



# VNORY

*aneb*

„HEARTTRAVELLING“

texty i ilustrace  
**Štěpánka Trenz**



## VNORY aneb „HEARTTRAVELLING“

Tuto metodu jsem se naučila od svého bývalého přítele, německého psychologa a jogína **Rolanda Seybolda**, který ji vyvinul a dodnes ji praktikuje v Německu. S velkým úspěchem jsem ji mnoho let používala (pod zjednodušeným názvem „VNORY“) při provázení jednotlivců a předávala skupinám terapeutů. V poslední době ji velice úspěšně používají mí klienti během pobytů ve tmě.

Jedná se o **vnor hluboko do naší psychiky, kde sídlí naše archetypální bytosti: vnitřní Dítě, vnitřní Žena, Muž, Matka – Země, Otec – Bůh, nejhorší Já, vyšší Já – náš vnitřní Guru atd.**

Tyto archetypy popsal důkladně již C. G. Jung.

Jedná se o **hearttravelling**, tedy **cestování skrze srdce, - nikoliv mysl!** Nepředstavujeme si, nevymýšlíme si, obrazy se z nitra objevují samy, **archetypy k nám promlouvají**, sdělují nám důležité věci o nás samých, lidech v našem životě, našem životním stylu. Touto metodou se **učíme naslouchat našemu nitru**, přepnout z hlavy do srdce.

Touto metodou **můžeme „vrátit“** lidem z našeho života to, co nám dali, **co však nikdy nebylo naše** (názory, postoje), ale my jsme to z lásky k nim přijali a teď to zatěžuje naše nitro. **Můžeme se tak energeticky odpojit** od blízkých (rodičů, partnerů, dětí, přátel), se kterými máme – ať už jednostranně nebo oboustranně – **upířský vztah** (tj. nezdravý, manipulační), nebo **osvobodit bytosti z našeho „vězení srdce“**. Je možné jít do prenatalu, do dělohy, do barda či minulých životů a získat tak **informace, jak o našem poslání** (dharmě), **tak o kletbách a slibech**, kterými jsme se v minulosti zavázali, abychom tyto energetické blokace mohli rozpustit. Častosti a tématům vnorů se meze nekladou. Je to úžasná a bezpečná metoda, jak získat přístup k veškerým informacím ve svém nitru.

**Vnor je kombinací imaginace a obrazů, které necenzurovaně přichází z nitra.** *Hlídejte svoji mysl, aby skutečně nezasahovala, nekomentovala to, co přichází a nechtěla to měnit. Vždy je třeba prvně spatřit TO, CO JE – pak se s tím dá dále pracovat.*

Kdo má problémy s imaginací, necht' se ptá např.: Co cítím? Jaké mám pocity, či jiné vjemy? (horko, chlad, dobrý pocit, strach, apod.)

**Každý vnor začínáme hlubokou relaxací celého těla**, buďto vleže, nebo vsedě, dobře zakrytí a vyčůraní. (vnor může trvat i několik hodin, proto je dobré dobře obstarat fyzické tělo, aby nás nevyrušilo pocitem chladu apod.) Postupně s každým výdechem se zbavujeme napětí a uvolňujeme tělo od chodidel až po hlavu. Pak položíme ruku na srdce a procítíme ho. Řekneme své mysli: *Děkuji ti, že mi tak dobře sloužíš, ale teď tě chvíli nebudu potřebovat, máš ode mě prázdniny! I já sám si dávám prázdniny od všech světských povinností a závazků. Jsem pouze TEĎ a TADY, se svým srdcem...*

**Při vnorech je důležité mít stále pootvřená ústa a vše, co říkáš, říkej NAHLAS.** (skutečně nahlas, tedy **ne pouze v duchu**). To pomáhá obnovit vědomé spojení našeho Vědomí s jednotlivými archetypy!

## **Základní vnor:**

### **OTEVŘENÍ SRDCE – brány pro vnory**

Základním vnorem je navštívení a poznání našeho srdce. Tak často pobýváme ve své mysli, že už ani neslyšíme hlas svého srdce. Nechodíme se s ním radit, je doslova jako opuštěný dům s vyhaslým krbem, kde dávno nikdo nebyl...

Položte si levou ruku na srdce a s nádechem a výdechem vstupte do dveří, na nichž je nápis MÉ SRDCE. Rozhlídněte se kolem sebe a aniž byste to soudili, prohlížejte si, co vidíte.

Většina lidí vidí nejprve něco jako louku, na které stojí stavení. Jdi k tomu stavení, ať je to cokoli (malá roubenka, palác, katedrála, svatyně, ruina, pancéřový bunkr...) vejděte dovnitř a rozhlídněte se, jak to tam vypadá. Jak se tam cítíte? Všímejte si detailů: je tam světlo nebo tma? Špína, či krásně uklizeno? Je tam útulno, jako když tam někdo přebývá, nebo prázdnota opuštěné ruiny? Hoří tam oheň, krb, svíce? Jsou tam živé květiny? Cítíte se tam dobře, nebo stísněně?

*Pozdravte (nahlas!) své srdce slovy: „Zdravím tě, mé srdce!“ Nebo jakkoliv to sami cítíte. Nic si nedomýšlejte - čekejte na jeho odpověď. Pak se ho zeptejte: „Jak se cítíš?“ Druhá otázka zní: „Co pro tebe můžu udělat?“*

Naše srdce si často postěžuje, že k němu málo chodíme. Že jeho hlas ignorujeme, když k nám promlouvá. Že se cítí opuštěné, neútulné. Často nás požádá abychom to tam trošku zvelebili, prohřáli, zabydleli. Tohle je moment, kdy začneme používat naši vlastní představivost, abychom tam vše změnili: vyvětráme, uklidíme, zvětšíme prostor, zařídíme textiliemi a květinami, otevřeme okna a dveře... vytvoříme si též jednu velmi příjemnou místnost jen a jen pro sebe, do které můžeme vstoupit když jsme unaveni vnějším světem a potřebujeme spočinout sami ve svém srdci.

Pokud nám srdce odpoví na otázku jak se cítí, že je osamělé, slíbíme mu, že za ním budeme chodit častěji, třeba i každý den na chvíli, abychom s ním udržovali vědomý kontakt.

Může nám též dát cenné rady týkající se našeho života, našich vztahů a rozhodnutí a co změnit ve svém životě, aby bylo naše srdce stále šťastné, otevřené a živoucí.

V srdci je též spousta dalších dveří, jsou po obvodu jedné velké místnosti. Tyto dveře používáme pro vstupy k dalším archetypům v našem nitru.

***Vždy procházíme nejprve naším srdcem, neboť je to hearttravelling – cestování skrze srdce.***

## **Další vnory:**

### **1. MATKA ZEMĚ A OTEC BŮH**

(„nabití baterek“)

Pokud tento vnor děláte poprvé, doporučuji rozdělit ho na dva vnory, prvně navštívit jen Matku a při dalším vnoru Otce. Je dobré jednotlivě strávit setkání s každým z Archetypů, než půjdete k dalšímu. Pokud se však na to budete cítit, je možné hned po setkání s Matkou jít za Otcem. Popíšu zde celý vnor k oběma a je na Vás, zda si ho oddělíte nebo uděláte najednou. :)

#### **MATKA – ZEMĚ**

Pohodlně si lehněte. Leh je lepší než sed, vaše páteř zůstane rovná a je možné hlubší uvolnění. Zakryjte se, abyste při hlubším vnoření neprostydlí. Prvně svým vědomím projděte celé tělo a zrelaxujte každičkou část těla: začněte nohama, uvědomte si všechny svaly, klouby, přejděte pomalu k břichu, uvolněte i jednotlivé vnitřní orgány, krk, paže, hlavu, mimické svaly na obličeji, jazyk, oči, i kůži pod vlasama. Do každého místa nadechněte a vydechněte všecko napětí. Tohle je běžný postup jako při jakékoli meditační a relaxační technice, už jste se s ním jistě mockrát setkali. Řekněte své mysli, i svému Egu, aby Vás teď nerušili. Že potřebujete čas sami pro sebe, že budete cestovat srdcem, ne hlavou. Dejte své hlavě volno :)

Představte si, že jste na své oblíbené pláži, nebo si nějakou vymyslete. Kráčíte podél moře, cítíte vlny na svých bosých nohou, v nose vůni jódu z moře, slyšíte racky. Jste sami. Nikde ani živáčka. Pokud chcete, představte si, že jste nazí a na chvíli se noříte do vln, abyste omyli všecko napětí minulých dnů a týdnů. Cítíte se šťastni.

Pak najděte klidné místo ve stínu pro svoji meditaci. Vyhrabejte do písku díru, a sedněte si do ní jako na židli - s nohama kolmo dolů směrem k jádru Země. Zahrabejte se až po pás. Zavřete oči. Představte si, že jste rostlina, která má své kořeny v zemi a stonek a květ nad zemí. Jak se cítíte? Je to příjemné, být spoután se zemí nebo máte pocit vězení? Všimněte si svých pocitů. Uvědomte si, že kvality země jsou čas a prostor, gravitace, zákony hmoty. Hmota nám zároveň dává oporu, podporu, výživu, jistotu.

