

Reflexe účastníků 2019

Jsem vděčná za tento prožitý týden. Měsíc pomalu rostl a my s ním. Děkuji. Děkuji Ondrovi za laskavé vedení, citlivou podporu, starostlivost a péči. Byl tu s námi i pro nás. Všichni jsme šli spolu, přesto každý sám za sebe. V sobě. Každý se svým prožitkem. Poznali jsme se v mlčení. Ticho. Zvuky v nás i kolem nás. Klid i bouře. Příroda, jíž jsme součástí. Měnící se krajina - vnější i vnitřní. Tolik hluku v hlavě mé... Meditace. Ondrův příjemný hlas a poezie slova. Oči přivřené - dívající se ven i dovnitř. Ztišení? Slyším se. Chci vnímat své nitro a následovat touhy, které tam jsou skryté. Respektovat své potřeby i potřeby druhých. To jsem já! Se svými stíny i světlem. Tolik strachů a limitů bránících mi v růstu. Slabost i síla. Nejen strach, i odvaha tam je. Chci žít svůj život. V lásce a respektu. Dělat to, co mi dává smysl. Nenechat se stahovat do hlubin.... Tady jsem doma.

Otevření srdce. Klid. Odvaha. Akceptace. Pravdivost. Tichá přítomnost ostatních... Poznali jsme se skrze ticho. Cítím naši vzájemnost a propojenost... Udržet si své hranice...

Slunce. Vůně. Čistá voda z pramenů. Extáze při koupeli v ledové vodě. Pot. Oheň. Brumle. Sdílení. Řád i jeho rozvolnění. Kácím strom. Jsem silná... Závěrečný oheň. Rozbouřený vulkán. Nejkrásnější meditace. Vděčnost... Ondra a jeho akordeon. A my s ním okolo ohně.

To už je konec?... Ne, to je teprve začátek.... Nechci do civilizace.... Pokračování... Jiné hory. Stejná noční obloha. Neroste ten měsíc nějak rychleji? Potřebuji ticho, klid i samotou... proto, abych mohla vnímat ostatní a těšit se z jejich přítomnosti. Radost ze společenství bez zbytečných slov, která jen nedokonale popisují, co chci sdělit.

Žalo děvče, žalo trávu nedaleko Temešváru...

11. srpna 2019, v kopcích za Bogaltinem, Rumunsko

Je prvního září, končí druhý turnus Tvého workshopu a já Ti píšu reflexi. Přiložím fotografie toho, co jsem Ti napsala hned v neděli v závěru prvního turnusu. Od té doby se hodně posunulo a uvědomilo.

Zhruba tento týden začínám každé ráno jógu a zazenem, a večer před desátou si znova sedám na dvacet minut do zazenu. Cítla jsem, že jsem součástí toho, co tam teď u Tebe probíhá.

Workshop mi dal strukturu a cítím, že z ní budu teď hodně těžit a že mi usnadní přechod z přírody a z prázdnin do města a do práce a že díky tomu zvládnu zůstat propojená. Nečekala jsem takové tempo a rozhodně jsem se netrénovala na pochody se záteží. Překvapil mě Tvůj chlad a nesmlouvavost. Třetí den jsem to přijala a pomohlo mi, že jsme chvíli šli mým tempem. Zjistila jsem, že když už nemůžu, můžu přidat. Hodně mi pomohl Tvůj soucit a pozornost, když ses mě druhý den odpoledne zeptal, co mi brání jít rychleji a vzals mi pohorky. Druhý den večer, při vstupu do bukového lesa, jsem se místo na kosti soustředila na červené slunce, které se mi objevilo nad hlavou. Cítla jsem se jako vtělení bohyně Isis, ale připadalo mi příliš troulalé to sdílet. Hlavou mi mnohokrát pak za pochod šlo: „Já jsem vtělení bohyně Isis a všichni mi můžou políbit prdel.“ Prožívala jsem hodně vzteku, zvláště když jsi mluvil o mých „speciálních potřebách“. Měla jsem ke svému jednání mimo jeden případ dobré důvody, ale nechtěla jsem Ti je vysvětlovat. Místo toho jsem vztek, kterýs určitě vnímal, nechala projít a byla jsem vděčná, že spolu dál můžeme důstojně komunikovat a že jsem si ho mohla při rychlém pochodu odžít. Je to velký dar a považuji to za kultivovaný způsob, jak se svým

pocitem vzteku být, aniž bych ho potlačila. Práce se vztekem je pro mě celoživotně jedna z největších výzev.

