

Průvodci v síti

Modul 14: Černá esence II.

Od připoutanosti a strachu ze smrti k nadhledu a vnitřní síle

30. 9. - 2. 10. 2025

Volba tématu

Po první fázi nabírání kompetencí jako je koučování, mentoring a facilitace, pokračujeme s jiným lektorským přístupem, který pracuje více v souladu s konceptem Human Learning Systems, se soucitem, s důvěrou a podporou cesty k sebeřízení / sebeorganizaci. Projektový tým i skupina se shodli, že poradensko-učící moduly povede transformační průvodkyně Martina Janků a zaměříme se na rozvíjení vnitřních kvalit jednotlivců tzv. esencí.

Vzdělávací a rozvojový cíl

Moduly v roce 2025 zaměřujeme na „vnitřní vyztužování“, resilienci / odolnost. Esence mohou být v obecném smyslu chápány jako vlastnosti nebo principy, které dané bytosti dávají její jedinečnost a identitu. Věříme, že pokud má průvodce být tím, který provází jednotlivce nebo větší systémy změnou, sám musí změnou projít. Potřebuje poznat svojí základní a nejhlubší podstatu svého bytí. Přijmout se takový, jaký je. Poznat svoje vzorce chování, neúčinné strategie a nahradit je prospěšnějšími. Pokračujeme černou esencí, která nese kvality hloubky, prostoru, ticha, pravdy. Napojení na bytí a to, co nás převyšuje. Energie a vnitřní síla krále a královny.

V tomto modulu jsme pracovali s tématem smrti a konečnosti. Účastníci prozkoumávali téma vlastní připoutanosti. Na čem lpí? Co nedokáží pustit, i když jim to už neslouží? Ať už to jsou lidé, vztahy, věci, role, přesvědčení. Zvědomovali si, jak vnímají atmosféru v kolektivním poli v místech, kde působí nebo ve společnosti jako takové. Jak můžeme vědomě tvořit z místa bezpečí, které máme sami v sobě? Jak tohle místo v sobě vědomě posilovat a jak se do něj vracet?

Důležitou součástí programu byla také práce s evaluací. Jak můžeme využít to, co se učíme v Průvodcích skrze evaluaci sami pro sebe? Pro kontinuální podporu v síti? Jak to můžeme využít i směrem ven a v našich vlivových bublinách?

Lektoři a průvodci

Martina Janků je zkušená transformační průvodkyně. Čerpá ze zkušeností z jógy, meditací, Enneagramu, studia psychologie, rodinných konstelací, učení Diamond Logos, koučinku i dalších technik. Martina má rozsáhlé lektorské zkušenosti z ČR i zahraničí s programem Kvalita života, který se věnuje rozvoji základních kvalit každého člověka, tzv. esencí.

Struktura modulu

DEN PRVNÍ (odpoledne)

Ohlédnutí se za uplynulým rokem v Průvodcích skrze vzkazy, které si vzájemně sdílíme v evaluačním dotazníku. Jak jsme vnímali sebe a ostatní? Jak jsme se proměnili? Jak můžeme se vzkazy dále pracovat, využít je pro další reflexi a rozvoj?

První blok: Silence gallery

Čas: 75 min

Metoda: vnímání, sebereflexe, sdílení

Obsah:

Návštěva galerie (45 min)

Po místnosti jsou rozmístěné ukázky různých vzkazů (anonymně). Lidé se prochází v tichosti prostorem, čtou si vzkazy a vnímají, jak na ně působí:

- *Jaký mám pocit?*
- *Čemu věnuji pozornost?*
- *Co se ve mně děje?*
- *Co mi to říká o mně?*
- *Jak to ke mně mluví?*
- *Každý si zapíše, co o sobě zjistil.*

Je tu něco, co jsi chtěl/a někomu napsat, ale neudělal/a? Máš možnost to konkrétnímu člověku napsat teď.