Teď si představte své nohy pod zemí jako dva kořeny a třetí kořen vyrůstající z páteře, které začínají zakořeňovat. S každým výdechem tyto 3 kořeny prorůstají hlouběji do země, nejprve písčitou pláží, pak narazí na různé jíly, hlínu, kamení, hlouběji na podzemní prameny, jeskyně s jezírky, krápníky, drahými kameny a kovy. Cestou můžete potkat všechny typy minerálů, od těch nejběžnějších až po ty nejdražší. Pokud nějaký potkáte, klidně si s nimi povídejte, jako by to byly živé bytosti! Nebojte se oslovit drahý kámen, který spatříte všude kolem sebe: „Ahoj drahokame, co jsi zač? Jaké pro mě máš poselství? Co mi můžeš říct? “ Pak jen buďte tiší a otevření – není to Vaše mysl, kdo odpovídá! Drahokam Vám může sdělit, že ho tam potkáváte proto, že je právě teď pro Vás prospěšný. Může Vám říct, jakou formou jeho energii používat – zda ho nosit u sebe v podobě šperku, nebo někam přikládat na tělo, anebo s ním spávat v ruce. Někdy poradí jak si z něj udělat

nabitou vodu a jak ji užívat. Jindy zas řekne něco metaforického, jako např. nechť je tvé vědomí jako já, zářící ale vnitřně pevné...apod. Krom minerálů a kovů můžete prorůstat vrstvami uhlí, zkamenělých přesliček a prehistorických zvířat, mohou k Vám promlouvat o minulosti země a o tom, kolikrát jste již po ní kráčeli...

*(praktická vsuvka: pokud se Vám vůbec nedaří prostupovat, prorůstat zemí, - máte pocit, že je to těžké, narážíte na nepřekonatelné překážky jako jsou skály, nebo iracionální strach, co Vás tam dole čeká, znamená to že máte nějaký problém s Vaší fyzickou, pozemskou matkou. Vše, co Vám „udělala“ si projektujete do Matky Země a cítíte strach jít za ní...v tom případě si řekněte: „Jdu se spojit s PRAVOU Matkou, Matkou všech žijících bytostí, která všem dává hmotná těla, nic nechce, jen dává, je laskavá, trpělivá, vždy má pro mě láskyplnou náruč a už mě léta očekává! Má fyzická matka nikdy nepoznala skutečnou mateřskou lásku, protože nebyla ve spojení s pravou Matkou, nevěděla proto, jak milovat, nemohla mi dát to, co jsem potřeboval/a – proto teď jdu spojit se s Matkou, která mi tuto lásku ukáže, dovolí zažít...“ Pokud ani tohle uvědomění nepomůže, pak je dobré vnor ukončit a znovu se k němu vrátit další den nebo jindy. Zkoušet ho znovu a znovu.)*

Nakonec se začnete přibližovat k samotnému jádru země, do oblasti roztavené žhnoucí hmoty, která zdálky svítí jako rudé slunce. Nemějte strach, že si v ní kořeny popálíte – tohle je astrální cesta. Astrálně vstoupíte do pole jádra země. Bude to, jakobyste ponořili nohy do lavóru s horkou vodou - příjemné!

Prostupte až k samotnému centru tohoto zemského jádra, kde najdete svatyni, sídlo Matky Země. Někdo ji bude vnímat jako kapličku, jiný jako jeskyni, vše je správné tak jak to vidíte. Nehodnoťte co vidíte, nedovolte mysli vstupovat a komentovat to! Zaklepejte a vstupte. První, co uvidíte, je vždy správné: prohlédněte si Matku. Jak vypadá? Někdo ji vidí jako mladou krásnou žhnoucí ženu, s dlouhýma vlasama, nahou nebo oděnou v krásný světelný nebo ohnivý šat. Jiný vidí zralou nebo dokonce starou ženu, z jejíž očí většinou žhne láska a přijetí. Cítíte, že Vás očekává.

Pozdravte ji nahlas jakkoliv cítíte: „Ahoj mami“, nebo „Zdravím tě, Matko Země!“ - Jakkoli to pro Vás bude přirozené. Řekněte ještě: Přicházím, abychom spolu znovu navázali vědomé spojení, přicházím si pro tvou energii, Matko...můžu tě obejmout? Někdo bude cítit velkou úctu a prvně jí bude chtít padnout k nohám, ona Vás však skutečně očekává s vřelou náručí a přirozeně běžíte obejmout se s ní. Pocítíte obrovskou lásku, přijetí, úlevu, pokud se Vám v tento moment chce plakat, dovoluňte si to – jsou to slzy radosti i bolesti z dlouhého odloučení a vděk, že Vám dává zažít pravou mateřskou lásku...Dobře si ten pocit zapamatujte – uvědomte si, že Matka nám dává lidská těla po všechny naše inkarnace, ze sebe, ze svého velikánského těla elementů nám propůjčí tělo, které se po jeho smrti opět vrací do ní. Tohle tělo odívá duši, kterou nám zas dává Otec a která se zase vrací do něho.

Naberte si tolik této energie, kolik potřebujete. Poděkujte jí za ni. Požádejte, zda byste si mohli přijít znovu, kdykoliv budete potřebovat nabrat si. Zeptejte se jí, zda pro Vás má nějaké poselství. Často vám sdělí rady do života týkající se Vašeho životního stylu, stravy, těla, nemoci, které máte a s čím souvisejí, nebo jen obyčejné „mateřské dobré rady“ - ovšem z té nejvyšší perspektivy. Často pro Vás má i amulet, který Vám předá aby jste na ni nezapomněli. Tento amulet může být cokoli, od

drahého kamene přes šperk, až po vtipnou symbolickou věc jako zrcátko, abyste viděli svou krásu a nezapomínali na sebe...

Nakonec ji požádejte, aby Vám dala na cestu zpět svou energii, abyste jí mohli nahoře na zemi naplnit a uzdravit své fyzické tělo. Matka Vám energii vždy ráda dá. Poděkujte za vše, rozlučte se, avšak ne na dlouho! Řekněte jí, že se brzy zase uvidíte. (ze začátku je dobré chodit k Matce každý den alespoň na chvílku). Svými kořeny se teď s Matkou propojte a nasajte její rudou vitální energii do kořenů, skrze které ji ved'te nahoru do svého těla sedícího na pláži. S každým nádechem ji vytahujte výš a výš, (jakobyste pili malinovku třemi silnými brčky) až dosáhne k Vaší první čakře, která se otvírá právě dolů, směrem k zemi.

Začněte intenzivně dýchat, zrychlete dech a představte si, že ta vitální, životadárná energie od Matky teď nabíjí Vaši 1. čakru, naplňuje ji a odplavuje z ní všechny bloky. V oblasti 1. čakry cítíte příjemné teplo. Jakmile cítíte, že je plná k prasknutí, přeenergetizovaná, s velkým hlubokým nádechem vytáhněte energii do 2. čakry, kde opakujete totéž. Postupně takto naplňte všechny čakry a představujte si jejich barvu. V první červenou, v 2. oranžovou, v 3. žlutou, (zde může pomoci představa, že ve vaší oblasti hráze právě vyšlo slunce, nejprve je rudé, pak oranžové a stoupá stále výš, až v solar plexu je vysoko na obloze a žluté...) v srdci světle zelená nebo růžová, v krku blankytně modrá, jako čistá letní obloha, (zde zase pomáhá představa, jak se tato obloha pomalu stmívá a v 3. oku vidíme indigově modrou, jako obloha než se plně setmí) nakonec v 7. čakře vidíme fialovou nebo zlatou barvu.

V tomto bodě se začíná náš vnor k Bohu – Otcí, můžeme buď skončit a ještě chvíli ležet a nechat všechny energie doznít, uvědomit si své napůl zasypané tělo na pláži, vyhrabat se a pomalu se svým vědomím vrátit do fyzického těla v posteli, nebo jít dál dle instrukcí níže.

Pokud cítíte v konečcích prstů jehličky či mravenčení během dýchání energie do čaker, jedná se o tzv. hyperventilaci, přílišné okysličení mozku rychlým dechem, které se může projevat i křečí v rukách a nohách, - zvolněte pouze tempo dechu a nemějte obavy, brzy to pomine.

*(zde opět praktická info: pokud se stane, že vás země pustí dolů k Matce, ale pak se děje něco divného, např.: vstoupíte do svatyně a Matka tam není, nebo se Vám schovává, říká, že si ji musíte nejprve zasloužit, najít, příp. tam je, ale něco Vám na ní nehraje – její oči jsou ledové, je temná, chladná, nebo dokonce zlá, něco Vám vyčítá, zlobí se na Vás nebo mění stále podoby a hraje si s Vámi, pak se jedná o tzv. STÍNOVOU MATKU, opak skutečné Matky. Děje se tak pokud máte špatné zkušenosti s fyzickou matkou, viz výše. V tom případě je třeba říct jí, že víte, že to není skutečná Matka, protože ta je vždy láskyplná a přijímající a dávající. Můžete obraz stínové matky klidně i rozbít. Pokud z ní nemáte strach a neskočíte jí na špek, ona se rozplyne nebo změní v skutečnou Matku.)*

## BŮH – OTEC

Pokud pokračujete ve vnoru k Matce a dostali jste se až do bodu, kdy všechny Vaše čakry září a jsou naplněné energií, pak další krok bude již počátek vnoru k Otci. Pokud jste vnor k Matce ukončili a k Otci se chcete podívat třeba druhý den, je třeba v rychlosti projít vnor k Matce až k tomuto bodu. (Pouze poprvé to trvá déle, protože zkoumáte každíčkou vrstvu země, podruhé sjedete dolů k Matce již jakoby výtahem, pozdravíte ji, požádáte o energii, nasajete a spoděkováním ji vytáhnete do čaker. I tento proces je mnohem rychlejší protože jsou Vaše čakry již pročištěné a zenergetizované z předešlého vnoru.)

