

OSOBNÍ ROZVOJ * ZDRAVÍ A LÉČITELSTVÍ
TAROT A ASTROLOGIE * TAJEMNÁ MÍSTA * HOROSKOP

ZÁŘÍ-ŘÍJEN 2024

RITUALS

CESTA ŽIVOTEM



**MOHOU BRÁT
DLOUHÁ
MANŽELSTVÍ
LIDEM ODVAHU
A SCHOPNOST
RISKOVAT?**



**PETR CASANOVA:
PROČ MAJÍ HODNÍ
LIDÉ TĚŽKÝ ŽIVOT?**

**VELKÁ
PODZIMNÍ
SOUTĚŽ
S ČASOPISEM
RITUALS
JE TADY!**



**BRÁNA DO
SKRYTÉ ZEMĚ
A SKOTSKÝ
BLANÍK**

CENA: ČR 54,90 Kč / SK 2,59 €





Kodex Tibetské medicíny EPAM

Terapie EPAM čerpá z tradice tibetských principů cesty ke zdraví, zaměřuje se na řešení zdravotních problémů a jejich prevenci z hlediska celostní medicíny. Snažíme se nalézt prvotní příčiny nemoci a posílit a nastartovat vlastní sebe uzdravující schopnosti organismu. Při tom používáme širokou škálu přírodních produktů EPAM a osvědčené postupy. Zaměřujeme se především na problémy s pohybovým aparátem, oslabenou imunitou, gynekologické potíže, ale také na zlepšení stavu vnitřních orgánů a organismu jako celku.



Epam Tibetská medicína Borise Tichanovského
Náměstí Kinských 601/3
Praha 5 - Smíchov, 150 01

www.tibmed.cz
marketa.czech@gmail.com, info-tibmed@tibmed.cz
Tel.: +420 251 510 201, +420 606 355 340

Foto: Věra Verner



ROMANTIKOU Podzim dýchající



Podzim, zvláště pokud bylo horké léto, přináší svěží závan vzduchu, hojnou úrodu toho, co dozrává právě v tomto čase i notnou porci nostalgie po něčem, co prchlo rychleji, než jsme si stačili prožít. Čas zamlženého slunce má rozhodně svoji romantickou stránku, kterou dostatečně okoření i podstatný vliv Raka. Ten sice vládne horkým letním dnům a nocím, ale nyní tranzituje jeho územím bojovník Mars a to téměř po celé září a říjen. Mars v Raku si není příliš jistý ve svých vodou smáčených kramflecích, pevnou půdou pod nohama. Jeho síla nespočívá v projevované agresi, ale spíše ve vynikající schopnosti naladit se na slabiny svého protihráče. Mars v Raku není primárně útočícím, a pokud se musí bránit a reagovat, vždy používá nenápadné až silně manipulativní taktiky. Mars v Raku však přináší do celkového děje i notnou porci vnímavosti, citlivosti, fantazie a romantiky. Tento podzim se může nést na vlnách láskyplnosti, soucítění a spolupráce...než se Mars střetne v druhé polovině října s opozičním Plutem. Zde už půjde tak trochu o to, kdo z koho. Celková kvalita časoprostoru je však tvořena v každé vteřině nesčetnými kombinacemi a vlivy a tudíž se můžeme svést na vlně mnohem příjemnějších konstelací. Mimo poslední týden, bude Venuše po celé září ve svém království, ve znamení Vah a do celkového děje začne vplouvat harmonie, radost ze společenských událostí, smysl pro umělecké počiny a estetické a samozřejmě i utrácení za vše, co činí život krásným.

Krásný podzim milí čtenáři

Krásný podzim milí čtenáři

Markéta Vostrá
šéfredaktorka

REDAKTOŘI



OLGA BUŠKOVÁ
lektorka, průvodkyně



PETR CASANOVA
vztahový terapeut



JUDITA PESCHLOVÁ
lektorka, průvodkyně



ROBERT POLÍCAR
terapeut, astrolog



MARTIN ŘEZNÍČEK
terapeut TCM



VĚRA ŠOURKOVÁ
astroložka



Předplatitelský servis časopisu Rituals
Po–Pá 10:00–16:00, tel.: 774 496 494, e-mail: objednavky@espritbohemia.cz,
www.espritbohemia.cz/predplatne, ESPRIT BOHEMIA s.r.o. | Ramonova 3466/4 | 100 00 Praha 10

Časopis Rituals vydává společnost ESPRIT BOHEMIA s.r.o.
Šéfredaktorka: Markéta Vostrá | **Produkce:** Lenka Bečánová | **Grafická úprava:** Věra Pospíšilová
Kontakty: tel.: 602 394 834, e-mail: info@espritbohemia.cz, www.casopis-rituals.cz | **PŘEDPLATNÉ:** Příjem elektronických objednávek na espritbohemia.cz/predplatne, tel.: 774 496 494 | Distribuce: Mediaprint & Kapa Pressegrasso, spol. s r. o.
Prodej a distribuce předplatného na Slovensku: Mediaprint-Kapa Pressegrasso, a.s. | www.ipredplatne.sk
Registrace: ISSN 2570-5091, MK ČR E 22885 | [facebook.com/casopisrituals](https://www.facebook.com/casopisrituals) | [instagram.com/rituals_cesta_zivotem](https://www.instagram.com/rituals_cesta_zivotem)



6 | **Lidé si myslí, že být zdravý je dřina**
Pavol Hložka je přední odborník na ajurvědu a umění bytí skrze její principy

14 | **Tělové svíce – znovuobjevená dávná metoda detoxikace a úlevy**
Terapeut a výrobce tělových svíček Michal Ježek, nám prozradí, jak tělové svíce fungují.

16 | **Asteroidy, trpasličí planety a plutoidy**
Výklad horoskopu můžeme rozšířit i o tato tělesa. Na scénu vstupuje Sedna.

18 | **Když se ze zvyku stane zlovyk**
Kolik toho děláme opravdu pro sebe a kolik pro ty, které chceme zaujmout?

20 | **Archanděl Sandalfon – ten co chodil po Zemi s Bohem**
Oč můžeme požádat jednoho z nejvyšších postavených archandělů?

24 | **Proč mají hodní lidé těžký život?**
Jak změnit svůj těžký úděl? Poradí nám vztahový terapeut Petr Casanova.

28 | **Můj příběh je jako starobylý strom**
Matyáš Sivák je dalším pokračovatelem jasnozřivého rodu.

32 | **Tarot a vztahy**
Pokračování seriálu o sedmdesáti osmi tarotových kartách. Na řadě je sedmička mincí.

34 | **Lunární cykly**
Kdy bude v září a říjnu nov a úplněk? Co je dobré v tomto čase začít vytvářet či co naopak dokončit?

38 | **Čínská medicína**
Umění pěstování života Yang Sheng Fa.

40 | **Zdraví podle zvěrokruhu**
Jak může harmonizovat své zdraví znamení Vah?

42 | **Hrad Rabí – největší hradní komplex v Čechách**
Původ jména tohoto hradu je zahaleno tajemstvím.

46 | **Šťastný domov**
Jak mít přehledný a funkční šatník?

48 | **Brána do skryté země a skotský Blaník**
Vypravme se na silné mystické místo v srdci skotské vysočiny.

52 | **Mayský kalendář na září a říjen**
Zajímavý pohled na možnosti tohoto času.

54 | **Fontána mládí**
Staroslovanská hormonální jóga pro ženy.

56 | **Život i horoskop slavných osobností**
Planetka jménem Novotná, získala své jméno po zářivé sopranistce.

58 | **Mohou brát dlouhá manželství lidem odvahu a schopnost riskovat?**
Je důvod zůstat ve zdánlivě funkčních manželstvích?

62 | **Horoskop na září a říjen pro všechna znamení zvěrokruhu**





LIDÉ SI MYSLÍ, že být zdravý je dřina

Pavol Hlôška vede již mnoho let poradnu a školu ājurvédské medicíny. Jeho knihy Ājurvéda česky, Ājurvéda duše a těla a Ājurvéda v terapeutické praxi patří mezi vysoce vyhledávanou odbornou literaturu. Ve spolupráci s Českou televizí připravil dokumentární film z Indie Ājurvéda, umění bytí. Říká se, že sedmé dítě v pořadí má léčitelské schopnosti. V případě Pavla se toto tvrzení stává skutečností.

Pavle, pocházíte ze Starého Tekova, můžete nám představit své rodiště?

Starý Tekov je vesnice na břehu řeky Hron mezi středním a západním Slovenskem. To místo se nazývá Slovenská brána. Vesnice má asi 2500 obyvatel. Uprostřed je na návrší kostel dobře viditelný i z dálky. Je důležité, aby pořádná vesnice měla viditelný kostel. Když v poledne zazní zvony, sedáme ke stolu obědvat. Z pole jsme se vraceli obědvat domů. My děti jsme musely doběhnout domů do pěti minut od zvonění zvonů. Pouze v době žní jsme obědvali na poli. Později v životě, neřkuli ve stáří, když slyším polední zvony kdekoli, mládnou. Moje hormonální soustava reaguje jako tenkrát, v dětství. Emočně prožívám to, co tenkrát. To je jedno z tajemství mládí.

Jaké jsou vaše vzpomínky na dětství?

Dětství jsem měl skvělé. Byl jsem sedmé dítě svých rodičů, takže mě vychovávali levou zadní, už se to na mých starších sourozencích, kteří se o mně starali, naučili. Rodičům se odlehčilo a mohli se starat o živobytí. Ve škole jsem byl od šesté třídy jedničkář. Každé vysvědčení jsem končil s vyznamenáním. Když jsem končil základní školu, rodiče byli v důchodu. Tenkrát jsem se pokusil o svůj první zázrak v životě, sehnal věřitele, nabídl jsem mu své schopnosti učení a následně práci pro něho a on mi poskytl hmotné zabezpečení. Zaplatil mi vzdělání, stravu, bydlení i oblečení. Po skončení školy jsem půjčku devět let splácel. Tím jsem udělal svůj první hrdinský čin v životě dříve, než jsem dospěl. Později se mi povedly další zázraky.

Zdědil jste po někom konkrétním ve vašem rodu blízkost k léčitelství?

Nepodědil. Nikdo v rodině nebyl léčitel, ale každý byl spojen s přírodou. Rodiče i prarodiče byli zemědělci, znali i léčivé vlastnosti zeleniny i bylin, které doma běžně používali podle potřeby. Například když jsem byl nemocný, maminka mi dávala na horečku mokré ochlazující obklady. A když odcházela ráno do práce, dala mi k posteli láhev piva. Jako kluk jsem pivo vůbec nepil, ale při horečce mi chutnalo. Později, když už jsem znal ājurvědu, mi vrtalo hlavou, jak moje maminka, vesnická žena, mohla tohle znát? Ājurvéda učí, že hořké látky snižují horečky. A pivo je hořké. To jsem se dozvěděl až o hodně let později, ale už se na to maminky nemohl zeptat. Když mi bylo dvacet let, srazilo ji auto a zemřela.

Mé úspěchy pochází z tajemství, které spisovatel Alois Jirásek ve svých Starých pověstech českých nazval: „Kterak

nouze naučila Dalibora housti.“ Bydlím v kraji, kde Alois Jirásek žil a psal. Tak jsem načichl jeho géniem. Přeložím to: Za své úspěchy vděčím nouzi, která mě k těm úspěchům dohnala. Základním motivačním motorem je nouze a touha. Nouze za mnou a touha přede mnou. Touha uspokojovat své životní potřeby.

Kdy jste se poprvé dozvěděl o ājurvédě? Jakým způsobem si vás tato tisíciletá cesta umění léčit zavolala?

O ājurvédě jsem se dozvěděl, když jsem hledal. Předtím jsem si neznalostí života způsobil několik nevléčitelných nemocí a jedna z nich byla smrtelná. Když mě záchranka odvezla do nemocnice, primář povídá: „Víš, tohle se nedá vyléčit, operovat ani transplantovat, na tohle, co máš, se dá jenom dožít. Odhaduji tři roky.“ To mi bylo třicet dva let. Za mnou stála má žena, dvě děti, a když to slyšela, hned na mně: „Neopovaž se umřít, nebo tě zabiju!“ No, co jsem měl dělat? Musel jsem přežít, jinak by mě žena zabila. Ale já ji chápal. Pořídím si ji a dvě děti a poté pláchnu k pánu Bohu na obláčky? Ani mně se to nezamlouvalo. Ze zoufalství jsem vykonal druhý zázrak. Začal jsem hledat, jak funguje člověk. Hledal jsem, jak přežít. Překonal jsem smrtelnou nemoc. Důležité je, že jsem věděl jak. Ne spontánně, ale promyšleně, vědomě.

Čím jste začal? Kudy vedla cesta?

Nejdříve jsem studoval to, co je u nás nejzavedenější a nejpropracovanější, léčivé byliny. Studoval jsem je, pozoroval, sbíral pro sebe, pro přátele a používal. Tím jsem přežil první kolo. Chtěl jsem se tomu věnovat naplno, tak jsem si udělal rejstřík léčivých bylin. Herbáře nebo atlasy léčivých bylin jsou dělané tak, že v horní části stránky herbáře je název byliny a pod ním je napsáno, k čemu je dobrá. A já to chtěl naopak. Nahoře jsem si napsal název nemoci a pod název jsem si vypisoval byliny, které jsou pro tu nemoc vhodné. Po půl roce každodenní práce jsem zjistil, že na jakoukoli nemoc je vhodná jakákoli bylina. Což byla blbost, ale herbáře byly v pořádku, až jsem na to přišel! V těch herbářích chyběl člověk. Autoři herbářů, buď bylináři nebo farmaceuti, psali o nemocech a bylinách, ale nepsali, pro koho ty byliny použili, a to bylo jádro mého objevu, další zázrak.

Znamená to, že na léčbu můžeme reagovat každý jinak?

My lidé jsme různí. I když se nazýváme stejně – člověk, a máme orgány stejného názvu, například játra, žaludek,



Když se porouchá Žluč, tak jsou to poruchy trávicí, zánětlivé, hormonální nebo energetické. Sliz má na starosti sliznice, všechno mokré a pevné tkáně. A když se porouchá, tak se to projeví na sliznicích, například rýmou, kašlem, alergiemi, zahleněním, astmatem či poruchami konstrukce, deformacemi, myomy, nádory, nadváhou.

Jak můžeme zjistit typ své konstituce?

Typ konstituce můžeme zjistit pozorováním těch vlastností,

srdce, tak každý člověk funguje jinak. Jako auta. Nazývají se stejně, každé má motor, ale fungují různě: na naftu, na benzín, na plyn, na elektrický pohon drátový, na elektrický pohon akumulátorový. Je veliký rozdíl mezi akumulátorem, komutátorem a karburátorem. I když se rýmují, fungují jinak. A lidé také tak. V té době už jsem byl připraven vyslechnout v rádiu četbu na pokračování z knihy Deepaka Chopru Perfektní zdraví a dozvěděl jsem se, jak opravdu funguje člověk a jeho různé typy.

Můžete nám ájurvédu představit?

Ájurvéda rozeznává všechny vlastnosti, ze kterých je složen vesmír. Je jich pouze dvacet či podle jazyka dvacet pět. Tyto vlastnosti jsou párové, například lehký – těžký, suchý – mokrá, horký – studený, pohyblivý – stálý, jasný – zakalený. Některé vlastnosti mají k sobě příbuzenský vztah a vyskytují se společně, můžeme je rozdělit do tří skupin. Každý člověk má tři skupiny vlastností v různém poměru. Například barva na obrazovce televizoru nebo telefonu vzniká smícháním pouze tří barev: modré, červené a zelené, ale na povrchu obrazovky vidíme jakýkoli barevný odstín, i takový, který na obrazovce nesvití, hnědý, zlatý, žlutý, růžový, fialový, oranžový.

Tyto tři skupiny lidských vlastností se nazývají Vít, Žluč a Sliz. Názvy získaly podle toho, co dělají v lidském těle nebo v přírodě. Například vítr v přírodě fouká a Vít v lidském těle také fouká: pohybuje se, vysušuje a ochlazuje. Čili Vít má na starosti vzduch, dýchání, a když se porouchá, tak způsobuje říhání a nadýmání. Nebo vysušuje a dělá ekzém. Žluč je trávicí šťáva a Žluč v lidském těle má na starosti totéž: trávení, trávicí šťávy a trávicí orgány.



o kterých jsem výše hovořil. Zdali mám suché, mokré, vlhké, teplé nebo studené ruce? Trpím zimou, nebo spíše horkem? Jsem pomalý, nebo rychlý? Mám blíže k zácpě (pomalost), nebo k průjmům (rychlost)? Mám suchou kůži (Vít), zarudlou (Žluč) nebo vlhkou a tlustou (Sliz)? Pro tyto účely jsou vytvořeny testy, například: Mluvíte rychle? Mluvíte pomalu? Probouzíte se snadno? Probouzíte se pomalu? Máte mělký, nebo přerušovaný spánek? Druhá možnost zjištění konstituce je pulsová diagnostika. Na zápěstí ruky se dotekem zjišťuje chod srdce a jeho řídicí signály pro celé tělo. Tímto způsobem se dá zjistit konstituce, která je celoživotně neměnná, i aktuální stav, který se může měnit. K horšímu nebo k lepšímu.

Tudíž naše konstituce je daná po celý život?

Konstituce, které já říkám přirozenost, se nemění. Aktuální stav se mění a já mám zájem, aby se měnil k lep-



PRVNÍM KROKEM KE ZDRAVÍ JE ZNÁT SVÉ POTŘEBY, KTERÉ POZNÁVÁM PODLE SVÝCH VLASTNOSTÍ. DRUHÝM KROKEM KE ZDRAVÍ JE TYTO POTŘEBY USPOKOJOVAT.

šímu. Tím, že žijeme, se aktuální stav všelijak vychyluje a já dávám klientům pokyny, jak si výchylky vyrovnávat do zdravého stavu.

Jak lze svoji konstituci přirozeně podporovat, ochraňovat?

Na prvním místě je třeba svoji konstituci znát a na druhém místě podle ní žít. To je vše. Jako s auty. Na prvním místě si z technického průkazu zjistíte, na jaké palivo jede vaše auto. A na druhém místě toto palivo pak tankujete. Nikdy ne jiné. Benzínové auto na naftu nikdy nepojede. Stejně tak plynové auto nepojede, ať do něho nacpete jakkoli kvalitní elektrický kabel. Někdo onemocní z ořechů a jiný z cibule. Mně škodí obojí, ale nikdy neonemocním z cukru a bílého pečiva. To je moje palivo. Mně nepatří med, já ho jako potravinu nejím, pouze jako lék – občasně. Cukr je pro mne zdravý a med ne. Bílé, pšeničné pečivo je pro mne nezdravé a sladké jsou zdravé. A jaký je výsledek? Jím potraviny, které se považují za nezdravé, například cukr, bílé pečivo, tuky, ale jsem zdravý. Pak ovšem obecné učení o tom, co je a co není zdravé, je blbost. Nikdo z nás lidí není obecný. Každý jsme individuální.

Ájurvéda zahrnuje dvacet přístupů ke zdraví a dlouhověkosti. Jak je lze optimálně praktikovat u nás v Čechách vzhledem k odlišnému klimatu, jinému typu jídla atd.?

Úplně normálně a jednoduše. Platí to, že vlastnosti jsou ty, které mám, a potřeby jsou opačné. Potřebuji to, co nemám. Neboli nenosíme dříví do lesa. Jestliže jsem zimomřivý typ, potřebuji teplo a škodí mi otužování chladem. Jestliže jsem lehký typ, potřebuji na talíř těžké potraviny a ne zeleninu nebo luštěniny. Tuto chybu poznám podle toho, že budu nadmutý. Mýlka vyloučena. Jestliže jsem suchý typ, mám suchou kůži, potřebuji mastit zvenku, na kůži, i dovnitř, do žaludku. Jestliže je u nás studené klima, budu jíst zahřívající potraviny a budu se také tepleji oblékat

a více topit než v Indii nebo v Řecku. Smyslem lidského života je uspokojovat své potřeby. To je druhý krok ke zdraví, a abych je mohl uspokojovat, potřebuji je znát. To je první krok ke zdraví. A své potřeby poznám podle svých vlastností: jsou navzájem opačné. Obvykle je to tak, že co nám patří, co je pro nás zdravé, to nám je libé, příjemné, to nám chutná. Neboli opačně: nemusíme se do toho nutit. Lidé si myslí, že být zdravý je dřina. Vůbec ne. Být zdravý je snadné. Jen je potřeba znát svůj typ, znát své potřeby.

Provozujete nejen poradnu, ale i školu ájurvédské medicíny?

Tříletá výuka ve Škole ájurvédy probíhá v Novém Městě nad Metují a to vždy jeden víkend v měsíci školního roku. Ve škole se učíme všechno, co je třeba ke zdravému životu i k tomu, aby absolventi mohli poskytovat poradenství nebo vzdělávat jiné zájemce. Učíme se i léčebné techniky, jako je marmová terapie, a vyrábíme různé léčivé prostředky. Lektvary.

Jak probíhá sezení u vás v poradně?

Klienta se zeptám, co ho tíží nebo co ho zajímá a pak i na to, co zajímá mě. Zjistím z pulsu jeho konstituční typ i aktuální stav a vysvětlím mu co dělat, aby byl zdravý. A pak, pokud chce, mu to všechno podstatné doma napíši a pošlu, aby měl z čeho čerpat a nezapomněl.

Na co se těšíte nyní o prázdninách?

O prázdninách se těším na malování a trampování. Chodím do přírody malovat a kempovat. Pěstuji turistiku. Mám dluh: ještě jsem nebyl na Králově holi na Slovensku v Nízkých Tatrách. Pokoušel jsem se tam dojít třikrát, po každé neúspěšně. Jednou jsem tam jel na kole, ale s nákladem deseti kil jsem to vzdal. Pak jsem tam šel pěšky, ale celý týden přšelo, tak jsem z různých stran vystoupal až těsně pod vrchol, ale bylo kluzko a já se obával, abych se nezřítíl ze skal. Vzhůru k výškám. ☉

Text: Markéta Vostrá



LUCIDNÍ SNĚNÍ

brána do světa vědomých snových prožitků

Lucidní snění je fascinující fenomén, který přitahuje pozornost vědců, psychologů i laické veřejnosti. Tento zvláštní stav mysli, ve kterém si snící uvědomuje, že sní, otevírá dveře do neomezeného světa tvořivosti, seberozvoje a potenciálně i terapeutického využití. V tomto článku se ponoříme do tajů lucidního snění, jeho historie, vědeckých základů, technik pro jeho dosažení a možností, které nabízí.

Co je Lucidní snění a odkud se vzalo?

Lucidní snění, také známé jako vědomé snění, je stav, kdy si jedinec uvědomuje, že sní, a často je schopen aktivně ovládat děj snu. Tento fenomén se liší od běžného snění, kde si člověk většinou neuvědomuje, že je součástí snu, a nemá nad ním kontrolu. Lucidní snění kombinuje prvky vědomého a nevědomého myšlení, což umožňuje jedinci prožívat sny s plnou vědomostí a mnohdy i s vědomou kontrolou. Lucidní snění není moderním objevem. Jeho kořeny sahají až do starověkých kultur a filozofií. Například tibetský buddhismus praktikuje tzv. „jógu snu“ po staletí, kde je cílem dosažení lucidity ve snu jako prostředku pro duchovní rozvoj. V západní kultuře popsal lucidní snění poprvé nizozemský psychiatr Frederik van Eeden v roce 1913. Od té doby se tento fenomén stal předmětem intenzivního vědeckého zkoumání a zájmu veřejnosti.

Vědecké základy lucidního snění a techniky

Lucidní snění je dnes uznávaným a zkoumaným fenoménem v rámci neurověd a psychologie. Vědci používají metody jako polysomnografie a elektroencefalografie (EEG) k monitorování mozkové aktivity během spánku. Výzkumy ukazují, že lucidní snění je spojeno s aktivací prefrontální kůry mozkové, což je oblast spojená s logickým myšlením a sebereflexí. Dr. Stephen LaBerge, jeden z předních výzkumníků na poli lucidního snění, provedl průlomové studie, které ukázaly, že je možné ovládat a vyvolávat lucidní sny. Jeho práce zahrnuje techniky, které mohou zvýšit pravděpodobnost výskytu lucidních snů, jako jsou reality checks (kontrola reality) a technika MILD (Mnemonic Induction of Lucid Dreams).

Technika reality checks je jednou z nejpoužívanějších metod pro dosažení lucidního snění. Cílem této techniky je rozvinout návyk pravidelně kontrolovat, zda se nacházíme v reálném světě nebo ve snu. Pravidelné kontrolování reality během dne může pomoci jedinci rozpoznat, když sní. Příklady kontrol zahrnují pokusy číst text dvakrát (ve snu se text často mění), zkoušení průchodu prstem skrz dlaň nebo pokusy o létání. Tyto kontroly pomáhají rozpoznat, když sníme, a uvědomit si, že jsme ve snu, čímž můžeme dosáhnout lucidity.

