

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 hĺbočín 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.

SPREVÁDZANIE

Vaše meditačné ústranie odporúčame absolvovať sami. Ak by ste sa na to necítili, môžete si vyžiadať sprevádzanie **Romanom alebo Katarínou Mieslerovými**. Viac o sprievodcoch a ich skúsenostiach s ústraním si môžete [prečítať TU](#). Sprievodca za Vami môže prísť po dohode vždy vo vopred stanovený čas.

Na frekvencii návštev sa treba dopredu individuálne dohodnúť! Ocenenie za sprevádzanie nie je zahrnuté v základnom poplatku, za sprevádzanie prispievate na mieste vo forme daru. Môžete takto rozvinúť štedrosť na základe vlastných možností a osobnej skúsenosti.

Sprevádzanie zahŕňa konzultácie so zdieľaním. Sprievodca Vám môže pomôcť uvedomiť si a hlbšie pochopiť procesy, ktoré sa vo Vás odohrávajú.

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, koreneniny...)

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 latrina (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 domčeka). 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 domčeka.

Vybavenie domčeka

- 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 vyhriať pecou na kúrenie a v rámci toho ju využívať aj na varenie. Drevo vám vieme poskytnúť za malý poplatok, keď si ho pripravíte sami (**max. 1,5 eur na deň**) alebo je možné si na mieste zakúpiť drevené pilinové brikety (**3,50 eur za balík**). Domček je veľmi dobre zaizolovaný, preto Vám pri úspornom používaní balík brikiet vydrží niekoľko dní.

Osvetlenie a elektrina

- Domček je bez prívodu elektrického prúdu. Osvetlenie domčeka 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 **Romana Mieslera**:

e-mail: miesler@zivica.sk, tel.: 0918 301 664. 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 brikety	5 € / balenie		1 balenie obsahuje 10 kg brikiet.

DAR ZA SPREVÁDZANIE

Ak požiadate o sprevádzanie, sprievodcovi prispievate za jeho pomoc čiastku, ktorú si určíte sami. Je to **dar**, ktorý prispievate dobrovoľne.

Úloha sprievodcu je pre každého individuálne dôležitá. Budeme preto radi ak sami zvážite výšku daru. Rozvíjate tak štedrosť a oceňujete pomoc na základe Vašej osobnej skúsenosti.

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.