Sdílení v triádách (20 min): *Co jsem teď objevil/a? Co jsem si uvědomil/a?*

Sdílení v kruhu (10 min): *Co s námi v naší triádě nejvíc zarezonovalo?*

Druhý blok: Jak to, co se učíme skrze evaluaci, můžeme využít?

Čas: 45 min

Metoda: hledání nápadů v triádách a sdílení v kruhu

Obsah:

- **Brainstorming v triádách (20 min):** *Jak můžeme využít to, co se učíme skrze evaluaci pro kontinuální podporu v síti? Jak to můžeme využít i směrem ven, v našich vlivových bublinách? (rodina, práce, zájmové skupiny, místa, kde žijeme...)*
- **Sdílení nápadů ve skupině (25 min)**

DEN PRVNÍ (večer)

První blok: Úvod do černé esence

Čas: 15 min

Metoda: provázená meditace

Obsah: Přistání tady a teď, odložení toho, co tu nepotřebuji, co mě tíží a tlačí. Napojení na sebe sama ve větší hloubce.

Druhý blok: S čím přicházím?

Čas: 90 min

Metoda: sdílení ve skupině

Obsah: raport, naladění, očekávání

- Každý z účastníků sdílí: *Co se mi dařilo během posledního měsíce? Jaké mám očekávání/záměr pro tohle setkání?*

Třetí blok: Připoutanost

Čas: 60 min

Metoda: sdílení v triádách

Obsah: Otevření tématu připoutanosti. *Proč je pro nás obtížné pouštět? Potřebujeme někam patřit, mít nějakou jistotu. Proto zůstáváme i v tom a s tím, co nám nevyhovuje, ubližuje, neprospívá. Můžeme být připoutaní k lidem, vztahům, věcem, přesvědčením, rolím, projektům atd.*

PODPŮRNÉ OTÁZKY



K čemu jsem připoutaný/á?

- Čeho se v životě držím? (role, vztahy, práce, přesvědčení...)
- Co je pod tím? (Strach z opuštění, ztráty, selhání. Přesvědčení - Tak se to dělalo doma. Jinak to nejde. Nedůvěra v sebe sama, že bych to zvládl/a jinak.)

Čtvrtý blok: Naladění na svůj vnitřní vesmír

Čas: 20 min

Metoda: provázená meditace

Obsah: Propojení s černou esencí. Nekonečností noční oblohy. Velikostí. Hloubkou. Propojení se svou vnitřní královnou/králem, majestátností, krásou, moudrostí. S tímto nadhledem se podívat na svou připoutanost. Propojení s vděčností a laskavostí, ocenění a přijetí sebe sama takový/á jaký/á jsem.

Pátý blok: Slovo na závěr

Čas: 10 min

Metoda: sdílení ve skupině

Obsah: Každý esenčně sdílí jedno slovo, větu: *Co je teď ve mně?*

DEN DRUHÝ

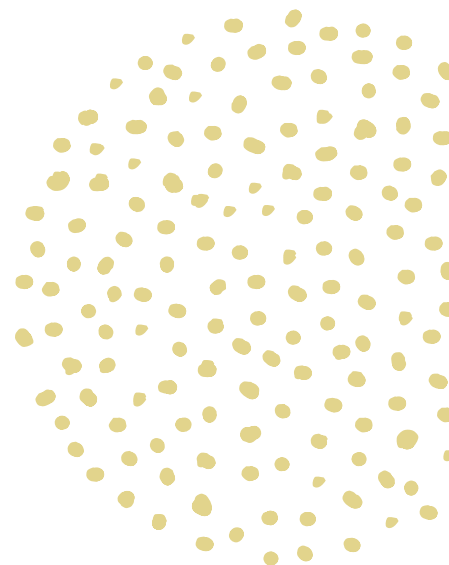
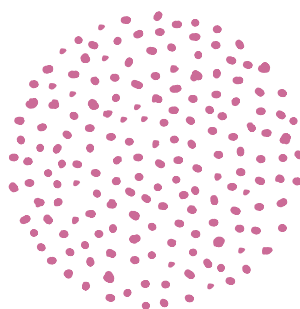
První blok: Naladění

