

# BONUS k meditaci



# Skutečné příběhy z meditace

## Objevná cesta partnerství

Poprosila jsem několik lidí, kteří touto meditací prošli, aby sepsali svoje dojmy. Mým záměrem bylo vám na reálných příkladech ukázat, jak jsme každý jiný a máme i rozdílné vnitřní světy. A také, že si každý z prožitku odneseme své jedinečné poučení, které zapadne právě do toho našeho příběhu.

Pohodlně se usadte a užijte si čtení!



### PŘÍBĚH PRVNÍ

Terezko, znovu děkuji za nádhernou meditaci vedenou tvým sametovým hlasem. A hlavně za souvislosti, které jsi mi díky ní pomohla v mých vztazích objevit a posunout dál. Blíže mému srdci a blíže člověku, kterého tolik potřebuji pochopit a najít společnou cestu! Přesně v okamžiku, kdy jsme v mé mysli během meditace našli společnou řeč a porozumění, jsem usnula. Tolik se mi tím ulevilo...

Dala jsem si teď po pár dnech "meditační

repete" a namísto očekávaného opakování jsem si prožila pokračování "prvního meditačního příběhu". Mám pocit, že příběhy i s jejich detaily, které jsem během obou meditací prožila, do sebe krásně zaklaply. Příběh totiž nemůže mít pokračování bez vyřešení toho předcházejícího.

Jakmile bylo vyřešeno, mohla jsem jít dál - radostně a lehce. Tak jednoduché to je. Díky tvému provázení jsem nejen našla cestu, jak pokračovat v příběhu svého partnerství, ale hlavně konkrétní věci, které nám skutečně stojí v cestě. Na konci jsem si zažila ten pocit, kvůli kterému stojí za to se někdy překonat a věci, které mi brání v rozběhu, prostě změnit. Radostná lehkost a pohoda už mě vyhlíží.

*Katka Macková - [www.hebkyzivot.cz](http://www.hebkyzivot.cz)*

## PŘÍBĚH DRUHÝ

---

Terezko moje zlatá,

nebylo to vůbec hezké, ale nesmírně účinné. Vlastně to bylo krásné. Mám zalepené oči od slz, jsem na měkko a srdce mám plné dojetí a něhy.

Před touto meditací jsem byla ve stadiu uvědomění, že náš vztah s manželem je jak pyramida stojící na svojí špičce. Sebemenší větřík ji ohrozí. Nechtělo se mi do ní. Znáš trochu můj příběh.

Nedařilo se mi napojit se jednoduše na svoje duchovní srdce. Chvilku to trvalo než jsem byla ve své kůži. Když se otevřela brána z mého vnitřního srdce, stál tam můj manžel. Zdálky jsem ho viděla. Jak jsem se blížila a vykročila ven, chytla jsem za ruku někoho jiného. Malou tmavou kouli. A začal náš pochod. A už mi tekly slzy.

To nebylo nic jiného. Táhla jsem ho za ruku, on padal přes kameny, jak malé dítě vlečené vzteklou matkou. Matka/já navíc nebyla nijak při síle, shrbená, šedivá. Kde jsem byla já? Pořád vpředu, pořád určující co a jak, směr. On neměl šanci nic ani říci.

V jeden okamžik, těsně před paloučkem, jsem ho už pustila, s tím že to nemá smysl se takhle s někým tahat, ale byl to okamžik! Udělala jsem dva kroky dopředu a hned zpět k němu a dotáhla jsem ho na palouk. Brečela jsem.



Sedli jsme si. Naproti sobě. Malá koule a já.

Všchno šlo ze mě ven. Nelíbilo se mi, že na kouli mluvím spatra. Hned trochu vyrostla a oči jsme měli ve stejné úrovni. Došlo mi, že vládnu, i když s tím nejlepším úmyslem.

Došlo mi, jak se mu vedle mne asi dýchá. Jak se musí cítit. Snažila jsem se mu říci, že to je proto, že mám pocit, že není doma chlap, a že potřebuji cítit jeho rameno vždy a ne jen, když se to týká peněz.

Drželi jsme se za ruce. Pořád. Nevadilo mi to. Nebylo mi to fyzicky nepříjemné. Brečela jsem. To prožití bylo do morku kostí.

A pak začal on. Jak může být chlap, když mu to nedovolím. Jak může být oporou, když já nejsem ženou, ale chlapem. Kdykoli se narovná, já ho zase srazím. Bylo mi špatně. I na fyzickém těle. Brečela jsem.

