

Medical Medium

7-denní meditační cesta sbírání kamenů

přeložený transkript virtuální události z 19. - 25.7. 2023



Meditační cesta Sbíráání kamenů vám dává příležitost přinést uzdravení vaší mysli, srdci, duchu a duši, což zase podpoří vaši fyzickou pohodu spolu s každým aspektem vašeho života: vztahy, práce, rodina, cíle, rozhodování, duševní a duchovní jasnost a další.

Během této jedinečné cesty vás Anthony William provede transformační a léčebnou praxí, která vám pomůže uvolnit emocionální bolest a zranění duše, která by vás mohla brzdit a způsobovat potíže.

Tato hluboká meditační technika nabízí obrovskou podporu vaší mysli, srdci, duchu a duši a je fantastickým způsobem, jak pomoci přinést hluboké emocionální a duchovní uzdravení.

Můžete ji provádět tak často, jak si budete přát a jak budete potřebovat.

Níže uvedený překlad a zpracování sedmidenní meditační cesty pro vás připravila Zlata & Tommy Rocky, abychom vás podpořili na vaší cestě k uzdravení nejen fyzickému, ale také emocionálnímu a psychickému. Pokud můžete, vytiskněte si tohoto průvodce, ať se vám pohodlně postupuje kupředu po jednotlivých dny.

Den první - Zahájení cesty

Dnes budete:

1. Ladit se na svou intuici a vyberete si ty nejlepší kameny pro svou cestu léčení.
 2. Čistit své kameny, abyste je připravili na společnou práci.
 3. Rozhodnete se, které emoce nebo těžkosti byste chtěli uvolnit - a podle toho pojmenujete své kameny.
 4. Budovat spojení se svými kameny tím, že je budete mít po celý den ve své blízkosti.
-

Vydejte se ven hledat své kameny, na místo kde se kameny přirozeně vyskytují. Nevybírejte si kameny z vaší zahrady, protože pro tohle cvičení budete potřebovat kameny, které vás ještě neznají. Pro tohle cvičení nedoporučuji používat místo kamenů domácí krystaly, protože ty jsou již zpracované a již neobsahují uzemňující energii přírody.

Když půjdete ven, můžete je najít na těch nejpodivnějších místech a možná vás napadne: "Páni, tenhle kámen je pro mě, tohle jsou ty pravé kameny pro mě." A možná budete duchovně nasměrováni shora nebo možná je to vaše intuice, kterou používáte při hledání kamenů, ale tak jako tak to může být pro každého jiné. Chci, abyste se věděli, že hned na začátku se ladíte na tento proces, když děláte tohle cvičení, může se však stát, že kámen prostě spatříte, vezmete ho do ruky, aniž byste o tom přemýšleli, a to je také v pořádku. Ale zkuste se naladit na toto cvičení s vědomím, že je to právě teď neuvěřitelný okamžik ve vašem životě. A tak komunikace s kamenem s vědomím, že tento kámen bude nějakou dobu ve vašem životě a bude pracovat pro vás a s vámi, může být velice výjimečné. Máte plné právo hodit kámen zpět nebo ho vrátit, pokud se vám nelíbí a nepozdává, pokud si chcete vybrat jiný, na tomto procesu není nic špatného. U tohoto cvičení neexistuje žádný dokonalý proces. Je to tak jednoduché. Můžete kámen očistit, můžete ho oprášit, ale samozřejmě ho můžete umýt, což je ještě lepší. Vaše kameny mohou být umazané, můžete je umýt, jak nejlépe umíte, jen abyste se zbavili písku a nečistot. Nezáleží na jejich velikosti, jde o to abyste je mohli přenášet s sebou co nejnadhěji. Zatím je nemusíte pojmenovávat.

Kámen, který najdete může být zlomen, co by to však znamenalo? Je rozbitý z nějakého důvodu a byl vybrán pro vás, nebo jste si vy vybrali kámen z nějakého důvodu? Má to pro vás nějaký význam? Pokud je to rozbitý nebo podivně tvarovaný kámen, není na tom vůbec nic špatného. Ve skutečnosti to pro vás bude fungovat tak akorát. Možná vás

na místo venku přivede anděl, možná průvodce, možná přítel, možná někdo, koho znáte, možná se procházíte lesem, možná jste v parku, možná jen jdete přes parkoviště a uvidíte kameny. Ať už jsou ty kameny kdekoliv, určitě to bude stejně výjimečný okamžik.

Své kameny můžete začít poznávat už teď a okamžitě, takže to není jen o tom, že je hned strčíte přímo do kapsy, aniž byste o nich přemýšleli. Tohle je pro vás začátek něčeho výjimečného právě díky těmto třem kamínkům. Můžete se s nimi již seznámit, prohlédnout si vzory na každém z nich. Je to o procesu poznávání vašich kamenů a o tom, že je máte ve svém životě. Je to neuvěřitelný proces. Můžete vzít měkký kartáček a kameny lehce vydrhnout, můžete je také namočit do vody. Pokud jste někdo, kdo je chce lépe vyčistit, můžete je opravdu důkladně umýt. Seznamte se se zvukem svých kamenů, když se o sebe otírají, protože to bude součástí cvičení.

