

Letní ticho ve městě 2025

Fortna, 4. – 12. 7. 2025. Informace před příjezdem.

Příchod

Adresa Fortny je Hradčanské nám. 3.

V pátek 4. 7. můžete přicházet mezi 16:30 a 18:00. V 18 hodin si dáme večeri, řekneme si vše potřebné a pak zahájíme společné ticho.

Pokud se přidáváte později v průběhu týdne, přijďte prosím v některém z těchto časů (a ideálně nám předem dejte vědět, kdy vás máme čekat):

- ráno 6:45 - 7:00 nebo pak mezi 8:00 a 9:00
- odpoledne mezi 16:00 a 16:30 nebo mezi 18:00 a 19:30 (ideálně do 18:40, kdy začíná každý den úvod pro nově příchozí)

V ostatních časech bude vypnutý zvonek a nebudeme ani nepřetržitě hlídat telefon.

Kdybyste se nutně potřebovali domluvit na jiném čase příjezdu, dejte nám prosím zprávu s předstihem (napište případně sms na 603 428 601, ozveme se vám časem zpátky).

Pro docházející: Poprvé přijďte prosím také v některém z vymezených časů. Při prvním příchodu dostanete vstupní kartu a následně již budete moci odcházet a přicházet libovolně. Pro lidi docházející z domova bude k dispozici jedna společná místnost na odložení věcí během dne.

Pokud byste potřebovali zaparkovat, prosíme o zprávu předem, počet míst je omezený.

Program

Naším hlavním programem bude společné i individuální ticho. Čekají nás společné meditace, společné jídlo, občas trocha pohybu a možnosti sdílení. **Je jenom na vás, do jaké míry a jak pravidelně budete chtít jednotlivé části programu využít.** Můžete týden pojmout jako intenzivní duchovní cvičení, nebo jen jako volnější čas ztišení a zklidnění tak, jak sami potřebujete – a z programu si vybírat. **V prostorách Fortny budeme ale zachovávat po celý týden mlčení a respektovat ticho ostatních lidí.**

Pravidelný rozvrh dne bude následující:

7:00 – 7:15 – Ranní chvály

7:20 – 7:50 – Meditace

8:00 – 8:30 – Snídaně

9:00 – 10:00 – Meditace

10:30 – 11:30 – Dopolední cvičení (rozhýbeme tělo)

12:00 – 12:30 – Oběd

15:00 – 16:00 – Duchovní/psychologické podněty do skupiny

16:30 – 18:00 – Meditace

18:00 – 18:30 – Večeře

18:40 – 19:00 – Úvod do meditace pro nově příchozí

19:00 – 19:20 – Otázky a odpovědi – i pro už pobývajících

19:45 – 20:00 – Večerní chvály

20:00 – 21:00 – Večerní program

Ticho

Naším hlavním společným programem bude pobyt v tichu. Budeme společně mlčet a omezíme i běžný „hluk sociálního kontaktu“, abychom si navzájem dopřáli určitou možnost bytí v tichu a ústraní. Účast na veškerém dalším programu je zcela dobrovolná – vybírat si z něj můžete úplně podle vašich potřeb. O dodržování mlčení a o respekt k tichu ostatních lidí žádáme všechny, kdo budou na Fortně během týdne ticha pobývat. Pokud jedete na Fortnu s někým známým a chtěli byste si někdy povídat, chodte prosím mimo prostor kláštera.

Meditace

Společné meditace jsou převážně v tichu v sedě. Některé meditace budou doprovázené, zejména v prvních dnech. Postupně v průběhu týdne bude doprovázení ubývat a budeme zejména sedět v tichu. Občas zařadíme i jinou formu než sezení - cvičení na všímavost, meditaci v chůzi apod. Každý večer po večeři nabídneme krátké uvedení do ticha a meditace pro nově příchozí a možnost otázek a odpovědí pro kohokoli.

Večerní programy

I večerní programy jsou koncipované jako součást programu v tichu – vyzkoušíme během nich například meditativní práci s textem, modlitbu examen a další formy meditace. Několikrát během týdne budeme slavit eucharistii. Programy jednotlivých dnů zjistíte na místě. Stejně jako po celý týden platí, že je na vás, zda se večerních programů zúčastníte.

Odpolední podněty do skupiny

Minipřednášky s možností otázek a sdílení. Psychologické pohledy na meditaci nabídne Dalibor Špok, duchovní podněty Petr Mucha, něco z karmelitánské spirituality pak Petr Glogar/David Peroutka. Týden ticha není striktně připraveným kurzem s pevným harmonogramem, ale spíše společným pobytem. Podobně jako u večerních programů proto témata jednotlivých dnů zveřejníme až na začátku týdne (podle časových možností jednotlivých doprovázejících a s možností změny v průběhu týdne).

