

Moře a kontemplace

Chorvatsko – ostrov Rab

10. – 19. září 2022

s Ivanou Dlohošovou

Společné putování pobřežní krajinou i klasické sezení kontemplace na konci sezóny uprostřed lidí i na osamělých útesech, prostor pro ticho, koncentraci i společné sdílení.

Ranní sezení kontemplace a kontemplativní cvičení, dopoledne putování v tichu a soustředění po zátokách (kontemplativní plavání, chůze, promluva, zpěv), společný oběd v tichu v krajině, individuální čas pro každého, podvečerní sezení kontemplace, noční sezení pod hvězdným nebem. Pro zájemce úvod do kontemplace, možnost osobních rozhovorů. Společná plavba za obzor nebo ke staletým olivovým hájům.

Můžeme ve ztišení a pomalém rytmu vnímat krajinu a moře, jejich barvy i proměny a nechat je k sobě promlouvat. Současně dáváme prostor kontemplaci, intenzivnímu vnímání přítomného okamžiku, bdělé pozornosti.

Ticho, moře a rytmus dne mohou být našimi průvodci, je dobré se jim otevřít a přijmout je jako podporu.

Nejedná se o klasický kurz kontemplace, struktura je volnější, ale je vytvořena tak, aby nám na cestě do ticha vnějšího i vnitřního byla co nejvíc nápomocna.

Lektorka Ivana Dlohošová

doprovázející na cestě kontemplace, žákyně Jana Šedivého

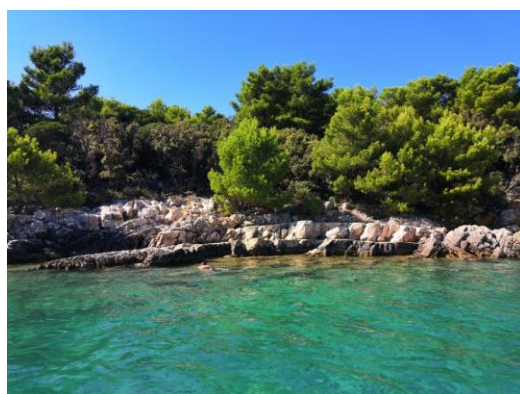
KONTEMPLACE – SÍLA PŘÍTOMNÉHO OKAMŽIKU

Láskyplná pozornost, ztišení i spočinutí, odvážná cesta do nitra a k pochopení, že jsme součástí většího příběhu, než je jenom ten náš.

Vnímat svůj dech, vnímat rytmus, vnímat celostně svoje tělo.

Společně se ponořit do ticha, do klidu i do pomalého vědomého pohybu v chůzi, plavání, v kontemplativním cvičení.

BÝT v každém nádechu a výdechu, v každém kroku, v každém tempu, v každém pohybu. Pozdravit každé ráno slunce, prožít „modlitbu těla“, vědomě soustředění ve středu svého těla, v mlčení, v klidu mysli a v tichém spočinutí duše.



Krajina

Ostrov Rab patří mezi nejkrásnější oblasti Chorvatska. Leží v Kvarnerském zálivu a je jedním z ekologicky nejčistších míst, s kamenitými, oblázkovými i písčnými plážemi a průzračným mořem. Poblíž našeho ubytování se nachází středověké městečko Rab a rovněž oblasti Frkanj a Suha Punta - hustě zalesněná romantická krajina s vápencovými terasami i odlehlými kamenitými zátokami. Po pobřeží se dá jít kilometry daleko po úzkých stezkách pralesovitým porostem. Celá oblast je plná zeleně, stromů všeho druhu, najdete tu borovice, cesmíny, oleandry, fíky, moruše i palmy, divoce rostoucí rozmarýn, levanduli i vavřín..

Předběžná cena cca 6 500,- Kč zahrnuje ubytování se snídaní a kurzovné. Doprava je možná vlakem a lodí nebo vlastní, večere jsou v blízké restauraci nebo ve vlastní režii. Podrobněji v informačním letáku.

Přihlášení i nezávazné dotazy směřujte na adresu: dlohos@volny.cz.