



MÔJ RELAX

POBYTY *v tme*

*POZNÁTE TO – STRES V PRÁCI,
DOMA ĎALŠIE AZDA NIKDY SA
NEKONČIACE POVINNOSTI,
JE TOHO NA VÁS AKOSI PRIVEĽA.
ČASU NA SEBA MÁTE MÁLO
A O RELAXÁCII NEMÔŽE
BYŤ ANI REČI.*

**TAK SI PREDSTAVTE, ŽE BY STE
SA NA NIEKOĽKO DNÍ OCITLI
V TME, LEN SÁM SO SEBOU.
A SO SVOJIMI MYŠLIENKAMI.**

Terapia tmou, alebo tzv. dunkelterapia nie je žiadnou novinkou. O tomto fenoméne napísal knihu nemecký etnológ a psychológ Holger Kalweit. Na svojej ceste do Nepálu sa v 60. rokoch zoznámil s prastarou tibetskou budhistickou metódou „yangtik“ – terapiou tmou. Poznali a využívali ju však aj iné kultúry. Metóda je založená na senzorickej deprivácii a slúži predovšetkým na vlastné sebaopoznanie či zahĺbenie sa do svojho vnútra. Po chvíli strácate pojem o čase, doslova pre vás prestane existovať. V niektorých kultúrach ľudia podstupovali niekoľkokmesačný, niekedy až ročný pobyt v tme. Keďže počas neho ste obmedzení len na vnútorný monológ, možno prídu na pretras aj problémy a myšlienky, ktorým sa v bežnom živote cielene vyhýbame. Nájdete odpovede a predovšetkým samého seba. Tí, ktorí absolvovali pobyt v tme, sa zhodujú v tom, že sa ich vnímanie života zmenilo. K lepšiemu.



MYŠLIENKY A VÍZIE

Juraj a Viki Nedorostovci organizujú pobyty v tme na strednom Slovensku na ovocnej biofarme Riečky – Modrý kameň. Spoločne stoja aj za zrodom občianskeho združenia Riečky – Ovocný les. Na vlastnom pozemku si dopiestujú bio ovocie a zeleninu, z ktorej pripravujú aj pokrmy pre svojich hostí počas pobytov. Je len na vás, koľko dní v tme absolvujete. Odporúča sa však minimálne týždenný pobyt. Chodia sem rôzni ľudia z rozličných pohnútok – či už je to vyhorenie, prepracovanosť, potreba absolútnej relaxácie... Pobyt v tme často využívajú osoby, ktoré sú v bežnom živote stále na telefóne a mailoch, pričom notebook nenechávajú doma, ani keď idú na dovolenku. Vždy a všade sú zastihnutelní. Pri

pobyte v tme to však nehrozí. Žiadne počítače, mobily, dokonca ani hudba z prehrávača či knihy. Len vy a vaše myšlienky. A časom možno až vízie, v tme je hranica medzi snívaním a realitou veľmi krehká.

RÔZNI KLIENTI

Klienti Nedorostovcov sú rôzni – muži, ženy, zamestnanci, manažéri, dôchodcovia... „Mali sme tu mladého maturanta, ale aj 70-ročnú pani. Chodia k nám rôzni ľudia, niektorí chcú meditovať, iní sú prepracovaní, ďalší hľadajú odpovede... A tma vám vie dať odpoveď na čokoľvek. Svet okolo nás je veľmi rušný – všetci máme mobily, sme na Facebooku, stále nám niečo pípa, odvádiť sa na nás valí reklama... Ľudia niekedy ani nemajú šancu byť sami so sebou,“ vysvetľuje Juraj Nedo-

rost, ktorý organizuje pobyty v tme od minulého leta. „Zatiaľ u nás bolo okolo 30 ľudí. Jeden pán, ktorý u nás strávil krátky čas, by sa chcel opäť na jar vrátiť, tentoraz na 49 dní. Nie je známy prípad, žeby niekomu v tme bolo zle.“ Klienti chodia k Nedorostovcom zväčša na 7- až 10-dňové pobyty. Väčšina z nich by vraj rada zostala dlhšie, no kvôli rodine a práci sa domov vracajú po kratšom čase.