Nezapomeňte, že své kameny můžete pojmenovat, jak se rozhodnete. Seznam jmen najdete níže pro případ, že byste potřebovali pomoc nebo náповědu, jaké jméno si vybrat. Například můžete svůj zlomený kámen pojmenovat "zlomená důvěra". Pokud máte v životě problémy s důvěrou nebo vás někdo zranil nebo cokoli podobného, nemusíte kámen pojmenovat jen slovem "důvěra", můžete ho pojmenovat "zlomená důvěra", můžete ho samozřejmě pojmenovat jen tímhle slovem "důvěra", nebo k němu můžete přidat i jiné slovo, které vám přijde opravdu dobré - to se stane názvem tohoto kamene, zapamatujte si to. Nebo například můžete kámen pojmenovat "zrada" nebo "zrazený", to je další příklad, jak můžete změnit jeho název nebo jméno. Doufám, že své kameny budete opravdu důkladně poznávat. Můžete se opravdu napojit a procítit jméno vašeho kamene, takže to není jen obyčejné slovo, za těmito jmény se skrývá mnoho významů. Zjistíte, že jakmile budete se svými kameny trávit více času, bude vám s nimi opravdu dobře. Můžete se těšit na mnoho dalších cvičení.

Pokud můžete, je důležité mít kameny stále u sebe. Mějte je například v kapsách. Pokud máte kapsu na košili, kapsu u kalhot, můžete si je dát do kalhot nebo do košile, ale můžete si je dát i do kabátu. Pokud nemáte možnost nosit kameny s sebou, můžete je mít v autě, ale v každém případě se snažte být svým kamenům co nejbližší. Pokud kámen ztratíte, uvědomte si něco důležitého - existuje důvod, proč jste ho ztratili, takže pokud kámen z nějakého důvodu ztratíte a nemůžete ho najít, nepanikařte. Skutečně dochází k duchovnímu zážitku, existuje důvod, proč se jeden z těch kamenů ztratili. Je však velmi důležité, abyste si pamatovali jména svých kamenů. Pokud nějaký kámen ztratíte, můžete se pokusit najít jiný kámen a přidat jej zpět do své sbírky kamenů. Je však rozhodující, abyste je měli co nejvíce u sebe. Chápu, že mnoho lidí pracuje, dělá ve svém životě různě

věci a nemusí mít možnost je mít stále u sebe. Procházejte se s nimi v rukou, noste je s sebou, mějte je po kapsách, dělejte s tímto procesem to nejlepší, co můžete.

Dnes najdete a pojmenujete své tři kameny podle emocí nebo těžkostí, kterých se snažíte zbavit. Níže je uveden seznam možných jmen pro vaše kameny. Můžete je použít - nebo si vymyslet jméno, které vám bude lépe vyhovovat.

Poznámka: Prosím, najděte a pojmenujte pouze 3 kameny. Provádění této meditace s příliš mnoha kameny omezuje spojení mezi vámi a vašimi kameny. Pokud máte potíže s výběrem jména, protože s vámi rezonují více než 3 jména, pak mějte na paměti, že tuto meditaci můžete kdykoli zopakovat a pak použít jiná jména.

Zlost	Vystresovaný/á	(Sebe)nenávist	Skeptický/á	Beze směru
Rozzuřený/á	Frustrace	Slabý/á	Zneuctěný/á	Pomstychtivý/á
Osamělý/á	Unavený/á	Nedůvěra	Dotčený/á	Nejistota
Vystrašený/á	Ponížení	Uzavřený/á	Ostuda	Zmatený/á
Podrážděný/á	Znepokojený/á	Strach	Bolest	Utrpení
Odtažený/á	Nesmělý/á	Ustaraný/á	Zrada	Odcizený/á
Zoufalství	Bez podpory	Rozvod	Zármutek	Pochybnosti
Nehodný/á	Podezřelý/á	Deprese	Žal	Zlomené srdce
Diskriminace	Izolovaný/á	Vyhoření	Truchlení	Apatie
Úzkostlivý/á	Vyděšený/á	Pocit viny	Závist	Znechucený/á
Nešťastně zamilovaný/á	Nedostatek sebedůvěry	Úmrtí blízké osoby	Úmrtí domácího mazlíčka	Problémy se vztahy
Nervózní	Zklamání	Ztráta práce	Odmítnutí	Žárlivost
Beznaděj	Nepochopený/á	Nepohodlí	Bída	Mizérie
Finanční starosti	Ignorovaný/á	Sebe(lítost)	Ztracený/á	Neštěstí
Smutek	Agónie	Zatrpklý/á	Rozpad vztahu	Omlouvající se
Týraný/á	Šok	Rozpačitý/á	Přetížený/á	Podvedený/á
Postižený/á	Skleslý/á	Vyčerpaný/á	Odsouzení	Pesimismus
Paranoidní	Panika	Teror	Zbabělý/á	Odpor

Dnes také věnujte několik minut odpovědím na níže uvedené podněty k psaní deníku nebo přemýšlení o těchto výzvách a otázkách:

Našli jste své kameny snadno, nebo je bylo obtížné najít? Přistoupili jste k nim hned a zvedli je, nebo jste museli vyzkoušet mnoho různých kamenů, abyste našli ten správný?

Upadl vám některý z kamenů? Pokud ano, který(é)?

Jak se vaše kameny jmenují?

Jak jste se rozhodli pro jména svých kamenů? Byl to intuitivní pocit? Byly to emoce, které se ve vašem životě v poslední době projevily? Zvažovali jste spoustu různých možných jmen?