Slova přijetí a respektu měla zvláštní moc. Stali se z nás obři. Ano, velcí jako Shrek. Strašně velcí. Zelená rostlinka z mého srdce na mé dlani doputovala mezi nás a krásně nás obrostla.

Neškrtila, nedusila, dávlala nám pocit bezpečí a radosti. Bylo mi krásně. Zpátky jsme jako dva obři šli po stejné cestě a kameny drtili svými chodidly a ani jeden z nás nepadal a byl pevný na svých nohou. Podpírali jsme se a byli jsme vyrovnaní. Prošli jsme společně branou.

Je to jen na mě, jaký zaujmu postoj. S láskou za to uvědomění děkuji. Vše zapadlo do soukolí. Tuhle meditaci by měl povinně dostat každý člověk na planetě. Každý, kdo je ve vztahu. K sobě, k dětem, k partnerovi. Prakticky ušetří dost tisíc za různé terapie apod. :)

To, co je ale nejvíc ze všeho, to, proč mě to tak zasáhlo plně do hloubky, bylo na úrovni k mému synovi. Tam je to totiž úplně stejné. Stejně v mém přístupu, ale daleko bolestnější pro jeho dušičku. Uff. Uff. Zase brečím, tohle budu ještě dlouho zpracovávat.

Ale cítím, že tady je klíč. Jen nevím, proč se mi to pořád cyklí.

Děkuji za důvěru a dar meditace. Kromě narození syna jsem nikdy nedostala tak hodnotné dary

jako od tebe. Význam slova hodnota mi dochází až teď, v mém novém životě. Zase brečím.

*Ivana*

### PŘÍBĚH TŘETÍ

---

Mám sedmiletý vztah. Nikdy to nebylo ideální, ale naše zamilovanost a láska je hodně silná, a proto jsme ustáli mnoho krizí. Ovšem v této meditaci se mi objevily momenty, které mi hodně napovídají to, co jsem dlouho přehlížela.

V první části meditace, kdy si máme vybavit svého partnera, se mi objevil můj bývalý, se kterým jsem chodila před 15 lety. Jak spolu jdeme, držíme se a smějeme se. Proč a co to vypovídá, moc nevím a zarazilo mě to. Vždy jsem si myslela, že on je pro mě ten pravý a já proměškala svoji šanci. Do té doby než se objevil můj současný partner.

Poté jakoby mě hlava přecvakla a viděla jsem tam svého současného partnera. Ale nešli jsme spolu, nýbrž já šla sama a on přede mnou skákal svoje salta a fliky, které umí. Tato situace mi řekla, že ač momentálně jsme spolu 24 hodin denně, tak jsem viděla jasně vzdálenost mezi námi, a to, že každý jsme sám za sebe a jako pár úplně nefungujeme.

Nastínilo mi to, že se cítím často ignorovaná, přehlížená, protože on je vůdčí typ, extrovert a bavič ve společnosti a já mu často z mého pohledu ustupuji a dopřávám prostor. Zobrazilo mi to také, že naše životní hodnoty se liší, a to nám brání se na hodně věcech domluvit, na takovém tom budoucím plánu, vlastně žádný nemáme jako pár či rodina.

Další velké uvědomění mi nastínila situace, jak jsme šli zpět a byli u brány. Já otevřela bránu a chtěla do ní vejít s ním, ale on vtipkoval, jako že se mnou nepůjde, pak samozřejmě šel. (Vtipkuje takto často v různých situacích.) Tato situace mi řekla, že s ním nikdy nepohnu, že bude stále stejný a že je na mně ho přijmout takového, jaký je. V tomto mi to upozornilo na problém, který

jsem vytvářela já, že jsem chtěla partnera podle svých představ, tím pádem jsem ho svým způsobem nepřijímala.

Meditace mi jasně ukázala nedostatky v našem partnerství, takže teď je na mě, zda to přijmu a změním je a náš vztah se zlepší, anebo nepřijmu a půjdu novou cestou. Jsem ráda, že mi meditace otevřela oči a já dokázala tuto skutečnost přijmout.

*Růžena Někudová - [www.ruzenanekudova.cz](http://www.ruzenanekudova.cz)*

#### PŘÍBĚH ČTVRTÝ

---

Je večer. Děti usnuly a já mám tak prostor prožít několik chvil se sebou a se svým partnerem Jirkou ve vzájemné meditaci.