DENNÍK V TME

O stravu je počas celej dĺžky pobytu postarané, hoci mnohí hostia začínajú niekoľkodňovým pôstom. Okrem toho máte možnosť vybrať si z ponuky štiav, vitariánskych či vegánskych jedál. Tie vám prinesie váš sprievodca vždy raz za deň. Na pobyt v tme toho veľa nepotrebuje, postačí vám pohodlné

Inzercia BMZF17000072 ▼

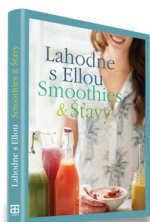
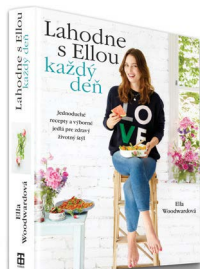
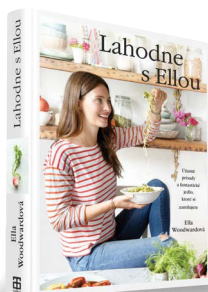
Lahodne s Ellou a priateľmi

Pripravte zdravé jedlo a vychutnajte si ho spolu s priateľmi!



„Lahodné jedlo v dobrej spoločnosti vám príjemní voľné chvíle. Prinášam vám novú knihu plnú nádherných, výživných jedál, ktoré sú vhodné na akúkoľvek príležitosť, či už pozvete rodinu alebo priateľov. V knihe nájdete sto chutných receptov na rastlinnej báze, ktoré z každej udalosti urobí jedinečnú záležitosť. Môžete ich pripraviť na víkendové posedenie, rýchly obed v práci alebo vyčariť bohatú indickú hostinu či narodeninovú oslavu. Som presvedčená, že si moje recepty obľúbite a spoločne si na nich pochutíte.“

Elba



www.slovtatran.sk

oblečenie, dva uteráky, hygienické potreby, ale odporúča sa priniesť si aj zápisník, aby ste si mohli viesť denník. „Ľudia si zapisujú myšlienky, kreslia. Je veľmi zaujímavé po ukončení pobytu sa k svojim myšlienkam vrátiť. Napríklad jeden pán, ktorý absolvoval pobyt v tme v Česku, napísal celú knihu.“ Ak vám úplné ticho nevyhovuje, môžete si zabubnovat', alebo zahrať na gitaru či iný hudobný nástroj. „Aj hra na nástroj je naše vyjadrovanie. Okrem toho dnu počuť, keď napríklad na streche pristane sýkorka alebo sojka, občas susedov pes sedí na terase a búcha chvostom o dvere.“ Všetky zvuky sú však naturálne a nerušiace.

Juraj Nedorost má skúsenosti aj s „neveriacimi Tomášmi“, ktorí neveria tomu, že niekoľkodňový pobyt v tme dokáže zmeniť ich myslenie alebo nejakým výrazným spôsobom ovplyvniť ich život. „Stalo sa aj to, že veľmi duchovne založení ľudia sa tešili, že uvidia energie a rôzne entity, bytosti a – nič. Ani po ôsmich dňoch. A potom príde znudený IT-čká, ktorý si skrátka povedal, že prečo to nevyskúšať, no očakávania nemal žiadne,“ spomína Juraj na jedného z klientov. „Od štvrtého dňa mal také vízie, o akých som ešte nepočul. Nie každému sa to podarí, čím menej očakávaní máte, tým silnejšie môžu byť vaše zážitky.“

