcete to vyzkoušet?

Milan Kovár, převzato z www.blog.respekt.cz

Další číslo by mohlo vyjít počátkem září 2008

rovernicek.110mb.com

Pavel Tomášek – Set, 2008