Den druhý - Posilování vašeho spojení

Dnes budete:

1. Posilovat své pouto s kameny tím, že s nimi budete mluvit, ptát se, jak se mají a sdílet s nimi své pocity.
 2. Ladit svou zeleninu, ovoce, bylinky nebo koření, které budete jíst na energií svých kamenů.
 3. Mít své kameny vedle sebe při přípravě jídla a při konzumaci.
-

Pokud můžete, buďte chvíli venku a čtete svým kamenům, mluvíte se svými kameny - jsou to dvě velmi důležitá cvičení. Svým kamenům můžete například číst meditaci o pozorování včel (z knihy *Mystický léčitel* - str. 470 2. vydání, nebo viz příloha). Protože kameny jsou po tisíce let obklopeny včelami a včely jsou po tisíce let obklopeny kameny, velmi se to hodí, je to dokonalá volba pro meditaci. Mluvíte se svými kameny, zeptejte se jich, jak se jim daří, jaký měli den, ale také řekněte svým kamenům, jak se cítíte, a jakékoliv emoce, jakékoliv uvědomění, cokoli, co proniká na povrch, co se nacházelo hluboko uvnitř vás. Dejte kamenům vědět o emocích, které jsou ve vás, o pocitech, které máte, o prozřeních, která zažíváte, a tím budou vaše kameny schopnější vstřebat tyto zážitky, které chcete ze svých buněk dostat ven.

Proto je velmi důležité si uvědomit, že se v nás nachází všechny ty minerály, které tvoří naše tělo - makro minerály, stopové minerály, je to velká část toho, jak existujeme. Kameny jsou taky plné všech těchto různých minerálů, a tak kameny absorbují informace, které byly ukryté v našich buňkách mezi stopovými minerály a minerály, takže provádíme jakýsi přenos, to je to, co se zde odehrává. Proto je dobré mluvit se svými kameny, abyste pomohli tomuto přenosu informací o emocionálních zraněních a o poraněních duše vyjít z vás ven a dostat se do kamenů. To je skvělý způsob, jak to udělat. Čtení svým kamenům je tedy něco, co můžete dělat. Mluvení se svými kameny je něco, co byste měli také dělat a zkoušet každý den.

Dalším dobrým cvičením je, pokud vám na pozemku něco roste, přinést kameny do zahrady a položit je na záhon nebo je přinést k ovoci, které tam roste. Vytvoříte si tak spojení. Ovoce není cizí minerálům, které se nacházejí uvnitř kamenů, takže je tu spojení přímo samo o sobě. Pokud je ovoce na zahradě vaše, pak rostlo speciálně pro vás, a tak je zde již určité spojení. Takže další skvělou bránou nebo přístupem k vašim veškerým

emocionálním zážitkům je právě to, když se pohybujete kolem své zahrady. Pokud nemáte zahradu, možná jste si jen koupili v obchodě s potravinami rostlinku v malém květináči nebo nějaké květiny nebo vám někde na okenním parapetu roste bylinka, můžete si vypěstovat nějaké klíčky. Tohle je skvělé cvičení. Můžete například položit kameny hned vedle pampelišek na zemi a vytvořit tak spojení. Pampelišky jsou samy o sobě mocnou bylinou, neuvěřitelným lékem. Pampeliškám není cizí zakořenění v kamenité půdě, patří k těm rostlinám, které znají kameny opravdu dobře. Pokud letos pampelišky spatříte, doneste k nim své kameny a třeba je kolem nich rozmístěte. Přineste své kameny do blízkosti ovoce nebo zeleniny, které pěstujete, a sbírejte je, zatímco kameny držíte v ruce.

Je důležité jíst nebo připravovat jídlo v blízkosti vašich kamenů. Během přípravy svačiny položte kameny na krájecí prkénko. Pokud jste někdo, kdo jí venku v restauraci, jdete někam na jídlo k přátelům či členům rodiny, vezměte si své kameny s sebou, můžete je položit na jídelní stůl, zatímco jíte. Dívejte se občas na své kameny a kontrolujte je, zatímco si připravujete malou svačinu nebo jídlo. Myslete na své kameny, jak poslouchají, co děláte. Slyší, jak připravujete jídlo? Pozorují vás? Nejde jen o to, abyste byli všímaví při jídle, když pečlivě jíte a provádíte meditaci, tohle to posouvá na úplně jinou úroveň. Soustředíte se na své kameny, jsou s vámi. Sledují vás? I o tom je třeba přemýšlet. Při těchto cvičeních má význam všechno - pokud například vaše ovoce nebo zelenina spadne na některý z vašich kamenů, není to náhoda. Cítí vaše kameny vůni jídla? Tyto kameny vás pozorují při jídle, všímají si, zda jíte pod stresem. Mnoho lidí jí ve stresu, v napětí. V jejich životě se toho hodně děje, procházejí těžkým obdobím.

Jídlo je součástí našeho života, protože jde o naše přežití. Co se stane, když nebudeme moci jíst? Nakonec se musíme najíst, když jsme ve stresu nebo když procházíme mnoha různými životními zkouškami a trápeními. Tentokrát máte při jídle publikum. Stejně jako když jste v restauraci a vaše kameny jsou s vámi nebo když jste ve společnosti, máte publikum, a tím publikem jsou vaše kameny. Je to jako mít u sebe hosta při jídle. Zkuste naslouchat svým kamenům, jestli něco uslyšíte. Přiložte si je k uchu, pokládejte svým kamenům otázky, komunikujte s nimi. Je to silná součást tohoto každodenního cvičení.

