



L O O N A

Hlouběji k ženské duši a sebevyjádření

Pro ženy, které měsíc květen v Loona Clubu vynechaly jsou zde uvedeny první 4 stránky z tématu vnitřní dítě a matka, které otevírá cestu k vnitřnímu dítěti ve vztahu s otcem.

Úvodem jak postupovat k ženské síle...

Čas patriarchátu, vyznačující se aktivnější levou hemisférou, myslí orientovanou na moc, výkon, úspěch, rychlost a lineární růst se chýlí ke konci dominantního nastavení a pomalu se navrácí do našich životů vědomí ženských kvalit, principů a energie.

Ženský princip v nás (muži i ženy) sílí, dere se na světlo Vědomí, aby vytvořil rovnováhu a harmonii v lidské psychice, tělesném zdraví, ve společnosti a v přírodě. Stále se více uplatňují pravoemisférové aktivity jako je tanec, zpěv, malování, relaxace a jiné formy k dorovnávání hemisfér. Jak uvnitř, tak venku. Tedy tím i k nastolení rovnováhy ve společnosti.

Byl tu matriarchát (uctívání Bohyně, kulty Bohyně, vláda ženského principu cca 5000 let, končila cca 3000 let př. n.l.) i patriarchát (od cca 3000 let př. n. l. do roku cca 2000, tj. 5000 let trvání, zdroj: kniha Mysteria Temné Luny) a nyní s mnoha zkušenostmi a poznání z těchto časů v kolektivním vědomí lidstva jsme započali dobu tzv. Věk syntézy a tedy rozvoj vědomí sama sebe. Vědomé prožívání svých mužských a ženských kvalit v duši/psychice a to ve svém světle i stínu.

Abychom se dále rozvinuli do vědomých bytostí - muže nebo ženy, vnímali, prožívali (ne věděli:-)), že jsme Vědomí v ženském nebo mužském těle, je nápomocné pro orientaci se v sobě, nejdříve své osobnostní nastavení poznat, vidět, uctít a plně využívat jeho darů, schopností a potenciálu. Je třeba postupně v sobě rozpoznávat, vnímat, cítit, vidět jednotlivé části své duše, integrovat, harmonizovat, léčit jejich zranění, bolesti, traumata a tím zesílit záři své duše nebo-li svého pravého Já, zvědomit své podvědomí a tak celkově **zesílit, vrátit se do své síly - síly Bytosti, kterou jsem, uvědomění se ve Vědomí.**

Prvotním krokem k vědomému ženství, je vyléčené, raději používám slovo zintegrované/zvědoměné vnitřní dítě.

Více informací o postupné cestě k vědomému ženství - je obsaženo v Loona klubu, v měsíci únor.

Je to ta část naší osobnosti, která je spontánní, prožívající se v přítomnosti, hravá,

magická, tvořivá, v důvěře a zvědavosti. Tuto část osobnosti však máme téměř všichni potlačenou nebo nepřiměřeně rozvinutou a důsledkem je, že nejsme schopni se stát skutečně dospělými zodpovědnými lidmi za svůj život, rozhodnutí, směřování a kvalitu života. Tím není možné žít svobodně.

Spojení se se svým vnitřním dítětem tak započneme cestu léčení zranění (z dětství, dospívání) - toho, co je kolem této zářivé části osobnosti v nás a může tak vstoupit do našeho života skutečná RADOST a otevřou se poté cesty k vnímání a prožívání mužské a ženské kvality v nás.

Léčení vnitřního dítěte je spirituální metoda založená na vhledu do příčin úzkostí a depresí projevující se různými formami negace. Např. Vzдор, vztek, odmítání, zlost, smutek.