Zhasnu světlo v místnosti, pohodlně si lehnu na podlahu a jen naslouchám tichu, do kterého občas zapraská dřevo v krbu. Najednou slyším pohádkový hlas, který mě vede do mého nitra.

Ocitám se v malinké chaloupce, která je plná měkkých polštářů a heboučkových dek. Nacházím zde také houpací křeslo, na které si sedám a odpočívám. Vnímám příjemnou vůni čistoty a zhluboka dýchám. Pozoruji, jak kolem okna začínají kvést květy růží, které lemují rám okna a vytváří květinovou bránu.

U brány čeká Jirka. Jsem šťastná, že ho vidím. Vstávám z křesla a rozbíhám se za ním. Ocitáme se na úzké cestičce, kde lehce fouká vítr a mírně praží sluníčko. V dáli je slyšet šumění moře a zpěv racků. Jdeme vedle sebe za ruku. Jirka je trochu smutný, a tak se ho snažím rozveselit.

Ukazuju mu, jak si z kamínků na cestě představuji malý míček, který odhazuji od sebe pryč. Předkládám mu důvody, proč se usmát. Vymýšlím vtipy, kterým se směju a jsem ráda, když se jim Jirka občas taky zasměje. Postupně scházíme k moři. Jdu po levé straně a lehce brouzdám nohama ve vodě, Jirka jde po písku. Stále se držíme za ruce a jsme spolu rádi. Občas se přizene větší vlna, která je tak silná, že jsme oba úplně mokří. Jirka mi hned dává pusku a směje se mi, jak jsem celá mokrá. Směju se i já.

Chvilku ještě procházíme kolem moře, ale zanedlouho se před námi rozprostírá malinká mýtinka, která nám nabízí útočistě.

Sedáme si a oba mlčíme. Poděkuji Jirkovi za pěknou procházku. On stále mlčí. Ptám se ho, proč byl trochu smutný a hned mu argumentuji, že je asi unavený. Sdělují mu, že mě mrzí, že na sebe nemá moc času a že se to jistě odráží na jeho zdraví, pak lehce podlehne stresu a je nepříjemný na mě i na děti.

Svěřuji se mu, že mám pocit, že to musím být vždy já, která většinu věcí začíná a bývá akční. Děkuji mu za jeho podporu v jakékoli situaci a za jeho dosavadní trpělivost a lásku. Jirka se na mě pousměje a je rád, že se dostal ke slovu.

Vřele mi popisuje momenty, kdy jedním jako muž a snažím se mu dorovnat. On pak musí zaujmout pasivní roli a jen naslouchat. Vysvětluje mi, že by to mohlo být naopak.

Chce, abych pochopila, že jsem žena, která může být akční, ale nezasahovat do mužských záležitostí. Nesnažit se dorovnat. Přeje si, abych o sebe více pečovala a naučila se vystihnout

správný okamžik, kdy něco udělat mám a kdy už ne. S radostí a nadšením přijímám jeho myšlenky a jsem za ně vděčná.

Oba se pak zvedáme a vykračujeme si ruku v ruce vedle sebe. Jirka jde tentokrát vlevo. Směje se a říká, jak je rád, že je teplo a tolik světla kolem nás. Pomalu kráčíme kolem klidné hladiny moře, která postupně mění barvu jako by k nám promlouvala síla oceánu. Z dálky slyšíme přicházející turisty, kteří na nás mávají z vysokých útesů.

Otevírám překvapeně oči a v duchu si říkám "To už je konec?".

"Ano", říká mi Jirka a je zvědavý na mé prožitky. Chvíli si povídáme, a pak intuitivně odcházím hledat lak na nehty. Měsíce jsem si totiž říkala, že jsou přece důležitější věci než péče o moji ženskou krásu nejen zevnitř.

*Vendula Kulhová - [www.vendulakulhova.cz](http://www.vendulakulhova.cz)*



Meditaci jsem poslouchala do včerejšího večera dvakrát a vždycky se ztratím, tak jsem to chtěla dnes zkusit dopoledne ještě jednou. Probudila jsem se po dvou hodinách :( ... takže Vám neumím napsat souvislý příběh, který jsem prožila.

Ale je to docela zvláštní, protože se vždycky ztratím ve stejném okamžiku - při niterném rozhovoru s partnerem. Mám za sebou období změn - cca před rokem se se mnou rozešel manžel, po nějaké době protahování se před půl rokem odstěhoval. Prožila jsem potom ještě jeden vztah, nejspíš s mým osudovým mužem (známe se dlouho, teď se mezi námi vyvinul silný vztah), který jsem musela ukončit, a ještě jsem to úplně nevydýchala. Tak nevím, jestli to místo, které neumím bdělá projít v meditaci, s tím může souviset.

