

BLIŽŠIE INFORMÁCIE K PRÍPRAVE NA ÚSTRANIE V TME

VNÚTORNÁ PRÍPRAVA

Ak sa rozhodnete pre ústranie v tme, odporúčame rozvinúť Vašu motiváciu a prípravu predtým, ako vstúpite do tmy nasledovne:

- **majte odvahu** pozrieť sa na to, čo pre Vás znamená tma, čo pre Vás znamená samota a chuť ponoriť sa do hlbôčín tmy, samoty a seba.
- **sledujte svoj skutočný zámer, choďte do tmy iba ak vás to naozaj pritiahne.** Do ústrania v tme by ste nemali ísť preto, že chcete napríklad niekomu niečo dokázať.
- **zmyslom aj motiváciou pre vaše ústranie v tme by malo byť sebapoznanie** – najprv v rovine osobnosti a psychiky, potom aj v rovine Bytia a našej Podstaty.
- **najlepšie sa pripravíte**, ak sa začnete už pred samotným ústraním otvárať chuti poznať pravdu o sebe aj Vašom vzťahu ku svetu, otvárať sa Vášmu strachu, obavám, neistote, názorom ohľadom tmy.
- **zamerajte sa** na to, akú rolu vo Vašom živote zohrávajú tieto kvality: pokora, láska - súcit, prijatie, dôvera, pravda, odvaha, prítomnosť a ako ich viete použiť v bežnom živote.

Odporúčame začať s dĺžkou minimálne 7 dní a 7 nocí! Na základe našich skúseností je vhodné absolvovať ústranie v tme na túto minimálnu dobu, ktorá je dostatočná, aby ste mali možnosť dostať sa hlbšie do seba a prejsť si procesmi, ktoré sú potrebné.

Odporúčania k samotnému pobytu a odpovede na najčastejšie kladené otázky:

- Pokúste sa čo najviac dôverovať **tme, ktorá je múdra učiteľka**. Nenaloží Vám viac, ako ste schopní uniesť v danú chvíľu a preto je dobré sa jej úplne odovzdať.
- Môže sa stať, že Vás v určitých momentoch prepadne **strach, úzkosť, smútok, slabosť**. Sú to prirodzené procesy a **netreba prepadať panike**. Práve toto sú **najvzácnejšie momenty** Vášho pobytu, kedy sa môžete od mnohého oslobodiť, pomôcť si a poliečiť sa. Odporúčame vždy **uvoľniť sa, vložiť sa s dôverou do procesu s prijatím a láskou k čomukoľvek čo prichádza**.
- V prípade najvyššej núdze si môžete zasvietiť v domčeku svetlo, prípadne môžete kedykoľvek vyjsť von - **Váš sprievodca uzamyká domček kvôli Vašej bezpečnosti zvonku, ale zámok je možné odomknúť aj zvnútra**.
- Treba mať na zreteli, že s čímkoľvek by ste si nevedeli dať rady, **môžete sa obrátiť na vášho sprievodcu**.

SPREVÁDZANIE

Počas Vášho ústrania v tme Vás bude sprevádzať **Roman Miesler alebo Katarína Miesler**. Viac o Romanovi a Katke Mieslerových a ich skúsenostiach s ústraním v tme si môžete [prečítať TU](#).

Sprevádzanie zahŕňa konzultácie so zdieľaním. Sú veľmi dobré a dôležité nielen v ťažkých okamihoch, ale aj keď sa cítite dobre. Sprievodca Vám môže pomôcť uvedomiť si a hlbšie pochopiť procesy, ktoré sa vo Vás odohrávajú. Niekedy stačí Vaše myšlienky vysloviť nahlas a pochopenie Vám príde od seba z prvej ruky, niekedy je dobré zdieľanie sprievodcu, jeho skúsenosť, o ktorú sa môžete oprieť.

Sprievodca za vami príde jedenkrát do dňa, pokiaľ sa nedohodnete inak a zároveň vám donesie jedlo. V prípade, že sa rozhodnete pre ústranie v tme bez jedla, dohodnete si osobitné podmienky pre sprevádzanie priamo so sprievodcom.

STRAVA

Ústranie v tme môžete absolvovať so stravou, ktorú vám každý deň pripravíme a prinesieme alebo bez stravy – s pôstom.

Ak si zvolíte ústranie so stravou, ponúkame ľahkú vegetariánsku stravu na celý deň:

- **Jedlo na raňajky** máte neustále po ruke v domčeku. K dispozícii sú múсли a jablká, ktoré Vám budeme pravidelne dopĺňať v prípade spotreby.
- **Varené jedlo na obed a večer** dostanete naraz 1-krát za deň vo vopred stanovenom čase. Jedlo Vám prinesie v nosiči Váš sprievodca. Sprievodca najprv zaklope na dvere a počká na Váš pokyn či môže vstúpiť. Počká, kým prejdete do obytnej miestnosti, až potom citlivo vstúpi do domčeku, aby vpustil čo najmenej svetla. Sprievodca Vám v tichosti položí jedlo na dohodnuté miesto, vezme špinavý riad, ak je potrebné, aj poupratuje

MIESTO

Ústranie v tme je súčasťou projektu [Pobyty v ústraní](#), ktoré CEEV Živica realizuje na Zaježovej. Domček pre ústranie v tme stojí v areáli [Vzdelávacieho centra Zaježová](#), pretože potrebuje pre svoju prevádzku elektrinu, vodu a ľahkú dostupnosť pre sprievodcu.