Cítím v sobě teď nevídanou pevnost a sebejistotu. Jsem šťastná, že se naše skupinka sešla v sestavě šesti žen. Vnímám, že to pro Tebe patrně bylo obrovské zenové cvičení. V denním životě jsem zcela paní svého osudu, času i konání. Podřídít se pro mě nebylo snadné. Také mi hodně materiálu k přemýšlení daly naše rozhovory: o mužském a ženském. Týden po workshopu jsem strávila několik dní u kamarádky perníkářky a vhledy se mi prohloubily zase dalším směrem. Také jsem začala více vnímat tyhle polaroty ve vztazích.

(...)

Děkuji za nástroje, které jsi nám dal. Kosti hojně používáme v tancování, stejně jako u Míši. Z dalších nástrojů, stejně jako z jógových pozic, si pamatuju něco a moc se těším, až si je budu moci s Tebou zopakovat na dalším workshopu a prohloubit je. Před odjezdem jsem nenašla prostor na pořádnou přípravu. Teď jsem si koupila dobré trekové sandále a pohorky. Pilně je rozchodím a těším se na další turnus, jestli mě budeš chtít přijmout.

Jo a neobyčejně na mě zapůsobil závěrečný oheň. Setkání se skutečností, ohromení, respekt. Celkově to pro mě bylo velké a žiju z toho. Děkuju.

Milý Ondro,

děkuji. Za to, že jsi nám byl průvodcem po cestách i v duši. Poodkryl jsi nám pozoruhodnou krásu rumunských hor a přírody. Nabídl jsi nám ticho, které jsme z počátku mnozí odmítali a teď už nám zase tolik chybí! Lekcemi jógy jsi nám rozhybal tělo a meditacemi probudil naše Já. Podařilo se ti vytvořit z nás rodinu, která se pospolu cítila dobře. V dnešní době neocenitelný dar. Děkuji, že jsme na chvíli směli být hosty ve tvém domě, sdílet s tebou tvoje rituály, zvyklosti, pohled na zemi, přírodu, život a lidi. Mohu-li mluvit za sebe – týden v Rumunsku mě posílil po těle i po duchu. Promluvily ke mně moje touhy i obavy. Budu mít nadlouho o čem přemýšlet...

Moje pocity z workshopu jsou rozporuplné.

Přijde mi, jako kdybych se týden dotýkala úplně všeho - Slunce, Země /zeminy i kamenných kostí/, vody a sama sebe. Sama sebe velmi hluboko.

Vzduchu, života, smrti i druhých.

Velmi jemně, vnímáním, dechem, vlastním potem. Něčím pod povrchem smyslů.

Ukázalo se mi, že v bezeslovnosti, která mi nepřekážela, jsem poměrně silně postrádala dotek i fyzický.

Vzájemnost. Jemnohmota setkání našich vnímání byla neobvyklá, krásná, ale postrádala jsem tlak ramene o rameno, dlaní o dlaně. Společný tah za fyzický provaz.

Tyto dny mi dojíždí vyprazdňování, které během toho týdne začalo všemi cestami na úrovni dechu a vibrací, vyzářování (do) prostoru. Uprazdňování, které od hlavy prostupovalo i zbytek tkání. Postupně od formulací i odhmotňovalo.

Navazuje se mi těžko.

Cítím se prázdná a nechce se mi ničím plnit.

Když se pokouším to celé uchopit, dochází mi, že workshop zdaleka neskončil. Že únava a intenzita cvičení opouští tělo velmi pozvolna a transformace proběhne teprve v návaznosti na spojení poznání s novou energií. Že zatím velmi nejistě jdu od pootevřené branky hloub do

nové zahrady sama sebe. Až neochotně. Zavřít za tím nejde a není zatím jasné, co vlastně s tím
:)
Hmmf.
Inu. Objímám obzor pod nohama.

Ďakujem
splnil sa mi sen
skusil som zen
a to nie ticha užil som si len
ale aj jogu zacvičil každý deň
to ticho deň čo deň
s krásnymi ludmi kráčal len
mysel zamestnával zazen
a teraz som zistil že to nebol sen
ďakujem

Hned bych se tam vrátila. Takové workshopy by se měly ze začátku konat každý měsíc, aby se člověk naučil posouhat a respektovat sám sebe. Já jsem bohužel po měsíci a půl ztratila spojení. Ale ještě to se sebou definitivně nevzdávám :)

