

Moře a kontemplace

Chorvatsko – ostrov Rab 9. – 16. září 2023

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



Sezení kontemplace a kontemplativní cvičení, putování v tichu a soustředění po zátokách, společný oběd v tichu v krajině, individuální čas pro každého i meditace 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

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, společně se ponořit do ticha, do klidu i do pomalého vědomého pohybu. BÝT v každém nádechu a výdechu, v každém kroku, v každém tempu, vědomě soustředění ve středu svého těla, v mlčení, v klidu mysli a v tichém spočinutí duše.

Ostrov Rab patří mezi nejkrásnější a ekologicky nejčistší oblasti Chorvatska, s 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 vavříň..



Předběžná cena cca 7 700,- Kč zahrnuje ubytování se snídaní a kurzovné.

Doprava je možná vlakem a lodí nebo vlastní, večere jsou v blízkých restauracích nebo ve vlastní režii. Podrobněji v informačním letáku.

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