

Výpravy za poznáním, relaxem a meditací s CK iWalker

[CK iWalker](#) je malá cestovní kancelář, která vznikla především jako výsledek nadšení z cestování. Nabízí osobní přístup a zájezdy do méně turistických lokalit s přesahem a přidanou hodnotou spočívající v nabídce fotovýprav, výprav s výukou meditace a qigongu apod. Výpravu je možné v Praze předem prodiskutovat u misky čaje a nad fotografiemi z míst, kam se chystáte. Je také možné naplánovat výpravu pro skupinu podle požadavků na míru.

THAJSKO, ostrov Koh Chang

<https://iwalker.cz/zajezd/thajsko-trochu-jinak/>



Leden, únor

Pohodová dovolená u moře, výlety, cvičení qigongu, meditace. Délka zájezdu 11 dní, ideální doba zájezdu s ohledem na počasí leden, únor.

ITINERÁŘ:

1. Odlet z Prahy.

2. Přílet do Bangkoku, odvoz taxi do hotelu v blízkosti turistického centra Khaosan road. Aklimatizace, procházka po okolí, odpočinek po cestě, ochutnávka místní kuchyně, občůdky.

3. Bangkok. Navštívíme Velký palác, bývalé sídlo královské rodiny a nejstarší chrám v Bangkoku Wat Pho, se 46 m dlouhou sochou Buddhy, ležící v pozici, v jaké odešel do nirvány. Přívozem přes řeku Chao Phraya se dostaneme k velkolepému Chrámu ranních červánků Wat Arun a chrámu Wat Kalayanimit. Prohlédneme si část města a navštívíme trh s roztodivnými amulety.

4. Přesun na ostrov Koh Chang minibusem a trajektem. Ubytování v resortu a prohlídka okolí. Ostrov Koh Chang, Sloní ostrov, je druhý největší thajský ostrov, dlouhý asi 30 km. Koh Chang je členitý a hornatý, jeho vnitrozemí je pokryté džunglí. Pláže jsou písčité s pozvolným vstupem do moře. Nejsou zde vysoké hotely ani víceproude rušné silnice, občůdky, bankomaty a restaurace tu ale všude najdete. Restaurace mají velkou nabídku skvělé thajské kuchyně, na své si jistě přijdou milovníci ryb, škeblí, chobotnic, sépií, krevet...

5.- 9. Meditace a cvičení qigongu (čchi-kung) s Petrem Kochlíkem – 1,5 hod ráno, 1,5 hod večer. Koupání v moři nebo bazénu. Fakultativně: Kurzy vaření a rybaření, návštěva sloní farmy, výlet k některému z vodopádů, mořské kajaky, výlet za šnorchlováním nebo potápěním, výlet k čínskému chrámu Wat Chao Po, koupání na jedné z nejhezčích pláží White Sands Beach (zdarma minibusem z resortu), široká nabídka masáží, další výlety z nepřeberné místní nabídky možností.

10. Přesun zpět do Bangkoku, nákup suvenýrů.

11. Odlet do Prahy.

CENA: 38000 Kč. Cena zájezdu zahrnuje dopravu (letenky, přesun z letiště, trajekt), ubytování, služby českého delegáta a cvičení qigongu a meditace ([Petr Kochlík](#)).

INFORMACE a REZERVACE: CK iWalker – Dávid Malec, iwalker@iwalker.cz, www.iwalker.cz.

Průvodce a cvičení qigongu: Petr Kochlík, zy-qigong@email.cz, www.zy-qigong.cz.

Ladakh (Indie), Chadar trek po zamrzlé řece v Himalájích

<https://iwalker.cz/zajezd/trek-po-zamrzle-rece-v-himalajich/>



Leden, únor, březen

Náročný zimní trek po částečně zamrzlé řece Zaskar uskutečněný s místními průvodci a nosiči. Autentické nahlédnutí do života v této odlehle části světa a ticha hor. Uvažovaný termín březen 2020. Cena 54 900 Kč, veškeré ubytování je v ceně zájezdu, veškerá doprava na místa uvedena v itineráři, letenky z Prahy do Dilí a zpět, z Dilí do Leh-u a zpět, permity (i jejich vybavení) do oblasti Dha Hanu, Nubra, Turtuk, služby česky mluvícího průvodce.

Maximum informací rád poskytne Dávid Malec, majitel CK iWalker, email iwalker@iwalker.cz, který trek absolvoval a je také autorem následujícího dokumentu o treku na YouTube: <https://youtu.be/n9xwlbVithw>.

