

LADAKH 2018: CESTA DO PŘÍTOMNOSTI



...Pobyt ve vysokých horách necháme vědomě působit na svou mysl, tělo, duši a s pomocí jednoduchých meditačních technik se postupně zastavíme a spočineme ve svém středu, ve svém srdci, tedy tam, kde jsme skutečně sami sebou. Kde skutečně jsme...

Atmosféra těchto míst, prosycená buddhistickou filosofií, napomůže ke zklidnění roztěkané mysli a spočinutí v přítomnosti každému, kdo má o to zájem.

Věřím, že se tento stav s návratem do naší každodenní reality nevytratí, že se nám podaří jej zakotvit, co nehlouběji prožít a využít pak ku prospěchu svému i ostatních. Tibet vnější proměnit na Tibet vnitřní...

Vážení a milí přátelé, srdečně a radostně vás zvu na další posvátné putování do Indie, tentokrát do himalájského státu Ladakh neboli Malého Tibetu!

Ladakh bývá nazýván „zemí vysokých sedel“ a je jednou z kolébek tibetské civilizace.

Momentálně představuje tato země možnost setkat se velmi intenzivně s tibetskou kulturou a spiritualitou, avšak v demokratickém a svobodném prostředí. Právě přes Ladakh se dostával buddhismus z Indie do Tibetu a silné kořeny zapustil i zde. Jeho místní podoba silně připomíná tibetskou, tedy mahájánovou, s prvky tibetské mytologie a starších náboženství, například bönismu.

Vliv prostoru na vnitřní stav je takový, že se automaticky vypínají všechny programy, které mají vztah k naší osobnosti. Strachy, pochyby, odmítání, mizí samy sebou, prostě přestáváme sami sebe stále řešit. Tím se osvobozuje velká část pozornosti, do které se poté promítají hory a nebe – uvědomujeme si nekonečný vesmír a narůstá naše schopnost prožívat sama sebe jako čiré vědomí...

Středobodem cesty je týdenní, středně náročný trek údolím řeky Markha, v dalších dnech budeme navštěvovat kláštery a jiná silná místa, odpočívat budeme ve „městě-neměstě“ Lehu. Po celou dobu se budeme nalézat v nadmořské výšce 3500 m a výše, nejvyšší bod, kde se ocitneme bude ve výšce 5600m.

Do Ladakhu mířím už po čtvrté a ráda vás provedu touto pohodovou, pro nás Čechy obzvláště blahodárnou realitou(-: Cesta je určena všem, kdo mají odvahu se vydat do hor, nehledě na věk – zdravotní stav a kondice by měly být alespoň přiměřené, ráda s vámi vše proberu. Trek půjdeme nalahko, spát budeme u domorodců a v pronajatých stanech. Údolím řeky Markha s námi bude putovat zkušený místní průvodce. Pro ty, kdo na trek nemají vhodnou kondici a přesto by chtěli Ladakh navštívit, mohu vytvořit alternativní program.

Níže uvedený itinerář je přibližný a inspirativní, může dojít k obměnám. V závěru cesty si můžete užít též poněkud „hustší“ indickou realitu v indickém hlavním městě Dillí a na výletě do Agry (Taj Mahal) a Jaipuru.

Plán cesty:

- 1.den: přilet do Lehu z Dillí, ubytování, aklimatizační procházka s prohlídkou tzv. Shanti stupy, odkud je nádherný výhled na celé město a Himaláje.
2. den: navštívíme vesnici Tiksei, které dominuje velký klášter
- 3.den: možnost navštívit královský palác, kopii sídla dalajlámů ve Lhase – Potaly, aklimatizace a příprava na trek
- 4.den: začátek osmidenního treku údolím Markha, z Lehu do kláštera Hemis. Z Lehu se přemístíme džípem do Spitoku, dále pěšky k táboru v Rumbak.
- 5.den: cesta do Lartsy
- 6.den: Lartsa-Skiu. Stoupání de sedla Ganda-La (4950m n.m), poté dlouhé klesání do údolí Markho. Nocleh v táboře u řeky.
- 7.den: Ski-Markha. Cesta vede údolím podél řeky.
- 8.den: Markha-Tahungtse. Cesta pokračuje údolím, které se pomalu začíná zvedat.
- 9.den: Tahungtse-Shang. Cesta vede skrze pastýřskou vesnici Nimalingu. Dále vystoupáme do sedla Gongmaru La, což je nejvyšší bod celého treku (5130m.n.m). Následuje dlouhý celodenní sestup a nocleh ve vesnici Shangu.
- 10.den: ze Shangu se vydáme ke klášteru Hemis, kde přenocujeme.
- 11.den: prohlídka kláštera Hemis a návrat busem či džípem do Lehu. Cestou další kláštery.
- 12.den: třídní výlet do údolí Nubra –odjezd. Jedeme po nejvýše položené silnici světa přes průsmyk Khardung La (5.602 m n.m.) .
- 13.den: údolí Nubra – procházky, prohlídky klášterů, horké prameny
- 14.den: údolí Nubra a návrat do Lehu
- 15.den: odpočinek v Lehu, volno, nákupy atd.
- 16.den: odlet do Dillí, podle možností den v Dillí a pro kontrast intenzivní setkání s indickou realitou. Prohlídka legendárního bazaru Paharganj a chrámu Lakšmí, nakupování a další radosti.
- 17.den: výlet do Agry a prohlídka Taj Mahal, nocleh v hotelu
- 18.den: prohlídka památek ve městě Jaipur v Radžastánu, odtud přesun rovnou na letiště.
- 19.den: přilet do ČR

Další varianta cesty do Lehu: v případě domluvy celé skupiny můžeme jednu cestu uskutečnit po zemi. Z Dillí bychom se přemístili do Manali a odtud absolvovali dvoudenní přesun džípem do Lehu. Cesta je dlouhá zhruba 450 km, probíhá však ve velkých nadmořských výškách a na velmi špatné silnici /druhá nejvyšší vysokohorská silnice na světě/. Projíždí se hlubokými zalesněnými údolímí se stometrovými vodopády.

Co s sebou: teplé oblečení a obutí vhodné na vysokohorský trekking, vhodný batoh+malý batůžek a spací pytel do nízkých teplot. Samozřejmě i letní oblečení a obuv. Podrobnější seznam zašlu včas a též vše probereme na schůzce.

Termín cesty: 23.8 – 10.9 2018

Cena: letenka Praha-Dillí-Leh přibližně 18 000 korun, ubytování, doprava, průvodci a další služby na místě cca 10 000 korun, poplatek za organizaci a průvodcovství 10 000 korun, indické vízum 1200 korun. Dohromady cca 40 000 korun, doporučené kapesné na jídlo, vstupy, fakultativní výlet Dillí-Agra-Jaipur a další výdaje je 300 euro.

Schůzka zájemců proběhne v dubnu 2018, termín včas upřesním.

Jak se na cestu přihlásit: stačí zavolat či napsat, vyplnit přihlášku, zaplatit zálohu 5tisíc korun a můžete se těšit na cestu!

Kontakt: Alita Zaurak, tel.603366249, mail mandalia@mandalia.cz, fb Alita Zaurak, www.mandalia.cz

Protože o tuto cestu je již nyní velký zájem, doporučuji se přihlásit včas, případně i jako náhradník či náhradnice.