Jinak ve stručnosti se stala u mě v životě velká změna ve vnímání sebe. Beru na sebe víc ohledy, snažím se poslouchat svůj vnitřní hlas. Šla jsem minulý víkend úplně sama na trek po Beskydech, spala v seníku na hřebenu :) To jsou věci, na které bych si dřív netroufala, jen jsem snila o tom, že se k nim jednou odhodlám. Jsem myslím celkově klidnější a víc přemýšlím o tom, co chci a co ne, co je pro mě dobré a co není. Nechce se mi už pít alkohol, kouřit, jíst ty shity, co se prodávají v obchodech, bavit se s lidma, se kterýma si nemám co říct, udržovat vztahy s muži, které nedávají smysl. Uvědomuju si, že se pomaličku dostávám sama k sobě. To všechno díky týdennímu putování a pobytu v rumunských horách pod tvým vedením. Cítím velikou vděčnost za to, že jsem si dovolila tam jet, že jsem tam potkala tak úžasné ženy a že jsi nás vedl, tak jak jsi nás vedl. V životě jsou okamžiky, které člověku změň život a tohle byl rozhodně jeden z nich.

Objevila jsem toho v sobě tolik, ale hlavně jsem se dostala na cestu. Nekonečně děkuji za péči a sdílení se, budu z toho už navždycky čerpat. Moc se těším, až budu tuhle zkušenost žít. S láskou, vděčností, pokorou a odvahou.

Odjíždím klidná, uzemněná, šťastná a úžasně živá.

Miluju se.

Obrovské díky...

Ahoj Ondrej, konečne sa aj ja dostávam k napísaniu pár riadkov k Tichemu pochodu.... V prvom rade musím povedať, že to bola pre mňa veľmi zaujímavá skúsenosť a celkom aj dobrodružstvo. Celkovo som v poslednej dobe rada ticho, ale byť ticho v kolektíve je omnoho prinosnejšie. Človek si uvedomi, že naozaj nemusí na všetko reagovať hneď slovné. Veľakrát zbytočne spontanne. Slovo má naozaj obrovskú silu. Aj pobejúce myšlienky sa úplne

skludnili už druhý deň pochodu :). Úplne som zabudla na reálny svet, do ktorého som sa musela vrátiť. Návrat bol tiež celkom zaujímavý. Útlm pretrváva stále, aj po vyše týždni. Ale myšlienky sa vrátili... Celkovo režim počas dní pobytu mi vyhovoval. Dni veľmi rýchlo ubehli. Joga ráno perfektná na rozbeh. Cvičenie Zazenu som sa snažila. Ale popravde, odvtedy čo si ma napomenul, celkom rázne, tak odvtedy som sa držala už viac vzadu a nedokazala som sa sústrediť, ale aspoň som relaxovala a odpocivala :). Večerny ohnik a rozprávanie o prebehnutom dni, malo tiež svoju pozitívnu atmosféru. Veľmi ma bavilo počúvať rozprávanie tvojich zážitkov z kláštorov a celkovo skúsenosti... Na toto hneď naviažem, že o to väčšie bolo prekvapenie, keď si nezvládol situáciu a si "vybuchol". Ale aj o tom je práca s ľuďmi. Keď budeš takto pracovať s ľuďmi, stretneš všelijakých... Zároveň sa mi potvrdilo, že všetci sme len ľudia. Nie sme zlí, len sme proste ľudia. A môžeme si dovoliť aj chyby. Ak si ich dokážeme priznať, o to krajšia skúsenosť. Bola som rada, ako si sa k tomu potom večer vyjadril pri ohniku. Takže celkové dojmy z pobytu mam dobré a neľutujem svoju účasť. Najväčší "kopec" bola 3dňova turistika. Nebola som vyspata, čiže viac unavená, posledné km bola skúška. Bolo mi úplne zle, na vracanie, mala som zimnicu,.... Pierko mi fakt pomohlo :). Hneď som sa mojim anjelom ospravedlnila, že aj na nich som zabudla :) :). Na záver ti ďakujem, za poskytnutý týždňový priestor realizovať a venovať sa sama sebe vlastne. Nech sa ti darí...

Co sa tyka workshopu, tak je to perfektne vymyslene pre telo aj dusu, cista voda, cisty vzduch ,vyborne jedlo, ticho a joga (z ktorej som mal mierne obavy a nakoniec ma najviac bavila). Ticho, aj keď sa to na prvý pohľad nezda, bola asi tá najťažšia časť workshopu. Teda aspoň pre mňa. Aj keď ho mam veľmi rád, tak skorej preferujem ticho, ktoré ku mne prichádza tak nejak spontanne. Myslim si, že sme sa tam stretli veľmi dobrá zostava ľudí a každý si tam s toho mohol niečo pekne pre seba zobrať. Dakujem ti Ondro že si take niečo vymyslel a zorganizoval.