Ve chvíli, kdy i Vaše 7. čakra září energií, rozhodněte se, že je čas navštívit svého nebeského Otce. 7. čakra se otvírá směrem k nebi, je naším spojením s Otcem. S velkým nádechem a zádrží dechu jakoby vyvlíkněte své vědomí z fyzického těla. Představte si, že jste se vyvlíkli 7. čarou a vzdalujete se pomalu od svého fyzického těla. (není třeba obávat se, je to astrální cesta, tedy ve skutečnosti pouze projektujeme své astrální tělo do nitra země, do vesmíru nebo kamkoliv – nejedná se o skutečné opuštění těla naší duší!) po chvíli se nejen vzdálíme od těla, ale i samotná planeta Země se začne vzdalovat, mizíme v nekonečném temném vesmíru bez hranic.

Uvědomíme si, že jsme na úrovni vědomí svobodné bytosti, jen dočasně vázané k fyzickému tělu na této konkrétní planetě. Pozorujte, co to s Vámi dělá! Cítíte se nadšeni svou novou svobodou, nebo Vás naopak děsí nekonečný počet možností v neohrazeném prostoru? Vítejte na pláni Otce! Dovolte si teď chvíli tvořit svým vědomím jako on! Cestujte rychlostí myšlenky po vesmíru, navštivte Slunce, Venuši, jakoukoli planetu nejen naší soustavy. Dovolte si proletět se vzdálenými mlhovinami, tvořit a zase bořit celé hvězdné systémy! Rozdělit se na mnoho částí a rozletět se po celém vesmíru a opět se spojovat. Hrejte si jako vesmírné děti, bez pozemských omezení... že to nedokážete? Asi jste na to pouze zapomněli! Dopřejte si proto pár vnorů pouze na téma „tulák po hvězdách“ :) - brzy si vzpomenete a tento volný tvořivý pohyb pouhou myslí Vám bude dělat nesmírně dobře!

Pak se rozhlédněte, kde je nejsilnější světlo? Samotný Zdroj světla? Vydejte se tím směrem. Je to sídlo Otce. Přibližujete se k něčemu jako katedrále nebo chrámu ze světelných paprsků, fotonů, je neuvěřitelně geometrický, symterický, dokonalý. Světlo Vás zaslepuje. Vstupte opět se zaklepáním do té nejvnitřnější svatyně a pohlédněte na Otce. První co spatříte je pravdivé, nesnažte si ho předem nijak představovat a co vidíte s tím srovnávat! Někteří lidé ho vidí jako starce, jiní jako mladíka, nebo dokonce dítě, někdy je to jen světelná bytost, pokud však vidíte nějakého konkrétního mistra, je to jen Vaše projekce! Otec nemá nic společného s žádnou duchovní cestou, křesťanským ani muslimským bohem, je to sám Zdroj. Z něho pochází naše individuální duše - je jeho maličkým kousíčkem!

Uvědomte si, že Otec nás nekonečně miluje, nesoudí nás a vše nám odpouští jen proto, že je v nás on sám! To on si skrze nás přišel zažít vše co zažíváme! Je to jeho hra, ne naše! On sám si chtěl vyzkoušet vše, co stvořil! Pohlédněte mu do očí a opět pozdravte a oslovte ho přitom, nahlas. Řekněte mu, že jste s ním přišli obnovit vědomé spojení. Že jste si přišli pro jeho energii nadhledu, moudrosti, lásky. Obejměte se a na chvíli spočiňte v jeho láskyplném náručí. Uvědomte si, že pokud Vám Váš skutečný fyzický otec nedokázal dát tuto otcovskou lásku, bylo to jen proto, že on sám ji asi nikdy nezažil! Nebyl v kontaktu s PRAVÝM Otcem, jeho otec ji též nezažil a tímto setkáním

s PRAVÝM Otcem pravděpodobně lámete tuto rodovou kletbu, protože Vy sám jste právě zažil pravou mateřskou i otcovskou lásku a své děti můžete taktéž naučit spojit se s archetypy Matka a Otec. Opět, pokud Vám z nějakého důvodu nejde jít nahoru, nebo je Otec podivný, není tam, nebo se chová podezřele, jsou to ukazatele na STÍNOVÉHO OTCE. Pak je třeba postupovat stejně jako v případě stínové matky.

Postup je stejný jako s Matkou, požádejte ho o energii, případně o radu, (rady otce se týkají většinou věcí jako víra, náboženství, následování/nenásledování nějaké konkrétní duchovní cesty, a informace o Vašem skutečném Božském původu, z něho, z Otce a Vaše věčné spojení) taktéž od něj můžete dostat dárek, abyste na něj nezapomněli. Může Vám něco vložit přímo do srdce nebo duše. Nakonec za vše poděkujte, požádejte, abyste si mohli pro jeho energii chodit kdykoli budete potřebovat a jeho energii si vezměte s sebou v podobě „vodopádu světla“, který se od něj spustí na Vás a začne zaplavovat prvně Vaši 7. čakru, pak 6., 5., atd. až zaplní i 1. čakru. V ten moment nechte jeho energii sklouznout kořeny až dolů k Matce, dovolte jejich energiím, aby se na chvíli spojily a uvědomte si své spojení S OBĚMA DVĚMA – MATKOU I OTCEM zaráz!!!

Uvědomte si teď, že jste s nimi neustále spojeni a že oni dva se setkávají pouze skrze Vás! Že v lidské bytosti se snoubí tělo s duší, hmota a duch, matka a otec.

Uvědomte si proud energie od Matky i od Otce zaráz – zrychleným dechem na závěr vnoru napumpujte energii do svého energetického systému jak zhora, tak i zdola, představte si své tělo jako velkou vanu, do které napouštíte zároveň horkou i chladivou vodu, ty se ve vás míchají a naplňují všechny Vaše čakry a energetické dráhy, až celí záříte, vyzařujete energii všemi otvory těla, všemi energetickými drahami, meridiány, všemi póry těla a stáváte se obřím energetickým zářičem v temném vesmíru. Vaše tělo se začíná rozšiřovat, expandovat do celého vesmíru...

Až se dostatečně vykoupete v této úžasné energii, poděkujte Matce i Otcovi a vraťte se do svého běžného vědomí.

### 3. vnor: VNITŘNÍ DÍTĚ

Každý vnor začínáme relaxací celého těla i mysli, dále rychlým vnorem k Matce a Otci, tedy tzv. dobitím baterek (to nám dodá obrovskou energii a díky tomu další vnory půjdou lehce!) a vnorem do Srdce (neboť je to Hearttravelling :).

Vejděte do srdce, opět je pozdravte a podívejte se, zda není třeba něco „uklidit“ či vylepšit. Pokud je tam vše v pořádku a srdce se cítí spokojené, projděte v něm do místnosti, kde je po obvodu spousta dveří. Dveře jsou archetypem průchodu do jiné reality. Proto až po dveře si můžeme pomáhat vizualizací, ovšem v momentě, kdy je s nádechem a výdechem otvíráme, se necháme překvapit, co je za nimi – v tuto chvíli nahlížíme do nitra a dozvídáme se něco nového! Najděte dveře s nápisem „VNITŘNÍ DÍTĚ“ a vstupte.

Co vidíte? Jak vaše vnitřní dítě vypadá, co dělá? (většinou vypadá jako vy sami ve věku cca 3 roky.) Pokud jste příliš „dospělí“, vážní a efektivní, málo si hrajete a málo tvoříte, může se vaše vnitřní dítě cítit zanedbané a opuštěné, jako dítě, se kterým si nikdo nehraje, nikdo na něj nemá čas...

Pokud je v místnosti tma, najděte na zdi vypínač a rozsviňte. Opět ho nahlas pozdravte, oslovte a zeptejte se archetypální otázky: „Jak se máš? Jak se cítíš?“ A dle jeho reakce nebo odpovědi se zeptejte dále, co pro něho můžete udělat. Dítě většinou chce, abyste si s ním hráli, strávili s ním čas a slíbili mu, že za ním budete chodit častěji.

Taky mu můžete změnit prostor ve kterém žije, pokud jeho pokoj je temný a pustý. (např. vymalovat na veselé barvy, dát mu hračky, otevřít mu ven, do přírody) Řekne Vám též, co byste mohli opět začít dělat ve vašem běžném životě – činnosti, které vnitřní dítě léčí a rozradostňuje (např. zajít si do ZOO, přestože jste tak strašně „busy“, dát si zmrzlinku přestože jíte „zdravě“ nebo si pořídit nějakou hračku či tajný „poklad“).

Obejměte své dítě a slibte mu, že ho už neopustíte! Pokud cítíte silné emoce, např. potřebu plakat, dovoluňte si je projevit! Vnitřní dítě chce jít často zkoumat další archetypy s vámi – vezměte je klidně s sebou na cestu k vnitřní ženě a vnitřnímu muži!