Technika MILD je zase jednou z neefektivnějších metod. Tato technika se zaměřuje na použití afirmací a vizualizací těsně před usnutím, aby se zvýšila pravděpodobnost uvědomění si, že sníme. Tato technika zahrnuje opakované tvrzení si před spaním, že si člověk uvědomí, že sní. Kombinace afirmací s vizualizací posledního snu a představou, že si uvědomuje, že sní, může zvýšit pravděpodobnost lucidity.

Foto: Adobe Stock

Technika WBTB (Wake Back to Bed) je mocný nástroj pro dosažení lucidního snění, který využívá přirozených cyklů spánku a bdění. Kombinace probuzení v průběhu noci s krátkým obdobím bdělosti a silným zaměřením na úmysl uvědomit si, že sníte, může výrazně zvýšit pravděpodobnost dosažení lucidity ve snech. S pravidelnou praxí a trpělivostí může tato technika otevřít dveře do fascinujícího světa vědomého snění a jeho mnoha výhod. Tato metoda využívá přirozené REM fáze spánku, kdy jsou sny nejživější. Je nejdelší a nejintenzivnější v druhé polovině noci.

Všechny techniky, vyžadují pravidelnou praxi a trpělivost. Kombinace těchto metod může významně zvýšit pravděpodobnost dosažení lucidních snů a otevřít dveře do světa vědomých snových prožitků.

Výhody lucidního snění

Lucidní snění nabízí širokou škálu potenciálních výhod, od zábavy a tvořivosti až po terapeutické využití. Některé z hlavních výhod zahrnují:

Tvořivost a sebevyjádření: Lucidní snění umožňuje jedinci prozkoumávat neomezené možnosti tvořivosti bez fyzických omezení. Mnoho umělců, spisovatelů a hudebníků využívá lucidní sny jako inspiraci pro svá díla.

Osobní rozvoj a sebepoznání: Lucidní sny mohou být nástrojem pro zkoumání vlastního podvědomí, což může vést k lepšímu porozumění sobě samému a osobnímu růstu.

Zlepšení dovedností: Studie ukázaly, že procvičování dovedností ve snu může zlepšit jejich výkon ve skutečném světě. Sportovci a hudebníci často využívají lucidní sny k tréninku a zdokonalování svých schopností.

Řešení nočních můr: Pro jedince trpící častými nočními můrami může lucidní snění poskytnout způsob, jak převzít kontrolu nad svými sny a transformovat negativní zážitky.

Lepší kvalita spánku: Někteří lidé uvádějí, že pravidelné praktikování lucidního snění zlepšuje jejich celkovou kvalitu spánku a snižuje úroveň stresu.

Lucidní snění a terapie

Lucidní snění má také značný terapeutický potenciál. Terapeuti a psychologové zkoumají jeho využití při léčbě různých psychických stavů a poruch. Například:

Posttraumatická stresová porucha (PTSD): Lucidní snění může být použito k prepisování traumatických snů a snižování úzkosti spojené s PTSD.

Fobie a úzkostné poruchy: Prožívání a překonávání strachů ve snu může mít pozitivní dopad na zvládání úzkosti ve skutečném světě.



Deprese: Zkoumání podvědomí a získání kontroly nad snovými zážitky může posílit pocit sebe-důvěry a přispět k lepšímu zvládnání deprese.

Praktické kroky k lucidnímu snění

Chcete-li začít s lucidním sněním, je důležité se připravit a být trpělivý. Zde jsou některé praktické kroky:

Vytvořte si snový deník: Každé ráno zaznamenávejte své sny, i když si pamatujete jen útržky. Tento návyk posílí vaši snovou paměť.

Provádějte pravidelné reality checks: Vyberte si několik jednoduchých testů reality a provádějte je během dne. To vám pomůže zvyknout si kontrolovat realitu i ve snu.

Používejte techniku MILD: Před spaním si několikrát opakujte afirmace typu „Příště, když budu snít, uvědomím si, že sním.“ Vizualizujte si, jak si uvědomujete, že sníte.

Vyzkoušejte techniku WBTB: Nastavte si budík na 4–6 hodin po usnutí, probudte se, zůstaňte vzhůru asi 30 minut a pak se vraťte do postele s myšlenkou na lucidní snění.

Buďte trpěliví a vytrvalí: Dosažení lucidního snění může nějakou dobu trvat. Nezoufejte, pokud výsledky nepřijdou hned. Pravidelná praxe a trpělivost jsou klíčové.

Lucidní snění je fascinujícím a mnohostranným fenoménem, který nabízí neomezené možnosti pro osobní rozvoj, tvořivost a terapeutické využití. Ať už vás zajímá zába-



va, umělecká inspirace nebo psychologická terapie, lucidní snění může být cenným nástrojem na vaší cestě. Díky vědeckým výzkumům a dostupným technikám pro dosažení lucidity je tento mystický stav dostupný téměř každému, kdo je ochoten investovat čas a úsilí do jeho objevování.

Vydejte se do fascinujícího světa snů a výkladů, které vám pomůžou rozluštit tajemství a symboliku vašich snů.

Pro čtenáře časopisu RITUALS 1. výklad snu ZDARMA! Kód: RITUALS vložte do pole „Mám slevový kód“ na www.vylozmujsen.cz. ○

Text: Judita Korfová

Vylož můj sen

Máme pro vás zcela revoluční a ojedinělý výklad vašeho snu!

Co vás čeká ve vašem životě podle vašeho snu? Do několika sekund uvidíte komplexní výklad vašeho snu.



1. výklad ZDARMA! Kód: RITUALS

www.vylozmujsen.cz



Terapie prostřednictvím tělových svící má za sebou dlouhou tradici, která čas od času upadá v zapomnění, aby se opět po letech vynořila a pokračovala tak ve svém účinném napomáhání k harmonii a optimálnímu stavu zdraví. Michal Ježek je nejen vynikajícím terapeutem, výrobcem tělových svící, ale také autorem knihy „Tělové svíce“, ve které nabízí souhrn veškerých poznatků.

Za vším je PŘÍBĚH

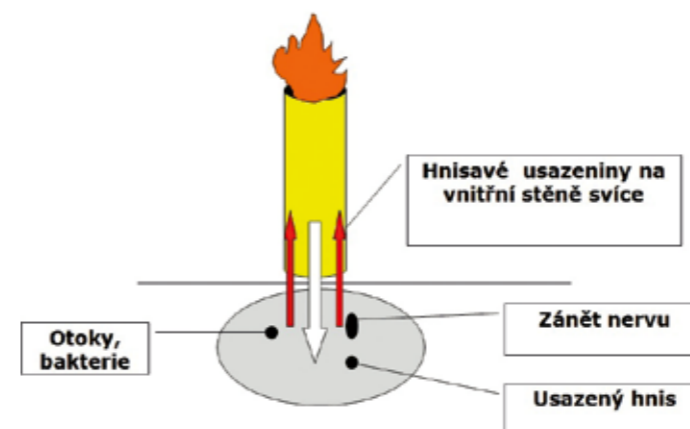
Michale kam až sahá tradice tělových svíček? Ví se, kdy se začala tato terapie používat?

Je těžké určit, kde je počátek této tradice používání tělových svící. Ve starých dokumentech, jsem našel, že již staří Keltové a Slované používali jakési tyčinky, stočenou hořící kůru na vytahování zánětu a nečistot z těla. Indiáni používali bambusové tyčky na vytahování a uvolnění zánětu z těla.

Klienti mi říkají, že zhruba v osmdesátých a devadesátých letech se setkali s podobným typem svící, které používáme nyní. Generace našich babiček používala například stočené noviny, kterými se vyťahovaly nečistoty z těla.

Na jakém principu svíce fungují a co všechno lze díky jejich působení řešit?

Ať se jedná o svíce jakéhokoliv tvaru, ať jsou vyrobené z různých materiálů, všechny fungují stejně



a to na principu komínového efektu. Svíci zapálím, nehořlavým koncem přiložím na tělo tak, aby svíce stála kolmo k místu, které chci ošetřit. Tím se jedná o dutou trubičku, dostavuje se princip komínového efektu. Dým prochází dutou trubičkou, do podkoží, kde uvolní potíže, které potřebujeme řešit. Ať už se jedná o záněty, cysty, myomy, svalové napětí, ganglion, ale i náročné emoce, protože za každou nemocí, stojí v první řadě emoce. Naše fyzické tělo se nás skrže nemoc snaží něco naučit, pochopit a uzdravit zejména ty emoce. Působením svíce se potíže v podkoží rozvolní, něco se vytáhne do svíce a něco tělo vyloučí způsobem, kterým zná, systémem, které tělo detoxikuje.

Jsou nějaké kontraindikace? Kdy se svíce nesmí používat?

Existuje jednoduché pravidlo - svíce aplikujeme na bolestivé, problematické, takzvané „au“ místo na těle. Samozřejmě, těch souvislostí a možností jak zvýšit účinek svíce existuje mnohem více. Svíci neaplikujeme na otevřené rány, vnitřní rány a operace, přímo do ohniska problému na ekzemy, akné, bradavice. Svíci nepřikládáme na oblast srdce, na temeno hlavy, na sliznice úst, na jazyk, na sliznice genitálií a samozřejmě do očí. Při zánětu ucha, nekladáme svíci do ušního otvoru, ale za, před či pod ucho. V těhotenství nepřikládáme svíce na břicho. Stejně tak při zvýšené teplotě. Použí-

vání svící se nedoporučuje do věku tří let a při alergiích na včelí produkty.

Představíte nám Vaše svíce? Jak se vyrábí, je to náročný proces?

Používám bavlnu namočenou v čistém včelího vosku. Dneska se svíce mohou lišit tvarem, průměrem délkou, barvou, energií s jakou jsou vyráběné. Také mohou být napuštěné éterickým olejíčkem, mohou tam být přidané bylinky. To jak se svíce vyrábějí je komplexní, postupný proces. Nikdy nevyrábím jednu svíci, je to neefektivní, zabralo by to hodně času. Tím, že mám různé délky a průměry vyrábím vždy nějaký objem svící najednou. Za ty roky co se výrobou svící zabývám, jsem si našel a používám látku, stoprocentní bavlnu, která má pro hoření dobré vlastnosti a funguje přesně tak, jak potřebuji. Včelí vosk používám ten nejkvalitnější, aby nebyl, jakkoliv chemicky čištěný. Kdysi jsem přidával kurkumu, které má protizánětlivé účinky, zkoušel jsem přidávat i éterické oleje, bylinky. Postupem času jsem zjistil, že celkový „odpad“ ze svíce jakmile dohoří, zkruskuje diagnostiku. Efekt a působení není tak čisté. Dnes proto používám pouze zcela čistý včelí vosk, a aby byl účinek co nejoptimálnější, vyrábím pouze svíce trubkového průměru a není v nich nic navíc. Tyto svíce jsou možná na výrobu malinko složitější, ale efekt je mnohonásobně větší. Přípra-

vené plátno namočím do vosku a následně natočím na tyčku. Poté nechám svíce vystydnout a dále je začišťuji. Svíce vyrábím s nečistějším záměrem v příjemném rozpoložení, aby dotyčné osobě, která je bude používat, maximálně pomohli a udělaly tu největší službu.

Jak působí svíce na psychiku?

Tím že svíce uvolňuje fyzické bloky, potíže, nejrůznější bolesti, tak se uvolňují i příčiny s těmito tělesnými neduhy spojené. Oheň, který hoří v blízkosti těla, uvolňuje všechnu „negativní“ energii která se v místě fyzické blokády drží. Svíce dokáže uvolnit myšlenky, stres, emoce. Výborná je součinnost s procesem, kdy se soustředím na problém a posílám jej do plamene svíce.

Michale čím vším se v současné době zabýváš?

Ve své terapeutické praxi učím správnou aplikaci a práci s tělovými a ušními svícemi, různá propojení a souvislosti s konkrétními potížemi. Dále se zabývám vyřešením příčin potíží, tedy uzdravením jak fyzických tak emočních potíží. Dělam individuální a skupinové terapie.

Často říkám takové mé motto “ Za vším je příběh” A právě ty příběhy se snažím odhalovat a ukazovat klientům. Díky za tuto možnost. ○

Text: Markéta Vostrá



ASTEROIDY, trpasličí planety a plutoidy

Výklad horoskopu narození můžeme rozšířit i o tato tělesa. K základnímu výkladu tak získáme informace zejména o těch oblastech, které vyžadují hlubší transformaci a zpracování a odpoutání se od hlubokých emočních a psychických zranění a traumat. V našem seriálu vám jako první, představíme trpasličí planetku Sednu. Ta v tomto roce po mnoha letech opustila znamení Býka, a vstoupila do znamení Blíženců.

Foto: Adobe Stock, zdroj: Intuitive Astrology: Sedna - Forever Conscious

Sedna byla poprvé objevena v roce 2003 v dalekých hlubinách naší sluneční soustavy. Zvěrokruhem se pohybuje velice pomalu. Od roku 1966 Sedna procházela znamením Býka a letos 27. 4. okolo 18h vstoupila do znamení Blíženců, kterými bude procházet až do roku 2067. Díky tomu, že se Sedna pohybuje tak pomalu, ve fázi, kdy opouští jedno znamení a přechází do znamení nového, můžeme se hlouběji naladit na její význam a snáze tak zpracovat témata, která nám přináší.

Mytologický příběh o Inuitské bohyni moří

Existuje mnoho verzí mýtu o Sedně, ale téměř ve všech verzích byla Sedna krásnou Inuitkou. Její otec byl zručný lovec, takže měla vždy jídlo a pěkné teplé oblečení a žila si pohodlným životem. Když Sedna dosáhla věku na vdávání, k velkým rozpakům své rodiny se ale vdát odmítla. Nápadníci za ní cestovali přes Arktidu, ale ona je všechny odmítla. Přišel i muž oblečený do nejhonosnějších zvířecích kožešin. Chlubil se tím, jaký je dobrý lovec, a Sedna byla uchválena jeho šarmem. V některých verzích mýtu se však říká, že Sedna byla donucena ke sňatku s tímto nápadníkem. Krátce po svatbě však muž odhalil svou skutečnou tvář. "Havraní muž" nebyl dobrým lovcem a Sedna už neměla pohodlí a jídlo, na které byla zvyklá, a byla velmi nešťastná. Otec naplánoval její útěk, ale Havraní muž je dostihl a máváním křídel rozbouřil moře. Otec se ze strachu o život, snažil Sednu vhodit do moře. Ta se ale držela rukama člunu, a tak jí otec jí usekl prsty a Sedna se potopila do hlubin. V tu chvíli se každý prst proměnil v mořského tvora – tuleně, velrybu, delfína a Sedna se stala vládkyní moří a strážkyní všech zvířat.

Následování tradice končí zradou

Podíváme-li se trochu hlouběji na symboliku tohoto příběhu, zjistíme, že Sedna neměla zájem následovat tradici, která se od ní očekávala. Nechtěla se vdávat, ale nakonec podlehla svému pozemskému osudu a vybrala si nápadníka. Jakmile se vdala, závoj se zvedl a Sedna se ocitla v nešťastné situaci. Rozhodla se utéci a pak čelila zradě svého otce, který obětoval její život, aby zachránil svůj vlastní. Byla tak důležitými muži svého života obětována a zrazena. Ponoření se do hlubiny nevědomí se stalo okamžikem jejího znovuzrození. Hrůzný akt oběti byl okamžikem její transformace. Téma transformace je vetkáno do příběhu Sedny a stejně jako Fénix povstávající z popela, i její život se chýlí ke konci, dokud jí magické energie transformace nedovolují povstat do pravdivější podoby. Od začátku příběhu je jasné, že Sedna nebyla jako ostatní ženy a nezajímala se o cestu, kterou od ní očekávala společnost. Věděla, že je předurčena k něčemu jinému. Když nastal ten správný čas, podstoupila svou proměnu. Když

se vymanila z nadvlády svého manžela a otce, našla svou pravdu.

Síla určená k osvobození

Stejně jako Sedna, i každý z nás má k dispozici sílu podstoupit znovuzrození. Každý z nás má sílu osvobodit se od pevně zakořeněných vzorců, chování a najít pro sebe novou cestu. Sedna dokáže odhalit všechna místa, kde se cítíme opuštění. Opustil ji otec i manžel byla odkázána zcela sama na sebe a musela se zachránit sama. Opuštění může být pro mnohé z nás hlavní ranou. Pokud nás přitahuje příběh Sedny, je pro nás výzvou, abychom odhalili vlastní zranění, způsobené opuštěním či zradou blízkých. Sedna našla svou cestu, vytěžila ze své situace to nejlepší a zanechala svůj odkaz. Sedna je naše vnitřní síla. Představuje kouzlo naší duše, které žije v nás všech, je tu pro nás, vede nás a pomáhá nám najít cestu. Cesta může být někdy osamělá, temná a izolovaná. Ale stejně jako Sedna nakonec najdeme "svůj kmen". Pokud je potenciál Sedny zcela na nevědomé úrovni, můžeme se setkávat s opakovaným opuštěním, zradou, nemocí, odcizením, záští či velkým tlakem.

Porozumění svým zraněním

Ve fázi vývoje, kdy začínáme Sedně "naslouchat", a ponoříme do hlubin své duše, svého podvědomí a uzdravíme traumata a bloky získané opuštěním a zradou, v okamžiku, kdy nastupujeme na cestu sebepoznání, přichází přijetí sebe sama i se svými zraněními. Uvědoměním si, že špatné věci nás potkaly proto, abychom mohli začít znovu, otevíráme své srdce, i když můžeme cítit strach z dalšího emocionálního zranění, jsme schopni ocenit humorové složky náročných situací, vnímáme potřeby své duše a jdeme svou vlastní cestou. Ve fázi kdy jsme již pochopili, proč jsme prošli tím, čím jsme prošli, kdy jsme odpustili všem, co nás zradili a opustili, ve fázi, kdy jsme odpustili sami sobě, jsme schopni si dovolit milovat, navazovat nové vztahy, pěstujeme vnitřní harmonii, vyživujeme sebe sama na emoční, duchovní i fyzické rovině, jdeme svou vlastní cestou, žijeme si způsobem života, který vyhovuje nám, nikoliv způsobem, který od nás vyžadují druzí či společnost.

Sedna v Blížencích

V období, kdy Sedna prochází znamením Blíženců, se otevírají témata týkající se způsobu, jakým myslíme, komunikujeme a sdílíme své příběhy s ostatními. Vyprávění příběhů může získat novou podobu. Můžeme se přistihnout, že se vracíme ke starým mýtům, abychom lépe porozuměli sami sobě a světu kolem nás. Blíženci jsou vysoce sociální znamení, a proto nám Sedna v Blížencích může pomoci najít náš kmen a místo, kam patříme. ○

Text: Věra Šourková



Když se ze zvyku stane ZLOZVYK

Asi každý člověk má své opakující se návyky, rituály a zvyky, které mu napomáhají utvářet vnitřní stav, který je vnímán jako radostný, uvolňující a relaxační. Asi každý má své návyky, které mohou tělo ovlivňovat ve směru opačném, tedy způsobovat sebeničení a sebezkazu.

Kolik toho děláme opravdu pro sebe a kolik pro ty, které chceme zaujmout?

Zdá se to na první pohled snadné. Můžeme si udělat opravdu upřímný seznam toho, co děláme pro sebe, své zdraví, osobnostní rozvoj, fyzické tělo, rozvoj různých dovedností, a může to být opravdu uspokojivý přehled toho, jakým bohatým a naplněným životním programem každý den prožíváme. A přesto můžeme cítit prázdnotu, nedostatečnost sebe, nedostatečnost čehosi, co se zdá nablízku a přesto je velmi neuchopitelné. V dospělém věku už více či méně rozeznáváme to, co je pro nás podstatné. V běhu života jsme se již dostatečně uštvali díky své urputné snaze získat přízeň, pochvalu, odměnu, pozornost, obdiv, úctu, lásku druhých, lepší společenské postavení, výraznější hmotné zajištění. Mnohokrát jsme v tomto pozoruhodném závodě, který nelze vyhrát nad druhými, protože s námi ruku v ruce běží neustálá prohra, spočívající ve srovnávání se s druhými, padli na pozadí či až na dno. A stále něco bytostně chybí, protože výše uvedené závody je snaha, vyřídít si to s vnějším světem a získat výhody na základě určitého, velice často či ve většině nevědomého klamu.

Sebe – klam

Sebeklam je cosi, co velmi dobře vnímá empatické okolí, na dotyčném. Sebeklam je převlek přijatelnosti druhými. Dotyčný skvělým způsobem zakomponoval sám sebe do velké falešné hry, kterou vnímá jako pravdivou, a vyrazil s ní dobýt svět. Jenže kulisa zůstává namalovaným prostředím, které se právě teď hodí, převlek je pouhým převléknutím pravdy o sobě na to, co je výhodné, co lze díky němu vyzískat pro svoji falešnou hru. Tento stav zažívá či zažíval do nějaké míry každý. Výsledkem těchto snah je však prázdnota, hra na pravdu nemůže mít nikdy šťastný konec, protože je to stále jen hra. Odhalit pravdu o sobě, vyžaduje vypracování si zcela jiného seznamu, mnohem opravdovějšího, který eliminuje všechny motivace, kterými se snažíme získat přijatelnost druhých či výhody, které plynou z kontaktů s druhými.

Lichotky, potlesk, obdiv

Co znamená být sám sebou? Jak pochopit kdo jsem? Cesta k pravdě o sobě bude lemována mnoha kříži, pod kterými zůstane ležet vše, co jsme byli nuceni vytvořit jako zdání o sobě, kterému jsme posléze plně uvěřili. Kde se

vzala potřeba těchto obran? Těchto klamavých převleků, které s námi rostly tak, že se staly naším dalším ovšem nepravdivým tělem. Převlekm, které klame nás i vnější svět. To, co je pravdivé, to co prozařuje i přes tento převlek, je řeč těla, výraz očí, pocit, který z nás mohou mít druzí, kteří jsou zrcadlením našeho pravého Já. Potřeba obrany vzniká brzy v dětství, kdy nejsme přijímáni takovými, jakými jsme, ale jsme permanentně srovnáváni s druhými. Na tom je ostatně postaven celý systém společnosti. Na hru, kdo bude chytřejší, rychlejší, krásnější, štíhlejší. Přijetí druhými se pak v tomto krysím závodě stává honbou za uznáním, zviditelněním, vítězstvím.

Vědomí sebe sama

„Pro své rodiče jsem byla neviditelná součást rodiny. Mladší bratr měl zdravotní postižení a tak se rodina semkla v péči o něj a já byla ta bezproblémová, kterou téměř nevnímali.“

„Matka nám se sestrou vždy dávala za příklad jiné děti. Rozhodně nebyly o nic chytřejší, nebo vychovanější, než my, ale neustále jsme slýchali, co by za to dala, když by měla je, a nikoli nás.“

„Od mala jsem slýchala, že si vše musím zasloužit, nic nemohu dostat jen tak, vše musí být vyváženo mojí vlastní snahou.“

Tři ukázky z nekonečného množství toho, čím lze odejmout druhým vědomí sebe sama a donutit je, nahradit svoji autenticitu falešnými postoji, díky kterým mohou zdánlivě získat lásku, pozornost, přijetí, uznalost, hodnotu. Mezi opět nekonečný seznam těchto převleků patří stylizace do role oběti, podřízenost a přizpůsobivost za účelem participace na síle, majetku či čehokoli u ostatních. Vzbuzení soucitu u druhých kvůli získání výhodnosti, manifestace síly a moci, která může vzbuzovat respekt u druhých. Pokud člověk sám sebe neprohlédne a nepřenasťaví si postoje vůči druhým mnohem zdravějším způsobem, pak je pro něj vztahování se k druhým většinou motivováno určitou výhodností. Pokud vztah žádné výhody nepřináší, velice rychle pro dotyčného ztratí na významu.

Vyjít ze závislosti znamená nejen osvobodit se, ale i být šťastný sám se sebou, ze svého života, který nepotřebuje permanentní obdiv, uznání druhými, falešné potlesky a stejně falešné úsměvy od nepřiliš pravdivých diváků. ○

Text: Markéta Vostrá



ARCHANDĚL SANDALFON, PROROK ELIÁŠ A UFO

Ten, co chodil po Zemi s Bohem...

Archanděl Sandalfon je považován za jednoho z nejvýše postavených andělů, i když zmínka o něm je mnohem méně než o „Velké čtyřce“, čili o Michaelovi, Gabrielovi, Rafaelovi a Urielovi. Jeho jméno pochází z řeckého slova „synadelphos, nejčastěji je interpretováno jako „bratr“.

V židovské mystice, zejména v kabale, je Sandalfon, „Anděl přítomnosti“, dvojčetem archanděla Metatrona. Jsou to jediné andělské bytosti, které byly před vystoupením na nebesa lidmi. Sandalfon a Metatron jsou vlastně andělskou raritou, jejich blíže neznámý vztah je zcela unikátní.

V židovské, křesťanské a mystické tradici hraje Sandalfon klíčovou roli. I v andělské hierarchii zaujímá významné postavení. Jeho funkce andělského posla předávajícího modlitby smrtelníkům Bohu, prostředníka mezi člověkem a Bohem, a také patrona hudebníků či ochránce lidí z něj činí jednu z nejzajímavějších postav v angelologii, starobylé nauce o andělech.