UBYTOVANIE A PRIESTOR

Domček je vo vnútri rozdelený na dve časti:

- **Úžitkovú časť** - obsahuje chodbičku, sprchový kút, umývadlo a splachovacie WC.
- **Obytnú časť** - poskytuje miestnosť s posteľou, kreslom, skrinkou a voľným priestorom, napr. pre jogové a iné telesné cvičenia.

Tieto priestory sú od seba oddelené posuvnými ľahko ovládateľnými dverami. Prírodná cirkulácia vzduchu je zabezpečená pomocou ventilačných otvorov, je možné si zapnúť aj ventilátory.

Materiály a vykurovanie

- Domček má drevenú konštrukciu a je zaizolovaný prírodnými materiálmi (drevovláknitá doska a konopná vlna). Zelená strecha vytvára vo vnútri veľmi priaznivú klímu, v lete aj v zime.
- Vykurovanie zaisťuje sálavý elektrický panel, ktorý je regulovateľný podľa potreby.

Osvetlenie a tma

- **Vnútrajšok je plne izolovaný od svetla, z veľkej časti aj zvukov, čím je umožnený hlbší kontakt so sebou.**
- Svetidlá sú k dispozícii a používajú sa na:
 - začiatok pobytu pre oboznámenie sa s priestorom a usporiadanie osobných vecí
 - koniec pobytu pre plynulý prechod do svetla, aby si Vaše oči postupne privykli na svetlo.
- Každý má samozrejme možnosť použiť svetlá aj počas pobytu, treba si ale uvedomiť, že rozsvietením svetla v priebehu procesu tmy sa jeho hĺbka narušuje a mení sa jeho potenciál a charakter. Ak budete v tme počas celého pobytu a zvolíte jeho dostatočnú dĺžku, máte možnosť dostať sa hlbšie do seba a prejsť si procesmi, ktoré sú potrebné.

Vybavenie domčka

- V domčeku je k dispozícii vankúš a paplón s posteľnou bielizňou, deka, karimatka, meditačný vankúš na sedenie, kuchynské potreby na jedenie.

ČO SI TREBA DONIEŠŤ

- **So sebou si doneste:**
 - pohodlné aj teplé oblečenie podľa vlastného uváženia, viac kusov aj na prezlečenie
 - vlastný uterák
- **Môžete si tiež doniesť (nie je nevyhnutné):**
 - slnečné okuliare
 - zápisník a kancelársku sponku (aby ste našli miesto, kde ste naposledy skončili s písaním)
 - papier a pastelky na kreslenie
 - vlastné jedlo, ak by ste potrebovali jesť viac ako máte zabezpečenú stravu

Odporúčame nebrať si so sebou žiadnu elektroniku!

Počas celého pobytu by ste mali mať vypnutý mobil, preto je dobré, keď si pri odchode do ústrania vybavíte potrebné veci.

REZERVÁCIE A KONTAKT

e-mail: zajezova@zivica.sk, tel.: 0917 517 267.

Informácie o voľných termínoch a rezervačný formulár nájdete v časti „[Rezervácie a kontakt](#)“ na www.zivica.sk/zajezova/ustranie.

CENNÍK – Ústranie v tme k 1.1. 2017

Cena za ústranie v tme je **30 € / deň**. V cene je **ubytovanie, strava, starostlivosť a sprevádzanie**.

Ak chcete priložiť ruku k dielu a podporiť neziskové aktivity Živice na Vzdelávacom centre Zaježová, môžete prispieť finančným darom v hotovosti na mieste.

V tabuľke nižšie uvádzame rozpis ceny.

Ústranie v tme	Cena	Poznámka
Ubytovanie, starostlivosť a sprevádzanie	22 € / deň *	Tento poplatok platíte vopred na účet na základe vystavenej zálohovej faktúry.
Strava	8 € / deň *	Tento poplatok platíte po skončení pobytu na účet na základe vystavenej vyúčtovacej faktúry.
Dar na neziskové aktivity Živice na Vzdelávacom centre Zaježová	Dobrovoľný anonymný príspevok	Prispievate v hotovosti na mieste do kasičky.

* Cena je vrátane DPH

PODMIENKY REZERVÁCIE

Termín je záväzne rezervovaný až po vyplnení rezervačného formulára a uhradení zálohy na základe vystavenej zálohovej faktúry. Zálohou sa rozumie úhrada poplatku za ubytovanie a starostlivosť za všetky objednané dni.

Zálohu je potrebné zaplatiť najneskôr do 14 dní od predbežnej rezervácie na základe vystavenej faktúry. Po uskutočnení pobytu je výška zálohy odpočítaná od celkovej sumy. V prípade, že zálohu do 14 dní od vystavenia faktúry neuhradíte, termín môžeme ponúknuť inému záujemcovi.

STORNO POPLATOK pri zrušení rezervácie

Pred rezervovaným termínom:	Storno poplatok:
2 mesiace	30 % zo zálohy
1 mesiac až 2 týždne	50 % zo zálohy
2 týždne a menej	70 % zo zálohy

V prípade, že zabezpečíte pre stornovaný termín náhradu v rovnakom rozsahu dní, môže Vám byť storno poplatok odpustený.