

Pobyty v ústraní



Každý někdy potřebuje opravdový odpočinek. Nejen od práce a od námahy, ale také od lidí, od civilizace a od kolotoče svého každodenního životního běhu. Snad v každém je někde hluboko schovaná alespoň maličká touha po tichu, po samotě, po klidu a po uvolněném spočinutí v náruči přírody. A snad každý se chce občas trochu schovat... Někde, kam nedoléhá hluk a světla měst.

Někde, kde co chvíli nezazvoní telefon a nezapírají přijaté zprávy.

Někde, kde člověk nemusí dnes a denně komunikovat o věcech, které postrádají hloubku a jen probouzejí stres, starosti a citové vypětí.

A konečně: Někde, kde může být prostě sám sebou a nechat za zády celý svět. O nic se nestarat, na ničem nepracovat, s nikým nic neřešit.

Existují taková místa...

Na pobřeží bukového moře

Malá lesní poustevna, kde probíhá ústraní, **leží zhruba dva kilometry od původní české vesnice Šumice, v Banátu, v jihozápadním Rumunsku.** Nachází se na okraji pohoří Almaž v nejjihnějším cípu rumunských Karpat, nedaleko řeky Dunaje, poblíž hranic se sousedním Bulharskem a Srbskem. Je to místo odlehlé, nacházející se v nadmořské výšce 630 m, uprostřed starých bukových lesů a pastvin, které nepoznaly chemické postřiky a kam jen velmi vzácně dolehnou ruchy moderní civilizace. Nejbližší sused bydlí 2 km daleko, nejbližší vlaková stanice je vzdálena 20 km a nejbližší město 35 km. Poustevna nezná světelné znečištění a ojedinělý zvuk vzdáleného motoru sem dolehne spíše vzácně.

Toto místo má již samo o sobě moc a potenciál člověka zklidnit, zpomalit a propojit ho s jeho bytostnými, přírodními, ale i kulturními kořeny. Jde o území malebné a členité, s bohatou biodiverzitou, které téměř dvě stě let spravovali čeští a rumunští rolníci tradičním pre-industriálním způsobem. Z místní půdy je tedy stále cítit dotek lidské dlaně a místní vzduch, přicházející z hor a z hlubokých listnatých lesů, skýtá sytou potravu pro tělo i pro ducha.



Základní náplň ústraní

V rámci ústraní probíhá **dobrovolná a koncentrovaná praxe, vedoucí člověka k návratu k němu samému**. Jde o Zazen, jógu, meditační chůzi, hudbu, tanec a jiné, vybrané podle charakteru a preferencí návštěvníka. Praxe probíhá **dvakrát denně, ráno a večer, obvykle po dobu jedné až dvou hodin** (závisí opět na dohodě a na preferencích návštěvníka).

Všechny ostatní činnosti v poustevně, na nichž se návštěvník rozhodne podílet, jsou pak rovněž koncipovány a vedeny tak, aby posilovaly vědomí sebe sama a vnitřní bdělost a udržovaly člověka v realitě *ted' a tady*. Tyto činnosti zahrnují například zahradničení, zpracování dřeva, vaření a sběr bylin, ale i výlety do okolí, umělecká a terapeutická sezení a v případě zájmu i saunu. V jarních měsících, při delších pobytech, je zde i možnost vícedenního vysokohorského treku do nedalekého pohoří Munti Cernei.

Důležitou roli ústraní však hraje samota a prosté nicnedělání a spočívání v klidu přírody. Do jaké míry se tedy návštěvník zapojí do nabízených činností a v jaké míře zvolí soukromí, závisí na jeho vlastních preferencích a na vzájemné dohodě s průvodcem.

Zvláštní pravidla

Během ústraní nejsou používány telefony, tablety, počítače, ani jiná mobilní zařízení. Návštěvníkům se tedy doporučuje nechat tyto přístroje doma nebo je vypnout hned při svém příchodu. Jejich použití bude možné jen v případě naléhavé potřeby. Uschování přístrojů u průvodce po čas pobytu je možné.

Rovněž není doporučeno věnovat se při ústraní četbě rozptylující literatury nebo vlastním pracovním záležitostem (knihy s hlubší duchovní tematikou nebo psaní osobního deníku však nejsou překážkou).

Ústraní má pomoci vyvést člověka z moderní každodennosti, dát mu možnost odpočinout si od běžných věcí a pracovního shonu, a pocítit klid, který nabízí absence kybertechnologií a povrchní komunikace. Proto i veškeré konverzace a konzultace budou během ústraní směřovány pouze ke sdílení praktických informací a k hlubším a naléhavým tématům, jimž je v běžném životě vyhrazen často jen omezený prostor.