Foto: Adobe Stock

Na začátku byl... Prorok!

Sandalfonovým doslova oslnujícím příběhem bychom se měli zabývat od úplného začátku, na kterém stál Eliáš, někdy označovaný jako „prorok ohně a spravedlnosti“. Tento muž, žijící v 9. století př. n. l., je řazen mezi nejvyhlášenější proroky Starého zákona. Dodnes ohromuje čtenáře Bible a různé badatele nadmíru zvláštním osudem a neochvějnou vírou. Jeho výjimečnost vyzdvihuje i skutečnost, že vystupuje jako hlas Božího soudu v době, kdy Izrael prochází velkou duchovní krizí.

Eliášův příběh otevírá scéna odvážné konfrontace s židovským králem Achabem a jeho manželkou Jezábel, „zlou královnou“, „falešnou prorokyní“, „nemravnou ženou“, jak ji bible velkolepě na tuto scénu uvádí.

Královský pár zavedl namísto uctívání starozákonného Boha kult Baala, který je známý z ugaritských eposů. Baal vládl bouřím a dešti, zřejmě proto Eliáš předpovídá jako Boží trest za nebetyčné rouhání ničivé sucho. Tento jeho prorocký počín nakonec vede k legendárnímu střetnutí všech protagonistů na ikonické hoře Karmel. Zde Eliáš vyzývá Baalovy proroky k souboji, jehož cílem je dokázat, který bůh je skutečný a který nikoli. Spektakulární vítězství Eliášova Boha, který sešle oheň z nebe, je jedním z nejpůsobivějších momentů v biblických vyprávěních.

Tři tisíc let stará inspirace a přesto zcela aktuální poučení

Eliášovy skutky, které předjímají jeho proměnu v archanděla, mohou být skvělou inspirací i výstrahou pro dnešního člověka, a to v několika ohledech.

Prorok projeví na svou dobu až překvapivě velkou odvahu, směle se postaví mocným, resp. těm nejmocnějším, králi, královně i pohanskému bohu. V situacích, v nichž se mnozí bojí neochvějně proti čemukoli vystoupit, a naopak se jednoznačně za cokoli postavit, prokáže Eliáš sílu jedinice, který se nezdráhá hájit svou pravdu sám proti všem. Ostatně, takového „ohnivého“ hrdinu máme i my, jenomže mnohem mladšího a tragičtějšího.

Budoucí archanděl, zatím však v lidském těle, prokáže v těžkých časech osobní neohroženost a vytrvalost. Čelí pronásledování a samotě, přesto však neustupuje a pokračuje ve své misi. To by mohlo být nejenom v biblických dobách, nýbrž i dnes povzbuzením pro ty, kterými zmítají různé pochybnosti či slabosti, nebo trpí delší izolací.

Po ohromujících událostech na Karmelu nezažívá Eliáš Boží přítomnost v bouři či během zemětřesení, ale v „tichém, jemném hlasu“. To – krom jiného - připomíná důležitost vnitřního klidu, kontemplanace a meditace i v naší hektické, různými stimuly zahlcující epoše. Navíc, jakoby

tímto fragmentem Eliášova života byla nenápadně naznačena jeho příští archandělská transformace. V hlubokém stavu meditace a se ztišenou myslí je šance na spojení s jakýmkoli andělem (stejně jako se sebou samými) nejpravděpodobnější.

Eliášův vztah s jeho učedníkem a nástupcem Elišou poukazuje na význam a důležitost mezigeneračního předávání moudrosti a zkušeností, jež není nahraditelné mentorováním v oblasti nejnovějších poznatků, a které je v současnosti značně zanedbáváno, ba až zesměšňováno.

Eliášova velice zásadní biblická epizoda má i environmentální aspekt. Jeho moc nad deštěm a suchem zprostředkovaná Bohem rezonuje s dnešními obavami z klimatických změn. Připomíná nám stejně jako archanděl Sandalfon a další andělé Země naši odpovědnost vůči přírodě a obecně vůči životnímu prostředí.

Eliášova story, plná prapodivných zázraků, konfliktů i projevů hluboké víry, zůstává stále relevantní i pro moderního člověka hledajícího inspiraci, odvahu a duchovní hloubku v komplikovaném, chaotickém a často až nevlídném světě.

Kde se vzal, tu se v nebi na ohnivém voze vzal

Závěr Eliášova pozemského života, popsán v 2. knize Královské, kapitole 2, je jedním z nejnápadnějších a nejbarvitějších momentů Starého zákona. Předzvěstí jeho přechodu ze Země na nebesa se stává jeho putování k řece Jordán, které absolvuje společně se svým učedníkem Elišou. Ve stylu Mojžíšova zázraku s rozpolcením Rudého moře udeřil Eliáš pláštěm do vod Jordánu, které se poté oddělily, aby mohli oba projít suchou nohou na protější břeh.

V další fázi, asi nejrozhodnější, se na obloze objeví vůz tažený ohnivými koňmi, načež byl proslulý prorok zařazen do nadpozemské říše, kde se z něj stal archanděl Sandalfon. Tento neobyčejný odchod ze Země bez zkušební smrti je v Bibli víc než vzácný. Podobným nebeským dobrodružstvím se může pochlubit pouze mudrc Enoch (Henoch), z něhož byl učiněn archanděl Metatron, již vzpomenuť Sandalfonovo dvojče. Oběma bylo za odměnu umožněno pokračovat v posvátné službě lidem, ale už nikoli jako smrtelníkům přímo na Zemi, nýbrž jako nadpřirozeným bytostem z nebe.

Mimozemská konspirace

Starověké náboženské texty popisující Eliášův život, zejména však jeho závěrečné ohnivé vyvrcholení, bývají opředeny spekulacemi o návštěvách mimozemšťanů na naší planetě. Někteří zastánci teorií o UFO vidí v Eliášově nanebevzetí možný důkaz pradávného kontaktu s mimo-

zemskými civilizacemi. Jejich interpretace obvykle zahrnují následující prvky:

- „Ohnivý vůz“ byl mimozemským plavidlem a biblický záznam pokusem o primitivní deskripci pokročilé mimozemské technologie. Jednoduše, koncept „ohně“ byl použit k popisu neznámého, zářícího objektu.
- Biblický text zmiňuje, že Eliáš byl vzat na nebe ve „vichru“, tedy v jakémsi větrném víru. Fanoušci UFO se domnívají, že je to tentýž efekt, který vzniká u přistávání nebo naopak u vzletu mimozemských korábů.
- Tvrzení, že Eliáš byl vzat na nebesa, je jistou skupinou ufologů bráno jako písemně zaznamenaný „únos mimozemšťany“, k němuž prý dochází dlouhodobě, a to i v současnosti.
- Objevují se též hypotézy o technologickém přenosu. Eliášovy četné zázraky a mimořádné schopnosti jsou údajně důkazem pokročilé technologie poskytnuté – jak jinak – mimozemšťany.

Shrnuto a sečteno, z okřídleného archanděla a božského posla se nám vlastně vyklubal buďto ufon nebo prorok ufony vyvolený!

Andělská hvězda

Kdyby dnes někdo natočil fantasy film o životě proroka Eliáše, a tím pádem i archanděla Sandalfona, pravděpodobně by dosáhl velkého úspěchu. Ostatně, Sandalfon je výtečný kandidát na roli hrdiny v obdobném projektu, podle legend je pohledný, milosrdný a tak vysoký, že člověku by trvalo 500 let, než by od jeho nohou vystoupal až k hlavě.

Co se literárních výtvorů týče, záznamy židovské mystické tradice jej uvádí jako anděla, který stojí u Božího trůnu a předává mu lidské prosby.

V Kabale je popisován jako jeden z deseti sefirotů, konkrétně sefirotu Malchut, který je spojený s královstvím, vládou a se zemí. Není to nejméně důležitý sefirot, ale nejbližší pozemskému světu.

Už jsem psala o tom, že v křesťanské Bibli je nesnadné najít Sandalfonovy stopy, ale vysledovat je můžete ve spisech křesťanské angelologie.

Objevuje se však i v modernější tvorbě. Ve „Ztraceném ráji“ odkazuje John Milton na různé anděly. Ačkoli Sandalfon není výslovně jmenován, jeho archetyp je rozeznatelný v postavách, které komunikují s Bohem a předávají božské příkazy.

Gustav Flobert však v „Pokušení svatého Antonína“ uvádí Sandalfona jmenovitě jako anděla, jenž stojí u Božího trůnu a zprostředkovává mu lidské modlitby.

V televizním populárním seriálu „Supernatural“ vystupuje Sandalfon jako mocný anděl se schopností ovlivňovat svět lidí. Není sice hlavní postavou, ale jeho role přidává na mystice a komplexnosti andělského světa.

Ve filmovém snímku „Constantine“ jméno Sandalfon neuslyšíte, obsahuje však mnoho prvků angelologie, které reflektují jeho andělský úkol prostředníka a ochránce.

V moderním výtvarném umění je Sandalfon občas ztvárňován abstraktně jako symbol harmonie a spojení nebe se zemí.

Modlitba k archandělu Sandalfonovi

Když už Sandalfon tlumočí Nejvyšší bytosti modlitbu lidského pokolení, proč byste nemohli vyslat jednu prosbu i vy? Nejvhodnější čas na něco obdobného je během ranních nebo večerních hodin, kdy je energie klidnější a vy jste schopni lépe se soustředit. Svou modlitbu nebo prosbu můžete k Sandalfonovi vyslat kdykoliv během týdne, ale některé zdroje doporučují středu, která je tradičně spojována s anděly.

„Milý archanděli Sandalfone, prosím, přijď ke mně v této chvíli klidu a pokoje. Dej mi sílu, moudrost a ochranu na mé cestě. Pomoz mi spojit se s tebou a tvým andělským světlem. Prosím vyslyš tuto mou prosbu (vyslovte, co byste si od Sandalfona přáli). Děkuji ti za tvou lásku a přítomnost.“

Odpovědi zprostředkované Sandalfonem přichází ve formě tichého šepotu nebo dokonce jemné, téměř neslyšitelné hudby ve vaší mysli. Buďte proto v hodinách a dnech následujících po své prosbě velice pozorní a vnímaví. ○

Text: Judita Peschlová

Magické kyvadlo

Zbavte se negativních zátěží
a vraťte do svého života harmonii.

Kurzy:

- Práce s kyvadlem I.
- Práce s kyvadlem II. – čištění negativních programů
- Reiki I. – III. stupeň, Mistr reiki Imara reiki
- Čtení z akášických záznamů



Terapie:

- Kraniosakrální terapie
- Rekonektivní terapie
- Reiki terapie
- Imara reiki terapie
- Čištění nepotřebných podvědomých vzorců
- PandoraStar – terapie světlem

Karty Partnerské vzkazy

Karty umožní každé ženě nahlédnout do skrytých koutů mysli a srdce jejího partnera.



Magické kyvadlo

Skořicová 257/7 | 104 00 Praha 10 – Křeslice
tel.: 774 496 492

www.magickekyvadlo.cz

www.jana-militka-festova.cz

 magickekyvadlo

Vylož můj sen

Máme pro vás zcela revoluční
a ojedinělý výklad vašeho snu!

Do několika sekund uvidíte
komplexní výklad vašeho snu.

www.vylozmujsen.cz

Proč mají hodní lidé TĚŽKÝ ŽIVOT

Uděláte pro druhé maximum, a přece slyšíte, že to není dostatečné. Povím vám, jak přemýšlíte – udělat tedy pro druhé ještě víc. Obětovat ještě více svého času v domnění, že pak si vás ti druzí konečně už začnou vážit. Ale oni nezačnou. Proč? A co s tím?

Foto: Adobe Stock

Víte, kdo je hodný člověk z hlediska psychologie?

Ten, který je druhým pořád k dispozici, nikdy jim neřekne ne, vždy se snaží vyhovět, zavděčit a vyjít vstříc, až poněkud zapomíná na sebe. Potřeby, přání a spokojenost druhých lidí má v žebříčku hodnot vždy na vyšším místě než své. A někdy své vlastní sny, touhy a život vůbec upozadí. Pro druhé. Protože je hodný.

Možná vás v souvislosti s touto definicí napadá jiné slovo. Hloupý. Možná dokonce hodné lidi znáte nebo hodní sami jste, a už vás to štve. Nechcete být takoví. Myslíte si, že je to chyba, protože vás někdo zneužije. Vnímejte ale, co vám budu psát. Není to chyba. Je to přednost. Ale musíte se k ní jako k přednosti chovat. I ostatní.

Syndrom hodného člověka

V knize Hara hači bu (v překladu z japonštiny Už dost, stačilo!) zevrubně vysvětlují, odkud se toto nutkání bere. Syndrom hodného člověka, v kostce, se vytváří už v dětství. V rámci výchovy je človíček veden k tomu, aby hlavně byl hodný a poslušný. To jsou důležité přívlastky.

Poslušný je ten, kdo poslouchá. Kdo poslouchá, neodmlová. Kdo odmlová, je nehodný. Nehodný čeho? Nehodný lásky, dobrého zacházení, šťastné budoucnosti. Takto je nám to vysvětlováno.

Říkáme-li ne, jsme trestáni. Trest nás bolí. Spočívá ve ztrátě něčeho, na čem nám záleží, bez čeho případně vůbec

nemůžete být. Nehodné a neposlušné dítě přijde o nejmi-
lejší hračku, nedostane vytoužené štěňátko, nesmí ven s ka-
marády. Má domácí vězení a je izolováno. Opakuje se mu,
že ho nikdo nemá a ani nebude mít rád. A tak si, z hlediska
psychologie, zafixujeme, že ne znamená izolaci, trest, bo-
lest, ztrátu. Proto ne neříkáme.

Už chápete, proč někteří lidé navenek nedokážou říct
ne, ačkoli by vnitřně tolik chtěli? Proč se obětují a pak se
trápí tím, že se obětovat neměli, anebo že si druzí dosta-
tečně neváží jejich oběti? Ano, těmto lidem záleží na oce-
nění. Potřebují být důležití, užiteční, prospěšní, milovaní.
Nejsou-li, pak – pozor – chybu vidí v sobě.

„Asi jsem nebyl dost hodný, dost poslušný.“ „Zasloužím
si špatné zacházení.“ „Musím být ještě hodnější a posluš-
nější, jinak mě nikdo nebude mít rád a mě to bude bolet.“

Cítíte hlavní problém syndromu hodného člověka? Že
i když dá svému okolí maximum, nemá čisté svědomí, jest-
liže to tomu okolí nestačí.

Ano, můžete dělat pro druhé maximum, a přitom být
nedostateční. Finta je v tom, že ve skutečnosti vůbec ne-
dostateční nemusíte být. Jen narazíte na lidi, kteří vás
zneužívají.

Manipulátoři

Manipulátor je člověk, který dokáže použít vaši citlivou
stránku proti vám. Ne, použít je nesprávné slovo. On ji do-
káže zneužít.

Manipulátor si vybírá oběti racionálně, chladnokrevně,
cíleně. Hledá oběti, které se zmanipulovat dají. Hodní lidé
sem patří dokonale.

Hodný člověk, kromě jiného, je od dětství naučen „věřit
autoritě“. Řekne-li učitel, že jste zlobili, rodič vás potres-
tá. A to zejména tehdy, když váš rodič nepřipustí, že by
vše mohlo být jinak. Že pětka, udělená učitelem, automa-
ticky neznamená, že je dítě nedostatečné. Že pětka může
znamenat, že učitel ten den neměl náladu – i on je člověk
a má právo na slabé chvíle, chyby. Potrestá-li však takový
rodič své dítě, učí tím své dítě, že „všechno v jeho životě
záleží na hodnocení druhých lidí“. Že bolest, kterou dítě
sychtá, je zasloužená, jestliže s tímto dítětem někdo nebude
spokojený.

A tak manipulátorovi stačí hodnému člověku říct: „Nejsi
dost dobrý. Opustím tě.“ A hodný člověk se zlomí. Nechce

izolaci. Nechce ztrátu. Nechce špatné vysvědčení. To vše ho
bolí. A bolest nikdo nechce.

Tudíž se hodný člověk snaží manipulátorovi vyhovět,
zavděčit, zcela pominout své já. Jeho priority, energie, čas
nejsou důležité ve srovnání s tím, co žádá manipulátor.

A když manipulátor není spokojen, hodný člověk neřek-
ne: „Tak si trhni.“ Naopak se trápí tím, co udělat ještě lépe,
aby manipulátor konečně byl spokojen. Protože jedině se
štěstím druhých může být šťastný sám hodný člověk. Tak
to má nastavené od dětství.

Nemáte ponětí, co prožívají

Hodní lidé bývají přesně opační než ti, kteří je zneuží-
vají. Hodní lidé nechtějí nikomu překážet, vadit, nikoho
zklamat, neobtěžovat. A z toho plyne jejich největší psy-
choimunologický problém.

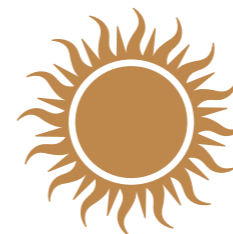
Že nevíte, co je psychoimmunologie? Součástí psycholo-
gie, která prokázala, že stav lidské psychiky přímo souvisí
se stavem lidské imunity. Zjednodušeně řečeno: Čím víc
psychicky trpíte, tím podlomenější je vaše tělesné zdra-
ví. Na bázi psychoimmunologie stojí všechny mé knihy.
Chci zastavit to, aby se lidé sami vnitřně zabíjeli. Hod-
ní lidé především. Vždyť, jaký bude svět bez hodných
lidí?

Nesýčkuji. Hodní lidé bez přehnaní zabíjejí sebe. A to
hlavně proto, že na svou bolest jsou sami. Jak by na ni
nemohli být sami, když nechtějí nikoho obtěžovat? Proto
mají pocit, že se nemohou se svým trápením nikomu svě-
řit! Myslí si, že jejich problémy jsou nedůležité, protože pro
ně samotné opravdu jejich bolest je podřadná. Víc je trápí
cizí bolest.

Hodní lidé, zdá se to jako paradox, často končí nejhůře.
Mají vážné nemoci, dříve umírají. A to proto, že si neřek-
nou o pomoc. Jen si to představte: Chodíte ulicí a nevíte
o ranách, které uvnitř jiných krvácejí. Nenapadne vás, že
ti lidé potřebují pomoc. Duševní rány totiž nejsou vidět
a hodní lidé dokážou být i silní – usmívat se tam, kde jejich
duše umírá. Jako klauni.

Řešení

Hodní lidé jsou nejčastěji zneužívání. To ví každý. Má-
lokdo si ale uvědomuje, proč jsou zneužívání. A jak snadné
je zajistit, aby nebyli.



HODNÝ ČLOVĚK POTŘEBUJE VE VZTAHU NĚKOHO, KDO MU V LEPŠÍM PŘÍPADĚ KRÁSNOU ENERGII VRÁTÍ, V HORŠÍM PŘÍPADĚ MU ALESPON NEUBLÍŽÍ.

Hodní lidé dávají. Jenom dávají. To není nutně chy-
ba. Chybou však je, že dávají, aniž by měli jakouko-
li mez. Když totiž jenom dáváte a nemáte žádnou mez,
pak přitahujete lidi, kteří jenom berou, a ti žádné meze
nemají.

Vyhnat ze života lidi, kteří vás zneužívají, znamená na-
učit se dělat to, co vás možná lidé v minulosti odnaučovali.
Říkat ne. Ne znamená mez. Hranici. Mantinel.

Podotýkám, co nastane, když to zkusíte. Řeknete-li ne,
nespočet lidí vás začne nenávidět, pomlouvat, označovat
za sobce. Je to groteskní, ale sobci vás začnou označovat za
sobce. Začnou říkat, že myslíte jen na sebe. Že jste se změ-
nili k horšímu. Že vás opustí. Že budete trpět... Cítíte? Jste
zpátky v dětství. Ale nyní už byste měli mít větší rozum.

Vyženete-li ze života lidi, kteří nerespektují vaše ne, váš
čas, energii, sny, potom se – ve vsí účtě k manipulátorům
a jejich lžím – váš život nezhorší, ale zlepší.

Opustí-li vás lidé, kteří vás zneužívali, potom vám – ve
vsí účtě k manipulátorům a jejich lžím – bude lépe, ne hůře.

Vy totiž nepotřebujete lidi, kteří si vás neváží. K čemu
vám v životě jsou? Vy nepotřebujete lidi, kteří nechá-
pou, že i vy máte své potřeby a nebudete šťastní, dokud je
neuspokojíte.

Ne je slovo, které je dobré do života zařadit. A to tam,
kde začínáte být zlomení, nemocní.

Vím, že máte strach. Znovu jste tím dítětem, které si
něco „nesmělo dovolit“. A ano, máte pravdu, nespočet lidí
vás opustí. Ale já vám říkám: Buďte za to rádi. Lidé, kteří
pohrdají i vašim zdravím, ve vaší blízkosti nejenže nemají,
nýbrž ani nikdy neměli být.

Pročistěte si okolí. Nejlepší dezinfekcí je slovo ne. Ode-
jdou všichni falešní přátelé. Protože vás už nebudou moci
zneužít. Nezástane možná nikdo. To je ale v pořádku. Stále
lepší nikdo než někdo falešný, stále lepší nikdo než zdroj
ustavičné bolesti.

Ale možná někdo zůstane. Někdo, kdo chápe vaše ne.
Kdo si možná zažil podobný příběh. Kdo vás právě proto
podpoří a nikdy neopustí. Tak jako vy jeho.

Pamatujte

Být hodný není chyba. Být hodný je základní předpo-
klad k tomu, abyste měli krásný vztah. Je tu však háček:
Vztah tvoří dva lidé. Hodný člověk potřebuje ve vztahu
někoho, kdo mu v lepším případě krásnou energii vrátí,
v horším případě mu alespoň neublíží.

Jenže to už není v silách hodného člověka. Ten ovlivní
jen to, jak se chová k druhým. Ale to, jak se druzí chovají
k němu, už záleží na nich. To by měl pochopit. A když se k
němu druzí chovají špatně, měl by si uvědomit: „Tohle není
o mně, tohle je o nich.“ A nastavit si mez tam, kde lidé jeho
hodného srdce zneužívají.

Ten, kdo říká ne, nemusí být nutně sobec. Může myslet
na sebe, chránit sebe, aby se pak mohl postarat o druhé.
Problém hodných lidí je ten, že nemyslí na sebe, nechraní
se, a pak jim chybí energie pro druhé. Nakonec jsou stejně
odkopnuti, využití do mrtě. A nejhorší je, že je to jejich
chyba. Neměli nastavenou mez.

Mít nastavenou mez neznamená přestat být hodný. Je to
jen mantinel, za kterým se už dál nehraje. Kdo respektuje
vaše meze, užívá si vašeho hodného srdce, těží z něj. Jak-
mile ale vaši dobrotou pohrdne, uslyší: „Tak tohle ne, dost,
už stačilo.“ A vůči němu přestáváte být hodní. Ačkoli vůči
jiným (kteří respektují vaše meze) dál hodní jste.

Mějte své meze, věřte mi. Jinak budete přitahovat
lidi, kteří vás budou zpochybňovat, zraňovat a vysávat
bezmezně.

Nezasloužíte si to. Nezasloužíte si je. A oni si nezaslouží vás.
Tak jednoduché to může být. Ale chce to začít slovy:
„Dost, stačilo, tohle už ne!“ ☉

Text: Petr Casanova

MŮJ PŘÍBĚH

je jako starobylý strom

Je příjemné vědět, že pokud jsme se dostali do obtížných situací, ve kterých nenacházíme řešení a východisko, je zde někdo, kdo, jak sám říká, je majákem, který pomáhá proplout nebezpečnými úskalími a úžinami života. Matyáš Sivak je dalším pokračovatelem rodu, který dar jasnozřivosti používá na pomoc bližním.

Matyáši, jak dlouho se věnujete kartám a věštbě?

Věštění z karet je pro mě jako rodinný šperk, který se předává z generace na generaci. Když jsem ve věku osmi let poprvé vzal karty do ruky, bylo to jako otevřít starou krabičku plnou pokladů, kterou mi zanechaly moje prababička a babička. Tehdy jsem ještě netušil, že tento poklad mě bude provázet přes dvacet let a stane se neoddelitelnou součástí mého života, a mohu pomáhat lidem i přes televizní obrazovku jak na Slovensku, tak i v České Republice. Stejně jako se drahokam v šperku třpytí a odráží světlo, tak i já při věštění odrážím zkušenosti a moudrost svých předků.

Kdy jste objevil, že vidíte více, než druzí? Bylo to již v dětství?

Můj příběh je jako starobylý strom, jehož kořeny sahají hluboko do minulosti a čerpají sílu z moudrosti mých předků. Poprvé jsem držel karty v ruce, když mi bylo osm let, a díval jsem se, jak babička s elegancí a zručností čte jejich tajemství. První výklad, který jsem udělal, byl pro mou kamarádku, když mi bylo asi deset. Od té doby, se všechno začalo rozvíjet samo od sebe, jako by větve tohoto stromu



rostly směrem k nebesům, přijímající světlo a inspiraci shůry.