Čas: 75 min

Metoda: meditace, sdílení ve dvojicích

Obsah:

- **Meditace:** Uvolnění napětí a toho, co ruší. Napojení se na sebe sama ve větší hloubce. Naladění na moje království, na prostor pro čisté bytí, na kvality černé esence. Z tohoto místa se podívat na to, co je přede mnou. Co tam přichází. Co mě podpoří. Co mám udělat.
- **Sdílení ve dvojicích:** *Co ve mně teď zarezonovalo? Co se objevilo?*



Druhý blok: Moje připoutanost

Čas: 105 min

Metoda: konstelační náhled

Obsah:

- **Konstelační náhled ve čtveřicích:** Střídání v rolích – já vědomý pozorovatel, moje připoutanost, černá esence (král/ovna, vnitřní síla, nadhled), prázdno
- **Reflexe v triádě:** Sdílení toho, co jsem viděl*a, vnímal*a, prožíval*a a co mi to říká. Jeden mluví, ostatní dva naslouchají.

Třetí blok: Poslední hodina života

Čas: 75 min

Metoda: představa, individuální prožitek, sebereflexe

Obsah: Každý má individuální prostor pro sebe s představou toho, jak prožije svou poslední hodinu života. *Co v poslední hodině budu dělat? Kdo tam bude přítomný? Jak vnímám svůj život? Co se ve mně děje?*

Čtvrtý blok: Já a smrt

Čas: 75 min

Metoda: sdílení v triádách, hluboké naslouchání

Obsah: Jeden mluví, druzí dva naslouchají.

PODPŮRNÉ OTÁZKY

Jak to mám s tématem smrti

- Co tu chci po sobě zanechat?
- Jak bych sis přál/a, aby o mně pozůstali mluvili?
- Co bych v nich chtěl/a zanechat?
- Co chci předat svým dětem?
- Jaký máš spojený prožitek s někým, kdo ti už odešel?
- Jak vnímáš smrt?
- Co si představuješ, že je po smrti?



Pátý blok: Vzít si zpátky svou sílu

Čas: 30 min

Metoda: symbolické a rituální techniky, sdílení ve skupině

Obsah: V některých situacích přicházím o sílu i kousky své duše. Ty zůstávají u druhého člověka, ale mohu si je vzít zpět. Mohou to být i situace spojené i s úmrtím blízkého člověka, s intenzivní péčí o druhé, s traumatizujícím zážitkem. Všechny konflikty, situace, kdy se cítím manipulovaný, zneužitý, přicházím o svou sílu.

TECHNIKA: VZÍT SI ZPÁTKY SVOU SÍLU

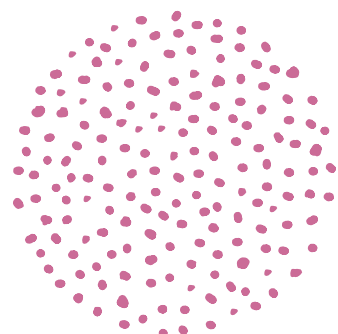
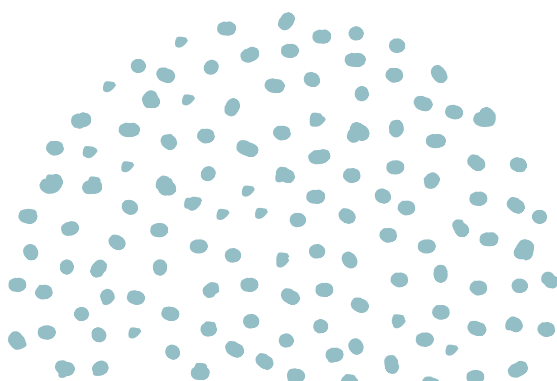
- Stoupnu si do vzpřímeného, uzemněného postoje. S rukama otevřenými před sebou do prostoru. Ruce dám nahoru, nebo před sebe.
- Představím si konkrétního člověka nebo situaci, která se mě dotýká a bere mi sílu.
- Požádám člověka, situaci tak, že několikrát opakuji větu: *Prosím, všechny části mé duše, které se týkají (jméno člověka), vraťte se ke mně zpátky.*
- Žádost podpořím pohybem rukou, i představou, že si kousky duše, které jsou očištěné od všeho, co jim nepatří, vkládám do srdce. Mohu opakovat víckrát.
- Požádám člověka, situaci tak, že několikrát opakuji větu: *Veškerá moje sílo, kterou jsem nechala u (jméno člověka), vrať se ke mně zpátky, patříš mně.*
- Žádost podpořím pohybem rukou, i představou, že si svou sílu vkládám do břicha/solaru.
- Techniku mohu opakovat a využít kdykoli cítím.
- Díky této technice začínám být celistvější, pevnější.