Ubytování

Jeden až dva návštěvníci jsou **ubytováni v karavanu vzdáleném zhruba 50 metrů od poustevny**.

Návštěvník si přináší vlastní spacák (jako komfortní doplněk k nabízeným přikrývkám).

V jarních měsících bývá teplo. Je však třeba počítat s tím, že ačkoli je karavan vytápěný, jeho tepelná izolace je malá, a proto je třeba se v zimních měsících připravit na chladné noci.

Voda

Vysoce kvalitní **voda je přinášena z nedalekého horského pramene** a hygiena probíhá v laboru v karavanu nebo ve studené sprše přímo u pramene (v obou případech za použití výhradně přírodních nebo v přírodě snadno odbouratelných mycích prostředků).

Jídlo

Tříkrát denně je průvodcem připravována strava převážně ze surovin v biokvalitě a se snahou o lokální zdroje. K jídlu je přistupováno s úctou a jeho přípravu a konzumaci doprovází meditativní naladění. Jídelníček je vegetariánský (o zvláštních stravovacích potřebách a návycích návštěvníka je třeba průvodce informovat předem a s dostatečným předstihem).

Délka a čas pobytu, a počet návštěvníků

Minimální délka pobytu jsou čtyři celé dny. Maximální pak dva týdny. Ústraní obvykle probíhají **v zimě** (leden, únor, případně prosinec) **a na jaře** (květen, červen). Ústraní v karavanu je koncipováno **pro jednoho návštěvníka nebo pro dvoučlennou skupinu.**

Doprava do Banátu

Doprava autem je pohodlná a kvalita silnic velmi dobrá po celou cestu z Čech až do Šumice. V Šumici se pak už jen stačí ptát na Ondřeje a místní návštěvníka dobře nasměrují až k poustevně. Vozidlo je možné nechat bezpečně zaparkované v Šumici na návsi, v případě suché polní cesty i u nedalekého bíleho křížku zhruba na půl cestz mezi vesnicí a poustevnou. Poustevna je od Šumice vzdálena zhruba dva kilometry.

Existuje také několik osvědčených autobusových linek, které dopravu do Banátu z Čech nabízejí. Nejzákladnější informace o nejběžnějších spojích lze nalézt zde: <http://www.banat.cz/doprava.htm>

Z dalších spojů lze doporučit FlixBus, který jezdí do Temešváru (rumunsky Timisoara), ale i do Baile Herculane. Jednosměrnou jízdenku z Prahy do Temešváru lze od FlixBusu s předstihem koupit již od 800 Kč.

Do Temešváru jezdí i StudentAgency, kde se dají jízdenky sehnat již od 550 Kč.

Z Temešváru jezdí autobusy společnosti Alfatar až do města Bozovici (čti "Bozoviči" česky Božovice) (<https://www.autogari.ro/Transport/Timisoara-Dalboset>. <http://www.alfatarimpex.ro/curse+interjudetene/timisoara+-+dalboset>)

Bozovici se nalézají blízko Šumice a lze odtamtud již poměrně pohodlně dostopovat, případně dojít za pár hodin pěšky.

Je také možné jet vlakem z Čech, přes Budapešť, až do Temešváru. Z Temešváru (rum. Timisoara) se lze pak autobusem nebo vlakem dopravit do stanice Iablanita (čti "Jablanica") nebo Baile Herculane (vlakové jízdní řády k nalezení na www.cfrcalatori.ro). Odtud je možné následně dostopovat až do Šumice nebo si vzít z Baile Herculane taxi (autostop je v Rumunsku běžný způsob přepravy hojně využívaný i samotnými místními, obvykle za minimální finanční příspěvek řidiči).

Cena

Cena za pobyt a stravu je 700 Kč za osobu a den. Zbytek tvoří příspěvek průvodci. Výše tohoto příspěvku je přitom ponechána na osobních možnostech, uvážení a vůli návštěvníka.

Zálohu ve výši poloviny poplatku za ubytování a stravu **pošle návštěvník nejpozději dva týdny před svým příjezdem na číslo účtu:**

2321158043/0800

Zbytek poplatku za ubytování a stravu předá návštěvník průvodci **v obálce ve dni svého příchodu.**

Osobní příspěvek průvodci předá návštěvník **v obálce při svém odchodu.**

zdroj informací: www.ondrejlanda.cz