ITINERÁŘ:

1. Odlet z Prahy. Setkání na letišti v Praze, odlet do naší první destinace, hlavního města Indie, Dilí. Let je vždy s přestupem, záleží, kterou leteckou společností využijeme, ale obvykle to bývají společnosti Emirates nebo Turkish Airlines.

2. Dillí - Leh. Odpočinek po letu, prohlídka místní tržnice a živých ulic okolo hotelu. Ráno přeprava letadlem do ladackého města Leh. Přelet přes Himaláje, když nám bude přát štěstí a počasí, uvidíme kromě nádherných ladackých vrcholů i jednu z nejtěžších osmitisícovek na světě – K2 v pohoří Karakoram v Pakistánu.

3. - 4. Leh, Skey, Thiksey, Hemis. Aklimatizace (přiletěli jsme do nadmořské výšky 3500 m.n.m., jedná se o jedno z nejvýše položených letišť na světě). V rámci aklimatizace návštěva klášterů Shey, Thiksey, Hemis. Večer výstup na největší stúpu nad městem, která byla vysvěcena 14. dalajlámou (Shanti stúpa). Stúpa nabízí krásný výhled na město, údolí řeky Indu i horské pásmo Stok s majestátním vrcholem Stok Kangri (6153 m.n.m.), který je častým cílem trekových turistů.

5. Leh – Chilling – Tilat Sumdo. Po snídani přeprava autobusem společně se zanskarskými nosiči za vesničku Chilling, která leží na břehu řeky Zanskar. Asi hodina chůze po ledu do kempu v Tilat Sumdo (Sumdo znamená stěh 3 údolí, malý potok Tilat zde vtéká do Zanskaru). Večeře a přespání ve stanech. Možná procházka proti toku potůčku Tilat, který svým tokem vytváří nádherné ledové útvary.

6. Tilat Sumdo – Zaribago. Po snídani začíná 4-5 hodinová chůze po ledu do kempu v Zaribago. Cestou stojí za povšimnutí mnohé jeskyně, které nalezneme po obou stranách kaňonu. Významná je především „Bakulova jeskyně“, ve které meditoval kušok Bakula Rinpoche, duchovní vůdce Ladaku. Jeho aktuální inkarnace žije v údolí Nubra.

7. Zaribago – Deepyokma. 4 hodinová chůze po ledu až do kempu v Deepyokma. Na pravé straně řeky se nachází velká jeskyně, ve které přespávají nosiči a na večer zakládají oheň, aby si uvařili oblíbenou tsampu (ječmenná pražená mouka s vodou). Navzdory jazykové bariéře jde při ohni všechno nějak snadněji. Pokud máte chuť, můžete se při ohni zahřát, případně i v jeskyni přespát.

8. Deepyokma – Nyerakpulu. Po 4 hodinové chůzi přijdeme do první malé osady na trase – Nyerakpulu, která se nachází pod nevelikou vesnicí Nyarak. U řeky je k zhlédnutí největší ledopád.

9. Nyerakpulu – Lingshed. Po asi hodinové chůzi po ledu budeme u místa zvaného Wamu. Je to místo, kde v případě, že řeka dostatečně nezamrzla, ji bude nutné brodit, protože po obou stranách řeky se tyčí vysoké a téměř kolmé skály. Místní sice i na těchto skalách dokážou najít cestu, ale to už bude na Vás, jak se rozhodnete. Za tímto úsekem na nás čekají asi 2-3 hodiny chůze do krásné horské vesničky Lingshed. Ubytování v domácnosti.

10. Lingshed. Den strávíme v Lingshedu, spolu s průvodcem navštívíme klášter, který se majestátně tyčí nad vesnicí nebo je možnost výšlapu do okolních hor, záleží na počasí a stavu sněhu. Ubytování v domácnosti.

11. Lingshed – Nyerakpulu. Návrat do Nyerakpulu. Následující dny se budeme vracet po svých stopách do Lehu. Zastávky bude určovat zkušený průvodce podle aktuálního stavu ledu na řece.

12. Nyerakpulu – Deepyokma. Pochod z Nyerakpulu do Deepyokma. Rychlost postupu bude záležet na aktuálním počasí – hlavně co se týče sněhu.

13. Deepyokma – Tilat Sumdo. Pochod po ledu z Deepyokma do Tilat Sumdo. Rychlost postupu bude záležet na aktuálním počasí – hlavně co se týče sněhu.