#### 4. vnor: VNITŘNÍ ŽENA, VNITŘNÍ MUŽ

Archetypy vnitřní žena a muž se v nás utvářejí již za našeho dětství, kdy nevědomky odezíráme od svých dospělých vzorů – nejčastěji rodičů, jak se k sobě chovají a jak komunikují. Často je jeden z nich dominantním a druhý se podřizuje. Buďto je pak tento model předávám dál po ženské a mužské linii tak, jak ho měli rodiče, (např. otec tyran a matka služka, nebo naopak matka generál a otec podpantoflák) nebo v dětství soucítíme se zdánlivě slabším rodičem a nevědomky se rozhodneme nebýt jako ten, kdo ho tyranizuje. Tím však pouze celý model otočíme (např. matka otce peskuje, zneužívá, dcera soucítí s otcem a rozhodne se nebýt tvrdá jako matka, nevědomky se stane raději slabší jako byl otec – její vnitřní muž bude tedy silný a žena ta submisivní, v běžném životě si bude podle toho též vyhledávat egoistické a tvrdé muže).

Vhled do vnitřní ženy a muže nám pomáhá rozkrýt mnoho věcí týkajících se našich partnerských vztahů – pokud neznáte jak vypadají tyto Vaše vnitřní archetypy a nepracujete s nimi, přitahujete si dle jejich vzoru do života muže či ženy podobné vaší vnitřní ženě/muži.

Tito vnější partneři nám pomáhají zvědomit případné špatné vzorce, uložené v našem nitru jakožto „ideál“. Když začneme vědomě a záměrně pracovat s těmito archetypy uvnitř nás, začneme se měnit my sami a náš vztah k sobě a začnou se měnit i lidé, které si do života přitahujeme i celé naše partnerské vztahy.

K vnitřní ženě jdete většinou přímo od vnitřního dítěte a na vnor k ženě navazuje bezprostředně vnor k vnitřnímu muži.

Můžete ale každý archetyp pojmout jako jeden vnor – pak je ale třeba na začátku vždy absolvovat relaxaci těla, krátké dobití baterek od Matky a Otce a průchod Srdcem.

Najděte v srdci dveře, kde je napsané VNITŘNÍ ŽENA. S nádechem a výdechem je otevřete a vejďte. Prohlédněte si ji. Jaká se Vám zdá? Je to utrápená chudinka, sedící v koutě? Ušmudlaná Popelka? Nebo je to domina s bičíkem na muže? Je jich tam víc v různých podobách, tedy je rozpolcená? Je to královna sedící majestátně na trůnu? A je moudrá a laskavá královna, nebo zlá a svévolná? Je nešťastná, nevěří si a nemá se ráda, nebo z ní vyzařuje mír a sebeláska? Chvíli ji pozorujte. Opět ji oslovte a zeptejte se, jak se cítí a co pro ni můžete udělat. Buďto Vás požádá o konkrétní věc, nebo můžete uplatnit svoji fantazii (např. pokud je nesebevědomá a ve starých hadrech sedí v koutě, dopřejete jí horkou voňavou koupel, přivedete před skříň plnou krásných šatů a před zrcadlem ji obléknete a upravíte tak, aby se z ní vyloupila nádherná žena. Její oči začnou zářit a rozvzpomene se na ženskost, na kterou zapoměla. Pokud namítá, že není pro koho být krásná, je třeba připomenout jí, že krásná a sebevědomá musí být hlavně kvůli sobě samé a svému pocitu.) Může Vás též požádat o konkrétní věci, které je třeba změnit ve Vašem životním stylu, upozorní Vás na věci, které děláte a tím ji utváříte takovou, jakou jste ji našli!

Nakonec se jí zeptejte, zda zná toho muže, co tu bydlí vedle. (jde o to, jak mezi sebou komunikuje naše ženská a mužská část, naše levá a pravá hemisféra a jak dokážeme komunikovat v našich vztazích!) Může reagovat tím, že o něm nikdy neslyšela, nebo o něm ví, ale zdá se jí nanicovatý,

nebo vám řekne, že ten přijde jen když to potřebuje... ať už vám řekne cokoli, je to pro vás velmi cenné. Zeptejte se jí, zda by byla ochotná ho s vámi navštívit. Pokud ne, není ještě správný čas. Pokud ano, vezměte ji (a případně i dítě, jde li celou dobu s vámi) a vydejte se ke dveřím s názvem VNITŘNÍ MUŽ.

Stejně jako u vnoru k ženě, vezměte za kliku a vejďte. První co uvidíte, je pravdivé. Jaký z něho máte pocit? Je to svalnatý hrdina, nebo nedospělý chlapec, který nechce zodpovědnost? Je to kutil, který si Vás pro zabrání do práce ani nevšiml? Nebo se apaticky dívá na televizi a nepřeje si být rušen? Je to monstrum? Praještěř? Domorodý muž? Robot? Umělec a bohém? Moudrý král nebo tyran? Oslovte ho, pozdravte ho a opět se zeptejte jak se má, jak se cítí? Když Vám odpoví, zeptejte se, co pro něho můžete udělat. Stejně jako s vnitřní ženou, pracujte s ním. Pomožte mu nabýt sebevědomí, (klidně mu dejte rychlé auto, změňte jeho účes, šaty, prostor, ve kterém žije...) nebo ho trošku sneste k zemi, je-li moc nafoukaný (diktátor) nebo mimo realitu, ve svém vlastním světě. Nakonec se ho též zeptejte zda zná ženu od vedle a jaký na ni má názor. Je možné, že o ní neví. Může ji znát ale opovrhovat jí, může ji nesnášet nebo se naopak cítit málo sebevědomý, aby se s ní chtěl potkat. Opět důkladně prozkoumejte, jaký k ní má vztah. Nakonec se ho zeptejte, zda by se s ní chtěl seznámit, potkat.

Pokud tomu bude nakloněn, případně zvědavý, seznamte je spolu a pozorujte, co se bude dít... Archetypy vnitřní žena a muž je možné navštěvovat denně – budou se Vám stále měnit, podle toho, kolik jste na celé věci už udělali vnitřní i vnější práce. Ideálním stavem je, když se nakonec znají, respektují, komunikují i fyzicky se milují.

## **NETĚLESNÁ TANTRA**

Pokud je dostanete dlouhodobě do stavu, kdy spolu krásně tančí tanec protikladů, je možné s nimi začít praktikovat tzv. NETĚLESNOU TANTRU. Je možné si za tím účelem udělat extra vnor. Spočívá ve vytvoření prostoru pro jejich tantrická setkávání, (např. odlehlá pláž u moře, altán v přírodě, nebo místnost s lůžkem v rudém saténu apod.) při kterých jsou oba nádherní, mladí a zdraví a milují se, přičemž Vy sami pociťujete na vlastním těle jak její, tak jeho pocity. Tato metoda nejen že může přivodit silný stav vzrušení vedoucí k orgasmu (muže, ženy i nás samotných), ale naučí nás též vnímat, jak milování prožívá opačné pohlaví. Když se naše vnitřní žena a muž často takto harmonicky milují, brzy se to odrazí na našem partnerském i milostném životě!

## 5. vnor: NEJHORŠÍ JÁ, VYŠŠÍ JÁ

K Nejhoršímu a Vyššímu Já se můžete vydat buďto ihned po návštěvě předešlých Archetypů, anebo jim věnovat samostatný vnor. Kdo bude mít pocit, že po návštěvě Nejhoršího Já už nemá sil jít k Vyššímu, lze i tyto dva Archetypy navštívit odděleně – věnovat každému z nich jeden vnor. Vždy prvně projděte uvolněním celého těla a nejlépe i vnorem k Matce a Otcovi („dobitím baterií“).

V srdci se vydejte točitým schodištěm věže dolů, do podzemí či sklepení. Můžete počítat schody (např. napočítat jich 99), nebo zákruty schodiště (např. 9 spirál dolů do země) a zaklepejte na dveře s nápisem NEJHORŠÍ JÁ. Opět s nádechem a výdechem vstupte a prohlížejte si, co první uvidíte. Jak vypadá Vaše Nejhorší Já? Je to netvor, ďábel, slizký chlapík, nebo nadutec? Je to onen pověstný „kostlivec ve skříni“? :) Může mít nespočet podob. Nenechte se vyděsit jeho zevnějškem.

*Nejhorší Já je naší vlastní součástí! Je souhrnem všeho, co jsme v sobě zamítli a popřeli. Snažili se navenek vypadat jako kladní hrdinové, morálně čistí či duchovní lidé, kteří se nikdy nezlobí, za všech okolností milují a odpouští, stává se, že všechny své negativní emoce (nenávisť, zlobu) či zvrácené touhy popřeme a potlačíme. Hodíme je do sklepa, do hladomorny a zamčeme poklop. Pokud takto léta házíme vše, co se nám nehodí do krámu, do tohoto podzemí, roste tam nutně bytost sestávající právě z těchto vlastností a emocí – náš STÍN. (stín často chodí za námi a proto ho nevidíme, ale ostatní ho velmi dobře vidí!) Tato bytost má nesmírnou sílu! Sílu, o kterou jsme se ochudili, když jsme se rozhodli vybrat si pouze část z celku a tu druhou část odmítnout...*

*Všichni máme v sobě archetypálně obojí. V obojím je ukryta naše síla. Tarotová karta Chtíč nebo taky Síla značí přijetí a znovu-integraci všech našich nízkých emocí a pudů, čímž přijmeme své temné Já a staneme se opět celistvými!*

Oslovte své Nejhorší Já, pozdravte jej a zeptejte se ho obvyklou větou: „Jak se máš, mé Nejhorší Já? Jak se tu cítíš?“ a dále, „Co pro tebe mohu udělat? Jak tě můžu udělat šťastným?“ Nejčastěji se cítí odstrčené, odmítané, nemilované, vězněné...