Jaké bylo vaše dětství, Kde jste vyrůstal?

Moje dětství bylo jako nádherná zahrada plná květin, kterou však občas zastínily mraky nečekaných bouří. Maminka byla jako ten nejoddanější zahradník, který se o nás staral s láskou a obětavostí, i když byla na vše sama. Ba-

bička byla naše slunce, které nám svítilo, dokud nezhaslo. Vyrůstal jsem v malé vesničce, kde jsem byl jako zvláštní květina, jiná než všechny ostatní. Po škole jsem se staral o dům, jako by to byla moje vlastní zahrada, a ve volných chvílích jsem se nořil do knih a kouzla karet, které pro mě byly jak únikem tak inspirací. A možná i právě proto nyní píšu knihu o svém životě; nemohu říct úplně všechno, ale chci, aby každá stránka byla jako okvětní lístek mé osobní růže, která rozkvétala i přes stíny a bouře.

Zdědil jste své jasnozření po některém z předků?

Můj vztah k vykládání karet je jako starodávný rodinný poklad, který se předává z generace na generaci. Moje babička mě obohatila příběhy o prababičce, a díky těmto moudrým ženám jsem získal tento úžasný dar. Nyní, když vykládám karty a můj syn mě sleduje, ať už osobně nebo přes telefon, cítím se jako strážce tohoto pokladu, který pečlivě připravuje dalšího dědice. Je to nádherný pocit, když vidím, jak jeho oči září zvědavostí a zájmem, protože vím, že takto se plamen naší rodinné tradice nikdy neuhasí, ale bude dál jasně svítit v jeho rukách.

Jaký je váš všední den?

Můj všední den je jako pečlivě aranžovaný orchestrální koncert. Každé ráno, když se probudím, začínám ladit nástroje – připravuji vše, co můj syn potřebuje, a připravuji se i na další den. Moje drahá polovička je jako hlavní violoncellista, který ráno odchází na zkoušku, ale když má volno, přidává svůj harmonický tón do naší rodinné symfonie.

Den se skládá z mnoha malých not lásky a péče o mého syna, a každý úsměv nebo objetí je jako melodie, která naplňuje náš domov. Když večer přijde a můj syn usne, orchestr se stíší a přichází můj čas. Beru do rukou své vlastní noty – vykládám karty, píšu články pro svůj blog a připojuji se k online linkám, kde pokračuji ve svém povolání. Jsem jako dirigent, který s pečlivostí a vášní vede svůj ansámbl k harmonickému závěru dne. A na podzim se vrátím na své místo v televizi, kde budu znovu vystupovat vykládat karty, a přinášet svou hudbu širšímu publiku. Každý den je jedinečnou skladbou, kterou tvořím s láskou a péčí, a vím, že i když se tóny mohou měnit, melodie našeho života bude vždy plná harmonie.

Máte v této oblasti oblíbenou nějakou autoritu, inspiraci či vzor?

Moje babička je jako kompas v bouři života, neochvějná a pevná, ukazující mi správný směr, když se cesty zdají ztracené. Vyprávím o ní svému synovi, aby i on pocítil tu hlubokou moudrost a klid, který z ní vyzařuje. Když vykládám karty, je to jako bych zvedala závoj mezi světy, a vždy

si beru syna k sobě, stejně jako to dělala ona se mnou. Tímto způsobem předávám dál její neviditelnou nit moudrosti, spojující generace v nekonečném tanci

S čím vším druhým pomáháte?

Představme si, že každý člověk je jako loď plující po neklidném moři života. Mým úkolem je být jejich majákem, který jim pomáhá najít správnou cestu ve tmě a mlze. Karty jsou jako mapy, které odhalují skryté cesty, a já se snažím navigovat z bludného kruhu, ve kterém se ocitli. Mé přírodní rituály jsou jako starodávné lodní kompas, které ukazují správný směr k lásce, finanční stabilitě a vnitřnímu klidu. Čištění negativní energie a čaker je jako oprava poškozené lodi, aby mohla znovu plout bez zátěže. Kyvadla používám jako jemné navigační nástroje, které odhalují nuance a jemné detaily, a komunikace se zesnulými je jako vysílání zpráv z jiného břehu, které přináší klid a uzavření. Terapeutická sezení, nebo jak já tomu říkám, partnerská poradna, jsou jako přístav, kde si lidé mohou odpočinout, vyprávět své příběhy a získat nové síly na další cestu. Studium psychologie je rozšíření mého majáku o nové technologie a vědomosti, abych mohl svým klientům poskytovat ještě lepší a přesnější vedení. Komunikace s anděly je jako mít vysílačku na přímé spojení s tím, co je nad námi, což mi umožňuje přinášet naději a světlo i do těch nejtemnějších koutů života mých klientů. V budoucnu chci svůj maják rozšířit a posílit, aby co nejvíce lodí našlo svůj bezpečný přístav.

I od karet je potřeba si občas odpočinout, co je vaším koníčkem?

Když přijde na odpočinek, jsem jako hodinář, který nikdy nepřestane pracovat na svém mistrovském díle. V každé volné chvíli, ať už je to u krbu s knihou v ruce a gramofonem hrajícím v pozadí, jsem ponořen do své vášně pro karty. Ale moje zájmy jsou jako pestrý gobelín, kde každá nit spletená do obrazu reprezentuje jiný koníček – poslouchání dobré hudby, malování obrazů, čtení knih a teď i fascinace historií. Píšu knihu, kterou chci ještě do konce roku poslat do nakladatelství, a když toužím po nové inspiraci, vydám se do přírody načerpat energii. Ale největší drahokam v mé sbírce zálib je můj syn, který teď okupuje největší místo v mém srdci.

Máte nějaké své osobní rituály?

Mé osobní rituály jsou jako tajné zahrady, které občas otevírá pro ty, kteří potřebují najít cestu. Když klientka potřebuje pomoci, sdílím s ní klíč a ukážu jí, jak si v té zahradě najít svůj vlastní květ. Mé rituály nejsou skryty za vysokými zdmi; jsou spíše cestami, které nás vedou k osvobození od špatné energie, k přírodní lásce a k finanč-



ní hojnosti. Když používám kyvadlo, je to jako navigační kompas, který mi pomáhá rozpoznat převtělené duše, jež se na nás mohou nalepit. Mám mnoho těchto zahrad a pokaždé, když do nich vstoupím, objevuji nové možnosti a nové způsoby, jak pomoci nejen sobě, ale i těm, kteří to potřebují.

Co je pro vás ideální trávení času?

Můj ideální čas trávím především teď se svým synem. Chodíme na procházky, jezdíme na výlety, hraju si s ním, zpívám mu a ukazuji mu, jak poznávat svět. To je to, co jsem si vždy přál, a k takovému snu jsme museli s mou drahou polovičkou dojít, i když cesta byla někdy komplikovaná, ale my jsme to nevzdali. Je to jako stavět dům na vrcholu hory. Začali jsme s jasnou vizí – chtěli jsme krásný domov pro naši rodinu, místo, kde budeme šťastní. Stavba nebyla snadná; narazili jsme na překážky, museli jsme překonávat strmé svahy a někdy i bouřky. Ale každý kámen, který jsme položili, každé stěžejní rozhodnutí, nás přibližovalo k našemu cíli. Teď, když jsme dosáhli vrcholu a dům stojí pevně na svém místě, můžeme se dívat z okna a vidět celý svět pod námi. Každá procházka, každý výlet, každá společná chvíle se synem jsou jako otevírání nového okna do světa, který jsme si sami vybudovali. A právě tehdy si uvědomujeme, že všechno to úsilí stálo za to.

Máte nějaké vize, plány?

Plány do budoucna mám, jako zřejmá většina z nás. Chci pokračovat v pomáhání lidem, dostudovat si psychologii. Už jsem si navíc rozšířil obzory o vzdělání průvodce cestovního ruchu. Za rok bych rád provázel lidi a vyprávěl jim o historii. Během studia psychologie bych si také chtěl udělat kurz asistenta pedagoga. A jak už cítím a vím, tak seshora k našemu synovi přivítáme časem bratříčka. Také bych si přál mít jednu svou výstavu obrazů, stačila by mi malá výstava, nejsem náročný člověk. Představuji si své plány jako strom s rozvětvenou korunou. Každý list na tomto stromě představuje jednu konkrétní touhu či cíl. Některé listy už se zelenají a třpytí v slunečním světle, jako například mé vzdělání v cestovním ruchu nebo touha provázet lidi historií. Jiné listy jsou teprve pupeny, jako třeba mé studium psychologie nebo kurz asistenta pedagoga, které jednou rozkvetou do plné krásy a přinesou své ovoce. A pak jsou tu nové, drobné pupeny, které teprve čekají na svůj čas – plán na další dítě či malou výstavu obrazů. Tento strom roste a sílí díky mým snům, úsilí a víře v lepší budoucnost, podobně jako kořeny, které pevně drží v zemi a čerpají z ní živiny. Je to strom mého života, který se rozrůstá a rozkvétá s každým mým novým cílem a naplněným přáním. ○

Text: Markéta Vostrá

POLARIS

ZA VŠECHNY POKLADY SVĚTA BYCH SE HO NEVZDALA!

Nedávno nás kontaktovala paní V. Rusanbegová (1944) se svým opravdu zajímavým příběhem týkajícím se jejích zdravotních problémů a zlepšení, kterých dosáhla používáním energetických disků POLARIS. Disk POLARIS jsem začala používat po přečtení článku v časopise o jeho vlastnostech a možnostech aplikace při různých zdravotních problémech. Byla jsem nadšená, a tak jsem si ho objednala. Pak jsem si koupila druhý, třetí a čtvrtý, abych je mohla používat na různé části těla zároveň a ušetřit tak čas. A teď tu mám pátý! Už dřív jsem používala různé tzv. alternativní pomůcky, ale tato kolečka používám každý den a jsou pro mě nenahraditelná. Mnoho let totiž trpím fibromyalgií (také se jí říká „pekelná nemoc“), která se projevuje migrujícími bolestmi po celém těle (včetně tváří a hlavy), které jsou někdy silné a jindy tupé, v každém případě je obtížné je popsat. Kotoučky přikládám různě na bolavá místa a v případě potřeby je pak posouvám. Po krátkém či delším působení bolest ustane, nebo alespoň výrazně ustoupí. Disky také přikládám na oblast



štítné žlázy, protože mám Hashimotovu tyreoiditidu a časté bolesti krku. Podle lékaře, který stav mé štítné žlázy sleduje, zánět ustoupil. Na moje vysvětlení, že používám energetický disk POLARIS, mi jen řekl, abych dál používala to, co mi pomáhá. Disk používám i na paži, kterou jsem si před třemi lety zlomila a stále mě bolí, protože špatně rostla. Po krátké době působení POLARIS

disku bolest úplně vymizí. Moje zdravotní potíže se nedají vyléčit, ale POLARIS mi pomáhá od bolestí, nemoci mohu lépe snášet, a tak se zlepšuje kvalita mého života. Co bych si bez POLARISu počala? Za všechny poklady tohoto světa bych se ho nevzdala! Podobná slova nás těší kvůli vědomí, že jsme někomu usnadnili a vylepšili život. Tímto primárně humánním posláním se zabýváme již téměř deset let. Z celého světa dostáváme ohlasy od uživatelů disku POLARIS, kteří se chtějí o své úspěchy a radosti podělit s ostatními. Vznikla tak skvělá síť lásky a důvěry, která nám všem usnadňuje vyrovnat se s velkými výzvami doby, ve které žijeme. POLARIS lze aplikovat při všech typech bolestí, gynekologických a urologických problémech, bolestech páteře a kloubů, obezitě, narušeném libidu a potenci, sterilitě, hemoroidech, zácpě problémech se střevy, plicních a srdečních problémech, potížích se štítnou žlázou a bolestech hlavy a dutin. Je vhodný také při nespavosti a špatné náladě. Položte -li na POLARIS sklenici s vodou, za 30 minut získáte mocný léčivý nápoj. Disk navíc dokáže místnost, ve které se nachází, očistit od škodlivého elektromagnetického záření, a dokonce od negativních energií jiných lidí. Prosíme, zasílejte nám i vaše zkušenosti s POLARIS diskem. Děkujeme!



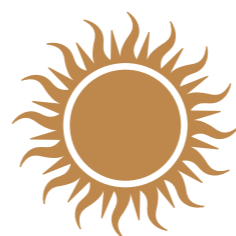
MUDr. Dino Tomić
gynekolog a porodník

Již více než dvacet let zkoumá různé léčebné metody nespádající do klasické medicíny. Zabývá se kvantovou a biorezonanční medicínou, homeopatií, akupunkturou a energetickými technikami.



OBJEDNÁVKY ČR: tel.: (+420) 776 806 040
e-mail: info@polarisdisk.cz, www.polarisdisk.cz
OBJEDNÁVKY SK: tel.: (+421) 944 772 699

Cena 990 Kč
+ poštovné a balné 125 Kč (PPL)



MINCOVÁ SEDMIČKA NAZNAČUJE BLÍŽÍCÍ SE KONEC JEDNÉ FÁZE, NEZNAMENÁ TO NUTNĚ KONEC VZTAHU, ALE POSTUPNÉ UKONČOVÁNÍ STÁVAJÍCÍHO STAVU VZTAHU.

života. Mince představují náš fyzický život, naše schopnosti materializovat vnitřní potenciál, vztah k našemu fyzickému bytí a tělu, jako domovu duše.

Mincová sedmička

Číslo sedm završuje určitou fázi. Bylo dosaženo poznání a je potřeba analyzovat stávající situaci, vyhodnotit ji a rozhodnout se pro další postup. Bod obratu, který právě nastává, vyžaduje soustředěnost na detail a otevřenost ke změnám, které přicházejí. Mincová sedmička je fyzickým, tedy reálným principem archetypu Vůz z Velké arkány. Vůz je pohybem, ovládnutím toho, co doposud ovládalo nás. Schopností dát ději a jeho procesům nový směr, protože nelze získat to, co doposud nemáme evidentně stávajícími způsoby a cestami. Je třeba hledat nové vývojové možnosti a přijmout rizika, která mohou na nových cestách vyvstávat. Jejich pochopením a zvládnutím vyrůstáme z dosavadních umožnění do svých nových možností a opět blíže k dlouhodobě plánovaným cílům. Nové cesty vyprofilují naši vytrvalost, trpělivost, soustředěné úsilí, zručnost i praktické uvažování, které v sobě zahrnuje smysl pro realitu i uskutečňování tady a teď. Stejně tak poukazuje sedmička mincí na nutnost odpočinku a přestávku na správné vyhodnocení toho, co již bylo vykonáno.

Nedůvěra a pochybnost

Mincová sedmička poukazuje na vztah, který uvázl v pochybnostech. Každý z partnerů přináší do vztahu svůj svět vnitřní a návyky a zvyky v chování, postojích, podvědomých i vědomých reakcí na svět vnější. V těchto reakcích je skryto mnoho bolesti, dobře skrytých, zapomenutých zranění, nedůvěry vlivem těžkých minulých zkušeností, které koexistují ve stínových částech bytosti. Dva světy, každý naprosto rozdílný, tvoří svým spojením svět třetí, svět vzájemného vztahu. Ten je sycen přítokem z obou světů a jeho kvalita, bezpečí, pocit sdílení, součinnosti, sounáležitosti, pospolitosti, důvěry a láskyplnosti závisí na tom, čím jej oba partneři vyživují. Zda obavami a strachem ze selhání, nejistotou, přehnanými nároky, skrytými motivacemi, které nezahrnují lásky, ale jsou od začátku vedeny čistě pragmaticky – dosáhnout výhod, participovat na druhém, či jej

mít jako někoho, na kom si lze více méně beztréstně vylévat svoji zlost, životní nespokojenost, a nárokovat nekonečné požadavky, které by měli přinést opak, tedy pocit naplnění. Nelze však naplnit něčí prázdnotu, být v dobrém úmyslu a v mnoha snachách. Pokud druhý nenechává rozrůstat svůj vnitřní svět, nekultivuje jej a neprohřívá laskavostí, bude zde stále platit známé rčení „prázdné sudy nejvíce duní“.

Když se ve výkladu objeví mincová sedmička

Vzhledem k tomu, že mincová sedmička naznačuje blížící se konec jedné fáze, neznamená to nutně konec vztahu, ale postupné ukončování stávajícího stavu vztahu. V této etapě lze pociťovat jistou únavu. Již víme, s kým máme tu čest. Partner se již plně projevil jak v dobrém, tak i v tom, co je na první, možná i druhý pohled skryté. Proběhlo již dostatečné množství situací, které tyto projevy, jak plusové, tak minusové, umožnily. Nyní je vhodná krátká přestávka, která umožní určitý odstup, nadhled i chápání, jaké perspektivy vlastně tento společný třetí svět, vznikající ze spojení dvou světů, má. I k tomu je zapotřebí určitého času a vědomí toho, že přes všechna nepochopení, je zde stále přítomna láska, jako hlavní a nejpodstatnější faktor vztahu. Vše ostatní je již věcí vzájemné snahy. Mincová sedmička signalizuje, že není dobré vzdávat se v půli cesty, že se vše brzy začne obracet k lepšímu, ale stále je zapotřebí vytrvalosti a nelpění na rychlých výsledcích.

Pokud nám vyjde mincová sedmička ve výkladu obráceně

Obrácené karty vypovídají o tom, že je zmíněná hodnota čerpána nesprávným způsobem, který pak zabraňuje výsledkům a dalšímu rozvoji. Obrácená sedmička mincí poukazuje na promeškané příležitosti a tím i znemožnění zjednat včas nápravu či proměnit určitou možnost v realitu. Stejně tak signalizuje určitou beznaděj, bezmoc, nemožnost aktivně spoluutvářet děj z důvodu únavy, nemoci, nedostatku odvahy, energie, angažovanosti. Může poukazovat i na ztrátu času vzniklou nevhodným projektem, vztahem, prací či špatnou investicí. ○

Text: Markéta Vostrá

Foto: Adobe Stock

TAROT a vztahy

Tarot je mocným nástrojem poznání, uceleným systémem, který mapuje stav našeho bytí, i moudrým návodem na život.

Tarotu se lze ptát, lze s ním vést dialog, ze kterého vyplývá poznání sebe sama, dějů, situací i vztahů.

Tarot se pak stává žitým dialogem mnoha vnitřních struktur i životním stylem, vedoucím k dosažení maxima v rámci dané situace.

Mince, pentakly, disky

Malou arkánu tvoří čtyři barvy – kalichy, mince, meče a žezla. Každá z barev se promítá do deseti karet, jedničkou – esem počínaje a desítkou konče. Malá arkána představuje výzvy, šance, příležitosti, možnosti a děje každodenního života. Mince symbolizují náš fyzický život, naše schopnosti materializovat vnitřní potenciál, ale i vztah k našemu fyzickému tělu i fyzickému světu.

Mince, pentakly, disky

Malou arkánu tvoří čtyři barvy – kalichy, mince, meče a žezla. Každá z barev se promítá do deseti karet, jedničkou počínaje a desítkou konče. Malá arkána představuje výzvy, šance, příležitosti, možnosti a děje každodenního



LUNÁRNÍ CYKLY: září a říjen

Jednotlivé fáze Měsíce mají nejrůznější účinky nejen na přírodu, ale také na lidské tělo. Každá fáze lunárního cyklu je jedinečná a tělo během ní jinak reaguje.

Novoluní znamená, že nám přivrácená strana Měsíce leží úplně ve tmě. Ten není na několik hodin rozeznatelný a na Zemi vládne novoluní, které představuje nové začátky, ale také ukončení a vnitřní přeměnu. Tvůrčí myšlenky a nápady jsou velmi originální, je třeba je využít, dát jim směr a formu. Máme před sebou mnoho možností, musíme si z nich jen vybrat. Nov je zlom mezi vyčerpáním a přívalem nové energie. Zpočátku tuto energii můžeme vnímat jako napětí, neklid, netrpělivost a vzrušení, které může přecházet do podrážděných reakcí. Cítíme aktivitu, ale nevíme, kterým směrem ji zaměřit. Něco začíná, ale je to zatím neuchopitelné, můžeme cítit neklid a nedočkavost. Energie a vlivy dnů novoluní jsou nejvýrazněji cítit před okamžikem novoluní.

Úplněk znamená, že měsíc má nyní za sebou polovinu své cesty kolem Země a nyní se na obloze nachází v celé své velikosti. V pohledu od Slunce se Měsíc nachází "za" Zemí. Proto existují zatmění Měsíce (Stín Země zakrývá Měsíc) také pouze při úplňku. Již krátce po vyvrcholení úplňku se začínají projevovat síly následujícího u ubývajícího Měsíce. Tato fáze lunárního cyklu má na lidské tělo nejsilnější účinky. A nejen na něj! I příroda silně reaguje na tuto fázi. Především pak příliv a odliv, které jsou během úplňku (ale i během novu) nejsilnější.

Měsíc může ovlivňovat lidskou psychiku – z astrologického hlediska je zodpovědný za emoce. Během úplňku mohou někteří lidé prožívat opravdu silné emoce, a to jak ty pozitivní, tak negativní. Dostavit se může úzkost a změny nálad. Úplněk také zvyšuje agresivitu a podrážděnost, zvýšenou nervozitu. Úplněk je nejčastěji spojován se spánkem. Někdo trpí silnou nespavostí, jiný prožívá velmi divoké a barvitě sny. S úplňkem je spojováno špatné hojení ran, takže pokud nás čeká operace, rozmysleme si, zda chceme rekonvalescenci podstoupit během úplňku. Samozřejmě, pokud to situace dovolí. U žen zesiluje úplněk plodnost, takže pokud toužíme po miminku, o úplňku je ten správný čas to zkusit. Všechny síly úplňku se koncentrují do tří předcházejících dnů.

Září

3. 9. ve 3h55 nastává **novoluní** ve znamení **Panny** na 11° znamení.

Novoluní je ve volné dynamické a napětové **opozici** s retrográdním **Saturnem** v Rybách. V okamžiku Novu je Merkur ve Lvu ve volnější dynamické a napětové kvadratuře s Uranem, Mars ve vzdušném znamení Blíženců je

ve volnější dynamické a napětové kvadratuře s Neptunem v Rybách a Neptun je v harmonickém sextilu s Uranem v Býku. V okamžiku Novu je Venuše ve znamení Vah v konjunkci s Lilit a Jižním lunárním uzlem.

Novoluní v Panně otevírá téma **zdraví, péče o zdraví a také téma organizace a "úklidu" života**. Nyní je vhodný čas zbavit se všeho, co již nepotřebujeme, co brzdí náš vývoj, odpoutat se od případných negativních, omezujících či destruktivních vzorců myšlení, zbavit se všech případných škodlivých návyků či závislostí a nastavit si nový a ozdravný program. Vhodné je zbavit se všeho přebytečného, uklidit si vnější i vnitřní prostor. Tento ozdravný program si můžeme naordinovat i v oblasti horoskopu, do kterého nám nov spadá (v domě, kde máme znamení Panny). Opozice od Saturna vynese na povrch vnitřní strachy a obavy z vlastní nedokonalosti. Důležité je uvědomit si, že nikdo není dokonalý a že je to tak v pořádku. Přehnaný perfekcionismus je škodlivý. Merkur v napětové a dynamické kvadratuře může přinést vnitřní přetlak a nervozitu – měli bychom se tedy vědomě věnovat relaxaci a svou mysl uvolnit tím, že ji zaměříme na to, co nás baví. Mars v Blížencích v napětové a dynamické kvadratuře s Neptunem v nás může vzbudit touhu po duchovních zážitcích, tento aspekt může také oslabit naši vůli, chceme spíše odpočívat, což je však v protikladu k velmi pracovitému Novu v Panně – důležité je umět si dát do rovnováhy práci a odpočinek. Lilit ve Vahách v konjunkci s Venuší a Jižním lunárním uzlem otevírá téma vnitřních bloků ve schopnosti navázat vztah. Lilit ve Vahách touží po partnerském vztahu, ale také trpí podvědomým strachem z toho, že ji tento vztah bude omezovat. Trpíme i my tímto (často nevědomým) vnitřním rozparem? Při této konstelaci je nejdůležitější si uvědomit, že to, jaký máme vztah k sobě samému, určuje, jakou kvalitu budou mít i naše partnerské vztahy.

18. 9. ve 4h34 nastává **úplněk** ve znamení **Ryb**.

Slunce v Panně je v opozici na Lunu v Rybách, která je ve volnější konjunkci s Neptunem. Jak Slunce v Panně tak Luna v Rybách jsou v harmonických vazbách na Uran v Býku a Pluto v Kozorohu. Merkur v Panně je v dynamické a napětové opozici na retrográdní Saturn v Rybách.