14. Tilat Sumdo – Chilling – Leh. Poslední den jen krátká, asi hodinová chůze na místo, kde čeká autobus, který nás přepraví do hotelu v Lehu.

15. let Leh-Dillí. Let zpátky do Dillí, prohlídka pamětihodností jako Red Fort, starý bazar, Connaught place. Na přepravu po městě můžeme použít oblíbenou rikšu, ve které se stanete doslova součástí dopravního dění. Opět silný zážitek.

16. let Dillí – Praha.

Ladakh (Indie), Po stopách sněžného levharta

Březen

Zimní výprava do Ladakhu s místním průvodcem. Bude doplněno a upřesněno.

Čína



Duben, květen, září

Poznávací zájezd v délce cca 18 dní. Čína nabízí překvapivě mnoho – krásnou přírodu, památky i množství spirituálních míst – posvátných hor s chrámy, kde mniši dodnes praktikují meditaci, bojová umění, či cviky pro kultivaci energie, těla a ducha. Je to i země protikladů, kde se prolíná tisíciletá tradice s vyspělými technologiemi, což mimo jiné přináší možnost pohodlně cestovat moderními rychlovlaky. Běžnou rychlostí je zde 300 a více km v hodině, takže vzdálenosti této velké země lze jimi hladce překonávat. Uvažovaný termín květen 2020, případně září 2020 – kdy nejsou tak vysoké teploty a méně prší. Výprava bude doplněna o meditace a qigong.

Itinerář bude teprve vypracován, na základě zkušeností průvodce (Petr Kochlík) ze 7 cest do Číny a může být do jisté míry přizpůsoben i přání zájemců o cestu.

Předběžně je uvažována cesta po posvátných horách pro buddhisty a taoisty, tedy míst s mnoha barevnými chrámy stojícími často v udržovaných zahradách s prastarými stromy. Konkrétně jde o Wutaishan, Songshan (včetně nejznámějšího chrámu Shaolin, Emeishan...

Orientační cena 50000 Kč, která bude upřesněna, až bude hotov itinerář (cca v září 2019).

Ladakh (Indie), Meditace a qigong v Malém Tibetu

<https://iwalker.cz/zajezd/meditace-a-qigong-v-malem-tibetu/>



Červen, červenec, srpen, září

V letních měsících je v Ladaku teplo a sucho, ideální doba na poznávání tibetských klášterů a zdejší drsné přírody a milých lidí. Ladak je takový Malý Tibet, země tibetského buddhismu a meruněk. Cena od 54 900 Kč zahrnuje veškeré ubytování, dopravu na místa uvedená v itineráři, letenky z Prahy do Dillí a zpět, z Dillí do Leh-u a zpět, permity (i jejich vybavení) do oblasti Dha Hanu, Nubra, Turtuk, služby česky mluvícího průvodce.

Výprava zahrnuje meditace a cvičení qigongu na posvátných místech, kde meditovali mistři jako Náröpa (Lamayuru) nebo Padmasambhava (Urgyen Dzong), zakladatel tibetského buddhismu. Cestování džípem, jízda na velbloudech, obloha na dosah s tisíci hvězdami, nezapomenutelné zážitky a setkání. Průvodce Petr Kochlík.

ITINERÁŘ:

1. Odlet z Prahy do Dillí a Leh-u. Prohlídku Dillí necháme na zpáteční cestu. Let z Dillí do Leh-u nabízí úchvatnou podívanou na západní část Himaláje. Po přeletu odvoz na hotel a odpočinek.

2. Leh. Prohlídka města Leh. Nadmořská výška je přibližně 3500 m.n.m a než budeme pokračovat dalším programem, je potřeba aklimatizace. Krátký výlet do města, odpočinek na hotelu. Podle zájmu návštěva chrámů ve městě, nebo návštěva tibetských trhů.

Večer výstup a cvičení u veliké budhistické stúpy nad městem (Shanti stupa), kterou inauguroval 14. Dalajláma v roce 1991. Stúpa nabízí krásný výhled na město, údolí řeky Indu i horské pásmo Stok s majestátním vrcholem Stok Kangri (6153 m.n.m.), který je častým cílem trekových turistů.

3. Klášter Lamayuru. Dnes nás čeká jízda po legendární cestě "Leh – Srinagar highway", která umožňuje celoroční zásobování Ladaku. Kdysi to byla jen těžko přístupná stezka pro muly, ale kvůli armádě je celoročně udržována (na vlastní oči uvidíte, že je to potřeba). Nicméně je to pořád nádherná podívaná na hory i posvátnou řeku Indus.

