



Srdečně zveme na kurz:

## ÚVOD DO KONTEMPLACE

**Kdy a kde: 30. 10. – 1. 11. 2020, Újezd u Uničova** (cca 30 min. vlakem z Olomouce, v bývalém kapucínském klášteře, hned vedle kostela; začátek v 18h)

Kurz se zaměřuje na základní uvedení do kontemplativní modlitby (či „modlitby srdce“). Je vhodný i pro lidi bez předchozí zkušenosti s tímto druhem modlitby, ale mohou z něj mít užitek i lidé, kteří již nějaký kurz tohoto typu absolvovali a chtějí spočinout v Tichu. Na kurzu doprovází P. Jan Regner, SJ a psychoterapeut Leoš Zatloukal.

### Co můžete na kurzu očekávat?

**Ticho** – během celého kurzu budeme všichni poctivě dbát na vnější i vnitřní mlčení.

**Bdělost** – budeme rozvíjet „láskyplnou pozornost“ zaměřenou na přítomný okamžik.

**Praxi** – kurz není zaměřen na teoretické přednášení o kontemplativní modlitbě, ale na její praktikování, většinu času strávíme v tiché společné meditaci (vždy ve 25 min. blocích s přestávkami).

**Doprovázení** – některé meditace budou slovně doprovázené, během kurzu bude také možnost individuálních rozhovorů.

**Cena kurzu** včetně ubytování a plné penze je **1 100 Kč**, pro osoby s nízkým příjmem je cena 800 Kč, platí se v hotovosti na místě.

**Pro přihlášení na kurz** nebo s případnými **dotazy** nás kontaktujte přes e-mail [kontemplaceolomouc@gmail.com](mailto:kontemplaceolomouc@gmail.com). Kontaktní osoba je Leoš Zatloukal. Podrobné organizační informace jsou k dispozici na [www.kontemplaceolomouc.cz](http://www.kontemplaceolomouc.cz). Kapacita kurzu je omezená na 20 osob, rozhoduje pořadí přihlášení.

---

„Milovník mlčení se přibližuje Bohu, skrytě s ním prodlévá a je jím osvícen.“

(sv. Jan Klimak)

---

„Kontemplativní modlitba je volbou pouště, prázdnoty a chudoby.“

(Thomas Merton)

---

„Kontemplace není pouhá metoda, ale je to způsob, jak žijeme.“

(Jan Šedivý)

---

„Na začátku se musíme přinutit, abychom mlčeli, ale za chvíli se z tohoto cvičení zrodí sladkost v srdci a člověk je přitahován, aby v mlčení zůstal.“

(sv. Izák z Ninive)

## SPOLEČENSTVÍ PRO KONTEMPLACI OLOMOUC

E-mail:  
[kontemplaceolomouc@gmail.com](mailto:kontemplaceolomouc@gmail.com)

Web:  
[www.kontemplaceolomouc.cz](http://www.kontemplaceolomouc.cz)

Kontaktní osoba:  
Leoš Zatloukal