Jestliže my lidé jsme stvořeni z minerálů a kameny jsou stvořeny z minerálů, všechno na této planetě je stvořeno z minerálů, éter je stvořen z minerálů, sluneční soustava je stvořena z minerálů, galaxie je stvořena z minerálů a všechno ostatní je stvořeno z minerálů, pak je všechno propojeno. Všechno rozumí samo sobě i sobě navzájem. Nabídněte svým kamenům trochu své svačiny: "Dáte si něco k jídlu? Máte hlad? Máte chuť

k jídlu?" Můžete si užívat společně strávený čas se svými kameny tak, jak byste chtěli, když s nimi jíte; komunikovat s nimi jakýmkoli způsobem, který je vám příjemný, a mít je alespoň u sebe na stole, když jíte každý den.

Věnujte několik minut psaní deníku nebo přemýšlení o níže uvedených podnětech a otázkách:

Položili jste dnes svým kamenům nějaké otázky? Komunikovali jste s nimi během dne? Jak se vám to líbilo?

Pokud se vám podařilo nasbírat nějaké plodiny s kameny, čeho jste si všimli, když jste plodiny po jejich spojení s kameny utrhli a snědli?

Všímejte si všeho, co se týká vašich zkušeností s kameny a jídlem. Připadalo vám, že se vaše stravování v blízkosti kamenů liší od běžné rutiny?

Mysleli jste na to, že vás vaše kameny pozorují a jsou s vámi přítomny, když připravujete a jíte vaše jídlo?

Máte pocit, že mezi vámi a vašimi kameny vzniká silnější propojení nebo pouto?

Den třetí - Prohlubování pouta

Dnes budete:

1. Provádět meditaci Medical Medium na léčení duše v přítomnosti vašich kamenů.
 2. Čistit a revitalizovat své kameny tím, že si je vezmete s sebou do vany nebo do sprchy.
 3. Prohlubovat pouto se svými kameny tím, že je budete mít během spánku ve své blízkosti.
-

Pokud můžete jít a sednout si ven, udělejte si například sluneční meditaci Medical Medium z knihy *Mystický léčitel* (str. 472 - 2. vydání, nebo viz příloha). Když odpočíváte na slunci, řekněte svým buňkám, že víte, že jsou vyživovány slunečními paprsky, že jste svědkem tohoto procesu pro své buňky. Všechny buňky ve vašem těle jsou uznávány, oceňovány, viděny a chápány. Požádejte své buňky, aby byly otevřené vstřebávání obrovského množství tajemných informací a životodárných vlastností, které slunce nabízí. Požádejte svůj imunitní systém, aby byl ochoten přijmout slunce jako mechanismus obnovy imunitního systému. Požádejte svůj imunitní systém, aby byl připraven přijmout sílu slunce, aby se síla slunce stala silou vašeho imunitního systému. Vaše kameny jsou zde a naslouchají vám při tomto cvičení.

Veďte si kameny do koupelny, když se sprchujete, koupete nebo jen používáte umyvadlo a čistíte si zuby. Kameny můžete položit na okraj vany, můžete je také umístit do vany nebo na podlahu sprchového koutu. Pokud jsou vaše kameny příliš malé, dávejte pozor, aby se nedostaly do odtoku. Pokud jsou větší, s největší pravděpodobností se do odtoku nevejdou. Kameny byly po tisíce a tisíce let mokré od deště. Nyní jsou kameny s vámi ve sprše nebo ve vaně. Tento proces pomáhá čistit a revitalizovat vaše kameny, zatímco zároveň sprcha čistí, pročišťuje a revitalizuje vás.

Jakmile se osušíte ze sprchy nebo koupele, zvedněte své kameny a osušte je. Všimněte si, zda je na vašich kamenech něco jiného, když jsou mokré. Mějte na paměti, že jsou čistší než předtím. Stejně jako my ušpiníme své tělo, kameny se ušpiní od toho, jak s nimi zacházíme, jak je máme v kapsách, jak jsou v kuchyni položené na prkénku, takže se právě teď pěkně vyčistily. Podívejte se, jestli je na nich nějaká viditelná definice. Vypadají jejich linie jinak? Odlišují se jejich nedokonalostí? Vypadají jejich záhyby jinak? Toto cvičení byste měli provádět každý den.

Ujistěte se, že máte své kameny večer před spaním u sebe a že jim popřejete dobrou noc. Je to zásadní bod spojení. Když se ráno probudíte, řeknete svým kamenům dobré ráno a přivítáte den tím, že své kameny uvidíte a promluvíte s nimi. Zeptáte se svých kamenů, zda se dobře vyspaly, jaká byla jejich noc, nebo požádáte své kameny, aby na vás v noci dávaly pozor nebo aby si všímaly, že spíte. Můžete se svých kamenů zeptat: "Jaká byla má noc? Spalo se mi dobře? Chrápal jsem? Viděli jste u mě nějaké neklidné pohyby?" Je důležité mít se svými kameny kontakt každou noc, takže si je položte na noční stolek, k posteli, a i když si jdete před spaním vyčistit zuby do koupelny nebo dělat cokoli jiného, co obvykle děláte během vaší rutiny, vezměte si své kameny s sebou. Noste je s sebou předtím, než jdete spát, a pak je položte na noční stolek nebo na postel.