Ale první část meditace mi přinesla velmi příjemný zážitek - když jsem uviděla svůj vnitřní

prostor, to místo, kde jsem sama sebou, úplně mě ohromilo. Bylo tam nádherné jezero s temně tyrkysovou vodou, všude kolem tropické rostliny, taková bujná vegetace. A celý ten prostor byl osázený tyrkysy a jinými silnými kameny - při všech třech meditacích byl ten prostor stejný, teď si ho kdykoliv můžu vybavit a mám pocit, že ho mám opravdu v sobě.

Nesu si v sobě moc příjemný pocit, po všech těch měsících sebevědomí na nule, že mám v sobě nádherné místo, svým způsobem luxusní (ale nemyslím to jako hodnotu peněz, spíš, že jsem i já hodná krásy. Cítila jsem z toho sílu a duchovní krásu). S partnerem jsme šli vždy za ruku, v "samozřejmém" souznění. Tak se těším, co mě v životě dál čeká.

*Dáša Tečová*



Terezka, Tvoja meditácia pre mňa bola veľkým darom. A to aj napriek tomu, že som momentálne bez partnera. Vypočula som si ju už 3x a ešte si ju párkrát dám, pretože stále v sebe nachádzam niečo nové. Je to skutočne objavná a zároveň hlboká očistná cesta. Velikánske ďakujem!

Keď som ju počúvala prvýkrát, objavili sa predomnou dve brány. Za jednou stál bývalý partner a za druhou budúci. Cítila som, že správna cesta je ísť za budúcim partnerom. Druhýkrát to bolo podobne, aj keď som pôvodne plánovala skúsiť to s bývalým. A až dnes som sa rozhodla, že si chcem prejsť aj túto cestu. Asi som cítila, že tá bude najnáročnejšia :).

Všetky cesty pre mňa mali nejakú správu, robím si z toho poznámky, aby som to nezabudla až vkročím do nového vzťahu.

Pokojne by som zniesla dlhší čas na rozhovor na paloučku. Mala som pocit, že sme si nestihli

povedať všetko. Ale možno je lepšie objavovať to takto postupne :).

Marta Štolfova - [www.martastolfova.com](http://www.martastolfova.com)

## PŘÍBĚH SEDMÝ

---

Terezka, táto meditácia už teraz patrí medzi poklady mojej audiotéky. Má v sebe neuveriteľnú moc - odhaliť všetko škodlivé vo vzťahu a vyliečiť to. Podmienkou je, že sa človek naozaj musí ponoriť do seba a uvoľniť svoju predstavivosť. Funguje na 100% akýkoľvek vzťah. Nielen partnerský v zmysle životného partnera. Pomocou nej si človek dokáže "opraviť" vzťah s kýmkoľvek a mať naozaj krásne a láskyplné vzťahy. Všetky.

Pri každom pustení meditácie mi vybehol iný príbeh. Tento je taký ružový... a je o láske k mužovi - partnerovi, tak posielam tento.

Vchádzam do svojho srdca, do svojej svätyne. Je nádherne rozžiarená. Vyzerá ako jaskyňa. Útulná jaskyňka vykladaná malými kamienkami. Hrá to tu ružovým, bielym a zlatým svetlom. Zlaté svetlo sa zväčšuje, až ožiari celý priestor. Kamienky krištáľu a ruženínu na stenách sa odrážajú a vytvárajú tisíce maličkých svetielok. Hádzu priestorom také malinké svetelné bublinky. Pripadám si ako v ružovom raji.

Je mi teplúčko, príjemne, užívam si mäkké hodvábné lôžko. Akoby milión hodvábnych perín od Perinbabky niekto umne rozložil v priestore tak, aby mi bolo pohodlne a s radosťou som sa v nich utápala.... ba priam plávala v tomto hrejivom a mäkkom mori hodvábu.

Zrazu sa časť steny rozostúpi a ožiari mi tvár Láska. Zlatisté svetlo, ktoré má takú silu.... Nie je nepríjemné. Naopak - dodáva mi krásnu energiu. Cítim, ako Láska naplňa celé moje vnútro, vpíja sa do každej bunky môjho tela a magneticky ma priťahuje k sebe.