Úplněk ve znamení Ryb je spojen se silnou **intuicí, imaginací, duchovním rozvojem a kreativitou**. Toto je ještě zesíleno volnější (nepřesnou) konjunkcí Neptuna s Lunou v Rybách. Podpůrné aspekty od Urana a Pluta zesilují schopnost jít do hloubky a schopnost aktivovat podpůrné změny. Tyto aspekty také zesilují intuitivní vnímání. Úplněk ve znamení Ryb podporuje meditaci, kontakt s nevědomím, práci s imaginací, rozvoj soucitu, odpuštění,

empatii, kreativitu. Můžeme se pokusit vyjádřit své pocity a myšlenky skrze tvůrčí a umělecké aktivity třeba pomocí malování nebo pohybu. Klasické slovní vyjádření bude zřejmě váznout díky opozici Merkura a Saturna. Zaměřme pozornost na duchovní sféru. Nastal čas uzavřít minulost – veškeré křivdy či zranění z minulosti pustit a odpustit. Lpění na starých křivkách vytváří emoční toxicitu a zbytečně tak trýzníme sami sebe.

Ryby na fyzickém těle korespondují s chodidly a lymfatickým systémem – lymfatický systém můžeme jemným způsobem čistit, můžeme si dopřát masáž chodidel. Ryby uzavírají jednu lunární fázi.

Říjen

2. 10. ve 20h49 nastává **novoluní** ve znamení **Vah** na 10° znamení.

Nov je v **konjunkci s Merkur**em a **Lilit ve Vahách**. V okamžiku novu jsou Mars v Raku, Saturn v Rybách a Venuše ve Štíru vzájemně v harmonických vazbách a tvoří tzv. "Vodní trigon".

Nov ve Vahách umožňuje nastartovat nové možnosti v oblasti mezilidských a partnerských vztahů. Konjunkce s Merkurem poukazuje na to, že je ještě více než běžně důležitá komunikace a náš způsob vnímání vztahu. Pokud se nám něco ve vztazích nelíbí tak se můžeme pokusit podívat se na danou věc z jiného úhlu pohledu. Lilit "vytáhne" a odkryje vše, co ve vztazích není funkční. Odkryje naše strachy "se vázat", protože můžeme trpět obavou, že náš vztah připraví o osobní svobodu, strach vyjádřit náklon-

nost druhým, protože se obáváme, že naše city nebudou přijaty. Lilit ve Vahách si také "posvítí" na to, jaký vztah máme k sobě samému, a odkryje vše, co je našim životě v nerovnováze. Tak budeme mít možnost znovu rovnováhu a harmonii ve svém životě nastolit. Venuše ve Štíru je v okamžiku novu v harmonických vazbách s Marsem v Raku a Saturnem v Rybách – tento harmonický vodní trigon zklidňuje Lilitinu výbušnější energii a stabilizuje situaci. V domě našeho horoskopu kam nov spadá (dům, ve kterém je znamení Vah) je oblastí kde Lilit odkryje vše, co není v rovnováze a kde může zkusit něco nového.

Váhy na fyzickém těle korespondují s ledvinami, bederní páteří a pokožkou. Tyto části těla jsou nyní velice citlivé a potřebují zvýšenou péči. Váhy otevírají nové lunární období.

17. 10. ve 13h26 nastává **úplněk v Beranu**.

Jak Slunce ve Vahách tak Luna v Beranu jsou v **dynamické a napětové kvadratuře s Marsem v Raku**. Mars je ve volnějším harmonickém trigonu s Neptunem v Rybách. V okamžiku novu je Venuše ve Štíru v dynamické a napětové opozici s Uranem v Býku a v harmonickém sextilu s Plutem v Kozorohu.

Úplněk v Beranu je spojen s prosazováním plánů, sebe-realizací a sebevyjádřením. Je třeba projevit vlastní individualitu a prosadit se. Luna v Beranu je v dynamické a napětové kvadratuře s Marsem v Raku. Mars je vládcem Berana a ve vodním znamení Raka je potlačena jeho přímočarost a ohnivá energie takže se může cítit poněkud frustrován. Luna v Beranu je velice rychlá – rychle jedná a koná, pokud cítit potřebu něco vykonat okamžitě jedná. Mars v Raku je zpomalován a učí se, že je dobré, předtím než se pro něco rozhodnu či než se někam zbrkle vrhnu, vše rozmyslet a zvážit. Kvadratura Luny a Marse je velmi netrpělivý a cholerický aspekt. Venuše ve Štíru v opozici s Uranem a v sextilu s Plutem transformuje vztahy, naši schopnost milovat i způsob, jakým vyjadřujeme své city, Tyto aspekty zesilují erotickou touhu – snadno můžeme podlehnout své vášni. Měli bychom si být vědomi následků svého konání, než se případně do nějakého erotického dobrodružství pustíme.

Beran na fyzickém těle koresponduje s hlavou (mozek, dutiny, oči, uši, zuby). Tyto části těla jsou nyní velice citlivé a neměl by na nich prováděn žádný zákrok. Berani ukončují jedno lunární období. ○

Text: Věra Šourková

Dobrý den začíná sklenkou LaVity



Fit pro život

V LaVitě je to nejlepší z přírody. Udělejte z ní i váš ranní rituál

- ✓ Čistě přírodní koncentrát s více než 70 přírodními složkami
- ✓ Plně vyzrálé ovoce, zelenina všech barev, vysoce jakostní byliny, rostlinné oleje a mléčně kvašené zeleninové šťávy
- ✓ Vitamíny, stopové prvky, sekundární rostlinné látky, enzymy a aminokyseliny
- ✓ Přírodní produkt bez aditiv, jako jsou konzervační látky, syntetická barviva, dochucovadla nebo sladidla, bez GMO, přidaného cukru, lepku a laktózy
- ✓ Bavorská kvalita a preciznost již od roku 1999
- ✓ Přísně testovaná na přítomnost pesticidů a těžkých kovů
- ✓ Praktické a snadné užívání, chutná malým i velkým
- ✓ Na jedné lžičce (doporučená denní dávka) vitamíny a stopové prvky jako v 1,5 kg kvalitního ovoce a zeleniny jen za 26 Kč
- ✓ Vhodná i pro vegany



Přírodní koncentrát LaVita

LaVita je koncentrát z ovoce, zeleniny a bylin. Neobsahuje žádné konzervanty, barviva, dochucovadla nebo sladidla. Chutná malým i velkým a našemu tělu přirozenou cestou za 26 Kč na den dodává všechny důležité vitamíny a stopové prvky.

www.lavita.cz



Umění pěstování života YANG SHENG FA

Dnes mi to nedá a začnu s trochou filozofie. Kdo se nechce zdržovat taoistickým popisem tvoření, skočte o pár odstavců níž. Dotknu se něčeho, co se nazývá Tao, zkusím alespoň zlehka nastínit to, co slovy (a myslí) nelze zachytit „co je neuchopitelné a nepopsatelné“. Zkuste si Tao představit jako neohraničený potenciál existence, kde se nachází v latentním stavu vše, co si dokážete i nedokážete představit. Počátek všeho. Malířské plátno ukrývající všechny možnosti vyjádření, než se ho dotkne ruka malíře.



Lao-c': „Tao, o němž se dá mluvit, není to věčné Tao.“

Tao leží mimo prostor a čas, mimo naše rozumové chápání, tedy jakékoliv definovatelné kategorie. **Je zdrojem všeho bytí, veškeré existence.**

Lie-c': „To, které rodí, samo nezrozené, to, které mění, samo neměnné. Nezrozené dokáže rodit život, neměnné dokáže měnit.“

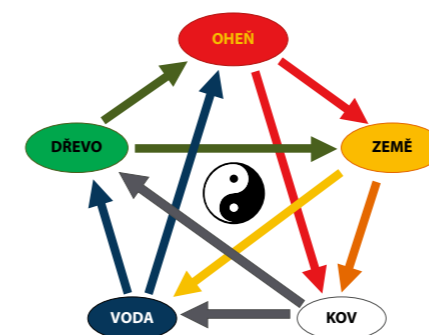
„Tao rodí jedno, jedno rodí dvojí, dvojí rodí trojí a trojí rodí myriády věcí. Nesoucí v sobě Yin a objímající Yang, Qi tančící v harmonickém celku.“

Jedno rodí dvě – z nicoty Tao vzniká Yin a Yang.



Dvě rodí tři – pohyb mezi yinem a yangem vytváří Qi, potenciál řivota.

Tři rodí čtyři, čtyři rodí pět (a myriády věcí) – Qi interaguje s yinem a yangem a vytváří čtyři směry. Pohyb Qi mezi čtyřmi směry dává vznik **Pěti elementům** (Wu Xing) – Země, Kov, Voda, Dřevo a Oheň, tedy materiální bipolární svět.



Wu Xing (5 elementů) – vše v našem světě podléhá střídání yinu a yangu a je charakterizováno vlastnostmi pěti prvků a jejich vzájemnou proměnou.

Uf, filozofický úvod je za námi! Gratuluji všem, kteří se prokousali až sem. Když to shrnu, celé to vedlo k uvědomění, že **vše vzniká nejdříve v neviditelné a až poté se zviditelňuje a materializuje. Život, zdraví ale i nemoc.** Proč je to důležité? Dovíte se za chvíli. Zůstaňte s námi!

Konečně povídání o „umění pěstování života“

Umění pěstování života (Yang Sheng Fa) je disciplína neodmyslitelně spjatá s taoistickým způsobem života s cílem žít dlouhý, zdravý a smysluplný život A nejlépe dosáhnout nesmrtnosti. Zahrnuje veškeré aspekty dennodenního života a napovídá jak žít tak, abychom zbytečně neztráceli svou Qi a Jing (vitální esenci).

Nečekejte, že se nyní dozvíte hluboká tajemství nesmrtnosti. Spíše zjistíte, že to celé je o jednoduchosti, střídmosti a používání selského rozu-

mu. Co tím myslím? Běžné aktivity, které děláme denně. Vědomě či nevědomě. Na příklad **dýchání**. Dech by měl být tichý, klidný, uvolněný a pravidelný. Dýcháte správně? No- sem? S plnou dechovou kapacitou nebo jen povrchově? A jak dýcháte, když jste ve stresu?

Nebo **spánek**. Bez spánku dlouhodobě nepřežijeme a každý z vás ví, že kvalita spánku ovlivňuje kvalitu žití. Přitom 75 % žen, 25 % mužů a většina starších lidí má problémy se spánkem (platí pro tzv. západní rozvinuté země).

Dále **jídlo**. Na toto téma jsem napsal již dost příspěvků, ale vezměte v potaz, že tím, že minimálně 3x denně něco jíte a pijete, ovlivňujete vnitřní chemismus, tedy vnitřní rovnováhu. Buď správným směrem, nebo ne.

Dnes chci ale mluvit o další důležité oblasti, která ovlivňuje prožívání každé minuty života. Tak důležité, že se dotýká i spánku i dýchání. Mluvíme o „**neklidné mysli“ a emocích.**

Patero zlodějů a patero jedů

Každý z nás je tři v jednom nebo-li tři poklady San Bao. **Fyzické tělo, energetické tělo a duch Shen.** Všechny tři části jsou spojené nádoby, vzájemně se ovlivňující. Když vás bude trápit zdravotní problém na úrovni fyzického těla, po nějaké době se zhorší vaše nálada. A opačně, když vás dlouhodobě bude něco trápit, začne to vyvolávat emoce, které pozmění pohyb Qi v (energetickém) těle a nějaký úraz nebo nemoc je na spadnutí.

Čínští mudrci, taoisty nevyjímaje, se rádi vyjadřovali velmi dramaticky. **Patero zlodějů** znamená našich **pět smyslů**, kterými my interagujeme s okolním světem. Zloději nás okrádají o vnitřní klid. Vidíme, slyšíme, cítíme dotyk, vůni i chuť. Informace vyhodnocujeme a posuzujeme, jak dalece se shodují s našim vlastním nastavením. Jestli ano, vznikají libé emoce, když ne, rozjždí se emoce negativní. Každá

emoce je Qi (energie), která ovlivňuje přirozený energetický systém v těle a narušuje rovnováhu. **Patero jedů** je samozřejmě **pět emocí. Vztek, strach, lítost, radost a nadměrné přemítání.**

Příklad ze života. V práci budete mít šéfa, který po vás dupe, chce po vás nemožné, nejlépe hned. Stresující prostředí dává prostor pro vznik vašemu vzteku, cítíte na něj zlost a jste frustrováni. Energie vzteku souvisí s játry a žlučníkem, na fyzické úrovni začne třeba tlak v podžebří, žlučové kameny, bolesti hlavy nebo žaludku nezávisle na jídle. **Emoce vzteku vás otravuje.**

Tak je to s každou emoci, proto **patero jedů**. Nyní už chápete, proč jsem článek začal taoistickým pohledem na postup tvoření. Z neviditelné – příjem informací z vnějšku skrze smysly, přes zrození emocí až po hmatatelné zdravotní problémy.

Zdravotní trable, tedy nerovnováhy, mají počátek buď z vnějšku (např. nachlazení), nebo z vnitřku (např. reflux). Pravdou je, že spoustu nemocí si vytváříme sami popsáním mechanismem.

Nabízí se otázka co s tím?

Tím se zabírá celé Umění pěstování života. Aktuální zejména v současné době, kdy okolní svět se stále agresivněji a bezohledněji snaží strhnout na sebe naši pozornost, vyvést nás z rovnováhy, rozhodit, vyvolat emoce...a zdravotních problémů narůstá.

Prvním krokem je uvědomit si celý mechanismus a potom je na nás, jestli se toho účastnit, nebo ne. Univerzální recept není, každý jsme jedinečná bytost pocházející a propojená s jedním zdrojem. Někomu na emoční zátěž prospívá sport, jinému Tai Ji nebo Qi Gong, dalšímu meditace. Proto vám nedám žádný osvědčený a zaručený návod, snad jenom nabádám k uvědomění si a pochopení celé té hry. Rovnováha znamená zdraví. Zůstaňte v rovnováze! ○

Text: Martin Řezníček



ZDRAVÍ podle zvěrokruhu

Stav, který se dá nazvat zdravím, je souborem optimálních a harmonických procesů na duchovní, emocionální, mentální a fyzické úrovni. Každému fyzickému projevu bolesti či jakékoli dysfunkce, předchází dlouhodobý a setrvalý problém vznikající v některé předcházející úrovni. Pokud se chceme vymanit z ne – moci, tedy nemožnosti realizovat sebe sama na některé z jemných duchovních, emocionálních či mentálních úrovních, musíme nejprve objevit tyto spojitosti a nacházet účinná řešení pro konkrétní sféru, ve které vzniká deficit, který se pak propisuje do následné úrovně.

Zdraví ve znamení Vah

Do kompetence tohoto znamení patří především ledviny, močovyody a oblast bederní páteře. Znamení Vah je ve zvěrokruhu prvním znamením, které aby rozpoznalo mnohé ze sebe sama, potřebuje k tomu kontakt s druhými. Potřebuje sám sebe nalézt ve druhých. Váhy jsou jediným předmětem ve zvěrokruhu. Ostatní jsou lidé, zvířata, či v případě Střelce, kombinace obojího. Váha potřebuje nalézt zdravý vztah k sobě samé prostřednictvím druhých. Znamení Vah symbolizuje na energeticko společenské úrovni právě ledviny. Jejich úkolem je filtrovat emoce, regulovat tlak ve společenství, přinášet harmonii v přijímání a vydávání.

Ledviny

Ledviny jsou vysoce důmyslným zařízením na filtraci a čištění krve, regulaci vodního hospodářství v těle, udržují acidobazickou rovnováhu a ovlivňují cévní tlak. Ledviny jsou nositelky životní esence, která, pokud je nesprávně využívána, vyčerpává život. Na jemnohmotných úrovních symbolizuje tekutina, kterou ledviny nepřetržitě zpracovávají, emoce. Ty stejně tak neustále protékají naší bytostí. Reálným problémům s ledvinami, párovým orgánem, může předcházet mnoho náročných vztahových problémů, ke kterým patří soužití ve vztazích, kde je nedostatek či naprostá absence citů. Stejně tak vznikají ledvinové potíže, pokud je dlouhodobě narušená duševní rovnováha.

Co pomáhá Vahám

Abychom mohli něčemu pomoci, potřebujeme nejdříve pochopit, čím tomu škodíme či co je pro daný sektor náročné. Znamení Vah má ve své opozici znamení Berana. V napětí je zároveň s dalšími kardinálními znameními a to Rakem a Kozorohem. Tyto tenzní vazby se mohou podepisovat samozřejmě nejen na zdraví a je proto dobré chápat vzájemné vazby i to, co mohou přinášet.

Vztah mezi Vahami a Beranem

Vzhledem k tomu, že tato znamení se nacházejí ve zvěrokruhu přímo proti sobě, je vyrovnání obou polarit nesmírně důležité. Vahám vládne Venuše – ženský princip radosti, vztahovosti, erotiky, tvorby a kreativity. Beranu vládne Mars – mužský princip vitality, akceschopnosti, bojovnosti, sexuality. Váhy disponují značnou rozvahou, až nerozhodností, která pak vytváří neurčitost, mlhavost a stagnaci. Berani disponují často vysoce riskantní a nepromyšlenou impulzivitou a odvahou, což se může na fyzické úrovni promítat až do drobných či větších nehod a to zejména v oblasti hlavy. Tématem, které se zde dostává do popředí, je promyšlená rozvaha za kterou následuje aktivita. Tím

se tato osa dostává do rovnováhy a nastoluje se harmonie mezi ženským a mužským principem v bytosti.

Vztah mezi Vahami a Rakem

Znamení Vah vládne Venuše, zatímco znamení Raka vládne Luna. Vzhledem k tomu, že jsou tato znamení ve vzájemném napětí, dostává se do prvotního napětí i vnitřní žena a vnitřní matka, tedy ženský a mateřský princip, což může ovlivňovat vše, co souvisí s mateřstvím, menstruačním cyklem, početím, porodem, kojením a samozřejmě i případnými problémy v této oblasti. Pro znamení Vah, je důležité přijmout ke svému ženství i fakt mateřství. Nelze zůstat na věky neměnnou Venuší a odmítat ženskou zralost, stejně jako není nutné být matkou pro všechny, včetně svého muže a odmítat svoji krásu a mladistvou jiskru.

Vztah mezi Vahami a Kozorohem

Zde se Venuše dostává do napětí se Saturnem, který vládne znamení Kozoroha. Saturn je principem omezení, blokace, růstu, který je velmi pomalý, protože zde probíhá lekce trpělivosti, vytrvalosti a postupu krok za krokem, což pro lehkonožnou krasavici Venuši, která se chce bavit a sklízet obdiv, není nic příjemného. Pokud znamení Vah příliš propadá romantice, idealizaci, snění bez výsledků, marnění času, nerozhodností a bloumáním, mohou se dostavit obtíže s částmi těla či orgány, které náleží znamení Kozoroha. Sem patří především kolena, klouby, ale také vlasy a pokožka. Pokud se Váhy naopak příliš identifikují se Saturnem a tedy i určitým karmickým utrpením, může být jejich pokožka suchá se značnou tvorbou vrásek, stejně tak mohou být suché a lomivé vlasy. Další potíží pak může být tvorba ledvinových (Váhy) kamenů (Saturn). Pro znamení Vah je důležité zpracovávat podněty a přicházející šance a realizovat je ve skutečné výsledky. Tím vnášíme soulad mezi tvůrčí, radostnou Venuší a její kreativitu a velkého učitele a životního stavbyvedoucího Saturna. ○ Text: Markéta Vostrá

Foto: Adobe Stock

Vylož můj sen

Máme pro vás zcela revoluční a ojedinělý výklad vašeho snu!

Do několika sekund uvidíte komplexní výklad vašeho snu.

www.vylozmujsen.cz



HRAD RABÍ, největší hradní komplex v Čechách

Jméno tohoto hradu je zahaleno tajemstvím, stejně jako doba jeho založení. Jak hrad mohl ke svému jménu přijít, se můžeme dnes pouze domnívat. Zda název vznikl z německého slova „raben“ což znamená krkavec, či jak je uváděno v některých pramenech, ze slova vrabí neboli vrabčí vrch, který též mohl dát původně románské stavbě svůj název. Podstatné je, že se tento mohutný komplex zachoval do našich časů a můžeme jej dnes společně navštívit.

Výprava na samotný začátek

Na počátku 14. století tvořila hradní komplex mohutná obytná věž, opevněné nádvoří a dvě předhradí. O prvních majitelích či stavebníku hradu neexistuje dnes žádný záznam. Určité teorie se přiklání k tomu, že hrad byl v držení bavorského hraběcího rodu Bogenů. Sňatková politika mezi Bogeny a Přemyslůvci vnášela do společných dějin klid a pro Bogeny určitou výhodnost v získávání území, mimo jiné i toho, kde se dnes nachází hrad Rabí. Rod Bogenů však roku 1242 vymírá po meči a s dědicem celého území, kterým je Ota II. Bavorský, končí na dlouhou dobu mírumilovné období v tomto kraji. Koncem 13. století, kdy se území stává opět českým majetkem, získávají obytnou věž páni ze Vzdoun, kteří po založení hradu Velhartice, přijali právě toto jméno.

Půta Švihovský vstupuje na scénu

Jak by asi vypadal hrad Rabí, pokud by jej osud nepropojil s velice silnou osobností Půty Švihovského. Jeho otec Vilém III. Švihovský z Rýzemberka zemřel dříve, než Půta dosáhl plnoletosti. Dnes bychom řekli vysoce ambiciózní Půta, se již v necelých třiceti letech stává nejvyšším zemským sudím. K jeho majetku náleží Švihov, Horažďovice, Přeštice, Nový Hernštejn, Pušperk, Frymburk a mnoho dalších městeček, vsí a tvrzí a pochopitelně také Rabí. Hrad získává roku 1480 jako dědictví po svém strýci Vilému Rábském. O deset let později začíná Půta realizovat zásadní přestavbu hradu a o dalších sedm let později se hrad stává jeho hlavním sídlem. Na podzim roku 1498 je vysvěcen kostel v podhradí a o rok později je podhradí povýšeno na základě královského dekretu, na město, kolem kterého je vybudováno opevnění.

Perla gotické fortifikační architektury

I tak lze nazvat toto dílo, za kterým stojí Mistr Benedikt Rejt – Reid, který byl králem Vladislavem Jagellonských za své služby trvajících dvě desetiletí, povýšen do rytířského stavu. Tento královský stavitel byl ve své době hlavním architektem Pražského hradu, podílel se na stavbě chrámu sv. Barbory v Kutné Hoře a byl i vysoce uznávaným architektem fortifikací a to jak na Pražském hradě, tak i na Švihově a Rabí. Vzhledem ke značným nákladům, které generovala budovatelská potřeba Půty Švihovského, bylo značné i zatížení jeho tehdejších daňových poplatníků. Půta Švihovský zemřel náhle a poměrně mlád na mozkovou mrtvici a dozajista tak



splnil přání svých poddaných „aby ho čert vzal“ u kterých byl ve značné neoblíbě. Legendy a pověsti o jeho krutosti se nesou do dnešních dnů, stejně jako to, kde všude je nucen po své smrti strašit.

Další osudy hradu

Po smrti Půty Švihovského, přechází dědictví do rukou jeho potomků. Jindřich a Václav dědí Švihov, zatímco Břetislav a Vilém Rabí. Ti také dokončují otcovo dílo, zejména opevnění města, které získává roku 1513 svůj znak. V letech 1548 až 1549 jsou bratři nuceni prodat jak Švihov, tak Rabí, čemuž předchází patrně nepřilíš šťastné spojení s nejvyšším purkrabím Zdeňkem Lvem z Rožmitálu, který je nejen jejich rodinným přítelem, ale posléze se stává i manželem jejich sestry Kateřiny. Politické souvislosti jej vedou ke značnému zadlužení, které po jeho smrti roku 1535 vytváří dominový efekt a fatálně zasahuje i majetek Švihovských. Hrad tak dostává své další majitele, a tak se v jeho držení postupně vystřídá pět rodů a mezi majitele hradu patřili Jindřich II. Kurzbach z Trachenberka, svobodný pán Diviš Malovec z Libějovic, Vilém z Rožmberka, Jan Vilém Chanovský z Dlouhé vsi a Jan Filip z Lamberka. V roce 1920 prodal Jindřich z Lamberka za jednu korunu hrad horažďovickému spolku pro zachování památek. Roku 1954 náleží hrad Rabí státu.

Žižkova brána

Ani Rabí nebylo ušetřeno dvou husitských útoků. Při druhém napadení hradu, přišel Jan Žižka o své druhé oko. Na průčelí Žižkovy brány prý bývala freska, patrná ještě v 17. století, která zobrazovala Jana Žižku na koni, obklopeném pěšáky a rytíře Zbyňka Přibíka Kocovského, který na něj míří svou kuší z okna věže. Latinský nápis provedený ve verších vytvořil patrně ostrihomský arcibiskup Ladislav Szalkai a jeho obsah uváděl, že právě u této věže byl Žižka definitivně oslepen. ○ Text: Markéta Vostrá

"BARVY JSOU MOCNÁ A SILNÁ ENERGIE"



Renata Tauchmanová

Každá barva má své
pozitivní i negativní
vlastnosti a účinky.
Záleží na konkrétním
odstínu dané barvy.



S barvami se denně setkáváme. Víš ale, jak je volit a kombinovat, aby ti **přinášely energii** a pomáhaly v tématu, ve kterém potřebuješ **podpořit**?