Je velmi důležité spát v blízkosti svých kamenů, mít je u postele nebo na nočním stolku. Je to zásadní, protože když spíte, zdá se vám sen a v těchto snech se vynořují stará zranění, těžkosti, ztráty, zrada, zlomená důvěra, vina, ostuda a tak dále. Prosakuje to do snu, pak se to dostává do atmosféry a následně se to vše vtahuje do kamenů, které leží přímo vedle vás, zatímco vy spíte.

Věnujte několik minut psaní deníku nebo přemýšlení o níže uvedených podnětech a otázkách. Tuto úlohu budete pravděpodobně muset vykonávat v průběhu dvou dnů, abyste do ní mohli zahrnout myšlenky o svých zkušenostech se spaním v blízkosti vašich kamenů:

Zaznamenali jste nějaké emocionální změny, když voda při koupání nebo sprchování omývala vaše kameny?

Liší se nějak vaše kameny a jejich vzhled po umytí ve vaně nebo ve sprše?

Jaké to bylo, mít své kameny přímo vedle sebe, zatímco jste spali? Bylo to příjemné? Uklidňující? Utěšující? Nebo zvláštní?

Pocitujete po tolika chvílích strávených se svými kameny větší sblížení?

Nudí vás vaše kameny, nebo vám připadají otravné? Vyvolávají ve vás kameny nějakou reakci?

Den čtvrtý - Sdílení vaší duše

Dnes budete:

1. Psát si deník se svými kameny, používat denní podněty a úvahy, které jsou součástí této meditační cesty, nebo prostě psát o čemkoli, co vám leží na srdci.
2. Zpívat nebo broukat svým kamenům, protože frekvence zvuku přenáší důležité informace o vaší duši.

Zkuste si každý den zapisovat, jak se cítíte s vašimi kameny. Do deníku si můžete zapsat cokoli, žádná pravidla neexistují - cokoli, co cítíte - emoce, které se ve vás projevují, možná si vzpomínáte na nějaké zážitky, možná se jen blíže seznamujete se svými kameny a chcete svým kamenům napsat vzkaz nebo chcete jen zdokumentovat celý svůj léčivý proces. Napište svým kamenům osobní vzkaz. Může znít například takto: "Děkuji vám, že jste tu v tomto okamžiku se mnou a pomáháte mi zbavit se starých ran z hloubky mých buněk, orgánů a duše. Vaši přítomnost v mém životě nepovažuji za samozřejmost a jsem hluboce vděčný za tento léčivý proces, ve kterém jsme všichni spojeni, v tomto časovém okamžiku v příběhu mého života."

Je důležité, abyste svým kamenům zpívali nebo broukali. Zvuk, který z vás vychází, je frekvence. Jsou v ní obsaženy informace pocházející z vaší duše a ducha. Vaše kameny budou absorbovat frekvenci, budou absorbovat zvuk, který z vás vychází. V tomto zvuku se nacházejí emoce, které se uvolňují, informace o zkušenostech, které jste během svého života zažili - nacházejí se uvnitř zvuku, který broukáte nebo zpíváte.

Jste více než v polovině této meditační cesty! Poblahopřejte si a věnujte několik minut psaní deníku nebo přemýšlení o níže uvedených podnětech a otázkách:

Vnímáte, že se ve vás při zpěvu něco změnilo?

Ovlivnily kameny nějak váš výběr písničky?

Vyvolává ve vás vybraná píseň nějakou reakci?

Jak jste se cítili, když jste zpívali nebo broukali svým kamenům?

Měli jste pocit, že kameny absorbují váš zpěv nebo bzučivé frekvence?

Cítíte při zpěvu, jak kameny naslouchají zvuku vašeho hlasu?

Den pátý - Ještě hlouběji

Dnes budete:

1. Procházet se se svými kameny (venku nebo prostě kolem domu) a představovat si je jako domácí zvířata, která venčíte.
 2. Trávit čas pozorováním z okna s kameny ve vaší blízkosti, protože to je skvělá příležitost získat přístup k obtížným emocem.
-

Kameny jsou vždy nehybné, může trvat staletí, než se kameny pomalu posunou nebo pohnou i o ten nejmenší kousek. Když vezmete své kameny na procházku, pomáhá to aktivovat jejich speciální absorpční sílu, probouzí to jejich vzácné minerální složení. Procházka vám pomůže soustředit se na vaše kameny, místo aby se vaše mysl při procházce toulala někam jinam.

Dalším cvičením je poskytnout svým kamenům čas, jako když se s vámi dívají z okna. Položte tedy své kameny na okenní parapet nebo si je můžete dát před okno i do ruky a zajistit, aby vaše kameny strávily nějaký čas s vámi u okna. Proč byste měli svým kamenům dopřát čas u okna? Protože je důležité cítit to, co cítíte, když se díváte z okna, když se díváte ven, ať už jste v kanceláři, doma nebo někde v práci, protože se stává, že emoce mají tendenci pronikat a vycházet z nás, když se díváme z okna. To je skvělá příležitost pro kameny, které jste pojmenovali, aby absorbovaly některé z těchto emocí, které skutečně prosakují, vynořují se z vašeho těla, vaší duše, vaší bytosti. Je to skvělá šance pro tyto kameny, aby tyto emoce také zachytili, takže čas strávený u okna s vašimi kameny je velmi důležitý. Navíc si chcete představit, že vaše kameny dokážou vidět jako vy a dívají se z okna spolu s vámi. Tohle je skvělý moment v tomto cvičení.