Vstávam z lôžka-nelôžka ako v tranze a idem za ním. Za svetlom. Prejdem pomyslenou bránou

jaskyne a tam stojí ON. Je úplne nahý. Mysľou mi prebehne - A čo si čakala? Najkrajší sme takí, akých nás pán Boh stvoril.

Mrknem na seba a aké prekvapenie - ani ja na sebe nemám nič. Som komplet odetá v Evinom rúchu. Od krásnej prirodzenej bronzovej kože sa nám odrážajú tie zlatisté lúčiky... a vytvárajú okolo každého tela "slnečnú žiaru".

Ahoj, Slniečko moje!... počujem z JEHO úst a usmieva sa od ucha k uchu :)

Podáva mi ruku, ktorú s radosťou prijímam... a vykročíme spolu. Pod nohami máme krásne ušľapaný chodník mäkkučkej trávy a kráčame... po širokej rovnej ceste... skôr je to chodníček stredom voňavej rozkvitnutej lúky.

Pozerám pred seba - ideme za Svetlom, ktoré je čoraz intenzívnejšie a príjemnejšie. Neoslepuje nás. Naopak - vidíme čoraz lepšie. Farby okolo sú čoraz sýtejšie a žiarivejšie, kvety neuveriteľných farieb, tvarov a vôní.

Držíme sa za ruky, poskakujeme ako malé deti, tešíme sa... Smiech, láska, radosť. Každú chvíľu sa

zastavíme. Musíme, lebo máme neodolateľnú potrebu objať sa, pobožkať sa, pozrieť si do očí. A znovu a znovu - poskočiť, urobiť 3-4 krôčiky, vybuchneme smiechom a vykrikujeme z plných pľúc: Milujem Ťa, láska, milujem Ťaaaaa.

A ozvena nám vracia tieto slová niekoľkokrát za sebou. Necháme ju dohrať a túto pesničku, potvrdíme objatím, že sme počuli... že súhlasíme... a zase ideme ďalej.

Konečne sme sa dostali na miestočko, kde si sadneme. Uvelebili sme sa v trávnom hniezde a sadli oproti sebe v lotosovej polohe. Pozeráme si do očí a rozprávame sa. Bez slov.

Nepotrebujeme ich. Srdce rozumie. Naše duše nepotrebujú ani jednu hlásku vypustenú z hrdla na to, aby si povedali všetko, čo si práve potrebujú povedať.

Sú to tak intímne veci... Tak veľmi "naše". nevypovedané počas mnohých životov. Nadpozemské, nadčasové, nadpriestorové. Plním našu vzájomnú dohodu z "hniezda" a príbeh končím v tomto bode. Sľuby sa majú dodržiavať!

S lásky k NEMU, s lásky k SEBE. Z LÁSKY A ÚCTY K LÁSKE.

Miríam Štolfová - [www.miriamstolfova.sk](http://www.miriamstolfova.sk)

## PŘÍBĚH OSMÝ

---

Meditace pro mě byla velmi silná a měla jsem intenzivní prožitky i po ní. V meditaci jsem měla pouze energetického muže, což odpovídá tomu, že jsem momentálně sama. Překvapilo mě, jak jsem na něj v meditaci reagovala. Měla jsem obrovský vztek, který jsem k němu směřovala spolu s dalšími velmi intenzivními emocionálními projevy. On šel vedle mě, ačkoliv byl kompletně zmatený a vůbec nechápal, o co jde. Já jsem celou cestu až k palouku vyváděla, drama queen je, myslím, poměrně vystihující. Oba jsme se cítili sami. Na palouku mi pak řekl, že potřebuje, abych se otevřela, a v tu chvíli jsem cítila, jak to, že se otevřu, zalije realitu a partnerství životem. Uvědomila jsem si, že se bojím se otevřít, tak

jsem raději naštvaná. Že ten exponovaný vztek je moje ochrana. Zbytek meditace pak byl harmonický, evidentně nás to přiblížilo. V noci (meditaci jsem si dělala před spaním) jsem se probudila a hodně jsem zvracela. Je to u mě velmi nezvyklé. Za posledních 15 let jsem zvracela jen jednou. Tělo se intenzivně pročistilo a otevřelo. Obrovsky se mi ulevilo, nejen fyzicky, ale hlavně emocionálně. Meditaci jsem si dělala asi po třech dnech emocionální nepohody, kdy jsem se necítila ve své kůži, ale nebyla jsem schopná identifikovat, co můj stav způsobuje a něco s tím udělat.

*Žaneta Slámová - [www.organizacesvatby.cz](http://www.organizacesvatby.cz).*