

# GASSHUKU MISOGI na izvoru ZRMANJE

## 30.6. – 3.7.2022.



Pozivamo vas na izvor Zrmanje da nanovo otkrijete sebe, pročistite tijelo i um kroz intenzivan višednevni Misogi. Misogi će se raditi bokenima i zvonima.

Spavanje je u šatorima, stoga trebate ponijeti svoj šator i vreću za spavanje s karimatom. Na upit postoji mogućnost posudbe šatora.

Tijekom dana će biti dosta pješačenja, uzmite opremu za hodanje (ne gojzerice).

Obroci su uračunati u cijenu, a prehrana se sastoji od riže-ječma, ukiseljenog i kuhanog povrća na pari.

Za radove ponesite radnu odjeću i obuću.

S obzirom da ćemo biti dio prirode, pravila ponašanja su sljedeća:

1. Nema kupanja u rijeci sa sapunom, gelom, niti pranja zubi s klasničnim kalodontom
2. Bit će pripremljen prirodni wc (nema vlažnih maramica)
3. Međusobnu komunikaciju svodimo na minimum. Komuniciramo samo o onome što je neophodno, uglavnom smo u tišini. Komuniciramo tiho tako da ne ometamo druge. Nema ispraznih priča, o glupostima, politici, bolestima, prošlosti, neizvjesnoj budućnosti. Sva ta promišljanja zadržite za sebe i pustite da misogi „propuše“ nepotrebne misli, tjeskobe, strahove i druga čuda kojima sami sebe kažnjavamo. Isto vrijedi za vrijeme obroka. Glasnije se može pričati van Kuće, za vrijeme radnih akcija rano poslijepodne.
4. Nema nikakve elektronike (mobiteli, računala, laptopi, slušalice, muzika, što god nam odvraća pozornost). Ako se dogodi da se netko mora javiti, to će učiniti diskretno dalje od lokacije, ali samo za osnovnu komunikaciju
5. Pripremite svoje bližnje da vas nema „na liniji“ tih dana. Sva komunikacija je predviđena da bude unutar nas, a tu ima jako puno posla i „pospremanja“. Možete čitati knjigu
6. Pije se samo voda i čaj bez šećera i jede se isključivo kuhano i ukiseljeno povrće i riža-ječam. Čistimo tijelo od svega. Ne donositi bombončice, grickalice i sl. Može se npr. cuclati klinčić koji je dobar za dišne puteve i prirodni je antibiotik
7. Nema alkohola, cigareta, kave. Za mnoge veliki izazov i možda prevelika prepreka, ali ovo se zove misogi, u pravom smislu riječi – dubinsko čišćenje. Treba sebe nekada svjesno dovesti u ekstremne uvjete kada nema ničeg pri ruci o čemu ovisiš. Ostaješ sam i ogoljen sa svojim unutarnjim borbama
8. Jutarnje, večernje i dnevne navike, npr. pedantno čišćenje zubi koncem, sklekovi i čučnjevi, tuširanje hladnom vodom uz pjevanje neke arije... Sve te navike radite tako da nikome ne smetate i ometate njegovo unutarnje putovanje
9. Ako netko nešto „zezne“ u bilo kojem dijelu dana, nema zamjeranja, nema osuđivanja, nema „trebao si, zašto si, nisi smio...“. Samo promatraj sebe i svijet oko sebe
10. Ako te uhvati potreba da zaplačeš ili se smiješ, slobodno. U ovakvim okolnostima svašta se može očekivati. Ako te uhvati kriza, javi se voditelju

Oprema za misogi: bijela ili svijetla odjeća, bijeli kimono (gi), boca vode, ručnik, prostirka za sjedenje

Voditelj: Marijan Kudrna  
Kuhar: Marko Pašalić  
Logistika: Saša Folnegović

Cijena: **500kn (Obavezna akontacija do 15.6. : 200kn)**

Za održavanje misogija potrebno je minimalno 8 ljudi, stoga su **obavezne predbilježbe**.  
Predbilježbe, informacije i upiti: 091 4900 008; manjoster@gmail.com

<b>ČETVRTAK 30.6.</b>  Dolazak u dolinu Zrmanje između 18 i 20 sati. Priprema šatora i večera		<b>SUBOTA 2.7.</b>  5:30 Buđenje 6-7 Doručak i čaj 7-9 Radovi 10:30-13 Misogi 13-14 Ručak i čaj	14-14:30 Odmor 14:30-17:30 Misogi 18:30-19:30 Večera i čaj 19:30-20:30 Misogi 20:30-22 Sjedenje uz rijeku i uživanje
<b>PETAK 1.7.</b>  5:30 Buđenje 6-7 Doručak i čaj 7-9 Radovi 10:30-13 Misogi	13-14 Ručak i čaj 14-14:30 Odmor 14:30-17:30 Misogi 18:30-19:30 Večera i čaj 19:30-20:30 Misogi 20:30-22 Sjedenje uz rijeku i uživanje	<b>NEDJELJA 3.7.</b>  5:30 Buđenje 6-7 Doručak i čaj 8-10 Misogi 11-13 Ručak i raspremanje	