Možné příklady neprojeveného vnitřního dítěte:

- strach ze selhání, něco nedokážu – rodič dělal za vás, říkal, že to nezvládneš, rozbiješ...
- strach udělat nový krok ke změně, strach ze změn- projev negace- to je na nic, to nebude fungovat ...
- spoléhání se na něco, někoho, očekávání, nepřebírat **zodpovědnost za sebe** - své myšlenky, emoce, svá rozhodnutí, činy, chování,...vzniká tak program chování vina-oběť – on za to může, já jsem chudák, proto se tak cítím.
- závislost na partnerovi, dětech, rodičích
- rozlišení fantazírování versus intuice – nevymýšlej si, zase fantazíruješ apod.- nedůvěra v intuici
- vztek, žárlivost, závist, jako projev nenaplněné touhy
- potřeba pochvaly místo uznání, být stále chválena, versus kritizována
- být nejlepší, vše zvládnout, hodně vydržet, vědět, umět, zasloužit si jedničky/peníze
- převzetí emocionálních vzorců od rodičů, které nám brání v rozletu

Cvičení na Spojení se s vnitřním dítětem

- tato cvičení provádějte postupně, tj. 1. den 1 cvičení, nebo rozložit do týdnů.

1. vyhledat houpačku - v parku najdi houpačku a nechej pohoupat své vnitřní dítě. Jen se chvíli houpej, uvolni hlavu a vnímej, jak se při tom cítíš. Může to být čistá radost, uvolněnost, zažívání pocitů blbnutí, volnost. Pozoruj i ty nekomfortní pocity, které se mohou vyplavit - stud, pocit vzdoru, pocit trapnosti, strach z kárání (někdo mi vynadá, že se houpu na dětské houpačce), strach ze zesměšňování mě, a jiné obavy.... Napiš si je na papír, přijmi, že tu tyto pocity jsou, i ty k tobě patří a poté spal v ohni a popel pošli po vodě..

2. album dětství - najdi svůj album z dětství, zapal si svíčku se slovy: “Světlo čistého vědomí”, pusť si k tomu např. tuto hudbu: klikni na obrázek



Vědomě, tj. v přítomnosti prohlížej své fotky od narození po dobu cca tvých 18-ti let a pozoruj kým ta holčička, dívka, slečna na obrázcích je. Co z ní vyznačuje, jaký z ní máš pocit, vzpomínej na pocity, které jsi měla v určitém období a ty těžké či bolavé nechej volně projít, pusť slzy, zařvi, zanáďavej, cokoliv se vynoří, dej tomu volný průběh a na konec jen vše z těla hlubokým úlevným výdechem se slovy **POUŠTÍM A PROPOUŠTÍM, NECHÁVÁM BÝT...** nechej už odejít. Nakonec si dopřej nějakou sladkou odměnu či dej své vnitřní dívence nějaký dárek. Kup si v týdnu cukrovou vatu nebo co ti bylo zakazováno či “nemohla” sis dosud dopřát. Pro jednu ji to dopřej, ať už je to tzv. nezdravé či malicherné :-).

3. tanec s vnitřním dítětem- najdi si 30 minut času pro sebe v místě, kde se cítíš bezpečně a nerušená. Připrav si kruh z šátků, svíček nebo krystalů, dle své libosti. Pro snadnější spojení se svým vnitřním dítětem si vezmi fotku sama sebe z dětství tak do 6 let nebo hračku, se kterou jsi si kdysi hrála, pokud ji máš ještě schovanou nebo si předem kup/vyrob vlastní malou panenku, která symbolizuje tvé vnitřní magické Já- tvé vnitřní dítě. Připrav si šátek na oči.

Připrav si hudbu na 30 minut - **viz hotový playlist zde:** <https://youtube.com/playlist?list=PLIFTOMuLZxdkNiSDE5yjEkpeceN3Oc6sO>

Je důležité pouštět hudbu v tomto pořadí a ani některou nevynechat i když se hudba nebude líbit. Hudba není z kategorie líbí- nelíbí, je zde záměrně volena pro otevření pocitů, emocí a jejich vyjádření s integrací.