Přesně proto vznikl unikátní **projekt AUROBARVY a on-line kurz ŠKOLA BAREV**.

AUROBARVY propojují spiritualitu, energie barev a znalost jejich účinků na náš energetický systém, s naším každodenním životem. Přináší pohled na barvy nejen z hlediska designu, ale zejména z hlediska **energií**.

Kurz tě naučí rozumět barvám, jejich **účinkům na psychiku a emoce** a používat je tak, aby ti **pomáhaly**. Zjistíš, jak díky nim můžeš **mírnit** strach, smutek, nízké sebevědomí, lítosti a smutky, únavu, obavy z komunikace... Jak **podpořit** harmonii, lásku, radost, partnerský vztah, cílevědomost, aktivitu, soustředění, relaxaci, atd.

Součástí kurzu je spousta **inspirace**, jak zakomponovat **magické** léčivé odstíny do svého **interiéru a šatníku**. Získáš cenné know-how, jak přirozeně využívat **jejich sílu**. Začneš barvám skutečně rozumět a **smysluplně je používat**.

A co je bonus navíc – on-line kurz můžeš studovat kdykoliv se ti chce, z pohodlí domova či třeba z terasy. Stačí ti jen připojení k internetu, tablet nebo mobil. Přístup ke kurzu je 6 měsíců.

Pro čtenáře časopisu **RITUALS**
navíc exkluzivně do 30. 10.

sleva 30%
na kurz **ŠKOLA BAREV**,
s kódem: „**RITUALS**“.

Kurz: aurobarvy.cz
Instagram: @aurobarvy

DOPLŇ SVOU ENERGIÍ BARVAMI A ODHAL MAGICKÉ KOMBINACE, KTERÉ UMÍ DĚLAT DIVY!



On-line kurz **ŠKOLA BAREV** tě to naučí.

aurobarvy.cz

Jak mít přehledný A FUNKČNÍ ŠATNÍK?



Šatna je látková čekárna, protože všechno oblečení čeká, až si jej vezmete na sebe. Některé z nich se ale nedočká vůbec. Nezapomeňme na to, že svým oblečením prezentujeme světu svou osobnost.

Třídění oblečení

Ve skříni platí pravidlo, že čím častěji organizujeme své oblečení, tím méně času budeme ztrácet jeho hledáním. Jednou za měsíc si projdeme svůj šatník a dvakrát za rok ho důkladně proberme. Oblečení nemusíme třídít jen podle ročního období; můžeme si například vytvořit rituál kolem narozenin. Zbavme se nebo rozdejme oblečení, které nám nesluší nebo je nám malé. Začneme tak další rok s přehlednou skříní.

Nové kousky do skříně

Novou věc vybalme a odstraňme visačky. Pokud to neděláme, zřejmě tento kousek ve skutečnosti vůbec nepotřebujeme. Jen nám bude zabírat místo ve skříni a nebudeme jej nosit. Jak to vím? Oblečení přece nenosíme s visačkou. Navíc rozbalené věci zaberou o čtvrtinu méně místa než ty v původním obalu. Není také nutné dělat velké zásoby mnoha ponožek či spodního prádla, když to stávající ještě dobře slouží a není onošené.

Co se nám bude hodit Šatní tyč

I oblečení ve skříni potřebuje prostor. Čím méně prostoru, tím více bude zmuchlané a pomačkané. Navíc nikdo nechce začínat den prohrabováním ve skříni, která je přeplněná nenošenými věcmi. Nosme takové oblečení, ve kterém se cítíme dobře a příjemně. Nenechme se dotlačit do něčeho, co nejsme my. Skladujme jen to, co unosíme.

Srovnejme si oblečení třeba podle barev, kdy budou oděvy zavěšené na tyči od nejtmašších po nejsvětější. Naše skříň tak bude krásně přehledná. A nezapomeňme na stejná ramínka, oblečení to pak více sluší. Nedávejme oblečení, co máme na sobě po náročném dni, zpět do skříně. Uložili bychom si tam totiž i emoce, které jste ten den prožili. Oblečení, které uklidíme do skříně, by mělo být vždy čisté.

Jak se orientovat na tyči:

1. Podle barvy:

- Od nejtmašší nalevo po nejsvětější napravo.
- Vytvářejme stejné kategorie vedle sebe, aby vznikly opticky oddělené části sak, obleků, šatů atd.

2. Podle délky:

- Řadme oblečení tak, aby „stoupalo směrem doprava“.
- Využijme energii růstu a oblečení vás bude více bavit ukládat a třídít. Naše skříň se stane přehlednou.

3. Podle materiálu:

- Pověsme těžké kusy oblečení zleva doprava, např. kabáty, šaty, saka, kalhoty, sukně a naposled halenky.

Šuplíky

Neskládejme oblečení na sebe do komínků, ale uložme je horizontálně, jak doporučuje Marie Kondo. Srolujme trička, svetry a další oblečení tak, abychom na všechny kousky viděli. Představme si je třeba jako hřbety knih v knihovně. Tento systém je praktický a všechno své oblečení hned vidíme. Můžeme si pohrát i s barevností a oblečení si srovnat podle barev. Pokud máme přesto raději komínky, dávejme na sebe maximálně pět kousků. Je to přehlednější a snadno poznáme, kde co máme. Nejpoužívanější oblečení bychom měli mít hned po ruce, tedy asi od 50 centimetrů nad podlahou do výšky našich očí.

Police

Většinou lidé volí hluboké police, bohužel zde se pořádek udržuje špatně. Pokud je to možné, využijte i klasické zásuvky nebo drátěné koše. Jsou skvělé pro skladování spodního prádla, punčoch či ponožek.

Zrcadlo

Zavěsme ho tak, aby nebylo přímo proti vstupním dveřím do místnosti. Pokud nemáme samostatnou šatnu, ale máte šatní skříň v pokoji, nejsou vhodné zrcadlové dveře, a to především v ložnici, protože se v nich odráží ležící postava a tělo si ve spánku dostatečně neodpočine.

Krabice

Jsou vhodné na sezonní oblečení a ve skříni díky nim budeme mít přehled a více místa. Záleží na nás, zda zvolíme barevné nebo bílé krabice, popisky nebo nakreslíme zjednodušený obrázek toho, co je v nich uloženo.

Kapsáře a háčky

Můžeme mít na zdi nebo dveřích. Pomohou nám více se orientovat v doplňcích k oblečení. Vhodné zejména na pásky, šátky a jiné.

Světlo

Je zde zásadní. Šatny většinou nemívají okna, proto je dobré investovat do osvětlení, abychom dobře viděli na zrcadlo, oblečení a boty ve skříních.

Boty skladujme v krabicích vždy čisté!

Koš na špinavé oblečení

Pokud je místnost dostatečně velká, dejme si sem i koš na špinavé prádlo.

Koš na odpadky

V tomto prostoru může být i malý koš na odpadky, například na vyhození cedulek, visaček nebo, co najdeme po kapsách. Nenecháme zde tyto nepotřebné drobnostiervalovat, ani je nedávejme společně s oblečením do skříní.

Barvy na zdi

Do šatny vstupujeme hlavně ráno a večer a nálada zde může ovlivnit celý váš den či noc, proto sem volme světlé barvy.

Věděli jste, že předkové nosili jen bílé spodní prádlo, protože věřili, že léčí a uzdravuje tělo? Bílá barva uklidňuje, vzbuzuje emoce radosti a prodlužuje život.

Prozkoumejme sami sebe otázkami:

- Jak byste popsali vaše oblečení jen přídavnými jmény?
- Co můžete změnit ve své skříni, aby byla přehlednější?
- Kolik kusů oblečení za týden skutečně vyndáte ze skříně?
- Jakou barvu nosíte nejraději?

Můj tip závěrem: Do šatny vstupujeme hlavně ráno a večer. Oblečení může tedy zásadně ovlivnit i naše rozpoložení pro celý den či noc. Mějme tuto místnost ve světlých barvách a v přívětivém duchu. Navíc nikdo nechce začínat den prohrabováním ve skříni, která je přeplněná nenošeným oblečením. Text: Olga Bušková



BRÁNA DO SKRYTÉ ZEMĚ a skotský Blaník

Na březích řeky Ness, obklopené majestátními kopci Skotské vysočiny, leží bájně Inverness, malé město opředené velkými legendami a obklopené aurou prastaré mystiky. Starobylé sídlo, známé jako „hlavní město Vysočiny“, je vstupní bránou do světa tajemných keltských mýtů, míst s výskytem mnoha nevysvětlitelných záhad a pradávnej historie.

Kdo si čte, ten nezlobí (vyjma knih)

Než se naplno vnoříme do dávných příběhů a zajímavosti tohoto nanejvýš mystického města, začnu něčím, co navenek není ani magické, ani tajuplné.

Inverness se přímo v centru města pyšní opravdu pozoruhodnou knihovnou. Ačkoli současná budova není příliš starobylá, její dějiny jako instituce sahají dál do minulosti.

Založena byla v roce 1841 jako Inverness Public Library, tedy veřejná knihovna. Původně sídlila v krásném viktoriánském domě, který už bohužel skotští

skřítkové, víly a obři vzali sebou do své tajnosnubné říše. Nyní se všechny knihy, historická díla a sbírky nachází v modernější budově. Knihovna vlastní řadu hodnotných starých svazků, včetně některých vzácných rukopisů týkajících se skotské historie, mytologie a folklóru. Jelikož byla zcela zřejmě vybudovaná na jednom ze spousty invernesských energetických míst, občas se v ní zjevuje duch staré knihovnice z viktoriánské éry, který pomáhá čtenářům najít příliš dobře ukryté nebo zdánlivě ztracené výtisky.

Ve večerních hodinách je slyšet tlumený šepot šířící se z polic s nejstaršími knihami. Pravděpodobně si vzájemně vyměňují záhady zapsané na svých pečlivě oprašovaných stránkách.

Je zde uchováno několik prastarých magických rukopisů s kouzly, zařízeními a čarovnými formulemi. Až natolik magických, že se brání pokusům nechat se vynést z budovy, což se vskutku ještě nikomu nepovedlo.

Noční hlídači z času na čas hlásí, že jasně viděli stíny procházející mezi regály, i když v budově mimo nich nebylo žádné jiné živé duše.

V nepřístupné místnosti knihovny se čas chová úplně jinak, než by měl.

Jak vidíte, ve vnitřním prostoru knihovny se setkává historie a realita s bájemi a alternativním světem.

Pokud relativně nová knihovna vykazuje tak záhadné rysy, co vše může tajit samotné staré město?

Kruhá dračí linie

Celé Skotsko je uzavřené v síti energetických bodů vytvářejících

pentagramový tvar, připomínající obrovitánský krystal. Je založený na vnitřních úhlech spojených s Velkou egyptskou pyramidou. Navíc středem Skotska probíhá přímá, velice významná energetická linie, nazývaná Belinus ley line (Belinus byl legendární král Britonů) nebo také „páteř Albionu“. Je to nejdelší dračí linie ve Spojeném království, spojuje značný počet extrémně silných vibračních míst. Jedním z nich je Culloiden, vzdálený od Inverness pouhých 6 kilometrů.

Inverness má však i svou vlastní energetickou linii, nebo spíš kruh či spirálu. Ta spojuje několik významných prehistorických a historických míst. Patří k nim ruiny středověké katedrály na Black Isle, severně od Inverness, které rovněž spočívá na Belinus ley line; hrad Inverness; Tomnahurich, kopec v Inverness; Balnuaran of Clava, skupina kamenných kruhů; Craig Phadrig, pozůstatky pevnosti z doby železné na kopci západně od města; skupina ostrovů v řece Ness,

které byly tradičně považovány za výrazně magická místa; a další.

Tato frekvenční spirála údajně zesiluje energetické pole celé invernesské oblasti. Budete-li se po jedinečné místní linii pohybovat, měli byste cítit zvýšenou úroveň energie a zvláštní vibrace.

Srdce města, hrad Inverness

Hrady se obvykle honosí vlastními názvy. Ten, jenž se hrdě tyčí nad řekou Ness jako tichý, bedlivý strážce, se jmenuje stejně jako město pod ním.

Ačkoli současná impozantní budova pochází z 19. stol., vypíná se na místě mnohem starší pevnosti. Pár původních kamenných zdí zakomponovaných do těch stávajících, pamatuje staletí bojů, intrik i dějinných událostí. Prý si mezi sebou šuškájí příběhy dávno minulých časů. Takže v Inverness si spolu nešpitají pouze knihy...

Kolem půlnoci, kdy se po hradu sápe svými bílými prsty mlha stoupající z řeky, se tu poflakuji duchové klanových náčelníků a válečníků, kteří tady kdysi pobývali. A že jich tady od roku 1057, kdy vznikla první opevněná tvrz, povívá vzduchem v bílých pláštích mnoho! Nikoho nestraší, jen pozorným pohledem kontrolují stav zdi a střílen. Hrad totiž vešel do povědomí lidí víc, než by se jakémukoli strategickému obránci líbilo, protože se objevil v Shakespearově Macbethovi. A tak jej mohl poznat celý svět.

Nebyli bychom ve Skotsku, aby-chom se uspokojili jenom s jedním druhem bytostí ze záhrobí. Ve sklepeních hradu straší další duch, „Zelená dáma“, údajně dcera jednoho z náčelníků klanu Mackintosh.

V hradních zahradách tančí za úplňku víly, neboť je neodolatelně přitahuje mocná magická energie vyvážení, na které byl hrad zbudován.

Kopec víl a zdroj věštecké moci

Tomnahurich, v gaelštině „kopec víl“ nebo „kopec obrů“, je docela ne-



NEBYLI BYCHOM VE SKOTSKU, ABYCHOM SE USPOKOJILI JENOM S JEDNÍM DRUHEM BYTOSTÍ ZE ZÁHROBÍ. VE SKLEPENÍCH HRADU STRAŠÍ DALŠÍ DUCH, „ZELENÁ DÁMA“, ÚDAJNĚ DCERA JEDNOHO Z NÁČELNÍKŮ KLANU MACKINTOSH.

nápadný zalesněný pahorek tyčící se nad městem. Hraje významnou roli v místním folklóru a je opředen celou řadou bájí.

Archeologické nálezy naznačují, že Tomnahurich obýval člověk již v době bronzové. Na jeho vrcholu byly objeveny obranné valy, což svědčí o jeho dávném strategickém významu. V 19. stol. jej zčásti přeměnili na hřbitov proslulý viktoriánskou architekturou a nezapomenutelnou atmosférou.

V předkřesťanských dobách byl Tomnahurich využíván jako kultovní okrsek určený na náboženské obřady, na rituály spojené s přírodními cykly a též jako přírodní observatoř pro sledování hvězd a fází měsíce. Odjakživa je považován za důležitý energetický uzel, v němž se protínají tzv. ley lines, což ještě víc zesiluje spirituální a magickou přitažlivost kopce i celého města kolem něj.

Tomnahurich slouží zároveň coby portál mezi světy, v němž je hranice mezi naším světem a světem nadpřirozena nejtenčí. Tato skutečnost

umožňuje snadnější komunikaci s duchy a vílami, asi proto se tu zdržují v tak hojném počtu.

„Vysoce frekvenční přírodní homole“ má rovněž uzdravující vlastnosti a je často navštěvována za účelem provádění léčivých meditací.

Ani Tomnahurichu se nevyhnuly různorodé báje a zkazky. Dle jedné z nich potkali dva hudebníci tajemného muže, který je pozval, aby hráli na jisté slavnosti. Nastoupili do zeleného člunu a po nedlouhé plavbě se ocitli v Tomnahurichu. Když se po veselici vrátili, s hrůzou zjistili, že mezitím uběhlo sto let.

Na úpatí vrchu se uvelebil vzácný věštecký kámen. Kdo na něj položil hlavu a usnul, měl proročké sny. Pokud jej najdete, zaručeně to vyzkoušejte!

Podle asi nejznámější legendy je Tomnahurich vstupním portálem do podzemní říše víl. Každých sedm let, o podzimním svátku mrtvých Samhain, se kopec otevírá a víly vycházejí ven, aby v na povrchu zemsém tančily, skotačily a slavily.

Thomas the Rhymer z 13. stol. vešel ve známost jako básník a věhlasný věštec ještě před setkáním s vílami. Nejdřív se mu zjevila na břehu řeky jejich královna. Políbil ji, čímž se zavázal sloužit jí po dobu sedmi let. Byl odveden do jejího panství, kde zdokonalil své věštecké umění a získal dar „pravdomluvného jazyka“, takže už nikdy nemohl lhát. Po uplynutí stanovené lhůty se Thomas vrátil k lidem i s jablkem moudrosti a zdokonaleným darem prorocství.

Předpověděl mnoho budoucích událostí skotské historie, včetně sjednocení skotské a anglické koruny. Na sklonku života se do hájemství víl vrátil, aby tam mohl žít navěky. V případě nutnosti se vrátí do našeho světa. V tomto ohledu však není jediný!

Skotský Blaník

Legenda o spících válečnících v Tomnahurichu je součástí širší evropské tradice „spícího hrdiny“. V Česku je jím svatý Václav, který spolu se svými bojovníky dřímá uvnitř

hory Blaník a stejně jako Thomas the Rhymer a skotští válečníci čeká, až bude jeho lid v největší tísní. Pokud k tomu dojde, zazelená se suchý blanický dub a z pramenu pod ním začne proudit tolik vody, až začne ze studánky stékat dolů po stráni. Veřejová skála se otevře, spící vojsko se probudí, pod vedením svého velitele povstane a vyrazí do boje.



Ve skotské legendě není původ válečnicků specifikován, předpokládá se však, že pocházejí z různých období historie Skotska. Někdy jsou spojováni s keltskými bojovníky, jindy s hrdiny z Vysočiny z pozdějších období.

Jména samotných válečnicků nejsou v legendě uváděna, představují spíše kolektivního ducha skotského lidu než konkrétní historické postavy. V některých verzích báje o hrdinských spáčích je však zmíněn jejich vůdce. Často je ztotožňován s významnými postavami skotské historie, například s králem Artušem, i když ten je primárně spojen s Anglií. Dalším adeptem na velitele je Robert the Bruce, slavný skot-

ský král a válečník ze 14. stol., případně i William Wallace, národní hrdina z války za skotskou nezávislost. No ano, ten ze Statečného srdce!

Do hlubokého spánku byla mýtická armáda začarována. Bude z něj v době největšího ohrožení skotského lidu zburcována zvukem píšťaly nebo rohu, na který smí zatroubit pouze pravý dědic skotského trůnu.

Pokračování příště

Malebné městečko Inverness přímo pulzuje magickou energií. V kdysi zakouřených hospůdkách dodnes občas nějaký místní bard, jenž jakoby se vynořil z dávné minulosti, donekonečna vypráví příběhy o keltských hrdinech, bozích, vílách a skřítcích, kteří stále obývají okolní krajinu.

Ano, vím, mnozí z vás možná čekali článek o místech vázaných na román a seriál Cizinka. Třeba o Craigh na Dun, fiktivním neolitickým kamenném kruhu, jenž se má nacházet nedaleko Invernessu a má schopnost přenášet lidi v čase i prostoru.

Jenomže navzdory své malé rozloze je Inverness a jeho okolí až tak moc bohaté na kuriozity, pamětihodnosti, zajímavosti, mystické a magické lokality i bájně bytosti, že si je musíme nechat na příště. ☉

Text: Judita Peschlová

Září a říjen z pohledu MAYSKÉHO KALENDÁŘE



Léto pomalu končí a za dveřmi stojí podzim. Začíná nový školní rok, což vyžaduje i pro mnohé dospělé více práce a plánování. Období retrogradity Merkura je však již za námi, a tak začátek školního roku proběhne ve větší pohodě. Období Draka, které oznámilo nový mayský dvě stě šedesátí denní cyklus, již započalo koncem srpna a potrvá až do 2. září, a tak bude atmosféra plná energie, nadšení, ale i možných konfliktů a impulzivnosti. Do poloviny září se můžeme těšit na kouzelné období Jaguára, které následuje silně duchovně orientované znamení Jeleny. V říjnu můžeme oslavit a uctít dary našich předků a uvědomit si sílu a dary z toho plynoucí.

Ocitáme se ve fázi roku, kdy se jedno roční období střídá s dalším. Léto pomalu odchází ze scény a přichází podzim, který je časem, kdy můžeme začít rekapitulovat, co vše se nám v uplynulém půlroce povedlo. Podzim, je spojen se směrem západ, který je analogicky spojen s denní dobou po západu slunce, tedy večerem. Je to čas rozjímání a poučení se z chyb, které jsme učinili a které bychom v dalších cyklech nechtěli opakovat. Zároveň je dobré i ocenit se za vše, co se nám povedlo. Branou do této části roku je podzimní rovnodennost, která nastane v neděli 22. září ve 14 hodin 43 minut, což je jeden z osmi hlavních svátků v roce. Tento den můžeme oslavit v duchu starých tradic či jen symbolicky zapálit svíčku a vyslat přání a díkuvzdání.

Období Ix (Jaguár) od 3.9 – 15. 9. 2024

V následujících dvou týdnech toho můžeme zvládnout opravdu hodně. Jaguár nám propůjčí svou moc a schopnost překonat většinu negativních návyků či závislostí, které jsme si během své cesty životem osvojili. Pokud žádné takové návyky nemáme, můžeme ještě více posílit svou moc. Doporučuji posilovat svaly a častěji chodit do přírody. Rozvíjejme své vyšší smysly a snažme se vytvořit takové denní rituály a návyky, které nás budou podporovat a posilovat. Chceme-li něco výhodného vykomunikovat ve své práci, počkejme si na ten správný okamžik a pak jednejme bez pochybností a úspěch bude zaručen. Jaguár udržuje rovnováhu a varuje před zneužitím moci. Jednejte bezúhonně a staňme se tou nejlepší verzí sebe sama.

Období Manik (Jelen) od 16.9– 28. 9. 2024

Nastává čas, kdy se můžeme rozzpomenout na své pravé poslání, které se nemusí slučovat s naším stávajícím partnerským vztahem. Ideální činností pro toto období je aktualizování své životní vize, pravidelné procházky v přírodě za cílem nalezení své životní vize. Můžeme podstoupit vision quest, kdy sami přespíme v lese nebo na jiném silném přírodním místě, kde budeme v tichu hledat odpovědi na důležité otázky života. V prvním týdnu se zaměříme na své budoucí zaměstnání, které by se jednoho dne mohlo stát naším posláním. V druhém týdnu tohoto posvátného času se můžeme zaměřit na své důležité vztahy, a dát jim ještě hlubší smysl. Najdeme s partnerem nový společný zájem pro oživení vztahu.

Foto: Adobe Stock

Období Ahau (Slunce, Květina) od 29.9 – 11. 10. 2024

Nastává krásné období, kdy můžeme oslavovat život a projevit vděčnost nejen všem lidem, kteří jsou pro nás důležití, ale především i mocným předkům, jejichž příběhy a osudy nám tu zanechali nespočet darů a talentů, které v sobě možná latentně nosíme. Je to čas, kdy můžeme pocítit větší potřebu vyjádřit ve svém životě krásu, kterou pocítíme ve své duši. Naučme se malovat, tancovat, zpívat nebo psát básně. Vzpomeňme si na dávné příběhy našich předchůdců, s nimiž můžeme být spojeni více, než jsme si doposud mysleli. Zaměřme se především na ty, kteří v něčem vynikali. Požádejme je o ochranu a podporu, která existuje nejen v našem DNA. Praktikujme deník vděčnosti, který skvělým způsobem směřuje naší pozornost k dobru.

Období Ben (Kukuřice, Rákos) od 12.10 – 24. 10. 2024

V následujících dvou týdnech je dobré se zamyslet nad tím, v čem spočívá naše největší životní vášeň. Posilujme své sebevědomí a najdeme „průniky“ s lidmi, se kterými jsme v nejčastějším kontaktu. Nebudme ani příliš povolní, ani příliš tvrdohlaví, abychom mohli druhé inspirovat k činnostem, které sami milujeme. Vyzkoušejme jógu, která učiní tělo pružné a pevné, což usnadní i proces v mysli. V druhém týdnu tohoto období můžeme pocítit nárůst sexuální energie, kterou bude potřeba vyjádřit zdravým a tvůrčím způsobem. Je jen na nás, zda ji vyjádříme v soukromí, v tvůrčí práci či v obou oblastech. Užívejme tuto sílu spolu s láskou zodpovědně.

Období Cimi (Smrt) od 25.10 – 6. 11. 2024

Konec října může být pro mnohé určitou výzvou, protože období Smrti má na mnoho lidí velké nároky. V tomto posvátném čase se síly minulosti střetávají se silami budoucnosti. Keltský svátek Samhain, který je oslavou mrtvých i svátek dušiček, které mají velmi podobný význam, tuto tendenci značně posilují. Máme velkou příležitost se rozloučit se svou vlastní minulostí a žít nový, lepší život. Bude to však vyžadovat velké úsilí a energii činu. Věnujme se všemu, čemu se chceme věnovat v té nejideálnější budoucnosti, kterou si jen umíme představit. Otálení a neustálé vracení se do smutné minulosti jsou překážky, které je dobré v těchto dnech zcela opustit. Vrhňeme se s odvahou do neznáma a vytvořme si nový život. ○

Text: Robert Polícar

ZVÍŘECÍ STRÁŽCI

staroslovanské ženské praxe



Staroslovanská hormonální jóga pro ženy, jak se někdy „čarovná slovanská gymnastika“ označuje, není jenom velice specifickým fyzickým cvičením a hormonálním laděním, nýbrž i magickou, mystickou a rituální ženskou praxí.