Vaším cílem je opět ho přijmout, dát mu pocítit lásku a přijetí. Nelze však někoho přijmout a zároveň ho soudit, kritizovat... Když se proto zeptáte, co pro něj můžete udělat, buďte připraveni na jednu z nejkřutějších zkoušek skutečného poznání, NAD dobrem a zlem:

Pravděpodobně vás požádá, abyste udělali všechno to, čeho se štítíte... čím opovrhujete a čeho se celý život snažíte vystříhat, nemyslet na to, nenechat se k tomu zlákat! (např. zabít někoho koho nesnášíte, mučit někoho, krást, vyhodit něco do povětří, přejídat se nezdravými jídly, opíjet se, drogovat, znásilnit a trápit někoho, udělat si harém a jen tak bohapustě si se všemi užívat, dopřát si ty nejpodivnější zvrácenosti jaké Vaše nejhorší Já dokáže vymyslet, hrát si s lidmi a manipulovat – dopřát si pocitu moci nad nimi, opovrhovat jimi, atd. – může se to týkat všech „smrtných hříchů“).

Abyste mu dokázali, že jste ho nepřišli znova odmítnout, slibte mu, že mu jeho přání splníte – alespoň na astrální úrovni (ve vnoru). Vydejte se s ním na tuto stezku odvahy: splňte mu ve své představivosti vše, o co žádá. Uvědomujte si při tom, že každý z nás má v sobě tyto věci

*archetypálně ukryty* – jsou to vlastnosti tří nižších čaker, tzv. zvířecích. Obsahují tzv. nízké emoce a touhy, pudové a instinktivní chování, pud sebezáchovy apod.

Já této neobvyklé vycházce se svým Nejhorším Já říkám „dát mu nažrat“.

Jakmile nakrmíte své Nejhorší Já k jeho plné spokojenosti, zeptejte se, zda ho můžete obejmout. Obejměte ho a řekněte mu, že ho už přijímáte jako svou vlastní část. Svou nižší, zvířecí přirozenost. Nezamykejte ho dole, nechte dveře otevřené. Pozvěte ho, aby vstoupil do Vašeho Srdce kdykoliv potřebuje pozornost. Až nastane v reálu situace, kdy byste ze zvyku své horší Já opět potlačili a uvěznil, možná si ho poprvé uvědomíte a dáte mu nažrat – dovolíte si rozzlobit se místo abyste se falešně usmívali, zmlátíte polštář aby vyšla ven zloba, nebo někde na poli vykřičíte co si o někom myslíte – naučíte se se svým nejhorším Já dobře vycházet, protože i v něm se skrývá vaše obrovská síla o kterou jste se doposud ochuzovali!!!

Pak můžete vyběhnout točité schody ve věži (opět třeba 99 schodů nebo 9 zákrut :) a zaklepat na dveře s nápisem VYŠŠÍ JÁ. Vstupte a prohlédněte si, co první spatříte. Vyšší Já se nejčastěji ukazuje jako archetypální „moudrý stařec“ (zřídka i stařena) s dlouhým bílým vousem, ale může mít nespočet podob. I jeho „kancelář“ mívá archetypální podobu knihovny či astro-observatoře. Je vysoko ve věži, blízko nebe, což symbolizuje nadhled. Právě pro tento nadhled nad svým životem a jednotlivými situacemi si za ním přicházíme.

Opět ho pozdravte, oslovte svými slovy, a zeptejte se ho, jak se má, a jestli Vám chce něco říct, nějaké poselství či radu. Dobře ho vyslechněte. Řekněte mu, že jste se s ním přišli znovu a vědomě spojit, navázat vědomý vztah. Pak se zeptejte na cokoli, co Vás v životě trápí a s čím si nevíte rady. Můžete ho požádat, aby Vám propůjčil svůj zrak, svůj pohled z výšky: abyste se byli schopni podívat na svůj problém „očima Vyššího Já“. Tento pohled Vám ukáže celou záležitost z naprosto jiného úhlu či perspektivy. Ukáže Vám souvislosti, podstatu. Pokud Vám to pomůže pochopit stávající situaci, může Vám i podat starou knihu z knihovny, která obsahuje Vaše minulé životy. Otevřete ji někde a zadívejte se na prázdné bílé stránky, vynoří se děj a bude se Vám odvíjet před zrskem a zapadat do mozaiky. Můžete ho i v budoucnu navštěvovat, kdykoli budete potřebovat učinit důležité rozhodnutí týkající se vztahů, práce, duchovního života apod.

*I Vyšší Já je naše sou-část, které si nemusíme být vždy vědomi. Někdy dokonce lidé žijí svým Nejhorším Já vědomě, zatímco se svým Vyšším Já ještě nenavázali kontakt, neznají ho.*

*Někteří lidé říkají, že jim nejde navázat kontakt se svým Vyšším Já – tehdy se jich ptám, jestli už navštívili své Nejhorší Já, neboť tyto dvě strany jedné mince jsou nerozlučně spjaty a k moudrosti vede cesta pochopení a přijetí V SOBĚ obou polarit!*

Nakonec poděkujte svému Vyššímu Já za rady, za nadhled, za moudrost, obejměte ho a opět se vraťte točitým schodištěm dolů, do svého srdce...

## 6. vnor: ŽALÁŘ SRDCE

Předpokládám, že jste již četli či praktikovali předcházející vnory, proto všechny další půjdou rovnou k podstatě, aniž bych stále znovu popisovala úvodní děje...

Zrelaxujte celé tělo a navštivte Matku Zemi a Otce Boha, abyste od nich načerpali sílu, potřebnou k dalšímu vnoru. Zastavte se u svého Srdce, promluvte s ním... Když budete v Srdci, najdete místnost s mnoha dveřmi, na každých dveřích je nápis. Najděte dveře s nápisem ŽALÁŘ SRDCE, vezměte za kliku a s nádechem a výdechem je otevřete a vstupte.

Uvidíte zřejmě něco jako dlouhou chodbu a kobky s mřížemi, v každé z nich bude uzamčená nějaká Bytost, kterou jste ve svém životě tolik milovali, že jste si ji – část její duše – přivlastnili, uzamkli ve svém srdci jako svého vězně. Projděte podél všech kobek a prvně se podívejte, kdo všechno tam je. Můžete tam najít svoji babičku, kterou jste coby děti nesmírně milovali, tety, strýce, dědečky, rodiče, kamarády z dětství, své první lásky, bývalé manžely či manželky, vlastní děti, ať už narozené či nenarozené. Lidi, kteří žijí, i kteří dávno zemřeli. Můžete tam k svému vlastnímu překvapení najít i nějaké zvíře či věc. Nejednou se stalo, že za mřížemi sedí Vaše vlastní Vyšší Já, či Lepší Já!

Nyní přistupte postupně ke každé cele a velkým svazkem klíčů, který máte v ruce, postupně odemykejte dveře. Každé Bytosti, kterou z žaláře Vašeho srdce propouštíte, řekněte: „Omlouvám se ti, že jsem tě věznil. Chtěl jsem tě mít pro sebe, ale to není správné. Teď to vím. Propouštím tě z tohoto žaláře, jdi, jsi volný ode mě a já jsem volný od tebe, každý si půjdeme svojí cestou.“

Tyto bytosti se mohou také proměnit v holubice a s vděčností a radostí odletět. (Je možné pohlížet na ně jako na kousky duší našich blízkých, které čekaly na osvobození, aby jejich duše mohly být celistvé.) U každého se zastavte a pobuďte s ním, dokud bude třeba. Všimněte si všech emocí, které to ve Vás vyvolá! Pokud se Vám chce plakat, plačte, obejměte naposledy onu Bytost, rozlučte se... Nejtěžší bývá pustit vlastního partnera nebo děti. Mylně se domníváme, že tím, že je pustíme, odejdou z našeho života i fyzicky nebo že tím zpřetrháme naše pouto lásky. Pokud propouštění nějaké Bytosti způsobí příliš emotivní reakci a budete cítit, že jste díky tomu příliš unaveni, nebo že ještě nejste připraveni tuto Bytost propustit, nevádí! Vraťte se pomalu ze vnoru do běžného vědomí a vnor opakujte později, jiný den nebo až budete cítit, že jste zpracovali svůj emocionální šok a jste již připraveni Bytost pustit.

Poté, co všechny propustíte, žalář zeje prázdnotou a Vy se vrátíte do svého srdce poděkovat mu za další zkušenost.

Do žaláře srdce je dobré čas od času zajít a zkontrolovat, zda tam opět neuvízla nějaká ta Dušička :)

## 7. vnor: SKLADIŠTĚ SRDCE

Opět projděte relaxací „dobitím baterek“ (nasátím energie Matky Země a Otce Boha) a vnorem do Srdce, případně můžete pokračovat bez přerušení ihned po vnoru do ŽALÁŘE SRDCE.