Za zvuku hudby vědomě/přítomně vstup do posvátného kruhu léčení, do magického kruhu proměny se záměrem spojit se se svým vnitřním dítětem, cítit ho v těle, v pocitech a svobodně volně moci vyjádřit **TO, CO VE MNĚ JEŠTĚ ZŮSTALO A JIŽ MI NESLOUŽÍ.**

Chvilí se zadívej na svoji fotku nebo panenku, která symbolizuje tvé vnitřní dítě. Zavři si oči, nebo ještě lépe dej si šátek na oči a chvíli za zvuku hudby ještě sed' v kruhu a dýchej si do srdeční čakry až do hrudní páteře. Jakmile ucítíš impuls k pohybu, pošeptej do prostoru, že propůjčuješ tady a teď své tělo pro svobodné vyjádření svého vnitřního dítěte. Následuj pohybem i hlasem/zvuky jakékoliv vnitřní

impulsy, pocity, ať už je to prdlé blbnutí, ukázání studu, skákání nebo nehybnost, dej tomu průběh. V případě dlouhodobé nehybnosti zapoj sílu 3.čakry, svou vůli a dej tělu jakýkoliv pohyb, aby se strnulost mohla rozpustit.

Na konci tance/ pohybu si jen lehni do kruhu a v tichu 15 minut ještě lež, pozoruj svůj dech, myšlenky, pocity a pohyby v těle.

4. vzkazy: napiš si seznam pozitivních a negativních vzkazů (slov, vět) od rodičů, učitelů, prarodičů, autorit., které jsi dosud do sebe vstřebala a byly pro tebe omezující, zstrašující nebo nelaskavé.

V dalších dnech pozoruj např. na zastávce, v tramvaji, v obchodech, na ulici jaké nejčastější výroky rodičů k dětem slyšíš ať už je vyhodnocuješ pozitivně nebo negativně. Sleduj nápisy, titulky či obrazy na billboardech nebo jiné signály.

Vše si zapisuj a poté ty vzkazy, které vyhodnocuješ jako podporující pro tebe si ponechej a negativní spal v ohni se slovy: “pouštím a propouštím, nechávám být”
K pozitivním vzkazům se myslí obracej často s nádechem pro podporu.

5. 21 dní léčebné kúry pro mé magické Já - napiš si vlastní předpis léčby pro svou dívčí/holčičí duši - co by ji těšilo, vrátilo radost, léčilo? Co bys mohla pro sebe nového udělat? A naopak co bys už fakt dělat nemusela?

Mohou to být i drobné změny, pamatuj na postupnost, dělat baby kroky :-).

Jaké nové hravé a kreativní aktivity bys mohla zkusit? (např. zápis do kurzu korálkování, malování, tance nebo zpěvu), jaké podporující či laskavé pocity k sobě vyjadřovat, v sobě pěstovat..? Neodkládej a začni brát léčebnou kúru teď hned.

Vztah vnitřní dítě a otec

Po narovnání vztahu se svoji maminkou, kdy poznáváme a přijímáme své ženské kvality, hodnotu sama sebe a rozvíjím tak respekt a úctu k ní a tím k sobě nám v sebevyjádření tou kterou jsem, své authenticity podpoří tzv. narovnání vztahu se svým tátou. Díky vyléčení zranění vnitřního dítěte ve vztahu s otcem zcela dospějeme, otevíráme se větší svobodě a dokážeme převzít zodpovědnost za své emoce, myšlenky, jednání. Máme odvahu, sebejistotu v projevu ve světě a tak žít lépe svůj potenciál, dary a schopnosti, ukázat se světu. Realizovat své nápady, vize, sny a manifestovat je. Přibližovat se Tvůrci v nás vystupováním z role oběti (okolností) apod. nebo naopak vystupováním z role agresora vůči sama sobě, např. vyvíjením tlaku na sebe, velké nároky na sebe (pak i na ostatní), udržování se ve výkonu, úspěchu či bezchybnosti. Proudí k nám přirozená hojnost, otevíráme se poli Prosperita, více se otevíráme důvěře v intuici, vizi a ve Vyšší vedení, vesmírné zákonitosti.