Věnujte několik minut psaní deníku nebo přemýšlení o níže uvedených podnětech a otázkách:

Všimli jste si při procházce s kameny něčeho, čeho byste si normálně nevšimli? Byla vaše procházka s kameny klidnější, zamyšlenější nebo produktivnější?

Jak se při procházce s kameny cítíte emocionálně?

Čeho jste si všimli při dívání se z okna spolu s vašimi kameny?

Dopadá na vaše kameny denní světlo z okna?

Představte si, jak vaše emoce a traumata odcházejí a přenáší se do vašich kamenů, zatímco se vy díváte z okna. Cítíte, jak vás opouštějí tyto emoce?

Den šestý - Jasnější vidění

Dnes budete:

1. Zkoumat své kameny a všimnout si toho, co je činí jedinečnými a krásnými - jejich tvaru, prasklin, otisků a dalších individuálních rysů.
 2. Kreslit své kameny (nemusíte být umělci), nalazovat se na emoce, vzpomínky a pocity, které se během tohoto cvičení objeví.
 3. Psát deník, ve kterém zhodnotíte, jak se změnil váš vztah ke kamenům.
-

Pojďme si nakreslit obrázky jednotlivých kamenů. Tady nejsou žádná pravidla. Toto cvičení slouží k tomu, abyste se s kameny lépe seznámili, abyste uviděli věci, které běžně nevidíte. Takže když se na své kameny díváte každý den, pozorujete různé praskliny, definice, hledáte na svých kamenech charakteristické znaky.

Ale když je kreslíte, něco se ve vašem mozku odehrává, propojíte se s kameny jiným způsobem a vidíte věci, které jste předtím neviděli nebo byste jinak neviděli. Cílem tohoto cvičení je tedy, abyste se s kameny více spojili, abyste skutečně viděli, jak vypadají z jiného úhlu pohledu, tvůrčím způsobem. Neexistují žádná pravidla, můžete jednoduše obkreslit váš kámen a to je vše. Můžete nakreslit kruh a pod ten kruh napsat jméno vašeho kamene. Pokud jste někdo, kdo je umělec, nebo někdo velice talentovaný na kreslení nebo cokoli jiného, pak se můžete pustit do jakéhokoli způsobu tvorby, ale můžete také jen udělat jednoduchou kresbu nebo si zvolit jakýkoliv způsob, který vám přijde vhodný. Neexistuje nic takového, kde by váš náčrtek nebyl tak dobrý jako náčrtek někoho jiného, možná to není vaše silná stránka, možná nejste umělec. To s tím nemá nic společného, vůbec to na to nemá vliv. Jde o cvičení, jehož cílem je identifikovat charakteristické aspekty vašich kamenů, které byste jinak neviděli. Můžete si vybrat, jakou stranu chcete nakreslit, můžete nakreslit tvar kamene, jak chcete. Může to být i abstraktní, vyberte si jakýkoliv způsob, na který máte zrovna náladu.

Již během tohoto cvičení uvidíte věci, které jste předtím neviděli, dojmy, které jste předtím neměli. Je to neuvěřitelný zážitek, protože kameny se vám při kreslení mohou jevit úplně jinak. Může vám to pomoci kameny ocenit, možná si řeknete, proč byly ty kameny stvořeny? Jak je možné, že vypadají tak, jak vypadají? Kámen je naprosto nehybný, prostě tam jen tak leží a vy se na něj teď díváte, ale jste soustředění. Nacházíte každou štěrbinu, každou prasklinu, každý vzor, každou nedokonalost nebo dokonalost. A pak se zamyslíte

nad tím, jaké emoce se vynořují. Co při tom cítíte? Vynořují se nějaké vzpomínky z emočních center mozku? Co se odehrává ve vaší mysli, ve vaší duši? Líbí se vám vůbec kámen, který kreslíte? Když něco takhle podrobně studujete, zvláště když se buduje vztah s vašimi kameny, stane se to, že odhalíte informace, které sídlí ve vašich buňkách a neuronech, gliových buňkách v mozku. A nejde o to, aby kresba vypadala přesně jako váš kámen, ale může, pokud toho chcete dosáhnout. Jde o proces získávání nových informací z vašeho kamene. Když o tom uvažujeme tímto způsobem, věnujete svému kameni speciální čas, když ho kreslíte.

Je to čas strávený o samotě s vaším kamenem, ne jen se všemi třemi najednou, které se vám povalují v kapse nebo se všemi třemi najednou na vašem stole, kde se všechny tak nějak slévají dohromady. Tohle je o oddělování kamenů, je to součást cvičení - jejich rozpoznávání, dávání jim individuální identifikace. Vlastně děláte to, že se učíte, jak vstřebat jakoukoli informaci, kterou můžete z kamene získat na jeho vlastní individuální úrovni současně. Ten kámen se s vámi také spojuje a buduje se hlubší vztah. To je jeden z důvodů, proč kámen kreslíte.