Individuální rozhovory

Možnost individuálně s někým na chvíli reflektovat, čím v tichu zrovna procházíte. Nebo prostě jen na chvíli promluvit. Vřele doporučujeme alespoň jeden individuální rozhovor během týdne absolvovat, zejména těm, kdo zde budou v tichu trávit více dnů.

Dopolední cvičení

Každý den dopoledne je možnost přidat se ke cvičení (fyzickému pohybu), které nabídne Klára Vukmanov Šimokov. Jedná se o jemné cvičení se všímavostí k našemu tělu. Mimo jiné nás trochu protáhne, což oceníme i při další meditaci v sedě. Kromě toho není od věci se občas během týdne i individuálně rozhybat – vyjít na procházku nebo si zaběhat, případně si někde po Fortně zacvičit individuálně, fyzický prostor na to na Fortně je.

Masáže

Relaxační masáže nabídne v různé časy v průběhu týdne Marcela Smětalová (rozpis bude na místě, masáže jsou placené 600 Kč / 30 min; 800 Kč / 60 min).

S sebou

Doporučujeme **volnější oblečení**, ve kterém můžete pohodlně sedět při meditaci, a případně **malý polštářek** či **složený šátek** na podložení rukou při meditaci v sedě. Meditační pomůcky (podložky, stoličky, polštáře, židle) budou na místě k dispozici, ale pokud máte nějaké vlastní, můžete je určitě přibalit.

Hodit se vám mohou **hodinky** či **budík**, abyste nemuseli používat mobil, **láhev na pití**, **přezůvky**, případně **oblečení na cvičení a na práci v domě či na zahradě** (ta letos není pevně daná v harmonogramu, ale je možné se do ní individuálně zapojit).

Lůžkoviny i ručníky jsou k dispozici. V koupelnách naopak kromě mýdla na ruce nejsou další hygienické potřeby ani fén, ty je třeba mít případně vlastní.

Jídlo

Připravovat budeme společné snídaně, obědy a večeře. Na místě si formou nástěnky zaškrtnete, na která jídla s vámi máme počítat. Voda, káva a čaj budou k dispozici průběžně.

Počítáme s dietami, které jste uvedli v přihlášce. Vegetariánské a bezlepkové vaření zvládneme bez problémů. Účastníky s bezlepkovou stravou prosíme, aby si vzali vlastní pečivo. Účastníky s bezmléčnou stravou prosíme, aby si vzali případně vlastní rostlinné mléko a drobnou zásobu bezmléčných potravin – budeme se snažit dietu bez mléka zvládnout zajistit, ale občas se nám stane, že se to nepodaří. Potraviny je možné si uložit v lednici.

Ubytování

Je ve dvoulůžkových a jednolůžkových pokojích. Některé pokoje jsou průchozí (= něco mezi jednolůžkovým a dvoulůžkovým pokojem – mezi pokoji jsou dveře, ale při cestě ven si přes něj navzájem musíte projít). Koupelny jsou sdílené vždy pro dva sousední pokoje.

Místa v pokojích jsme přidělovali podle délky pobytu a pořadí přihlášek. Přednost na samostatné pokoje mají ti, kdo na Fortně tráví více dní a kdo neodchází během dne do práce. Zejména na začátku týdne je kapacita ubytování už plná. Informace o vašem pokoji vám pošleme emailem. Občas se ještě někdo odhlašuje či upřesňuje termín, může se to tedy ještě mírně změnit.

Příspěvky na kurz

Děkujeme za všechny již došlé příspěvky. Pro ostatní posíláme zde ještě jednu platební údaj. **Číslo účtu: 318127634/0300. Variabilní symbol: 2512**

Příspěvky můžete přizpůsobit délce pobytu a vašim možnostem, přáli bychom si aby cena nebyla překážkou účasti. Orientační doporučené částky jsou 400 Kč za den na jídlo (snídaně, oběd, večeře). Za ubytování 1700 Kč dohromady za první dvě noci, od třetí noci dále 200 Kč na noc.

Pokud docházíte z domova, není problém příspěvek poslat i na konci podle vaší skutečné účasti. Prosíme vás ale o platbu na účet, je to pro nás snazší než řešit při průběžných střídáních účastníků zároveň platby v hotovosti. Děkujeme.