



Ve dnech 3. - 5. května se v broumovském klášteře uskuteční víkendový meditační seminář (nejen) pro management. Jeho náplní budou ztišení, odpočinek, teoretické přednášky o meditaci a jejích benefitech pro osobní i profesní život a také společná meditační praxe. Seminář povede národní koordinátor Světového společenství pro křesťanskou meditaci Vladimír Volráb, kterému jsme položili pár otázek.

{jathumbnail off}

Jak obvykle takový meditační víkend v broumovském klášteře probíhá?

Víkend je koncipován jako úvod do meditace, jak po teoretické, tak praktické stránce. Účastník by měl odjíždět s potřebnými informacemi tak, aby mohl meditaci zařadit do svého každodenního života. Zároveň zažije velkou porci klášterního ticha, ale zbude prostor i na společnou procházku v Broumovských stěnách s meditací v kapli Hvězda. Kdo chce, může také využít nabídku lekce jógy.

Komu jsou meditační víkendy určeny?

Není to fráze, ale pro všechny. K meditaci není potřeba žádná schopnost ani dispozice, žádnou roli nehraje ani věk, neboť meditují i velmi malé děti. Potřebná je pouze otevřenost a asi i trochu odvahy, neboť meditací se vydáváme na cestu sami k sobě, do vlastního srdce.

Jsou meditace určeny pouze věřícím?

Nejsou, meditace je cesta zkušenosti a nemusíme příliš zkoumat, co nás k ní přivádí. Cesta sama nás pak učí.

Svěřují se vám účastníci víkendů, co jim meditační seminář přinesl? Nebo s jakými pocity odjíždějí?

To je individuální. Troufám si ale říct, že je to pocit určité stálosti plynoucí z ticha a praxe meditace, kterou umocňuje nádherné prostředí kláštera. Ticho totiž přestává být v dnešní společnosti samozřejmé.

V čem spatřujete význam meditací pro člověka?

Je to mnoho věcí. Mnozí lékaři ji doporučují na zmírnění stresu, zlepšení spánku nebo koncentrace. To a mnohé víc meditace skutečně přináší. Nicméně z pohledu duchovní tradice jde také o pouť ke Skutečnosti s velkým S, které vede za naše představy a myšlenky. Což je, jak uvádí mnozí učitelé, to, k čemu jsme jako lidé pozváni ve svých životech především.

Kdy jste vy sám poprvé objevil důležitost a sílu meditací?

Meditaci jsem objevil již před více než dvaceti lety. Střídavě jsem přestával medítovat, hledal různé učení a praxe, ale vždy jsem se nemohl zbavit vnitřní potřeby vrátit se na cestu meditace. Jak člověk pochopí smysl meditace a osahá si v tichu svoji hloubku, je těžké to znovu nezkoušet. Je to fascinující dobrodružství.

Na seminář je možné se přihlásit buď emailem (pavla.semerakova@broumovsko.cz) nebo přes přihlašovací formulář v kalendáři akcí na [webu kláštera](#) , kde zájemci najdou bližší informace.