Po příjezdu do kláštera Lamayuru se ubytujeme a prohlédneme si klášter- nejstarší v Ladaku, posvátné místo ještě před příchodem buddhismu. Vždy večer se tu koná pudža, kde jeden nebo více mnichů recitují a zpívají mantry a sůtry. Klášter v sobě ukrývá i meditační jeskyni guru Naropy.

4. Klášter Lamayuru. Meditace a cvičení v klášteře a jeho okolí. Atmosféra kláštera i okolí je opravdu podmanivá, nad klášteřem jsou i meditační ústraní, kde mniši cvičí o samotě často i tři roky. Legenda o vzniku kláštera je neméně zajímavá. V dobách buddhy Šakjamuniho bylo údajně údolí pod klášteřem skryto pod vodami velkého jezera, které bylo domovem posvátných hadů. Říká se, že Arahata Madhyantika, když navštívil oblast, kde se dnes tyčí klášter Lamayuru, udělal svou holf škvíru v zemi a jezero vyschlo. Přinesl též proroctví, že na tomto území bude rozkvétat učení tantry a sůtry.

Poté Mahasiddha Naropa (1016-1100) na své cestě ze Zanskaru setrval delší dobu v přísném ústraní v jeskyni, která je dnes uvnitř kláštera, a celou oblast požehnal. Snad se nám taky podaří jeho odkaz pocítit.

5. Klášter a škola v Mulbeku. Na první pohled nezajímavá malá vesnička Mulbek v sobě skrývá mnoho zajímavostí. Hned u cesty je do kamene vytesaná socha budoucího budhy Majtréji. Její vznik se datuje do 8. století a je částečně ukryta v malé gompě. V té se každoročně koná festival, kde orákulum předpovídá budoucnost, je to opravdu zajímavá podívaná.

Česká společnost Brontosauři právě v Mulbeku pomáhá místní škole, jejich příběh můžete přečíst zde: <http://www.brontosaurivhimalajich.cz/skola-v-mulbekhu>. V rámci výpravy se pokusíme školu navštívit a alespoň trochu nahlédnout do jejich výukového procesu.

6. Ugyen Dzong. Přesun k posvátným jeskyním. Toto turisticky málo známé místo nazývané místními Ugyen Dzong leží v horách a je pro místní obyvatele a zejména buddhisty posvátné. V dosud využívané meditační jeskyni, kterou navštívíme, totiž praktikoval guru Padmasambava, jeden z největších tibetských jogínů, který přinesl buddhismus z Indie do Tibetu. Na toto překrásné místo je ale potřeba asi 1-2 hodinový výšlap do hor, takže dnes protáhneme nohy. Určite to ale stojí za námahu.

7. Návštěva oblasti Dha Hanu. Údolí, ve kterém oblast Dha Hanu leží, je známa jednak pro úžasné meruňky, které se zde pěstují a na kamenech vedle řeky i suší, ale hlavně kvůli lidem, kteří zde žijí. Patří totiž k Dardům, kteří se od ladačanů liší svým indo-evropským vzhledem. Říká se, že jsou to možná potomci Alexandra Velikého – tedy pravděpodobně vojáků jeho armády.

V některých rodinách se pořád praktikuje “polyandry” – systém, ve kterém má jedna žena víc manželů (bratrů), aby se předešlo drobení rodinného majetku. Pro ty, kteří se ještě neaklimatizovali úplně, je tato níže položená oblast úlevou, v Ladaku není takových možností příliš.

8. Dha Hanu, Alchi, Leh. Návštěva kláštera Alchi, nejstaršího v Ladaku, který založil legendární “Velký překladatel” Rinchen Zangpo v 10. století, kterého pověřil stavbou klášterů tibetský král Yeshe (stojí za zmínku, že v rámci králových vizí na rozšíření buddhismu v trans-himalájské oblasti král pověřil 21 učenců, ale díky drsným klimatickým podmínkám přežili jenom dva. Jeden z nich byl právě Rinchen Zangpo).

Vzácné nástěnné malby a sochy byly vytvořeny kašmírskými umělci, v Alchi patří k nejzachovalejším (Rinchen Zangpo údajně založil 108 klášterů).

Večer návrat do Leh-u.

9. Tibetská komunita v Choglamsar, Thiksey. Návštěva tibetské komunity v Choglamsaru – doprovázet nás bude místní průvodce. Pokud to bude možné, tak navštívíme i známou ladackou vědmu, která žije v nedaleké vesnici Sabu. Ne vždy ale přijímá návštěvy.

