

BLIŽŠIE INFORMÁCIE – Meditačné ústranie

VNÚTORNÁ PRÍPRAVA

Ak sa rozhodnete pre meditačné ústranie, odporúčame vopred rozvinúť Vašu motiváciu a prípravu:

- **majte odvahu** pozrieť sa na to, čo pre Vás znamená samota a chuť ponoriť sa do hlbocín seba v izolácii od ľudí.
- **zmyslom aj motiváciou pre Vaše meditačné ústranie 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...
- **zamerajte sa** na to, akú rolu vo Vašom živote zohrávajú tieto kvality: pokora, láska - súcitiť, dôvera, prijatie, pravda, odvaha, prítomnosť a ako ich viete použiť v bežnom živote.

Odporúčame zažiť si meditačné ústranie na dobu minimálne 7 dní! Na základe našich skúseností je vhodné absolvovať ústranie na dlhšiu dobu, budete mať možnosť dostať sa hlbšie do seba.

Odporúčania k samotnému pobytu a odpovede na najčastejšie kladené otázky:

- Môže sa stať, že Vás v určitých momentoch vášho ústrania prepadne **strach, úzkosť, smútok, nuda, 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 potreby môžete kontaktovať sprievodcu**, ktorý s Vami môže zdieľať Vaše prežívanie a pomôcť Vám zvládnuť tieto prirodzené procesy k Vášmu prospechu.

STRAVA

Meditačné ústranie poskytujeme bez stravy, stravu si zabezpečujete sami. Odporúčame Vám doniesť si jedlo, ktoré pozostáva z jednoduchých, ľahko pripravovaných surovín (vločky, ryža, zelenina, ovocie, koreniny...)

MIESTO

Meditačné ústranie je súčasťou projektu [Pobyty v ústraní](#), ktoré CEEV Živica realizuje na Zaježovej. Domček pre meditačné ústranie sa nachádza neďaleko [Vzdelávacieho centra Zaježová](#) (približne 20 minút chôdze). Stojí na pozemku s rozlohou 6 ha v tichom údolí, obklopenom lúkami a lesmi, hneď vedľa unikátnej lokality Brložné, ktorá je navrhnutá na zaradenie do siete [Obcou chránených území](#).

Domček sme vybudovali s pomocou dobrovoľníkov na konštrukcii bývalej maringotky. Po dokončení bol prevezený na nákladnom aute na miesto, kde teraz pevne stojí na trámoch a kameňoch.

UBYTOVANIE A PRIESTOR

- Domček je jednoducho, ale dostatočne zariadený, bez prívodu vody a elektrického prúdu.
- Obsahuje jeden priestor, kde sa nachádza malá kuchynka s drezom a umývadlom, stôl, stolička, posteľ, pec na drevo na varenie a kúrenie, plynový varič, kreslo, prenosný čajový stolík.
- Blízko domčeka je latrína (suché WC).

- Pitná voda nie je do domčeku privedená cez vodovod, ale nosíme ju v bandaskách, ktoré vydržia niekoľko dní (podľa spotreby). Pitnú vodu nosíme zo Vzdelávacieho centra (približne 20 minút chôdze od meditačného domčeku). Pri príchode po vodu je možné sa vo Vzdelávacom centre osprchovať, dobiť mobil a prípadne ísť na internet.
- Úžitková voda na umývanie riadov a sprchovanie je počas jarných, letných a jesenných mesiacov zabezpečená zo suda s dažďovou vodou, ktorá sa zachytáva zo strechy domčeku.

Vybavenie domčeku

- V domčeku je k dispozícii kompletný riad a nádoby na varenie, solárna závesná sprcha, deka, karimatka, 2 x meditačný vankúš, vankúš na spanie, baterka a solárna lampa.

Materiály a vykurovanie

- Domček má drevenú konštrukciu a je zaizolovaný prírodnými materiálmi (konopná vlna, drevo).
- V chladných mesiacoch je dobré domček vyhrievať pecou na kúrenie a v rámci toho ju využívať aj na varenie. Domček je veľmi dobre zaizolovaný, preto Vám pri úspornom používaní balík briekiet vydrží niekoľko dní.

Osvetlenie a elektrina

- Domček je bez prívodu elektrického prúdu. Osvetlenie domčeku je zabezpečené jednoduchým solárnym panelom, ktorý zabezpečuje dostatok energie na svietenie v noci.

ČO SI TREBA DONIEŠŤ

- spací vak alebo obliečky na vankúš a periny
- vlastné jedlo a korenie
- vhodnú obuv do lesa a vysokej trávy
- teplé oblečenie
- toaletný papier
- baterku – čelovku
- čajové sviečky alebo sviečky ktoré netečú.

REZERVÁCIE A KONTAKT

V prípade akýchkoľvek otázok kontaktujte **Martina Cerovského**:

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 – Meditačné ústranie od 1.1. 2017

| Meditačné ústranie | 1 – 5 dní | Viac ako 5 dní | Poznámka |
|--------------------|---------------|----------------|--|
| Ubytovanie | 6 € / deň | 5 € / deň | V cene je domček s jeho príslušenstvom, voda v kanistri. |
| Drevené briekety | 5 € / balenie | | 1 balenie obsahuje 10 kg briekiet. |

PODMIENKY REZERVÁCIE

Termín je záväzne rezervovaný až po vyplnení rezervačného formulára a uhradení zálohy. Zálohou sa rozumie úhrada poplatku za ubytovanie za všetky objednané dni (napr. 7 dní x 5 eur = 35 eur za 7 dní).

Zálohu je potrebné zaplatiť najneskôr do 14 dní od predbežnej rezervácie na základe vystavenej faktúry.

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: |
|-----------------------------|------------------|
| 3 mesiace | 30 % zo zálohy |
| 2 - 1 mesiac | 50 % zo zálohy |
| 1 mesiac a menej | 70 % zo zálohy |

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