Při načrtávání kamenů mějte na paměti, že neexistuje žádný správný způsob, jak to udělat. Je to to, co vám připadá přirozené, to, co se vám dělá dobře, nejde o to, aby portrét vašeho kamene vypadal dokonale nebo realisticky, tak toto cvičení nefunguje. Můžete si vytvořit vlastní pravidla, důležitý je váš vztah ke kameni. A můžete při tom dělat cokoli - můžete si kameny obkreslit, můžete nakreslit všechny tři kameny na jeden papír, můžete nakreslit jeden kámen po druhém nebo cokoliv jiného. Můžete kreslit jednotlivé kameny, můžete kreslit kameny ve skupince, zkrátka dělejte to, co je pro vaši duši správné, protože to vy si s těmito kameny budujete vztah. To vy jste je pojmenovali a tyto kameny do sebe vstřebávají emoce, zranění duše, zkušenosti, které jste v životě prožili, a proto jsou pro vás jedinečné. Kdybyste šli se svými kameny na procházku a někdo jiný měl své tři kameny se sebou, nevyměníte si je, neřeknete: "Hele, vezmi si moje tři kameny a já si vezmu tvoje tři kameny," protože jde o vás, o vaše zážitky, o váš život, a když je kreslíte, mějte to na paměti. Můžete tohle cvičení udělat jakýmkoliv způsobem na jakýkoliv kus papíru s jakýmkoli psacím nástrojem nebo pomůckou nebo perem či tužkou. A pak si během celého procesu zachovejte radost a pokoj v srdci, protože při tomto cvičení dochází k uzdravování.

Jste téměř hotoví. Po dnešku zbývá už jen jeden den. V tento předposlední den věnujte několik minut psaní deníku nebo přemýšlení o níže uvedených podnětech a otázkách:

Jste nyní lépe obeznámeni s tvarem a detaily svých kamenů, když jste je nakreslili?

Vyniká pro vás jeden kámen více než ostatní, nebo vám všechny připadají stejně důležité?

Začínáte mít se svými kameny pocit završení, dokončení?

Máte pocit, že mezi vámi a vašimi kameny vzniklo nějaké přátelství nebo jakýkoliv vztah?

Máte pocit, že znáte své kameny? Jsou to vaši staří přátelé? Nebo jsou to noví přátelé?

Cítíte, jak se ve vaší duši a bytí otevírá nový prostor, protože kameny absorbují uvězněné toxické informace a stará zranění?

Den sedmý - Nalezení svobody

Dnes budete:

1. Využívat svojí intuici při rozhodování o nejlepším místě pro vypuštění vašich kamenů.
 2. Končit svou cestu tím, že kameny odnesete zpět do přírody.
 3. Přemýšlet o této cestě, abyste mohli zpracovat poznatky a poučení, které vám přinesla.
-

Když jste připraveni nechat své kameny jít, je důležité vybrat si přírodu - vodní plochu, jako je rybník, oceán, jezero, řeku nebo potok. Pokud se nenacházíte v blízkosti žádné vodní plochy, vypusťte kameny na stezce, cestě v lese nebo venku někde v blízkosti parku, na poli nebo travnatém kopečku. Příroda je skvělým rozptylovačem toxické negativní energie, která byla do kamenů absorbována. Příroda vaše kameny očistí. Možná část vašeho já kameny nechce nechat odejít, protože během tohoto týdne jste k nim přirostli, každý den silněji než v první den, kdy jste je vzali ze země, ale v hloubi duše víte, že je čas, aby odešly.

Tyto tři kameny do sebe vstřebaly spoustu starých zranění, emocionální bolesti, citových útrap. Máte na výběr hodit všechny tři kameny přímo do vody, ale máte také na výběr hodit jeden kámen po druhém. Můžete dokonce hodit dva kameny najednou a jeden kámen jako poslední. Zmocní se vás pocit, proběhne vámi zvláštní senzace. Část vašeho já vás opustila, je pryč, ale není to ta část, která vás definuje. Tato část bude mít nyní možnost plně spatřit světlo, vynořit se a zazářit. Pravá část vašeho já už nebude nikým a ničím zastíněna. To, kým jste jako duše a člověk, vás bude definovat a překypovat.

Když uvidíte, jak vaše kameny navždy opouštějí vaše ruce, můžete pocítit prázdnotu. Pocit prázdnoty znamená, že ve vaší duši a bytosti je nyní více místa pro hlubší životní, smysluplné zážitky, které nahradí vše toxické, co vás kdysi brzdilo a neumožňovalo vám žít svůj život podle vašich představ nebo naplno. Dojde k jasnosti, nastane klid.

Gratuluji! Došli jste až do posledního dne. Snad už cítíte zlepšení. Práce, kterou odvedete při zodpovídání dnešních otázek a podnětů do deníku, vám pomůže hlouběji porozumět lekcím, které se během této cesty projevily. Věnujte proto nyní několik

minut dokončení procesu tím, že si zapíšete do deníku - nebo se zamyslíte nad níže uvedenými podněty a otázkami:

Jak jste se rozhodli, kde své kameny vypustíte?

Je pro vás vypuštění vašich kamenů nějakým způsobem inspirující?

Pociťovali jste nějaké dojmy před, během nebo po vypuštění kamenů?

Bylo těžké vypustit kameny? Báli jste se, že už své kameny nikdy nevidíte?

Máte pocit, že vaše kameny převzaly některá vaše hluboce skrytá zranění a emocionální zážitky, než byly vypuštěny zpět do přírody?

Pociťovali jste nějaký smutek nebo ztrátu, když jste kameny vypustili?