Přesun do kláštera Thiksey, který patří k nejkrásnějším v Ladaku. Tyčí se nad stejnojmennou vesnicí a spadá pod sektu Gelugpa (hlavní představený sekty je 14. Dalajláma). Údajně se podobá Potale v Tibetu. Uvnitř kláštera je 15 metrů vysoká socha budoucího budhy Majtréji, která podle místních občas dělá zázraky – usměje se na některého z návštěvníků. V balkónu je překrásný výhled na údolí

Indu se zelenými políčky, na kterých zraje ječmen. Ve vesnici dnes přespíme a ráno se v klášteře zúčastníme každodenního rituálu čtení posvátných sůter – pudži.

10. Klášter Thiksey a Hemis. Pohroužíme se do recitace posvátných textů na ranní pudže v klášteře. Nejmenší mniši někdy v průběhu rituálu (trvá cca 2 hodiny) nabízí slaný čaj s máslem. Jestli už víte, že vám nebude chutnat, tak ho prosím nepijte a raději odmítněte. Jinak je to skvělá pochoutka. Když bude přítomen mnich, který umí anglicky, provede nás klášteřem i s výkladem historie a zajímavostí.

Po obědě se přesuneme do kláštera Hemis, který je také spojován s velkým jogínem Naropou. Dnes patří údajně k nejbohatším ladackým klášterům, snad vás jeho kouzlo osloví podobně jako se to stalo nám. Večer návrat do Thiksey.

11. Jogíni ve vesnici Ego, Leh. Předtím, než se vrátíme do ruchu města Leh, prohlédneme si vesnici Ego, kde kromě vesničanů sídlí také ladačtí jogíni. Ego je místo turisticky nepolíbené, když jsem toto místo zkoumal na motorce, nepodařilo se mi najít žádný guesthouse. O to víc však láká... Zpátky v Lehu si dopřejeme odpočinek, zítra nás čeká dlouhá jízda přes nejvyšší motorizovaný průsmyk Khardung La (5600 mnm) do údolí Nubra.

12. Údolí Nubra. Samotná jízda přes dechberoucí sedlo Khardung La, které svou nadmořskou výškou 5600 m.n.m. patří k jednému z nejvyšších motorizovaných průsmyků na světě, je zážitek. Na jedné straně necháme za sebou údolí Indu, na straně druhé nás vítá údolí Nubra. Vzhled údolí určují dvě řeky – Shyok a Nubra. Centrum dění je malé město Diskit, nad kterým se tyčí, jak jinak, klášter Diskit, který navštívíme. Nedaleko kláštera je obrovská venkovní socha budoucího buddhy, i s terasou s výhledem na celé údolí.

13. Nubra, meditační jeskyně a písečné duny. Z údolí Nubra vede prašná cesta podél křišťálové řeky do Hundar Dok. Dnes protáhneme nohy a vydáme se hledat meditační ústraní a jeskyně do hor. Někdy je opravdu s podivem, jak se do jeskyň, kterých je na naší trase hodně, lidé vůbec dostanou. Odpočinek a cvičení absolvujeme buď v některé z jeskyň, nebo dole u řeky ve stínu stromů. Úžasně místo...

Na cestě zpět do guesthouse se ještě stavíme u písečných dun, kde je možné absolvovat projížďku na velbloudovi. Jsou to potomci velbloudů, kteří zde zbyli od dob hedvábné stezky, a je tu zřízena jejich chovná stanice.

14. Turtuk. Turtuk je vesnice, která patří do oblasti Baltistán (V Ladaku jsou jen 4 takové vesnice). Náš ladacký přítel o Turtuku mluví jako o ladackém švýcarsku – co se přírody týče. Pro turisty je oblast otevřená jen od roku 2010. Přespání ve vesnici s jedinečnou "Baltí" kulturou.

15. Návrat do města Leh. Dnes se vracíme do města Leh. Opět přes vysoký průsmyk Khardung La (zní to neuvěřitelně, ale průsmyk je celoročně udržován – kvůli indické armádě). V Leh-u navštívíme tibetské trhy se suvenýry, kde je možné nakoupit ručně malované thanksy, sošky buddhů, přívěsky z jačích kostí, různé druhy šálů z pašmíny nebo jačí srsti ...

16. Let do Dillí. Ubytování na hotelu, prohlídka rušných uliček města, podle zájmu organizovaná prohlídka pamětihodností Dillí.

17. Let do Prahy.