LÁSKAVÁ TMA

Jeden z „neveriacich Tomášov“, tiež z oblasti IT, sa po pobyte v tme rozhodol pre zmenu povolania a vybral sa celkom iným smerom. „Ďalší IT-čká, hneď po ňom vravel, že zmenil svoje správanie k rodine a začal abstínovať. Dovtedy si občas vypil nejaký ten pohárik, ale keď vyšiel z tmy, zrazu začal vnímať alkohol ako jed, ktorý mu ubližuje a úplne prestal piť. Každý v tme zistí niečo iné, nedá sa to paušalizovať. Tma je podľa mňa najrýchlejší, najefektívnejší a najlacnejší terapeut, lebo sa vám za pár dní bez cudzieho človeka ujasní veľa vecí. Tma je veľmi láskavá, vždy vám ukáže len to, na čo ste pripravení. Nezobrazia sa vám najväčšie horory z detstva. Obranný mechanizmus podvedomia je dokonalý, nepripustí

nič, čo by vám mohlo ublížiť.“ Juraj Nedorost absolvoval niekoľko pobytov v tme a tvrdí, že dĺžka pobytu nie je podstatná. „Často sa hlavne u hyperaktívnych ľudí, alebo u takých, čo majú vysoké ego a veľké očakávania, stane, že sa v tme začnú nudiť. Príliš rozmyšľajú nad tým, čo ich čaká vonku, nevedia sa uvoľniť. Aj pre nich je to dobrý zážitok, každý sa dokáže aspoň trochu upokojiť, ale niekedy nevydržia vnútri ani tých sedem dní.“ Vo vnútri vám však čas splýva, už po niekoľkých minútach sa môže stať, že neviete, ako dlho ste dnu. Niektorým klientom ubehne týždeň ako voda, pre iných sú aj tri dni večnosť a ukončia pobyt skôr. „Zatiaľ však nikto nemal negatívnu skúsenosť. Každý má ale svoje zážitky, myšlienky, očakávania. Preto sú aj výsledky a skúsenosti rôzne,“ dodáva Juraj Nedorost.

VYCIBRENIE ZMYSLOV

Presné odporúčanie, komu sú pobyty v tme určené, neexistuje. Možno ste práve prišli na to, že by ste to radi vyskúšali. Ak aj nemáte konkrétny dôvod, pobyt v tme vám môže len prospieť, hoci vás možno nič netrápi. I odborníci predsa odporúčajú spánok v úplnej tme, taký je vraj najzdravší. Pobyt v tme je vhodnou preventívnu metódou proti civilizačným chorobám, odporúča sa pri regenerácii psychických síl či riešení osobných problémov, priaznivo pôsobí na zmyslové orgány, rozvíja kreativitu a zvyšuje odolnosť voči záťažovým situáciám. Absolútna tma navyše umožňuje tvorbu melatonínu, hormónu posilňujúceho imunitný systém. Niekoľko dní bez vyzváňania mobilu a riešenia bežných každodenných situácií pôsobí blahodarne. Okrem toho dochádza k scitlivosti hmatu, čuchu, chuti a sluchu. Stáva sa, že ľudom, ktorým šumí v ušiach, po pár dňoch v tme šum úplne ustane. Pobyt v tme vám poskytne dokonalý priestor na ničím nerušený čas, strávený iba sám so sebou. V pokoji a pohodlí spracujete situácie, ktoré ešte nemáte spracované, uvedomíte si príčinu mnohých životných situácií, precítite, čo je

vo vašom živote naozaj dôležité. Každý pobyt je jedinečný a aj keď ho absolvujete viackrát, vždy je iný. Najlepšou cestou, ako sa o jeho priaznivom pôsobení dozvedieť viac, je dopriať si ho na vlastnej koži.

OZ RIEČKY OVOCNÝ LES

je združenie nadšencov, ktorí sa rozhodli mať svoje vlastné, zdravé, nestriekané ovocie 365 dní v roku. Domček pre pobyt v tme sa nachádza na Ovocnej biofarme, ktorá vznikla na holej lúke a stále je v procese tvorby a budovania. Zameriava sa na pestovanie bio ovocia, zeleniny, na permakultúru, alternatívne energetické zdroje. Ovocnú biofarmu nájdete na strednom Slovensku v obci Modrý Kameň – Riečky, na vršku zvanom Korpáš, kde ju z dvoch strán obklopuje len les. Viac o biofarme a pobytoch v tme sa dozviete na FB stránke Ovocná Biofarma Modrý Kameň a na www.pobytyvtme.sk

**TMA JE VEĽMI
LÁSKAVÁ, VŽDY
VÁM UKÁŽE LEN
TO, NA ČO STE
PRIPRAVENÍ.**