Šestý blok: Kundalini meditace

Čas: 30 min

Metoda: pohyb

Obsah: Rozpohybování těla, které celý den hodně sedělo. Část kundalini meditace spojená s vytřepáváním.



Sedmý blok: Dalajláмова meditace odcházení

Čas: 40 min

Metoda: meditace, rituál

Obsah: Meditace k procesu pouštění, letting go, nechat odejít jednotlivé svoje vrstvy. Každý má v kruhu zapálenou svíčku. Všichni leží hlavou směrem do kruhu. Postupné odkládání svého těla, emocí, myšlenek, identity... stát se jen čistým bytím. Nový nádech jako nový začátek. Postupné uvědomování svého těla, všech kvalit, které si přejeme mít. *Jsi tady. Na co se těšíš?*

Každý má svůj plamen, své světlo, kterým září. Jako Průvodce v síti jej nese dál. Svým vlastním způsobem, každý jinak. A s tím přichází zodpovědnost. Největší zodpovědnost za to, udržet si své vlastní světlo, nenechat ho zhasnout.

Osmý blok: Sdílení ve skupině

Čas: 90 min

Metoda: sdílení v kruhu, naslouchání

Obsah: Ohlédnutí za tím, co jsme prožili, co nám to přineslo, co jsme objevili.

DEN TŘETÍ

První blok: Strach v kolektivním poli

Čas: 75 min

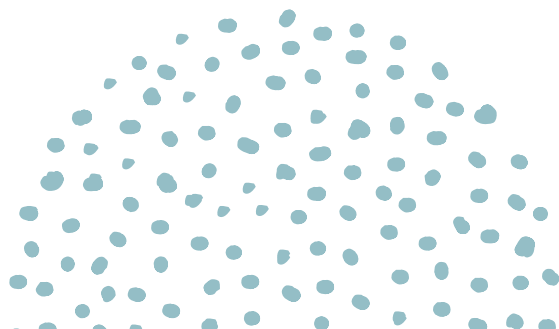
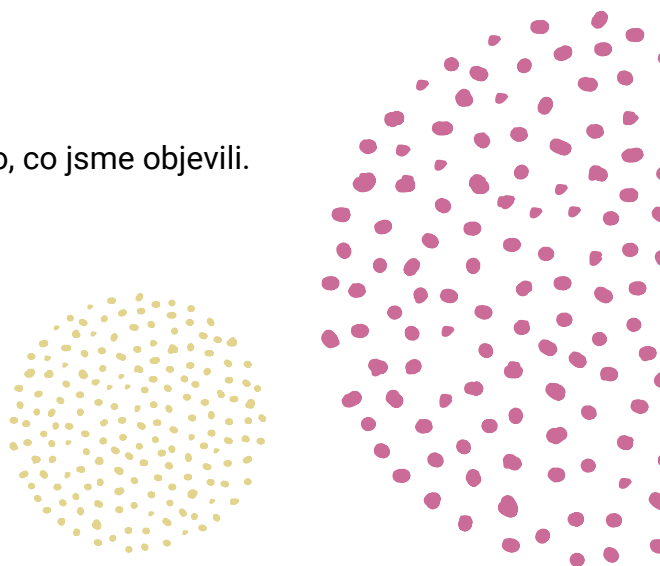
Metoda: sdílení ve dvojicích