Stejně jako ve vztahu vnitřní dítě a matka je stejně přínosné vytvořit energetickou rovnováhu (otec dává, dítě přijímá) mezi vnitřním dítětem a otcem. Tvůj táta je první muž tvého života, první vzor muže, budoucího partnera. Jakým způsobem se k tobě choval/ nechoval - vztahoval, takovým způsobem vnímáš samu sebe. Pokud se k tobě vztahoval jako k chlapci, nevědomě v tobě aktivoval mužské kvality, mužské názory, představy o sebeprojevu, sebevyjádření nebo neprojevu, které jsi přijala. Pokud otec k tobě choval bezpodmínečné mateřské pocity, nahradil/zaplnil tak roli matky - mateřských kvalit, (zapomněl/neznal svou otcovskou roli), jsi tzv. tatínkova holčička, často bývá náročné se postavit na své vlastní nohy, skutečně dospět, realizovat se sama za sebe, žít svou autenticitu či prožívat dlouhodobé partnerství.

Pokud v našem životě otec nebyl fyzicky či energeticky (biologický nebo nevlastní), podvědomě ho hledáme pro dosycení/vyživení té “hladové” části v nás, vnitřního dítěte a to především v partnerech. Často volíme partnery, kteří buď dosycují chybějící kvality otcovského principu nebo je opakují.

Projevem energetické nerovnováhy, kdy v nás vzniká pocit, že nám chybí otcovská energie, je např. chování dcery k otci jako k dítěti či k Tomu slabému - dcera dotuje svou energií (pozorností) otce, nepřiměřeně ho podporuje, pomáhá, naslouchá. . . . často nežije svůj život, nemá partnera nebo velmi komplikovaný vztah. nebo supljuje partnerku (či kamarádku) a mají “partnerský”- kamarádský vztah, tzn. jsme si rovni, stojí vedle sebe a tak to také není, stejně tak jako u matka-dcera (viz téma květen v Loona Club).

Otec také stojí energeticky za tebou. **On je Ten velký a ty jsi tu Ta malá.**

Proud energie, síly proudí odshora nebo zezadu k tobě dolů, k tobě dopředu.

A za ním stojí jeho otec (tvůj děda) a za ním zase jeho otec (praděda) atd.

Tvá mužská rodová linie, se kterou tě pojí energetické vlákno, tj. energie rodu, odkud k tobě proudí požehnání, podpora, dary,..... ale také trauma, prokletí a jiná nezpracovaná témata rodu (o transgeneračním přenosu viz rozhovor s Lucií Loona a Helenou Máslovou v měsíci květen Loona club).

Je třeba UZNAT a VIDĚT otcovo místo v řadě mužské rodové linie, ať se mezi tebou a tátou dělo či nedělo cokoliv. Je to jeho místo.

TIP: představ si za pravým ramenem a procít' si tu energetickou řadu -zástup mužů- otec, děda, praděda, prapraděda atd. stojící za sebou v řadě. Jemně se o ně opři a hluboce nadechni sílu z rodu do tvého srdce a to kdykoliv potřebuješ podporu pro svůj život.

Narovnaný vztah s otcem znamená ho přijmout takový jaký je (v obou polaritách - ve světle i stínu), přijmout situaci, vztah, příběh takový, jaký byl (co ti dobrého předal a co ti naopak vůbec nedal) a nesnažit se ho stále měnit, čistit nebo pořád léčit.

Dovolit si ho vidět také jako MUŽE a nikoliv jen jako svého otce,který ti nedal to, co jsi jako dítě potřebovala a na co jsi měla právo atp.

Znamená to uvědomění, přijetí plné odpovědnosti za svůj příběh, okolnosti, které se mi děly jako učební látka, jako součást mé cesty k sobě, k pravému Já. A niterné uvědomění, že nyní si to mohu dosytit- dát už jen Já sama.

Postup:

1. Nejprve je důležité si zvědomit jaký mám nynější vztah ke svému otci?

Zda náš vztah je kamarádský (kamarádka, partnerka), pečovatelský (dítě- matka) nebo nebo jsem od něj zcela odpojená - ignorujeme se, rebeluju, nekomunikujeme, tj. neuznávám jeho místo otce, nerespektuju ho jako muže či otce a tak mu nedůvěřuji, je mi k smíchu, stydím se za něj nebo se ho bojím,nebo si ho příliš idealizuju, mám ho na piedestalu, ve velkém obdivu a hrdosti? Stavím se do rebelky nebo poslušné holčičky? Jsi tatínkova holčička nebo zapomenutá dcera nebo v tobě vidí někoho jiného než jsi?