V místnosti s mnoha dveřmi najdete dveře s nápisem SKLADIŠTĚ SRDCE. Vezměte za kliku a otevřete, vstupte. Uvidíte něco jako skladiště, buďto uspořádané, nebo chaotické. Někdy jsou v něm věci naházeny bez ladu a skladu, nepopsané, (v tom případě musíte vycítit, která věc od koho je), jindy spatříte dlouhé police, na nich budou šanony a bedny úhledně popsané jmény těch, jež je zde zanechali a jindy budou celé police nadepsané štítky se jmény. Nejčastěji to budou jména rodičů, prarodičů, partnerů (i bývalých) či duchovních učitelů – zkrátka – autorit nebo lidí, které jste měli velmi rádi a proto jste jim věřili.

Během svého života přebíráme názory lidí kolem nás, těch nejbližších (rodina, partneři) nebo těch, jichž si velmi vážíme (učitelé, faráři, guruové). Z LÁSKY K NIM přebíráme, často v nejhlubším dětství, jejich názory, strachy, příkázání, pravidla atd. a přijímáme je za svá, přestože jsou často zcela omezující, nelogická, či hloupá. V mnoha případech nám ukládají žít zcela mizerný život s nízkým sebevědomím, bez peněz, či nemocní a chovat se jako poražený, oběť, či zachránce.

(Zde bych ráda uvedla nesmírně důležitou knihu, která zcela zásadním způsobem odkrývá a pojmenovává tyto rodičovské příkazy a programování a z nich plynoucí celoživotní scénáře, které si díky nim zvolíme často zcela nevědomě již do svých 6ti let! Často včetně rozhodnutí, jak a kdy zemřeme. Jedná se o knihu Erica Berneho „Co řeknete, až pozdravíte...“ a velmi ji doporučuji přečíst všem, kteří se chtějí skutečně osvobodit z rodičovského a autoritativního naprogramování!)

Přistupte vždy k jednomu regálu a přečtěte si jméno, napsané na něm. Pozvěte onoho člověka do skladiště, vezměte jednu věc za druhou z jeho regálu a postupně mu je všechny předejte se slovy: „Děkuji ti za tyto dary, které jsem kdysi Z LÁSKY A ÚCTY K TOBĚ PŘEVZAL. Tehdy jsem neměl své vlastní názory, a tys mi dal/a to nejlepší, co jsi měl/a. Pomáhaly mi orientovat se ve světě v době, kdy jsem neměl žádné vlastní zkušenosti. Teď je však už nepotřebuji. Zatěžují mě a často mě i omezují. Dovol, abych si vytvořil své vlastní zkušenosti a názory a podle nich žil.“

S těmito slovy postupně předejte – hlavně svým rodičům, vychovatelům a guruům – vše, co najdete v jejich polici. Pozorujte jejich i své reakce. Oni se můžou cítit rozčilení, hrát na Vás hru „Ty nevděčníku, dala jsem ti to nejlepší a takhle ses mi odvděčil?“ nebo hry na Oběti a jiné. Vy sami můžete prožívat smutek či radost z osvobození. Někteří lidé bedny či šanony přijmou, jiní ne. V případě že je nepřijmou, řekněte jim, že je budete muset spálit, protože je tu déle nechcete, že Vás jen zatěžují. V tom případě vše spálíte ve fialovém očištném ohni. Někteří budou tyto věci pálit rádi s Vámi, protože jim sami už nevěří, někdy se budou dokonce smát a divit, jak to, že vy jim stále věříte a uchovávejte je, když oni sami se již dávno posunuli zcela jinam. Jiní budou šokovaní, že je chcete spálit a raději si je vezmou. Někteří můžou odejít rozzlobení i s věcmi. Nechte je jít.

Někdy se může stát, že budete zřetelně vidět, KTERÉ příkázání, názory, strachy a scénáře to jsou. Můžou být dokonce formulovány na listině jako na smlouvě s podpisy obou stran. Někdy je třeba přečíst je nahlas a pak spálit či roztrhat a navrátit a tím jejich platnost zrušit.

Až odevzdáte vše rodině, přátelům, bývalým partnerům a učitelům, podívejte se, zda tam nejsou i nějaké listiny, staré, zažloutlé pergameny z dob dávno minulých, možná sahajících až do minulých životů a týkajících se církví, tajných společenství, apod. Zde se bude jednat hlavně o SLIBY A PŘÍSAHY, velmi silné to kletby! Může to být „slib čistoty“ jeptišky, který Vás v dnešním životě nutí žít v osamění, frigidní a bezdětné, nebo „slib chudoby“, který Vás v dnešním životě nutí být chudý. Dále to může být „slib mlčení“, který Vám celý život svírá hrdlo a nedovolí vyjádřit se či říct pravdu, když je to potřeba. I tyto smlouvy, pokud je uznáte za omezující, spalte a pokud to cítíte, učiňte nějaká osvobozující prohlášení vůči nim.

Může se stát, že si budete některé věci chtít ponechat, protože Vám slouží a ochraňují Vás, nebo ještě nejste dost silni na to, abyste je vrátili. Nenuťte se do ničeho. Vraťte se do skladiště později, v jiném vnoru, jakmile budete cítit, že jste připraveni vzdát se i této „věci“ nebo že jste již našli sílu pozvat jejího „autora“ a tuto „věc“ mu předat.

Jakmile bude skladiště prázdné, poděkujte za tuto zkušenost a vraťte se do Srdce a pak i do běžného vědomí, pokud ovšem nechcete pokračovat rovnou v dalším vnoru.

Skladiště, stejně jako žalář srdce, je dobré čas od času navštívit, abychom zjistili, zda se v něm opět nenahromadilo nepotřebné harampádí.

Velmi podobný je následující vnor:

## **8. vnor: VRACENÍ Z "LŮNA "**

Před samotným vnorem je dobré udělat si opět relaxaci těla, dobítí baterek a vnor do Srdce, pokud nepokračujete rovnou z nějakého jiného zakončeného vnoru jako např. SKLADIŠTĚ SRDCE.

Podobně, jako ze SKLADIŠTĚ SRDCE vracíme vše, co nám již neslouží, abychom se od toho vědomě a záměrně osvobodili, funguje i vnor do tzv. „Čakry Lůna“ k tomu, abychom si zvědomili a navrátili vše, co nám v ní zanechali naši partneři. Čakru Lůna mají všichni, muži i ženy. Jedná se o energetické místo v našem těle – či v našem energetickém systému – kam se zapisují všechny naše intimní vztahy a zlomení srdce. (Pokud někoho toto téma silně zaujme a pocítí, že je to právě jeho aktuální životní téma, pak navštivte stránky Swámího Kaléšwara z jižní Indie, který popsal mechanismus „Čakry Lůna“ velmi vzevrubně a dal nám i techniky a procesy, jak toto místo očistit a tak získat přístup k naší vlastní síle a kráse, k naší Duši.)

V tomto vnoru si mohou ženy představovat, že jdou do vlastní vagíny, potažmo až do dělohy, aby uviděly, co jim tam muži zanechali. Muži si tuto cestu můžou představit archetypálně jako cestu do jeskyně, skryté hluboko v hoře, kde najdou vše, co jim tam energeticky vložily ženy, se kterými

měli intimní spojení. Každý, s kým máme nejen sex, ale i silnou přitažlivost či lásku a zejména ti, se kterými jsme zažili zlomené srdce, nám vkládají do tohoto pomyslného Lůna nějaký DAR či „NEDAR“. Zda se jedná o požehnání či kletbu, poznáte sami.

Často nám první dáreček vloží otec – v případě dcery, či matka – v případě muže. Je proto dobré podívat se i po tomto dárečku, který může být ve skutečnosti pastí na případné budoucí partnery/partnerky, takže slouží spíše jako kletba, než jako ochrana. Někdy se jedná o program, jak máme s opačným pohlavím zacházet, jak si ho vážit či jak hrát tu správnou „hru“ nebo roli. Další partneři nám tam pak nechávají různé „předměty“, které symbolizují to, co nám předali, zanechali. Může se jednat o krásné dary, požehnání, jako hedvábný šál, drahokam, či duhovou kuličku, nebo o kletby v podobě ostrých předmětů, bedny starého rezivého harampádí, či podivné smlouvy.

Někdy s hrůzou zjistíte, že do Vás nějaký partner vložil své NADĚJE a proto, když se pak na truc oženil a má děti s jinou, je v tom vztahu jako tělo bez duše. V tom případě je třeba vždy naděje vrátit a říct, že je má vložit do své nové rodiny, že Vy sami je nemůžete opěťovat. Neboli, je třeba rozhodnout se přestat hrát hry! Stejně jako v případě skladiště srdce, bereme jednu věc za druhou do rukou, prociťujeme od koho asi je a dotyčného do jeskyně přivoláme. Věc mu navracíme s poděkováním a přejeme mu, aby šel šťastně svojí cestou. Opět při tom pozorujeme své i jeho emoce. Lidé své věci nemusí chtít zpět, mohou být rádi, že jim je vracíte, či je můžete společně spálit.