Obsah: Jeden mluví, druhý naslouchá

Kolektivní pole nese často energii strachu. I když nesledujeme zprávy, pohybujeme se venku, mezi dalšími lidmi, ve veřejných prostorech. Pohybujeme se v poli, které na nás působí všemi svými energiemi. Potřebujeme strachu nepropadnout, ale postavit se mu. Můžeme to uvidět a začít měnit svůj postoj. Vědomě s tím pracovat.

Každý jsme součástí nějakých svých "bublin", kde může být hodně strachu. A právě zde mohu tvořit z jiného místa. Zevnitř. Neznamená to, že už nikdy nespádu do starých vzorců.

Pokud mám ale bezpečí uvnitř sebe, tak se vždy mám kam vrátit a o co se opřít.



PODPŮRNÉ OTÁZKY

Jak to mám se strachem v kolektivním poli

- Jak vnímám pole prostředí a společnosti?
- Jak to je v místech, kde se pohybují?
- Co tam cítím za energii?
- Jak se cítím doma, v rodině?
- Jak se cítím v práci?
- Je tam přítomný strach? Pokud ano, co s ním děláte? Jak dlouho si to nesete?

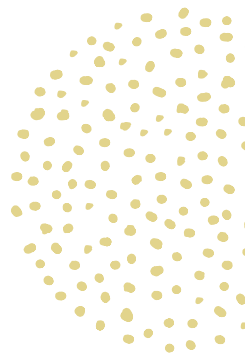


Druhý blok: Meditace

Čas: 45 min

Metoda: provázená meditace

Obsah: Naladění se na sebe. Na bezpečný prostor v sobě. Na kvality černé esence.



Třetí blok: Závěrečné sdílení

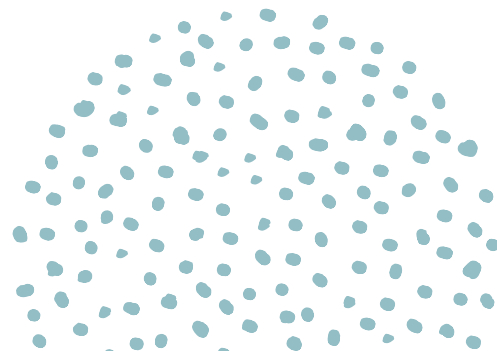
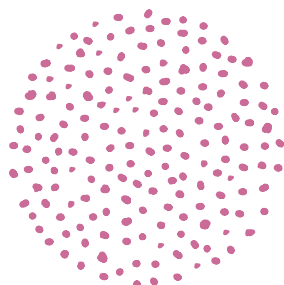
Čas: 60 min