Zvířata, která chrání, učí a léčí

Ke každé z pozic „gymnastiky slovanských vědem“ jsou přiřazeny určité bylinky, květy, stromy, živly, ochranné amulety, a též ochranná zvířata. Některé z 27 pozic dokonce připomínají pohyby těchto zvířecích strážců. Tím však zdaleka nekončí výčet aspektů, které spojují pozice slovanské hormonální jógy s totemovými zvířaty. Každá pozice odpovídá předmětnému představiteli živočišné říše rovněž na magické, mystické, někdy i léčivé rovině. Žena praktikující tuto prastarou metodu může získat jeho pozitivní vlastnosti, a též jeho osobní magii, sílu, obratnost atd.

Pozice Fontány mládí, což je další z alternativních označení ženské slovanské jógy, se dělí na tři skupiny podle tří staroslovanských světů, horního světa Prav, středního světa Jav a dolního světa Nav.

Horní svět je říší bohů a bohyně, zřejmě proto jsou ke všem jeho devíti pozicím přiřazeni ptáci. Ke dvěma dalším světům náleží jak savci, tak i hmyz nebo vodní živočichové. Představím vám z každého světa jednoho zvířecího ochránce, abyste si mohli udělat přibližný obrázek o moudrosti našich předků a také o možnostech a přednostech, o které mohou cvičící dívku či ženu obohatit.

Horní svět Prav: Vlaštovka

Minimálně u dvou pozic Horního světa slovanské ženy ladně pohybují rukami podobně, jako když Vlaštovka roztáhne křídla a vzletne.

Vlaštovky, u slovanských kmenů považovány za symbol změny, přinášeli sebou štěstí a lásku, oživení, zdraví, a s jarem taktéž návrat tepla, světla a obnovy.

Obyvatele domů, pod jejichž střechami se zabydlely, obdarovávaly aktivitou, optimismem, vysokými aspiracemi a moudrostí, a také velkou dovedností v manévrování.

V slovanském Srbsku se tradovalo, že když si vlaštovka sedne na parapet okna, budou brzy doručeny dobré zprávy.

Když si vlaštovka najde partnera, je to na celý život, proto se stala symbolem vzájemné lásky, důvěry a věrnosti.

Představuje rovněž znovuzrození duší dlících v slovanském dolním světě Nav, případně se zdržujících mezi bohy v horním světě Prav.

Na obecné rovině byla vlaštovka pro Staroslovany znamením naděje, příchodu jara, síly komunitního rodového života, hodnoty domova a rodinného života, mobility a lehkosti pohybu.

Vlaštovka vystupuje coby důležitá protagonistka v legendě o bohyni Ladě, ztělesnění lásky a krásy. Tento slovanský mýtus praví:

„Na krásnou růži spadla jednou před východem slunce diamantová kapka rosy, načež se růže zatřpytila jako vzácný drahokam. Když ji ozářil první sluneční paprsek, z okvětních lístků vyletěla v podobě vlaštovky dívka, mladíčká, svěží a půvabná. Tou dívenkou byla radostná, přátelská a milá bohyně Lada.“

Vždy, když se promění na vlaštovku, létá nad slovanskými kraji, nad městy i vesnicemi. Rozsvěcuje plamen lásky v srdcích chlapců i děvčat; vykouzluje úsměvy na jejich tvářích; naplňuje jejich duše nadějí na štěstí, dobro, hojnost, znovunavrácenou sílu i zdraví.“

Střední svět Jav: Kočka

Určitě jste už někdy viděli kočku, která se slastně protahuje s pacičkami nataženými před sebou a nadzvednutým zadečkem. Tato typická kočičí póza nesmírně připomíná jeden z tzv. kruhů slovanského Středního světa. Není sice známo, zda Slované postupně sestavovaly svou speciální praktiku podle moudrých a zdravých zvířecích pozic, je však pravdou, že od živočichů se člověk může všeličemu naučit.

Kočky nejsou samozřejmě jedinými z představitelů živočišné říše, kteří měli Slovanům dodávat sílu, energii, zdraví, také však odvahu, rozhodnost, a další vzcné vlastnosti či schopnosti.

Kočka je však bezesporu jedno z nejkouzelnějších zvířat na Zemi. Její aura je tak obsáhlá, že do sebe pojme nejen „jejího člověka“, ale i celou jeho rodinu, dům a též území, které kočka považuje za své. Také proto je považována za strážce domácnosti. Formuje jakési „energetické hranice“ kolem svého domova i všech jeho obyvatel. Svou přítomností chrání před negativními či škodlivými vibracemi. Nedovoluje jim „překročit práh“ a vstoupit do její výsostné, „posvátné“ zóny.

Přísloušnou nezávislostí učí kočka lidi nastavovat si zdravé hranice, spojit se sami se sebou a se svou intuicí. Pevné osobní hranice utváří podmínky pro stejně pevné zdraví, nejdřív psychické, pak emoční a nakonec i fyzické. Zrovna vyjmenované schopnosti – krom mnoha dalších – získává žena, která praktikuje slovanskou Fontánu mládí.

Kočka bývala v rodinách vítána pro schopnost léčit své majitele a přinášet dobrou náladu a štěstí, zabezpečit plodnost žen, zvýšit šanci na otěhotnění, na donošení zdravého dítěte nebo na bezpečný porod, což je soubor účinků, které vzhledem k stimulaci hormonálního systému přináší praktikování slovanské ženské jógy.

Když se kočka tulí k člověku, není to z její strany jenom mazlení. Znamená to, že s ním sdílí svou magickou moc. Slované dokonce věřili, že tato moc dovede přivést zesnulého zpět k životu. Kočka byla shledávána strážcem dolního slovanského světa Nav, světa mrtvých předků. Spojovali ji však s jihem a červenou barvou, což by poukazovalo rovněž na střední svět lidí Jav.

Když už jsme u barev, bílá kočka znamenala štěstí, zatímco černá nikoli neštěstí jako dnes, nýbrž odvrácení všeho zlého a škodlivého.

Dolní svět Nav: Včela

Včely byly v mnoha kulturách symbolem vznešenosti, pracovitosti, jednoty a obětavosti. Ne jinak tomu bylo u staroslovanských kmenů. Symbolika včel byla hluboce zakořeněna ve slovanské mytologii a spiritualitě, Slované je vnímali jako nedotknutelná stvoření spojená s božstvy a nadpozemským světem, jako most mezi světem lidí,

světem bohů a světem zemřelých předků. Tato výsada se týká též praslovanských žen, které tvořily prostřednictvím provádění Fontány mládí tmelící prvek mezi všemi třemi světy, Pravem, Javem a Navem.

Tato sice drobná, ale navzdory tomu mocná silová ochranná zvířata měla ve staroslovanské kultuře hluboký duchovní a magický význam. Posvátný a doslova zázračný hmyz, medonosné včely, ztělesňoval pilnost, fertilitu, hojnost a požehnání.

Jejich produkty byly neodmyslitelnou součástí ochranných a léčebných rituálů.

Ve slovanské mytologii se objevují příběhy, v nichž včely přinášejí zprávy od bohů nebo dokonce ztělesňují božské bytosti. Jejich produkty byly neodmyslitelnou součástí ochranných a léčebných rituálů.

Díky schopnosti neustále obnovovat své společenství a produkovat výživný, léčivý a energetizující med – častý rituální dar, znamená bohatství a zdraví – symbolizovaly včely znovuzrození a nesmrtnost. Tento jejich aspekt byl často zmiňován v kontextu přírodních cyklů a věčného života.

Včelám se připisovaly magické vlastnosti, opylování rostlin z nich učinilo představitelky plodnosti a hojnosti.

Včelí pospolitost je dokonalým příkladem kooperace a souzvuku, tyto kvality byly ve slovanské kultuře obdivovány a oceňovány jako ideál komunitního života a spolupráce. Včely byly ctěny jako ochránčyně domovů a posvátných míst a jejich přítomnost byla vnímána jako velké požehnání.

Symbyly včel a med byly často používány v různých rituálech orientovaných na ochranu, očistu a uzdravování, aby jim dodaly větší magický význam a mystickou sílu. Slované byli přesvědčeni, že med má moc očistit tělo i duši, vyléčit zranění a zlepšit zdravotní stav. Je tedy zřejmé, že med byl považován za posvátný kvůli svým hojivým účinkům, a taktéž pro svou sladkost i spojení s božstvy. Sbíral důležitou roli v magické praxi a u zaklínání, nebo spíše odeklinání. Při svatebních obřadech a rituálech plodnosti symbolizoval sladkost manželské lásky a hojnost.

Včelí vosk byl využíván na výrobu svíček a amuletů, které měli ochraňovat své nositele před zlem, negativními vlivy a nemocemi.

Včely se objevují v mnoha slovanských příbězích a legendách. Dochovaly se zmínky o včelách, které ochraňovaly posvátná místa nebo přinášely lidem od bohů požehnání, podporu a ochranu.

Zastupovaly rovněž spravedlnost, právo a pravdu, v některých mýtech a zapomenutých pohádkách vystupují jako zastánčyně upřímných a pravdivých slov i spravedlivých činů.

Věřím, že tento relativně krátký náhled na jednu z nedílných součástí staroslovanské hormonální jógy vám umožnil utvořit si představu o jedné z mnoha stránek této skvělé ženské praktiky. ○ Text: Judita Peschlová

PLANETKA JMÉNEM NOVOTNÁ získala své jméno po zářivé sopranistce



Upozornění, že světská sláva je polní tráva, zná každý. Každý z nás si pamatuje lidi, po kterých nejdříve šlely davy, a posléze po nich neštěkl ani pes. Dáma, jejímiž planetami se dnes budeme zabývat, si však svou slávu uchovala. Dodnes se v Metropolitní opeře při různých příležitostech vystavují šaty, které mívala při vystoupeních na scéně na sobě. A nešlo o vystoupení jen tak ledajaká! Byla Mařenkou, Violettou, ale i skvělým Mozartovým Cherubínem.

Sopranistka Jarmila Novotná byla dáma velkého světa, která pocházela z pražské měšťanské rodiny. Narodila se 23. září 1907 v Praze. V kosmogramu na první pohled upoutá uskupení Slunce, Merkura a Venuše v Panně, které se harmonicky váže s Marsem a Uranem v Kozorohu. Další silnou porci energie přináší Luna, která je spolu s Neptunem a měsíčním uzlem v Raku, a která se harmonicky spojuje se Saturnem z Ryb. Planety se tak rozpadají do dvou řetězců, kdy jednomu vládne Merkur, ten na sebe nakonec navázal i Pluta a druhému Luna. Je tedy jasné, že jde o dámu s výrazným uměleckým talentem, která ale umí hospodařit jak se svými schopnostmi, tak s časem. Když ve svých pamětech „Byla jsem šťastná“ píše, jak odmítala nabídku na prestižní představení v Itálii s tím, že je ještě mladá a nechce si ničit hlas, je jasné, že uvažovala rozumně a myslela daleko. Její otec byl dámským krejčím s vynikajícím vkusem. Důležitou roli v rodině hrála maminka, která tvrdila, že hudba je pro člověka důležitá stejně jako jídlo, květiny a obrazy. Po absolvování měšťanské školy se hlásí ve čtrnácti letech na konzervatoř, ale pro mládí přijata nebyla. Jde o období, kdy po radixových planetách v Panně přechází Jupiter, a kdy život funguje podle přísloví „nebylo by štěstí, kdyby neštěstí nepomohlo“.

Výjimečný hlas i herecký talent

Jarmila začala zpívat v Pištěkově divadle, kde v patnácti letech (opravdu to není překlep) ztvárnila Mařenku. V tomto období se seznámila s Emou Destinnovou, která řekla, že má krásný hlas a rozhodla se, že jí bude dávat hodiny. (Je vidět, že Jupiter funguje). V roce 1925 zpívá svou oblíbenou Mařenku v Národním divadle. Jde o období, kdy Pluto prochází Rakem a kdy z ní vytváří operní hvězdu nejdříve evropského a pak světového formátu. Navíc je tak krásná, že na sebe ctitelé nenechají dlouho čekat. V lednu 1926 se stala řádnou členkou opery ND (jde o období, kdy Saturn vytváří harmonický vztah s Lunou a se svým vlastním radixovým postavením, a kdy se Jupiter dostává do opozice na své radixové postavení). Její soukromý život se však rozvíjí stejně harmonicky. Na konci května se na plese u Lobkoviců seznamuje s Jiřím Daubkem. 6. června s ním vyráží na posvícení do Průhonic, kde dostává velké marcipánové srdce a večer brilantně odzpívá premiéru Čarostřelce. Jde o den, kdy její tranzitní Saturn ladí s její volnou radixovou konjunkcí Marse a Urana a kdy Venuše

vytváří trigon jak s Merkurem, tak se svým vlastním radixovým postavením.

Mezi obdivovatele patřil i prezident republiky

A protože se u nás – jak známo – nic neutají, dozví se o mladé a krásné zpěvačce i prezident republiky Tomáš Garrigue Masaryk. Začne ji zvat do Lán, kde zpívá a seznamuje se s tehdejší společenskou smetánkou. A když je doma Jan Masaryk, který hraje skvěle na klavír a má neskutečné muzikální citění, zpívají na improvizovaných koncertech tatovy oblíbené lidové písničky. Společná vystoupení si pak během války zopakují v Londýně, kdy jim dají jméno Lidické písně, a kdy budou s jejich pomocí šířit po obou stranách oceánu povědomí o české zemi.

V dalším životním období pokračuje jak láska s Jiřím, tak práce na operní kariéře. Jarmila začíná zpívat v nejlepších operních domech v Evropě. V srpnu 1928 se dostává do Arény ve Veroně. Její triumfální cestu Evropou bedlivě sleduje i prezident republiky. A dopisy, které jí píše, ukazují, že ji sleduje jak s otcovským zájmem, tak s pýchou státníka, jehož země má takové skvělé umělce. A protože mají stejný názor i jiní lidé, sedí v roce 1930 Maxovi Švabinskému. Její portrét pak v roce 1931 zdobí stokorunovou bankovku. Jde o období, kdy se k Plutu v Raku přidává Jupiter.

Svět opery je pro ni tak důležitý, že dokonce i Jiří přestává pracovat na tom, aby se vzdala kariéry a věnovala se jen jemu. Když se v této důležité otázce shodnou, následuje 16. července 1931 v kostele Panny Marie pod řetězem svatba. Slunce jí jde v tento den po Luně, Luna po Jupiteru a Venuše tvoří sextil se Sluncem. Po svatbě Jarmila pokračuje ve svém obvyklém nasyceném životě operní divy. Politická atmosféra však začíná houstnout. Operní diva přivádí na svět své dvě děti. Dceru Jarmilu, která se narodila 25. září 1932 a 2. října 1938 následuje syn, ale ten světlo světa spatřil už v Londýně. Jarmila se do Litně, tedy do rodového majetku dostala až po válce. A i když celou válku věnovala vlasti, pořádala dobročinné koncerty, v Evropě i v Americe zpívala pro vojáky, byl zámek vykradený a starosta do něj právoplatně majitele nepustil. Po první emigraci následovala druhá a tentokrát daleko delší. Do milované Litně se podívala až v roce 1972. Ale to by byl už jiný příběh. ○

Text: Jarmila Gričová



Mohou brát DLOUHÁ MANŽELSTVÍ lidem odvahu a schopnost riskovat?

Partnerské vztahy jsou základem společnosti. Vždy to tak bylo a zřejmě to tak vždy bude. Dříve bylo nemyslitelné vztahy ukončovat. Tím se manželství ocitala často na seznamu jakýchsi společenských stigmat. Koho sis vzala toho sis vzala a musíš to celý život vydržet.

Doba se ale mění a už nějakou dobu společnost provází proměny ve vnímání manželství jako instituce. Odejít, rozvést se, je dnes něco společensky přijatelného a nikdo se již nad rozvodem příliš nepodivuje.

Zdánlivě funkční manželství

Kde je ale ještě stále jistá forma tlaku, jsou dlouhá manželství. Zde je vidět, že lidé nějak počítají s tím, že co funguje dlouho, nemá nárok na rozpad. Kratší vztahy nejsou tak zatíženy očekáváním, že všechno bude v pořádku. Čím déle trvá manželství, tím více se předpokládá, že manželství funguje a není třeba na tom nic měnit. Tato manželství

zdánlivě fungují. Trvají 20 nebo 30 let. Okolí se domnívá, že toto manželství je přesně takové jaké má být. Jenže realita je jiná. Tu skutečnou pravdu zná jen pár samotný. Kolik je takových manželství, které jsou pro okolí funkční, ale skutečnost je zcela jiná? Je jich mnoho. Tu skutečnou pravdu těchto manželství zná jen nejlepší kamarádka, možná vůbec nikdo a příběh je stále stejný...

„Se ženou si nerozumíme, ale fungujeme, naše manželství plní úlohu spíše společenskou. Doma si nemáme co říct, chodím domů pouze přespat“ v této realitě se ocitá zhruba 90% všech manželství, která trvají déle než 15 let. Často se však stane něco, co tuto přetvářku ukončí.

„Potkal jsem u známých na oslavě ženu. Byla to láska na první pohled. Od té doby na sebe myslíme, nemůžeme bez sebe být, jenže...bojím se odejít a mám příliš velký strach, že mě moje rodina odsoudí. Mám pocit, že já už na něco takového nemám nárok.“

Pokud žijeme v manželství, které zdánlivě funguje třicet let, všichni si na to nějak zvyknou. Udělají si z nás konstantu, podle které definují svůj pocit jistoty a bezpečí. A to nejen děti a nejbližší okolí, ale i okolí širší. Jakmile se jednou manželství stane konstantou je ještě mnohem horší tuto jistotu lidem vzít. Vzít jim jejich iluze jistoty. Manželé ve zdánlivě funkčním manželství vytváří velmi silná přesvědčení, která ještě víc podporují už tak dost velký strach

ze změny. Manželé jsou přesvědčeni, že je okolí odsoudí, když by se po tak dlouhé době na „stará kolena“ rozvedli. Mají strach z věcí, které by mohly nastat. Společnost možná přijme rozvod lépe a dost pravděpodobně to nebude tak dramatické, jak je předjímano.

Co poradit?

V tomto případě je rada jediná. Když něco v životě končí a my se hroučíme pod tlakem nutnosti udělat změnu, nejlepší je učit se nenechávat mysl aktivní. Ta plodí strachy, které jsou naprosto nereálné. Dosáhnout však toho, je velice těžké ve společnosti, která je zvyklá po staletí věci neřešit a nechat je vyhnívat. Ani nás nikdo nenaučil, že věci je třeba vyřešit, protože pokud to neuděláme, stejně to na nás v budoucnosti tak jako tak čeká, jen to bude pravděpodobně za mnohem komplikovanějších okolností. Nikdo nás nenaučil, jak se to dělá. Jak se postavit pravdě, která se zakopala pod koberec? Jak nenechat mysl aktivní a jak řešit věci, jichž se bojíme.

A jak vlastně poznat kdy je čas odejít a kdy ne?

Jak poznat hranici mrtvého vztahu a takového, který je jen unavený v čase a lze ho ještě zachránit? Pravda je taková, že to nikdo nepozná zcela určitě, protože každé manželství je jiné. Neexistuje žádná univerzální rada, žádná univerzální tabulka, díky které by se dalo najít řešení. Jedno je ale zcela jisté, ten správný okamžik, kdy je potřeba věci přestat zakopávat pod koberec je právě teď. Ten správný čas je teď a lepší a správnější čas nepřijde. Čekání je někdy správné. Co ale není nikdy správné je, nechávat je ať se nějak vyřeší samy od sebe. Někdy, je důležité umět počkat. Někdy je to dokonce nutné. Trpělivost a schopnost konat jdou ruku v ruce. V čem tedy leží klíč k tomu začít tyto záležitosti řešit? Klíč tkví ve schopnosti rozlišovat, kdy je třeba čekat a kdy je třeba konat navzdory strachu. Protože když toto umíme rozlišit, pak je jasno.

Jak poznat, kdy věci řešit a kdy je neřešit?

Záležitosti je potřeba řešit v okamžiku, kdy přichází a je to něco co jsme si opravdu vymodlili a dlouho si toto přáli. To je okamžik, kdy není čas čekat, až něco vyřeší samo. Protože to, jsme si nejvíce přáli, přichází nečekaně, rychle vtrhne do života a neptá se, zda jsme připraveni. Toto je nutná zkouška a je jedno zda jde o novou lásku, nové bydlení či novou práci. Tady se má ukázat, jak moc upřímně jsme toto chtěli a kolik jsme vlastně schopni pro to reálně udělat. A tady je třeba jednat, jsou to otevřené dveře, a buď vejde, nebo se zavrou. Naopak, kdy není nutné něco zbrkle řešit, je situace která přináší do života něco, co

jsme až tak moc vědomě nechtěli, ale zdá se to jen lákavé a zajímavé. Pak je čas nekonat zbrkle a chvíli situaci sledovat. Pokud přichází něco co je velmi lákavé, ale není to něco, co by si člověk léta přál, tak je docela možné, že je to jen vrtkavá touha, která jak přišla, tak odejde. Kdy je potřeba také jednat, je okamžik v kterém člověku do života přichází cosi, o čem doposud netušil, že by chtěl, ale když to přišlo, tak si říká: „Jak jsem bez tohoto mohl žít?“ Jako když by se podvědomá touha sama vyjevila a ukázala. Toto je věc, která si zaslouží, abychom situaci sledovali a zároveň jednali, krok po kroku ale zároveň pomalu a s rozmyslem.

Život a jeho pravidla

Pravidla života jsou jasně daná. Pokud něco chceme, tak musíme být schopni unést minimálně jednou tolik toho, co žádáme i v negativním pólu. Žádáme-li krásný život, musíme být schopni unést i ztrátu krásného života. Žádáme-li respekt, musíme unést nejdřív to, že nás lidé nerespektují. To je také odpověď, proč někteří lidé nedostávají, co si přejí, protože neunesou opak. To pak znamená jediné – není možné dostat, protože když chce založit oheň, musím být nejdřív způsobilý umět nakládat s ohněm a rizikem, že oheň něco zničí. Dokud se nepřestaneme bát ztráty, nepřijde zisk.

Proč některým lidem nepřicházejí do života příležitosti?

Je to trochu jinak. Ne že by lidem do života příležitosti nechodily, ony chodí, lidé je však nedokáží přijmout, protože s každou takovou hozenou rukavicí přichází ztráta. Velká ztráta jistoty a možná i vlastní pověsti. Kdo tedy není schopen unést ztrátu vlastní pověsti, neměl by žádat lásku. Protože láska je to největší šílenství. Láska je naprostá ztráta vlastní důstojnosti a nelze ji získat, pokud je stále ještě pro nás důležitější to, jak vypadáme, to jak nás mají druzí v oblíbě. Kdo chce lásku a zároveň se bojí ztratit vlastní tvář, čeká, až to přijde samo v lepší čas, za lepších podmínek. Možná se dočká v jiném životě. Kdo je moudrý ví, že ten kdo chce vše, ten musí být ochoten ztratit. Ztratit svoji vlastní tvář. Své vlastní postavení před světem. Ztratit i tu poslední jistotu, kterou kdy měl. Protože to je láska, to je život, který není ani snadný ani dopředu jasný. Naopak je to neustálé riskování s nejistou šancí na výhru.

Zamyšlení na závěr

Všichni žádáme lásku. Jsme ale skutečně schopni a připraveni přijmout to po čem nejvíc toužíme a o co žádáme? Možná ano. Ale jen v případě jsme-li ochotni také něco ztratit. ○

Text: Simona Lawandovská

PEČUJEME o drahé kameny

Aby nám naše talismany v podobě kamenů, minerálů a šperků sloužily co nejlépe, musíme o ně pečovat s láskou. Čas od času je třeba zbavit je negativní energie, očistit je a dobít energií pozitivní. Existuje mnoho způsobů, jak to udělat.

Jak pečovat o drahé kameny?

Kdy je nezbytně nutné kámen očistit? Co nejdříve poté, co jsme jej koupili, po každém použití ke zvolenému účelu (talismany, amulety) a vždy, když máme pocit, že se jeho energie vyčerpala.

Jak často by měl být kamínek očištěn? Pokud kameny nebo šperky používáme pravidelně, pak by měly být očištěny denně. Masážní hůlky a kyvadla potřebují očistu po každém použití. Ostatní kameny mohou být čištěny jednou za měsíc.

Jak dlouho by měl být kámen čištěn? Solí několik hodin, dýmem několik minut, vodou několik vteřin.

Jak na očistu?