Můžete si vzpomenout díky tomuto vnoru na lidi, na které jste zapomněli, které Vaše vědomí s radostí vytěsnilo, (podivné sexuální úlety, či velmi bolestivá zlomení srdce apod.) nebo si můžete dokonce rozvzpomenout na znásilnění dědečkem či otcem z dětství! Dopřejte si prožití všech emocí, které se k takové události vážou, dovoluňte si projevit těmto lidem svoji zlobu a opovržení! Nesnažte se ihned odpouštět či děkovat za zkušenost, pokud cítíte negativní emoce. K takto těžkým případům se vraťte později, často je třeba udělat několik vnorů, při kterých se poradíte např. S Matkou Zemí, Vnitřní Ženou či Mužem, nebo svým Vyšším (případně i Nejhorším) Já, abyste zjistili, proč se Vám to muselo stát a jaký Dar se za touto zkušeností skrýval.

Jakmile vše vrátíte a všichni odejdou, rozhlédněte se po jeskyni a také odejděte. Tento vnor je, podobně jako předešlé dva, dobré čas od času zopakovat a podívat se, zda tam opět něco nepřibylo. :)

## 9. vnor: ODSEKÁVÁNÍ UPÍRSKÝCH CHAPADEL

Projděte relaxací těla, dobitím baterek a vnorem do srdce, ve kterém vstoupíte dveřmi do volného vesmíru. Uvidíte své astrální tělo jako soustavu meridiánů a čakr, uvidíte svoji auru. Vše ve tmě vesmíru září a světélkuje. Z dálky k vám přichází nějaká stejně astrální Bytost. Bude to někdo z Vašich nejbližších, s kým máte ty nejsilnější upírské vazby. Nechte se překvapit, kdo to je! Může se tam objevit některý z Vašich rodičů, či prarodičů, partner či dítě. Identifikujte prvního příchozího.

Postupně budou přicházet další v pořadí dle intenzity. Nejprve přijde ten, s kým máte nejsilnější upírské vazby a naposled někdo, s kým jich máte nejméně. Pokud však budete cítit po prvním odsekávání únavu či intenzivní emoce, není třeba odsekat všechny v jednom vnoru. S klidným svědomím se vraťte do tohoto vnoru kdykoliv jindy, až budete opět odpočatí a připravení na další osvobození.

**Bytost, která k Vám z vesmíru přichází, je k Vám připoutaná velkými, silnými chapadly, vedoucími z jejích hlavních čakr do Vašich hlavních čakr, dále jemnými chapadélky a provazci, nitkami, které můžou ve skutečnosti provazovat jakékoliv místo vašeho energetického těla.**

Nejprve si celý výjev podrobně prohlédněte a prociťte i emocionálně. Můžete pocítit náhle až fyzickou bolest či napětí, sevření, v místech, kde uzříte chapadla. Energetická chapadla můžou vést do čakr i zezadu, v zádech, což poukazuje na extrémně nevědomou vazbu. Ne nutně vede každé chapadlo z jedné čakry do téže čakry v druhé osobě. Např., pokud vychází chapadlo z krční čakry oné Bytosti, Vás samotné může vysávat na čakře srdeční či v solár plexu. Uvidíte proto i mnoho propletených či různě zkřížených chapadel. Anebo naopak uvidíte pouze jedno velké, silné chapadlo. Nic si předem nepředstavujte, nechte se překvapit, kdo přijde a co uvidíte.

V každém případě je dobré vědět, že tohle nejsou proudy čisté lásky ani jiné pozitivní emoce, ale vždy jen UPÍRSKÉ VAZBY, tedy silně manipulační a vysávající. Můžete dokonce vidět, od koho z vás vazba – chapadlo – vychází a ke komu vede a kterých věcí ve Vašem životě se to týká! Můžete uvidět, kdo z vás dvou je upírem a kdo se nechává na které čakře/úrovni vysávat/manipulovat. I Vy sami můžete být právě tímto manipulátorem, upírem.

Prvním krokem k tomu, abyste přestali vysávat či přestali dovolovat druhým vysávat Vás je UVĚDOMĚNÍ. To se děje právě ve chvíli, kdy své propletení s druhou Bytostí uzříte. Dalším krokem je ROZHODNUTÍ změnit to. Je třeba rozhodnout se přestat hrát manipulační hry. Dalším krokem je již samotné ODSEKÁNÍ UPÍRSKÝCH VAZEB (či chapadel, chcete-li). Uchopte do rukou meč a s rázným rozhodnutím usekněte jedno chapadlo po druhém. Je třeba useknout je u Vás samotných i u těla druhé Bytosti. Každé chapadlo také spalte ve fialovém očištném plameni někde pod Vámi. K odseknutí můžete použít i nůž či nůžky, sekyru, - cokoliv Vám vyhovuje. Místo po každém chapadle zacleťte světlem čisté lásky. Jakmile dokončíte odseknutí chapadel s jednou Bytostí, řekněte jí, nejlépe nahlas: „Milý/á ....., vazby, které nás pojily, nebyly vazby pravé lásky, nýbrž vazby manipulační, upírské. Každý máme svůj vlastní zdroj energie – Matku Zemi a Otce Boha. Je třeba naučit se nabíjet si baterky férově, přímo od nich, ne z druhých lidí. Jsem připraven opustit manipulační hry. Jsi volný ode mě a já od tebe a každý si půjdeme svou cestou!“

Pokud je to potřeba, naučte tuto Bytost názornou ukázkou, jak je možné čerpat přímo z vlastních kosmických zdrojů – Kosmických rodičů. Vizualizujte své napojení na Matku a Otce a v temném vesmíru, na astrální pláni uvidíte i druhá Bytost vaše napojení. Pokud je připravena opustit manipulační vzorce, poděkuje Vám a odejde. Pokud nebude připravena na tuto změnu, může se cítit odstrčená a zkoušet na Vás dál své hry na chudinku, oběť a pokoušet se ve Vás vyvolat pocity viny, (typická manipulace) že jste si ji dovolili odstříhnout. V obou případech nechte tuto Bytost po odstřížení a vyřknutí osvobozujícího požehnání odejít.

Na její místo přijde další Bytost, se kterou máte silná upírská pouta. Upozorňuji, že nejsilnější pouta bývají s rodiči a je velmi žádoucí je odsekat, i kdyby jim samotným se to nelíbilo. I pouta s partnerem či dětmi jsou vždy nezdravá a nemají nic společného s čistou láskou, která nepotřebuje žádné chapadlo, ale proudí volně všemi směry a ke všem Bytostem. Můžete tu však odhalit i velmi zvláštní druhy manipulačních vazeb, kdy onou Bytostí je některý duchovní mistr či farář či celá církev nebo politická strana... Můžete spatřit, jak dobrovolně dáváte veliké množství své energie různým hnutím, stranám nebo církvím a co za to dostáváte zpět (pokud něco dostáváte). Můžete uvidět své napojení i na Bytosti, které Vám v životě ublížily a díky své neschopnosti odpustit jim od Vás k nim neustále proudí energie v podobě zlosti a jiných negativních emocí.

Dalším krokem ke skutečné změně je zapsat si tento vnor po návratu do běžného vědomí – které Bytosti jste potkali, které vazby jste uviděli a odsekli a které chování v reálném životě to znamenalo? Pak je třeba systematicky MĚNIT ZABĚHLÉ VZORCE CHOVÁNÍ A KOMUNIKACE zejména s Bytostmi, které jste ve vnoru potkali.

Velmi nápomocné může být přečtení nějakých knih s tematikou manipulace, jako Nenechte se manipulovat, Isabelle Nazare – Aga, nebo od stejnojmenné autorky kniha Lásky a manipulace. Další, už zřejmě špatně k sehnání, je kniha Nekalé vztahy – psychické manipulace ve vztazích, Barbara E. Hort. Tyto knihy Vám pomohou zvědomit manipulační chování Vás samotných i lidí kolem sebe a začít je vědomě měnit.

## 10. NAŠE SÍLA A KRÁSA

Pokud máte pocit, že nevidíte celou svoji krásu a sílu, můžete se prostřednictvím vnoru vypravit na zvláštní dobrodružnou výpravu do svého nitra, jejímž cílem bude objevit Váš POKLAD.

Celý vnor by se dal přirovnat k digitální hře, pokud jste z mladší generace, nebo k archetypální výpravě hrdiny eposu do nitra hory či rozsypaného chrámu v útrokách nejdivočejší džungle, kvůli nalezení pokladu.

Principem je, že se skrze srdce vypravíte dveřmi s nápisem „MOJE SÍLA A KRÁSA“, projdete jimi a necháte se dál už vést tím, co uvidíte. Pokud jste se dostali k tomuto vnoru, předpokládám, že jste ve vnorech již zběhlí natolik, že nemusím vysvětlovat každý krok.

V hrubém nárysu jde tedy o to, následovat cestu, která se před Vámi otevře v krajině, ať už je tou krajinou fantastická příroda či opuštěné město duchů a s neustálým ZÁMĚREM VE VAŠÍ MYSLI NAJÍT SVOU VNITŘNÍ KRÁSU A SÍLU překonávat veškeré překážky, které se před Vámi mohou na této cestě vyskytnout. Velmi pomůže, představíte-li si tuto krajinu shora, z pozice ptáka a uvidíte, že vše je tu koncipováno soustředně – tedy, že se zřejmě na počátku nalézáte na nějaké periférii, odkud pronikáte stále hlouběji do jádra, centra, (SVÉ VLASTNÍ BYTOSTI, nutno podotknout) a podobně jako v labyrintu, můžete občas uvíznout i v slepé uličce. Některé cesty budou vypadat velmi přímé a vedoucí rovnou k cíli, avšak pravidelně na nich potkáte nějakou ZKOUŠKU či STRÁŽCE PRAHU. Tyto zkoušky budou tím obtížnější, čím se budete více blížit ke středu, k pokladu. Netřeba dodávat, že tento poklad bývá ukryt nejčastěji v paláci, hradu nebo chrámu uprostřed divoké přírody nebo pouště, kam dojdete zřejmě vyprahlí a roztrhaní...