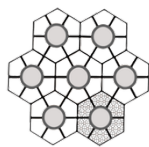
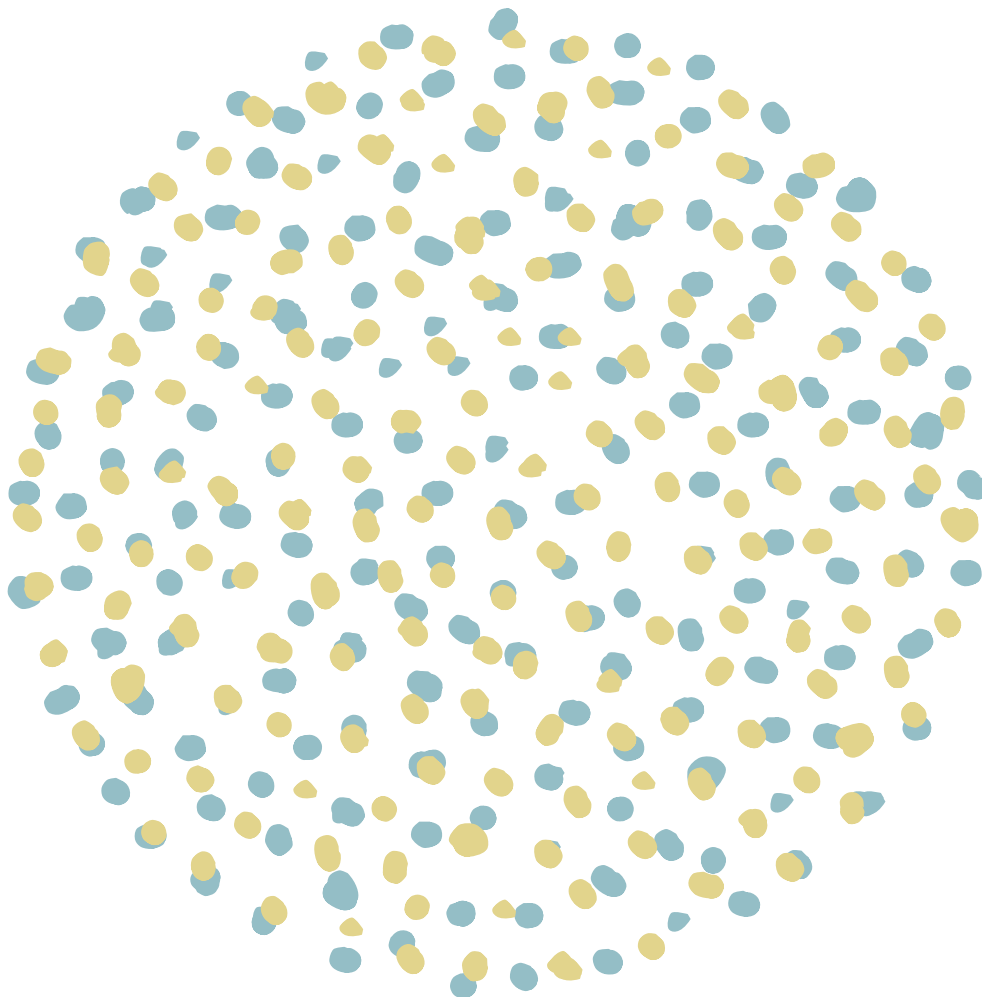
Metoda: Sdlení ve skupině.

Obsah: *S čím odjíždím? Jak se naplnilo moje očekávání/záměr? Co bylo pro mne silné? Co bych potřeboval/a jinak?*

Zpětná vazba účastníků

Modul byl hodnocen jako jednoznačně jeden z nejsilnějších a nejhlubších. Účastníci měli pocit velkého propojení skupiny a se dotkli se témat hluboko v sobě. Setkání jsme organizovali na novém místě, účastníci oceňovali jeho výběr, poskytovanou kvalitu, komfort a genius loci. Účastníci odjížděli s prožitkem hlubokého klidu, ticha a vnitřní síly. Silně rezonoval prožitek poslední hodinky. Důležité bylo též uvědomění, že je potřeba témata spojená s konečností života sdílet. Jak řekl jeden z nich: *Dovolujeme si jít do morku kostí.*





AKÁDA

Tento dokument vznikl v rámci projektu Průvodci v síti, který byl financován z Operačního programu Zaměstnanost plus, priorita Sociální inovace. Registrační číslo projektu: CZ.03.03.01/00/23_051/0004624.

Realizátor projektu: **Akáda, z.ú., www.akada.cz**

Projektový tým: Ivana Sládková, Alexandra Nosková, Kateřina Netolická, Šárka Krčílková, Pavla Burgos

Zpracováno v roce 2025.