2. Uvědom si jaké emoce, pocity k němu cítíš?

Zda cítíš vzdory k němu, lhostejnost/ignorace (jakýsi pasivní vzdor), nevědomé výčitky, pocity o jeho vině “nedostala jsem od něj to, co jsem jako dítě právem měla dostat....., nebo mu ve všem vyhovuješ, plníš jeho sny, představy, názory (ze strachu

z nepřijetí, zranění.. apod.), toužíš po jeho vidění tě, ocenění tě.

To co mi od něj chybělo je třeba si nyní už dosytit sama a tak mohla psychicky dospět - viz cvičení s vnitřním dítětem nahoře.

Cvičení - rituál na narovnění vztahu s otcem- cca 60 minut

1. **Osobní čas s tátou** - vytvoř si osobní čas jen pro sebe, nerušená s pocitem klidu a bezpečí. Připrav si bílou svíčku, fotku tatínka, repráky nebo sluchátka na uši.

Připrav si opět léčivý kruh ze šátků nebo čajových svíček okolo nebo krystalů a uprostřed kruhu zapal bílou svíčku. Vstup do něj vědomě se záměrem setkat se se svým tátou. Posad' se a fotku tatínka polož ke svíčce.

Dej si ruku na srdce a několikrát ho aktivuj dechem, druhou ruku si polož na fotku tatínka. Vnímej rytmus svého srdce a své pocity k němu.

Pusť si tuto hudbu a vše co se vynoří, nechej v důvěře dít se, zůstaň s tím, dýchej!, nechej volně proudit emoce, pocity, myšlenky, pozoruj je nebo prožij.



2. pokračuj dál s touto hudbou a:



a) přemítej, vnímej co v tobě jeho tvář vyvolává za pocity? Jaký pocit z něho máš? Jaký je jako **muž**? Co je pro něj charakteristické, co ho vystihuje? (Výroky, výrazy, chování, zvyky, 'vůně....')

b) Co máš na něm ráda, co se ti na něm líbí, co na něm miluješ? **A řekni mu to nyní nahlas**. Mluvit k fotce a myslet si v hlavě je velký rozdíl. Mluvené slovo nahlas hýbe, rezonuje s polem, ve kterém se nyní nacházíš - v léčivém posvátném prostoru.

c) a co ti u něj vadí nebo dokonce nesnášíš či se stydíš?..... Řekni mu to nyní nahlas jakoby před tebou stál. Řekni mu co sis dosud nedovolila, nemohla jsi, bála jsi se, co v tobě zůstává a je čas říct.....

Emoce nechej volně proudit. Stále zhluboka dýchej.

Poté přichází fáze:

1.ODPUŠTĚNÍ - Nyní, jestli můžeš, odpusť mu jeho selhání, chyby, které udělal, co ti nedokázal dát, protože sám nedostal od svých rodičů a tak přirozeně nevěděl, neměl pro tebe připraveno. Dělal nejlépe jak uměl a v podmínkách, které měl.

2.VDĚČNOST - Poděkuj mu za život, který zažehl, za pozornost, péči, kterou ti uměl dát. Pokud to ještě nedokážeš, jen si to uvědom a dej si čas. Na závěr vyslov nahlas:

“Co je tvoje, nechávám u tebe a hluboký nádech-výdech.”

Poté chvíli ještě dýchej a nechej prožitek dojít. Po celé této práci je vhodné dát si bylinkovou koupel a vše ze sebe smýt, odpočinout si a dát si dobrý Růžový čaj :-).

2. Dopis tátovi - rekapitulace rituálu

- toto cvičení si udělej až další týden nebo později, jak budeš cítit impuls. Znovu opakujeme a revidujeme v sobě své pocity, emoce, dorovnávané. Co je psáno, to je dáno, to je integrováno :).

