

Zimní meditační ústraní

Leden 2016, meditační centrum Sklenářka



Zimní období je v přirozeném souladu s přírodními cykly období obrácení se dovnitř, kontemplace, meditace a duchovní obnovy. Proto bylo a je v mnoha tradičních kulturách využíváno k pořádání meditačních ústraní, jako je toto...

Začátek roku je nejvhodnější čas k zastavení a ztišení se také proto, že něco nového končí a něco nového začíná. Zhodnotit a poděkovat za to co bylo, a připravit se a otevřít se tomu, co přichází.

Začínáme v neděli 3.1.2016, retreat poběží nepřetržitě až do neděle 31.1.2016. Přijet můžete na jakoukoliv dobu, minimálně však 4 dny. Z organizačních důvodů potřebujeme vaši přihlášku co nejdříve, nejlépe dnes :)



***Program** je sestavený z nejlepších meditačních praxí zaměřených na sebepoznání a Bytí v přítomnosti, jako je Átmavičára, Advaita, Zen, a další. Těžiště naší praxe leží v meditaci v Tichu, ale budeme pracovat i s tělem, například cvičení jógy, meditace v chůzi, relaxace, pránajáma, zpívání manter a podobně.*

Účastníci se částečně podílejí na zajištění praktických potřeb, jako vaření, úklid, topení apod. Jedná se o cca 1h pracovní meditace denně.

*Celá akce je organizačně pojata jako **nekomerční**. Minimálně provozní náklady však musí být uhrazeny. Příspěvek za vedení je dobrovolný. Sponorské dary jsou s vděčností přijímány.*

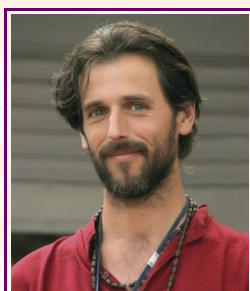
***Ubytování** je jednoduché, ale čisté. Poplatek centru činí 250,- Kč za noc.*

***Strava** je lehká, vyvážená, vegetariánská/veganská. Příspěvek na jídlo vychází na 260,- Kč za snídani, oběd a večeři.*

***Hodnota duchovního poznání je nevyčísitelná**, proto cenu za vedení meditačního ústraní si určujete sami, podle toho jakou to má pro vás hodnotu a také podle svých možností.*



vedení zajišťuje: Josef Skuhrovec



přihlášky: josefskuhrovec@gmail.com