Budete možná muset čelit různým archetypálním zvířatům, (lev, tygr, had, liška, pavouk, a jakékoliv zvíře které Vám nahání strach nebo z něj máte fóbiu). Samotný chrám může mít také mnoho vrat, bran nebo dveří a u každé další úrovně můžete být vystaveni zkoušce. Někdy se bude jednat o záměrné matení, hádanky a rébusy, jindy bude třeba čistě useknout hlavu drakovi či příšeře, nebo vlastnímu otci nebo matce, kteří můžou blokovat Váš přístup k vlastní síle a kráse nějakou rodinnou kletbou či rodičovským příkázáním.

Nežřídká se utkáte sami se sebou v podobě toho, kdo Vám nejvíce brání najít svou vlastní sílu. Když budete postupovat směrem k pokladu, může Vám být nápomocné ptát se: „Jakou vidím na své cestě další výzvu?“ To Vám umožní přesouvat se tímto virtuálním prostorem v sobě samém rychleji, od jednoho „prahu“ či úrovně k další, od jedné brány k další.

Pokud vstoupíte do samého chrámu či paláce, případně do lůna hory, samotnou VAŠI SÍLU můžou ještě strážit archetypální Bytosti. Někdy uvnitř potkáte nějakou milou Bytost, která Vaši sílu strážila do chvíle, kdy budete připraveni ji sami vědomě přijmout a nebát se jí (nebát se mít sílu, nebát se jejího zneužití, nebát se věřit si, mít vliv apod.) a ta Vám taky sílu předá. Může mít podobu roucha, které na sebe oblečete, klenotu, který Vám bude nasazen (koruna, prsten, šperky) nebo zbraně, která Vám bude rituálně předána (meč, hůl) či může dojít k přechodovému rituálu, kdy budete nějakým

způsobem zasvěcení, pasování nebo jmenování – vždy by to mělo být určité požehnání. Můžete být požádáni, abyste vyřkli slova přijetí své síly a zodpovědnosti za ni.

Jindy se na tomto místě můžete utkat s negativní Bytostí, která symbolizuje Váš vlastní strach z vlastní síly. Tu je vždy nutno nemilosrdně setnout, pakliže jí nechcete déle podléhat. Může to být opět nějaká forma Vás samotných či některý z Vašich rodičů, či dokonce mistrů. Může to být člověk, který Vás až doposud ovládal a nechce se vzdát své pozice. Kohokoliv zde potkáte, vězte, že to je nejdůležitější setkání a nejdůležitější krok k přijetí vlastní SÍLY A KRÁSY.

Další možností je, že na konci najdete pouze zrcadlo, do kterého máte pohlédnout a jindy to bude pergamen v truhle, kde bude napsáno, kde máte hledat svou sílu jinde, podobně, jako tomu je v Coelheho Alchymistovi.

Může tam být poukázáno na některý z Vašich talentů a rada, abyste se k nim navrátili, a věřili si, nebo na nějakou z Vašich špatných vlastností, neboť jak již víme, v naší největší bolesti či závislosti je ukryta i naše největší síla. V té části nás samých, kterou popíráme nebo nenávidíme, se může naše zbylá, tedy zcela nevědomá síla ukrývat. Často jsou lidé vedeni i do hlubin chrámu, do podzemí, kde se musí setkat se vším, co odmítli a zavrhli. Se svým Nejhorším Já – a je jim řečeno, že právě v něm se ukrývá veškerá nevědomá (tj. nezvědomělá) síla.

Každý má svoji pout' zcela jinou. Někdo svou sílu potká již ve svém SRDCI, nebo u VNITŘNÍHO DÍTĚTE, jiný za ní putuje dlouhou, strastiplnou cestou během níž musí setnout mnoho hlav a uhodnout mnoho hádanek, aby se nakonec setkal opět s nějakou další nástrahou a úskokem zdánlivě nepřátelských strážců prahu.

At' tak či onak, tato cesta za to stojí...

## 11. DHARMA, NAŠE POSLÁNÍ

Podobně jako ve vnoru k naší pravé síle a kráse, můžeme skrze vnory najít naše pravé poslání, naši DHARMU.

K tomuto účelu doporučuji navštívit naše Nejvyšší Já – dát si s ním schůzku speciálně na toto téma. Můžete jej požádat, aby Vám ukázal film Vašeho života od dětství až dodnes a abyste mohli uvidět činnosti, které Vás již od dětství naplňovaly štěstím, ztráceli jste pojem o čase a byli jste sami sebou. Životem každého z nás se takovéto činnosti táhnou jako nit a někdy stačí jen uvidět jejich souvislost s naším největším talentem, s něčím, kvůli čemu jsme tu, co umíme nejlépe ze všech a k čemu jsme byli přesně takto stvořeni (kvůli čemu naše fyzické tělo vypadá a je stavěno přesně takhle, kvůli čemu jsme právě takto pohybově či mentálně nadáni nebo nenadáni, kvůli čemu jsme přesně tímto neopakovatelným otiskem Božství). V tomto filmu nám může být ukázáno z nadhledu, jak a čím děláme lidi šťastné, v čem spočívá naše přínosná jedinečnost a zda je nějak možné, abychom právě tohle dělali a byli za to finančně oceněni, neboť to je vlastně cílem všech – dělat takovou práci, která by nás užívala a zároveň jsme tím naplňovali svoji dharmu, své poslání.

Pro zajímavost uvedu, že indické slovo DHARMA značí naši božskou POVINNOST, která není však udělena někým či něčím z vnějšku, nýbrž zevnitř – jedná se o naši skutečnou PŘIROZENOST! Dalo by se tedy říci, že jsme povinováni svou nejvnitřnější přirozeností být sami sebou a vyjadřovat přesně to, co jsme. (Dharmou ohně je hořet a dharmou psa je štěkat a být věrný svému pánovi... tedy nic, co by jim nebylo vlastní!)

Pak je třeba požádat své Vyšší Já, aby nám dalo povolení dělat to, co chceme a být šťastní. Tím zrušíme všechny nevědomé kletby a zákazy, které jsme v dětství či během života přijali.

(Pokud vám nepomůže Vaše Nejvyšší Já uvidět Vaše poslání, pak stejně dobře poslouží průměrná dávka ibogy s dobrým sitterem. :)

Já osobně bych však zároveň přezkoumala i jiné vlivy, jako například rodičovské příkazy a programování vítězů, nevitězů a poražených (Eric Berne – kniha Co řeknete, až pozdravíte...) protože právě ty nám můžou bránit v tom, abychom dělali to, co skutečně chceme, dovolili si být v tom šťastní, úspěšní a ještě dobře finančně oceněni.

## 12. BOJOVNÍK

Někdy na své cestě životem potřebujeme zabojovat, použít pomyslný meč, lokty, ukázat dráčky, prostě poprat se za svoji věc. Mnozí z nás se toho ale bojí a schovávají se za Gándího. Chtějí vše řešit jinovou, nenásilnou cestou. Odmítají jílu jangu, stejně potřebnou jako měkkou sílu nekonání, jin. Pokud s Vámi ostatní manipulují, serou Vám s prominutím na hlavu a Vy jim ještě pochlebujete, ve strachu, že by Vás přestali mít rádi, je na čase podívat se, kde se schovává Váš BOJOVNÍK!

Ve vnoru tedy projděte všemi úvodními rituály až do srdce, kde otevřete dveře s nápisem BOJOVNÍK. Když je otevřete, první, co spatříte, prohlédněte a popište: Kdo je tam? Jak vypadá?

Bojovník je archetypální bytost, může být oděna ve zlatě, stříbře, či jiných kovech, svírat v ruce meč či jiné zbraně, (může to však být i žena používající zbraně ženské) či nějaké archetypální zvíře, např. lev. Může to být obr, Terminátor či Batman. Ať už je tam cokoli, prohlédněte si to a pokud to není archetyp opačný- stínový, tedy nějaké opelichané kuře apod., požádejte ho, aby Vám předal svou sílu bojovat. Může Vás zasvětit svým mečem, pasovat, může Vám svůj meč či jiný archetypální nástroj předat.

V případě stínového bojovníka je třeba zeptat se ho, proč je v tak zuboženém stavu, jak se cítí a co pro něho můžeme udělat. Je třeba opakovaně tento archetyp navštěvovat a všímat si zároveň co se odehrává ve Vašem skutečném životě: jaké situace a výzvy potkáváte, jak se k nim stavíte, jaké máte sny. Svého stínového bojovníka je třeba vyléčit a postavit zpět do jeho síly.

## 13. ANDĚL STRÁŽCE

Stejně jako Bojovníka, můžeme navštívit i svého Anděla Strážce či svého Duchovního průvodce....

**A spousta dalších toulek po hvězdách ... :)**

Přeju Vám, přátelé, necht' Vás provází síla!