Máte pocit, že vám kameny mohou chybět, jakmile je vypustíte? Stýskalo se vám po jejich vypuštění?

Příloha

Pozorování včel

(úryvek z knihy Mystický léčitel, 2. vydání, Anthony William, str. 470)

“Pozorovat včely znamená pohroužit se do tajemně zázračné meditace. Jak včely přelétají z květu na květ, nasávají slunce a roznášejí pyl, vyzařují léčivé vibrace, jež dokážou obrátit vývoj nemoci a podpořit tělo, duši, srdce a ducha. Jsou to věci těžko postižitelné rozumem, avšak buňky a duše chápou. Když na včely zaměříte vědomí a požádáte tělo, aby naladilo své kanály na jejich frekvenci, všechny vaše buňky začnou s těmito léčivými vibracemi rezonovat. Včely mají kolektivní duši. Existuje pouze tehdy, je-li víc včel. Kdyby byla na Zemi pouze jedna včela, nepřežila by, ani kdyby měla ideální podmínky. Potřebovala by dalšího jedince, aby se zachovala kolektivní duše včel.”

Sluneční meditace

(úryvek z knihy Mystický léčitel, 2. vydání, Anthony William, str. 472)

“Bude trvat staletí, než vědci odhalí léčivé účinky slunce. Sluneční paprsky nejenže zklidňují a zahřívají, ale rovněž obsahují dosud neznámé prvky a podporují biochemické reakce v těle, které se nepojí pouze s tvorbou vitamínu D. Všimněte si, jak se zvířata ráda vyvalují na teplé podlaze zalité sluncem. Všechna zvířata milují slunění – znají jeho silné léčivé účinky. Pobývejte každý den chvíli na slunci a vystavujte kůži jeho příznivým účinkům. Snažte se zvyknout si na 15 minut slunění v kuse (nespalte se však). V zimním období vyhledejte uvnitř bytu nebo domu tiché místo, kam oknem dopadají paprsky.

Aby byla meditace co nejúčinnější, požádejte o pomoc anděla slunce, aby do vás paprsky vstoupily, utěšily duši a vyléčily tělo.

Můžete také vyzkoušet toto meditační cvičení. Najděte si pohodlné místo uvnitř nebo venku, kde na vás bude svítit slunce. Chcete-li, nasadte si sluneční brýle. Nedívejte se do slunce. Když nemůžete pobývat na slunci, představujte si, jak na vás dopadají sluneční paprsky. Zavřete oči. Jak vás slunce zahřívá, představujte si, jak zahaluje celé vaše tělo.

Vnímejte ho, zvykněte si na něj. Jakmile s ním navážete spojení, zhluboka se nadechněte a vydechněte. Představujte si, že vdechujete sluneční světlo – nosem, ústy a do plic. V mysli vidíte sluneční svit.

Až bude spojení pevné, soustředte se na to, jak se sluneční paprsky dotýkají chodidel. Můžete-li, trochu jimi zavřte, aby bylo spojení lepší. Po navázání spojení mezi sluncem a chodidly se zhluboka nadechněte a vydechněte. Opět si představujte, jak vdechujete sluneční světlo nosem, ústy a do plic. Vnímejte přítomnost sluneční záře v mysli.

Potom si představujte, že vám slunce zahřívá kolena. Po navázání spojení se zhluboka nadechněte slunečního světla, aby proniklo až do plic, a vydechněte. Pokračujte tímto způsobem a vnímejte, jak vám sluneční teplo prostupuje břichem, pak hrudí, potom pažemi a nakonec hlavou. Po navázání spojení se vždy nadechněte slunečního světla a vydechněte.

Často se sluníme, aniž si uvědomujeme, jak nám slunce může pomoci, pokud ho správně využijeme. Meditace propojí vaše myšlenky se silou slunce. Když víme, jak slunce ovlivňuje buňky, umožňuje nám to plně se na něj napojit, aby mohly mít prospěch z jeho léčivých účinků. Když odpočíváte na slunci, řekněte svým buňkám, že víte, že je vyživují sluneční paprsky. Jste svědkem tohoto procesu – všechny buňky v těle jsou uznány, viděny a pochopeny. Požádejte buňky, aby byly otevřené a vstřebávaly spoustu tajemných informací a životodárných vlastností, které slunce nabízí. Požádejte imunitní systém, aby se připravil k přijetí sluneční síly. Představujte si, jak hledíte na slunce. (Oči však mějte zavřené a do slunce se ve skutečnosti nedívejte.) Ve vědomí vidíte ohnivou sluneční záři. Představujte si, jak se blížíte ke slunci a říkáte (v duchu, nebo nahlas): „Do mého imunitního systému a každé buňky pronikají sluneční paprsky a sluneční síla a jeho léčivá energie regeneruje a uzdravuje celé tělo.“

Můžete také vyzkoušet následující: Představujte si, jak sluneční paprsky prostupují bariérou vaší duše a vstupují do ní. Teplo slunce rozpouští emoční zranění z dřívějších konfliktů a sporů. Nechte sluneční paprsky, aby rozzářily duši. Řekněte: „Moje duše se uzdraví. Moje duše je silná. Moje duše je v bezpečí. Moje duše je vyléčená a moje duše nebude pošramocená.“ O pomoc můžete požádat anděla slunce.

Zhluboka se nadechněte a vydechněte. Otevřete oči.”