Na čistý bílý papír:

„ Můj tatínku“a napiš:

- 3 věci, které na něm miluju (kterými mě inspiroval), 3 věci, které mě na něm štve (a podívat se na to, co je z toho také moje)+ 3 naděje k tátovi (v co jsem věřila, očekávala od něj, doufala, přála si) a 3 obavy (čeho jsem se u něj bála, neřekla mu ze strachu)

+ napiš ji od srdce co k němu cítíš – hněv, smutek, odpor, vzdor, lítost, radost, vděk...

Žádná cenzura, napiš co mu skutečně chceš či jsi chtěla kdy říct a nemohla jsi.

Přiznej si a uvědom si tvůj skutečný vztah k tátovi, napiš, jak a čím tě ovlivňuje dosud a čím tě inspiruje.

Na závěr dopisu mu poděkuj za to, že stvořil tvé tělo, a také díky němu jsi tu. Také vše co tě napadne.

Odpusť mu jeho selhání, chyby a nedokonalosti a přijmi ho takového jaký je, vždyť sám dělal nejlépe, jak uměl a v podmínkách, které měl. Vybrala sis ho, aby tě naučil to, co potřebuješ. Pokud to ještě nepůjde, řekni si: **“POTŘEBUJI A DÁVÁM SI JEŠTĚ ČAS.**

3. Spojení s předky, mužskou rodovou linií

Tento rituál si udělej ve svém čase. Připrav si velkou čtvrtku, pastelky a fotky otce a předků, čajové bílé svíčky.

Propojení s otcem a mužskou rodovou linií je pro ženy, které chtějí svou podstatu v životě projevit, které chtějí žít zdravý partnerský vztah. Otec je takový náš král, mužský pilíř, o který se opíráme jako první, stojí energeticky za naším pravým ramenem jako první, nelze ho vynechat (ať už jsou naše pocity k němu jakékoliv, je to jeho místo) a za ním teprve dědeček, pradědeček atd.

Domácí rituál pro spojení se s předky

1. Pusť si k rituálu např. tuto hudbu:



2. vytvoř si mužský generační strom. Namaluj si nebo vytvoř ze svých fotek svou mužskou linii. Tátu, dědu, pradědu... až do sedmého pokolení. Pokud nemáš fotografie, stačí doplnit místo předka symbolem, kresbou nebo jak tě napadne.

3. na každé místo předka polož bílou čajovou svíčku a zapal jejich světlo, ucti tak jejich místa. Chvíli se na světelný obraz tvého rodu dívej, nahlas jim poděkuj za podporu, ochranu, dary, které jsi získala, ať už fyzické přednosti, jiné dovednosti, schopnosti.

4. nechej k sobě vynořit to, co tě tíží, trápí, bolí a co nemůžeš unést, nebo jiné zátěže - jsou to např. opakující se situace v rodě, prokletí, opakující smýšlení, chování, sebedestrukční programy, zvyky a přesvědčení nebo “nevysvětlitelné” pocity, generační nemoci či zdravotní potíže a “utajené příběhy”.

Na bílý papír intuitivně vymaluj tyto zátěže, piš slova, která tě k tomu napadají. Poté na papír/obrázek polož čajovou svíčku, zapal se slovy: “světlo čistého vědomí” polož na něj krystaly, plátky květin a nechej tak nějaký čas působit. Je to malý rituál, který zobrazuje tvůj vnitřní svět. Jako bys těmito úkony posílala světlo (svíčka),

krystaly (léčení) a květiny (láska, přijetí) do svého energetického pole a svého rodu. Je možné, že v následujících dnech se ti do vědomí vyplaví konkrétní programy, zátěže a tím se rozpouštějí - ve světle Vědomí. Poté spal obrázek a pusť popel po vodě:).

5. Na závěr polož ženskou rodovou linii na levou stranu a mužskou rodovou linii na pravou stranu a nějaký čas nad tímto obrazem spočívej a obraz nadechuj do srdce.

Zpracovala Lucie Kupcova (Loona)

Copyright 2023

www.lucieloona.cz