Univerzální způsob očisty kamínků je pomocí dýmu, vykuřování svazkem bílé šalvěje, vonnou tyčinkou, či dřívkem palo santo, přičemž doutnající svazek či dřívko můžeme nechat položený na misce nebo rozptýlit dým pohybováním.

Očista vodou je dalším způsobem, kdy stačí kameny opláchnout proudem studené nebo vlažné vody. Očista solí probíhá tak, že kameny ponoříme na několik hodin do misky s mořskou nebo himálajskou solí, nebo je položíme na solný krystal. Drahé kameny lze čistit i prostřednictvím zvuku zvonku nebo tibetských misek.

Jak nejlépe dobít kamínky pozitivní energií?

Univerzálním, tradičním a osvědčeným způsobem je dobíjení pomocí křišťálu/křemene. Dobíjený kamínek nebo šperk položíme na drůzu křišťálu nebo do misky naplněné kousky křemene. Dalším způsobem je dobíjení



světlem, a to buď slunečním, při východu nebo západu slunce či měsíčním, nejlépe při úplňku. Na přímém slunci se kameny nechávají krátkou dobu, aby se předešlo vyblednutí barvy, měsíční světlo je šetrnější.

Několik důležitých pravidel

Nejsme-li si jisti, zda by kamínek přímým slunečním světlem nevybledl, použijeme měsíční světlo. Nejsme-li si jisti očištěnou vodou, použijeme vykuřování. Vyvarujeme se dobíjení ametystu, růženínu a achátu na přímém slunečním světle, postupem času by jejich barva vybledla. Vyvarujeme se též očištění měkkých minerálů vodou, protože minerály by se začaly rozpouštět, např. angelit, vápence, howlit, aragonit, azurit, dolomit, malachit, selenit. Očista solí není vhodná pro porézní nebo křehké minerály.

Starejme se o své kamínky v závislosti na tom, co od nich očekáváme a jak často je používáme. Nevíte-li si rady, s důvěrou se obraťte na nás, jsme tu pro vás, vaši radost a pohodu již šestnáct let. Více na www.nefertitis.cz.

Text: Radka Příkopová Břichácinová

Foto: www.nefertitis.cz

Foto: archiv firmy

PREVENCE je lepší než léčba

Ájurvéda je prastará věda, která napomáhá dlouhému, zdravému a plnohodnotnému životu. Ájurvéda není pouze léčebný systém, ale celostní nauka, která vede k trvalé harmonii těla a duše.

„Prevence je lepší než léčba“ je heslo, kterým se Ájurvéda plně řídí a naplňuje jej beze zbytku. Učí, jak žít v souladu s přírodou i se sebou samým a tak předcházet případným onemocněním.



Dobré zdraví je nezbytné pro dobrý život.

Firma Pafaas www.zdravizesrilanky.cz je dovozcem přírodních ájurvédských produktů ze Srí Lanky. Naše bylinné čaje a další produkty jsou vyrobeny z nejkvalitnějších bylin, dle mezinárodních výrobních norem. Směs tradičních ájurvédských bylin a čaje zaručuje vynikající chuť, a přináší blahodárné účinky zejména pro povzbuzení energie a vitality. Vychutnejte si šálek lahodného, zdraví harmonizujícího nápoje.

Pokud vám čas nedovoluje, vychutnat si lahodný nápoj, naleznete v naší nabídce tradiční ájurvédské byliny a různorodé bylinné směsi ze Srí Lanky i ve formě kapslí. Dále pak sirupy, oleje, balzámy a další produkty pro řešení problémů s imunitou, detoxikací organismu, trávením, sexuální vitalitou, pamětí atd.

Produkty obsahují koncentrovaný extrakt ájurvédských bylin. Speciální výrobní proces zaručuje zachování obsahu všech aktivních složek a to jak čerstvých bylin, tak i sušené rostlinné vlákniny. V současnosti je našim největším hitem rozpustný nápoj Samahan, vynikající na podporu imunity

a předcházení problémů s nachlazením, který dodáváme na náš trh v různém balení. Novinkou je nápoj Samahan balený v kovové dárkové krabičce. Od výrobce Link Natural máme i rozpustný nápoj Swastha Amurtha rovněž v originální dárkové krabičce. Velice oblíbené jsou i tablety Swastha Triphala pro detoxikaci organismu, či zubní pasta Sudantha. Ženy jistě ocení naši nabídku přírodní ájurvédské kosmetiky řady Earth Essemce. Zde jsou v nabídce krémy a přípravky pro péči o obličej, tělo, i vlasy. Link Natural Products nabízí ženám kvalitní produkty, jejichž receptury vycházejí z tradičních ájurvédských receptur a postupů v souladu se současnými technologiemi. Vzhledem ke koncentraci a jedinečné kombinaci bylinných extraktů jsou produkty Earth Essence vysoce účinné a ideální pro každodenní péči.

Navštivte naše stránky www.zdravizesrilanky.cz kde se dozvíte mnoho dalších informací. Zboží doručujeme po celé ČR a s každou objednávkou vám zasiláme dárek. Pořádáme i různé zákaznické soutěže o balíčky našich produktů.

Text: Judita Korfová

HOROSKOP

na září a říjen

Beran

Až do poslední říjnové dekády, kdy na vás z vašeho partnerského sektoru střídavě působí Venuše s Merkurem, dokážete díky kouzlu osobnosti na svou stranu získat i lidi, kteří se k ostatním chovají nedůvěřivě. Po krátké chvíli je dokážete přesvědčit, že vám mohou věřit a že se na vás mohou spolehnout. S vámi je to však těžší. Než se rozhodnete, že se někomu otevřete, bude to chvíli trvat. Zkušenosti a zejména zklamání, která jste v tomto směru nasbírali, se vám hned tak překonat nepodaří. Když se však Venuše 17. října dostane do Střelce, dojde vám, že vás v lásce čekají nové a zajímavé životní zkušenosti. Díky její energii dokážete ve starých vztazích duchovní složku oživit a nové bez ní nezačínat. Pochopíte, že s partnerem potřebujete zažívat soulad nejen v oblasti tělesné, ale i duševní a duchovní. Díky Jupiteru, který se na začátku října zastaví ve vašem sektoru komunikace, vám to nebude dělat problémy. Právě tím, že budete hodně mluvit, se vám podaří hrozícím sporům a rozporům předejít.

Býk

Lidi, kteří vás chtějí dostat na svou stranu, je opravdu hodně. Ti, kteří se vyznají v astrologii, to dělají naprosto promyšleně. Vědí, že se na vaši stranu postavil Pluto, který se na posledních pár týdnů vrátil do Kozoroha, a který vám garantuje sílu projevu a spoustu naprosto skvělých ná-

padů. Ti, kteří astrologii nestudovali, si zase podvědomě uvědomují vaši sílu a doufají, že jim v kritických chvílích pomůžete. Od 4. září na vás navíc až do samého konce října pozitivně působí Mars ve vašem sektoru komunikace. S jeho pomocí dokážete to, co se děje, bez problémů nazvat pravým jménem. Spousta lidí si myslí, že si troufáte až moc, ale vy jejich názor nesdílíte. Velice dobře si pamatujete, jaké to bylo, když jste své názory museli z nejrůznějších důvodů tajit, a sami sobě slibujete, že něco takového už nikdy nedopustíte. V druhé polovině října se na vaši stranu se vši rozhodností postaví partner. Dokonce se dozvíte, že je na vás a vaše jednání pyšný, a že je rád, že mu život dal právě vás.

Blíženci

Zásadní roli hraje ve vašem životě Jupiter, který vašim znamením prochází stále pomaleji. 9. října se zde zcela zastaví a donutí vás, abyste se se vši vážností zamysleli nad dary, které vám skýtá. Udělejte si seznam toho, co chcete v životě dosáhnout, a pak už jen odškrtněte jednu položku po druhé. Zároveň si uvědomte, že jupiterské energie nemusí být vždycky tak přímočaré, jak si představujete. Je docela možné, že vám Jupiter nejdříve něco sebere. Než však propadnete panice, zjistíte, že vám něco vzal jen proto, aby vám uvolnil ruce pro něco zajímavějšího a třeba i přínosnějšího. Mezi 26. zářím a 13. říjnem, kdy sektorem,

který má ve vašem případě na starosti kromě lásky a romantiky i vztah s dětmi, prochází Merkur, se v tomto směru těšte na nejrůznější překvapení. Pokud můžete alespoň některé volné chvíle využít k prohloubení vztahů, které s mladší generací máte, měli byste to udělat. Jde o šanci, která se hned tak nevrátí, a kterou byste měli využít nejen kvůli nim, ale i kvůli sobě.

Rak

Mars, který je od 4. září do konce října ve vašem znamení, a s nímž z vyšších planet ladí Saturn, Uran, Neptun i Pluto, vás dostává do situací, kdy na vás zajímavé nabídky všeho druhu jen prší, a kdy nevíte, kterou z nich si máte vybrat. Ve vašem případě by bylo rozumné, kdybyste se zaměřili na možnosti, které vám posílá Pluto. Poznáte je podle toho, že budou netuctové a zajímavé. Velice rychle zjistíte, že jejich přijetím obrátíte svůj dosavadní život kompletně naruby, ale to vám v žádném případě vadit nebude. Je vám jasné, že jste takový podnět už nutně potřebovali. Navíc si však musíte uvědomit, že jde o poslední šance, které v tomto směru dostáváte. Když ji pominete, objeví se další až za dalších skoro tři sta let. Zajímavě na vás působí i Uran, který se v první zářijové dekádě zastaví ve vašem sektoru přátel. Je možné, že se kontakt s vámi pokusí navázat kamarádi, na které jste si přes prázdniny nenašli čas. Teď se přihlásí, vaše sliby vám připomenou a začnou vymáhat jejich splnění!

Lev

Do 9. září, kdy vašim znamením prochází Merkur, mluďte, prosazujte své názory, obhajujte svá stanoviska a vůbec všem dávejte najevo, že s vámi musí nejen počítat, ale že si vás má proč vážít. V následujících dnech (přesně do 26. září) přemýšlejte o svých financích. Platí to zejména 24. září, kdy vytváří harmonický vztah s Uranem. I když obvykle dáváte přednost akcím, které si máte čas dopředu promyslet, důkladně probrat jednotlivé varianty a pak se rozhodnout, tentokrát to bude jinak. Když se překonáte a střelíte od boku, zjistíte, že výsledek nebyl vůbec tak špatný, jak jste se obávali. Následně se do 13. října věnujte záležitostem, které souvisí s širší rodinou, sousedskými vztahy a lidmi, s nimiž jste v každodenním styku. Pokud máte šanci vztahy s nimi posílit a prohloubit, měli byste jí využít. I když se vám to nezdá, budete záhy právě lidi, kteří se s vámi podělí o svá stanoviska a o své názory, potřebovat. A když vám ještě i slíbí, že vás v případě potřeby podpoří, nebude to mít chybu!

Panna

Do 22. září, kdy Slunce prochází vašim znamením, budete stále častěji zjišťovat, že jste pro své okolí nepostradatelní. Rodina spolu se začátkem nového školního roku potřebuje dát dohromady nový časový rozvrh a plány na zbytek roku. Ke Slunci se naštěstí mezi 9. a 26. zářím připojuje i Merkur. Když se ať v práci nebo doma našel odvážlivec, který se pokusí vaše nápady zpochybnit, dokážete mu jeho omyl vysvětlit tak, že se k další námitce neodhodlá. Kolem 12. září, kdy se Slunce ve vašem znamení dostává do rozporu s Jupiterem, si dávejte pozor na to, za co utrácíte. Pocit, že si nic nedopřejete a že tím pádem nemáte žádnou radost ze života, může být až nepříznivě intenzivní. Když ho vyřešíte tím, že si řeknete, že přece nemůžete mít všechno, bude to vynikající. Bylo by však dobré, kdybyste neriskovali situaci, kdy si stresy začnete řešit tím, že si budete kupovat nejrůznější zdánlivě levné maličkosti. Celková částka, kterou byste za ně dali, by byla podstatně vyšší, než si umíte představit.

Váhy

Potřebujete najít řešení pro problémy, které se už hodně dlouho táhnou? Chcete se zbavit něčeho, co vás otravuje a co vás spolehlivě zbavuje radosti ze života? Potřebujete ze svého života definitivně vyřadit člověka, u něhož jste si jisti, že se váš vztah v poslední době mění ve vztah toxický? Máte šanci! Nic se však nesmí uspěchat. Když chcete uspět, vyžaduje to řádnou přípravu. V září byste si měli sednout a dát si dohromady seznam toho, co vám v životě nejvíce vadí a bez čeho se klidně obejdete. K akci pak přistupte 2. října, kdy můžete v tomto směru využít energii slunečního zatmění, které se ve vašem znamení odehrává. S jeho pomocí dokážete beze strachu a s úspěchem řešit i to, čeho jste se dosud tak trochu báli, nebo co jste odkládali na vhodnější dobu. Tentokrát si uvědomíte, že příznivější časy hned tak nenastanou. Pokud se najde odvážlivec, který usoudí, že svým rozhodnutím zbytečně riskujete, nedovolte, aby vás zabrzdil. Stejně vám závidí rozhodnost, kterou na rozdíl od něj máte.

Štír

Konečně se dostáváte do stavu, kdy jste s prací a existencí konečně spokojeni. Navíc si uvědomujete, že v této oblasti můžete všechno nechat běžet samospádem. O to více času a energie můžete věnovat vylepšování svého partnerského a osobního života. Týká se to zejména dnů mezi 23. zářím a 17. říjnem, kdy vás zároveň podporuje Venuše

z vašeho znamení a Mars z Raka, kde se stará o vaše dlouhé cesty, prohloubení vzdělání, ale zároveň i všestranný duchovní rozvoj. Když si k tomu přidáte příznivou energii Pluta, který se 1. září naposledy vrací do Kozoroha, dojde vám, že jsou před vámi dny, kdy můžete pro sebe a klid své duše udělat daleko více, než si vůbec dokážete představit. S partnerem konečně umíte mluvit jako rovný s rovným. V komunikaci dokážete hájit svůj názor způsobem, který druhou stranu neurazí ani nenaštve, ale naopak přiměje k přemýšlení. Na vaší straně je navíc po celou dobu Saturn, který stabilizuje vztahy jak s partnerem, tak s dětmi. Daří se vám prostě tak, že si není co víc přát...

Střelec

Především je potřeba, abyste se přestali spoléhat na pozitivní vliv Pluta ve svém sektoru komunikace. Od jara jste si mohli být jistí, že vás z průšvihů všeho druhu vytáhne a nedovolí, aby vám vaše okolí kvůli vašim řečem (neboť v tomto období je váš jazyk ostřejší než oboustranně broušená dýka) měli nějaké problémy. Když se Pluto 2. září vrátí do vašeho sektoru majetku vlastního, musíte se v oblasti komunikace krotit i v případě, kdy se vám nechce. Zároveň je potřeba, abyste si hlídali veškeré vztahy, regulované právem. Nepatří k nim pouze manžel a manželka, ale i spolupracovníci, zaměstnavatelé, pracovní společníci a spoluautoři, ale i druhý rodič vašich dětí. V tomto případě si musíte neustále připomínat, že sebehorší mír je pořád lepší, než sebelepší válka. Zejména kolem 9. října, kdy se ve vašem partnerském sektoru zastaví Jupiter, si bedlivě hlídejte nejen to, co říkáte a slibujete, ale především to, co podepisujete. A když nevíte, co dělat, uvědomte si, že se na právníkovi nešetří!

Kozoroh

Na to, že ve vašem případě funguje září jako měsíc, kdy můžete sumarizovat to, co se vám od začátku kalendářního roku dařilo, a srovnávat to s tím, co jste si přáli a co jste chtěli, jste zvyklí. Letos, kdy na vás v této době kromě Slunce a mezi 9. a 26. zářím i Merkura kladně působí i Saturn, Uran, Neptun a Pluto, se o nedostatek planetární podpory obávat opravdu nemusíte. Než však svému okolí bez ohledu na cokoli předestřete svá přání, vezměte v úvahu energii Marse, který od 4. září prochází až do konce období vašim partnerským sektorem. Když ho dokážete využít k tomu, abyste se s partnerem třeba i za cenu nejruznějších ústupků domluvili na tom, co vás oba bude zajímat a bavit, berte to jako velké

vítězství. Ve chvíli, kdy zkonstatujete, že zvítězil zdravý rozum, můžete být na sebe i na partnera opravdu pyšní. Ve třetí říjnové dekádě počítejte s tím, že si vaši pozornost vyžádají kamarádi. Když zjistí, že si s problémy, které mají, sami neporadí, budete jako záchrana muset nastoupit vy.

Vodnář

Především si uvědomte, že vás čekají dva měsíce, kdy je na vaší straně nejdříve Venuše (od konce srpna do 23. září), na niž mezi 22. zářím a 23. říjnem naváže Slunce z Vah. Z oblasti, která má ve vašem případě na starosti lásku, romantiku i vztah k dětem, na vás po celé dva měsíce působí velice pomalý a tedy enormně silný Jupiter. Pokud chcete planetární přízně využít, měli byste se co nejdříve vrátit k životním plánům, které jste v minulosti z jakýchkoli důvodů vzdali. Šance, že se vám tentokrát podaří i to, o čem jste dosud jenom snili, je opravdu značná. Díky Jupiteru máte navíc šanci změnit a obrátit k lepšímu vztahy, které jste dosud měli k mladší generaci. Pochopíte, že má své sny, představy a přání, které nechápete nebo je považujete za naivní, ale které jsou pro ni velice důležité. Stejně tak pochopíte touhy svého partnera. Ten zase chce, abyste stabilizovali svůj život a zejména jeho finanční složku tak, abyste se nemuseli obávat ani nedostatku, ani exekutora. Dokážete mu vyhovět?

Ryba

Pokud si máte ještě možnost uspořádat pracovní povinnosti a soukromé akce podle svých představ, měli byste toho využít. Ve vašem případě jde o to, abyste měli dostatek času, který můžete věnovat sami sobě, kolem 18. září, kdy ve vašem znamení probíhá měsíční zatmění. Jde o den, který je pro vás důležitější, než si dovedete představit. Kromě toho, že můžete odstartovat pozitivní změny, které do svého života už dlouho potřebujete zavést, jde o hodiny, kdy můžete pro své zdraví udělat víc, než si umíte představit. Můžete začít s léčebným jídelním režimem ne proto, že potřebujete zhubnout pár kilo (i když ani to není k zahojení), ale proto, abyste si srovnali hladiny cukru, cholesterolu a jiné podobné ukazatele. Kromě toho se máte šanci zamyslet nad svým osobním životem a rozhodnout se, že z něj definitivně vyškrtnete lidi, kteří na vás tlačí a chtějí vašim rukama udělat to, co je pro ně nezvládnutelné nebo do čeho se jim prostě nechce. Šance, že se to konečně povede, je opravdu vysoká! ☺

Text: Jarmila Gričová

APLIKACE OBKLADŮ EPAM na páteř a klouby

Epam se používá nejen při různých onemocněních páteře a kloubů, při jejich bolesti a otocích, při artróze, artritidě, dně a revmatismu. Velmi dobře také působí na akutní bolesti vzniklé namožením – manuální námahou = přetížením z práce či sportu, nebo pohmožděním – od lehkých „tukanců“ až po velké úrazové naraženiny. Není vhodné na otevřené rány, tam pouze po zahojení kůže = zacelení rány je možné aplikovat obklad pro zklidnění oblasti, snížení možnosti rozvinutí zánětu.



havice), obvaz, který celý obklad fixuje na potřebném místě
• aplikujeme na CELOU NOC nebo na co NEJDELŠÍ MOŽNOU DOBU

1. způsob – BEZ ZÁNĚTU

(ošetřované místo není horké, začervenalé) – používá se jako **Priessnitzův obklad** na dlouhou dobu – nejlépe na **celou noc**:

- poté, co promícháme jíl v kelímku (může být odloučená voda)
- namažeme ošetřované místo kulatým (jídelním) nožem bez zoubků ve vrstvě cca 1 mm
- tuto vrstvu jílu přikryjeme jednou nebo více kuchyňskými papírovými utěrkami dle velikosti ošetřované plochy (jako izolaci od další vrstvy)
- úklidovou, ale **VELMI NASÁKAVOU** kuchyňskou utěrku, bavlněnou či syntetickou (houbovitou – dobře zadržující vodu) namočíme a lehce zmačkneme tak, aby z ní netekla voda, ale ještě v sobě udržela co nejvíce vody
- překryjeme igelitem v celé ploše tak, aby byla vrstva jílu všude zakrytá, popřípadě do sáčku (konec končetiny = chodidlo/dlaň), aby voda nestékala tam, kam nechceme
- poslední vrstvou je bavlněná/vlněná látka (šátek, plena, tenký ručník, odštířený přiléhavý rukáv nebo no-

2. způsob – SE ZÁNĚTEM

používá se **PŘI ZÁNĚTECH** pouze na **KRÁTKOU DOBU** bez zapaření (bez použití igelitové vrstvy!)

- aplikace je úplně stejná -> vynechá se pouze igelitová mezivrstva
- je možné při zvýšené teplotě v lokálním místě přidat kratší či delší chození ledem přes mokrou utěrku, dle aktuálního stavu problému

Po odstranění obkladu – jílu, je potřeba nechat kůži oschnout, zejména po jeho dlouhé aplikaci. **Na uschlou pokožku doporučujeme vetřít / vmasírovat** (podle stavu a závažnosti zvolit intenzitu vtírání / masáže). **Balzám s mumiem**, komplexem jehličnanů a ginkgo bilobou. Ten **pomáhá regenerovat**, zklidňuje podrážděnou pokožku, uvolňuje napětí ve svalech a **celkově působí k rychlému zahojení** postiženého místa.

Kdybyste chtěli podpořit proces hojení / léčení, můžete přidat vnitřní i vnější užití Epamu 8, který také obsahuje velké množství Mumia, které, s dalšími bylinnými složkami velmi napomáhá k urychlení hojícího procesu. ☺

Text: Judita Korfová

Foto: archiv firmy

VELKÁ PODZIMNÍ SOUTĚŽ

Budte tvůrcem inspirace na cestě životem s námi!

Představte nám vaše oblíbené místo odpočinku a relaxace. Vezměte s sebou časopis RITUALS a staňte se součástí našeho společného poznání!

Co můžete vyhrát?

Tři šťastní výherci získají exkluzivní sadu výkladových karet HARMONIE ŽIVOTA, které vám přinesou inspiraci a soulad do každodenního života.

Jak soutěžit?

Vyfoťte časopis RITUALS na na vašem oblíbeném místě odpočinku a relaxace. Fotografii s popisem pošlete na e-mail: produkce@casopis-rituals.cz nejpozději do 31. 10. 2024.

Co dál?

Vybrané fotografie spolu s popisy budou zveřejněny na našich sociálních sítích (Facebook a Instagram) a tři nejzajímavější příspěvky odměníme krásnými cenami! Výherce vyhlásíme do 15. 11. 2024.



**Připojte se!
Sdílejte s námi místa,
kam vás dovedl časopis RITUALS.**

Hlavní partneři soutěže



zdraví ze
Srí Lanky.cz

Zdraví ze Srí Lanky
Prevence je vždy lepší než léčba

Ājurvédské přírodní produkty pro kvalitní zdraví,
duševní pohodu, dobrou imunitu a dlouhověkost.



7 LET NA
CESTĚ

25 000+ STÁLÝCH ČTENÁŘŮ
42 VYDÁNÍ
2866 STRAN
1 000 000+ VÝTISKŮ



Objednejte si předplatné dnes!

Získejte stálou slevu!
My vše zabalíme a doručíme
zdarma až do vaší schránky.

Objednávejte na: CZ – www.espritbohemia.cz/predplatne
SK – ipredplatne.sk

Předplatitelský servis časopisu RITUALS

Po–Pá 10:00–16:00, tel.: 774 496 494, e-mail: objednavky@espritbohemia.cz

[facebook.com/casopisrituals](https://www.facebook.com/casopisrituals)

[instagram.com/rituals_cesta_zivotem](https://www.instagram.com/rituals_cesta_zivotem)

Ājurvédská je stará věda, která učí o vyváženosti v rámci zdraví a dlouhému plnohodnotnému životu. Je krokem vpřed a učí nás, jak předcházet různým nemocem a problémům a žít v harmonickém stavu těla a duše.

Pro čtenáře RITUALS sleva 10% při první objednávce. Po zadání slevového kódu RITUALS10akce na www.zdravizesrilanky.cz bude automaticky odečteno 10% z celé objednávky + navíc dárek k objednávce (platí do 30.11.2024)

www.zdravizesrilanky.cz | www.facebook.com/zdravizesrilanky/

NEFERTITIS

VÁŠ OBCHOD PRO RADOST



LÉČIVÉ KAMENY
ŠPERKY Z MINERÁLŮ
BYTOVÉ DEKORACE
VŮNĚ A VYKUŮROVADLA

TO VŠE S TRADICÍ 16 LET NA
JEDNOM MÍSTĚ

WWW.NEFERTITIS.CZ

10 % sleva na celý
nákup s kódem

NEFER10

Platí do 31. 12. 2024

