

7. ČTVEREC V KRUHU, KVADRATURA KRUHU, NEZÁVISLOST



Jsme si plně vědomi sebe sama se vším, co k nám patří.

Mandala: Mandaly jsou utvářeny podle čísla čtyři. Jsou v nich kříže, čtverce, hvězdy, květiny, ale také přímé linky.

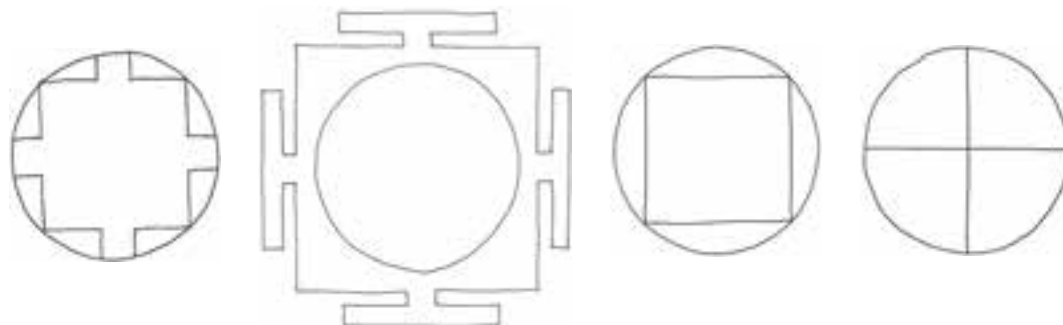
Stádium: Po všech předchozích zkušenostech pociťujeme samostatnost, schopnost učit se, plánovat a milovat. Jsme plní síly, odvahy a touhy. Užíváme si života a pocitu vlády nad sebou samými. Jsem sami sebou, umíme být sami se sebou a jsme sami se sebou spokojeni. Jsme proto připraveni do svého života přijmout partnera. Naučili jsme se přijímat i dávat. Zároveň se v nás vyrovnávají ženské (pocitové) a mužské (racionální) aspekty, ale také duchovní a materiální síly.

Umíme přejít od slov a snění k činu a zdá se, že nás nic nemůže zastavit. Jsme jako pohádkový Honza úspěšně bojující s drakem. Tento pocit však může být zrádný, protože nás snadno může ovládnout domýšlivost, opovážlivost a můžeme se začít vměšovat do věcí druhých, lámat věci přes kleno, nadhodnotit své síly a ztratit sebekontrolu. Také můžeme sami sebe lapit do iluze, že pouze materiální svět je tím nejdůležitějším. Poskytuje nám totiž pocit naplnění, moci a síly.

Úkol: Vaším úkolem je najít partnera pro život (a)nebo práci vašeho života a aktivně jednat, aniž byste nadhodnocovali své možnosti.

Otázky:

1. Cítíte se ve svém životě na rozcestí? Jaké máte možnosti?
2. Co vám pomáhá při důležitých rozhodnutích?
3. Jak prožíváte vaše vztahy?



8. FUNGUJÍCÍ JÁ (EGO), IDENTITA



Žijeme svůj život po svém a budujeme své vlastní království.

Mandala: Mandalas jsou utvářeny podle čísla 5 a 7, obsahují symboly jako pěticípé hvězdy, květiny, svastiky.

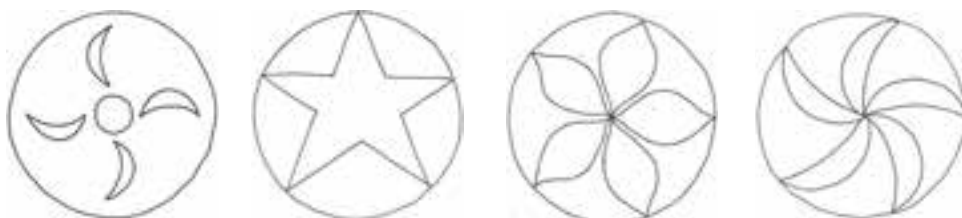
Stádium: Úspěšně fungujeme ve všech oblastech našeho života, protože jsme dosáhli vědomí sama sebe a toho co je naším posláním. Jsme pevně ukotveni sami v sobě, ve svém těle a máme radost ze své práce. Jsme zapojeni do reality, do skupinového dění, ale zároveň umíme být sami bez pocitu osamělosti. Tím, že si dobře uvědomujeme sami sebe a své potřeby, můžeme jednat upřímně a poctivě. Nic neschováváme, protože jsme vyrovnáni se svým současným životem, jehož hlavním atributem je stabilita a snadné vyrovnávání se s následky našich činů.

Ačkoli se cítíme dokonale šťastní, číhají na nás rizika. Hlavním nebezpečím je naše ego. Jsme jako Honza, který zabil draka a je oslavován všude všemi. Můžeme se snadno stát egocentrickými a stavět své vlastní zájmy před zájmy ostatních. Nyní je pro nás těžké smířit se s řadovým postavením ve skupině a neovlivňovat dění okolo nás (někdy despotickým až tyranským způsobem).

Úkol: Naučte se sladit své individuální cíle s požadavky skupiny, hodnotami společnosti a pravidly organizace, ve které pracujete, aniž byste potlačovali sami sebe nebo naopak jednali despoticky.

Otázky:

1. Kdo jste?
2. Chcete udělat změny ve své kariéře nebo svém životě? Jaké?
3. Jaký vztah máte sami k sobě a ke svému okolí?



9. KRYSTALIZACE, SKUPINOVÉ VYROVNÁNÍ



Dosáhli jsme svého cíle a jsme plně součástí komunity, ve které žijeme.

Mandala: Mandalas jsou plná geometricky spletených tvarů, krásných symetrických kreseb, které jsou vytvářené podle sudých čísel (6, 8). Obrazce se rozpínají do všech stran od středu k obvodu.

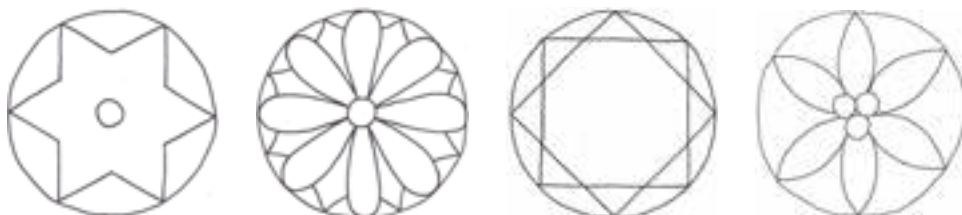
Stádium: Nyní jsme schopni dokončovat započaté úkoly nebo ukončovat staré vztahy. Vše v našem životě krystalizuje do své konečné podoby. Rozumíme světu kolem nás a našemu místu v něm, což nám přináší pocit harmonie, uspokojení a naplnění. Jsme pyšní na to, čeho jsme dosáhli, což zvyšuje náš pocit vlastní hodnoty. Jsme jako hloupý Honza vybírající si svou odměnu za zabití draka. Máme silnou vazbu se svým okolím, kterému chceme předávat své znalosti a zkušenosti. Svou pozornost zaměřujeme na ostatní a s nadšením pracujeme pro dobro společnosti, se kterou se identifikujeme. Naším nepřítelem je proto fanatismus a neschopnost rozpoznat, kdy je čas odejít.

Uvědomujeme si, že vše má svůj konec, což je pro nás v tuto chvíli úlevné i děsivé zároveň. Cítíme nevyhnutelnost změny a transformace, ale tyto změny nemusí být vítané. Mohou se nám zdát dokonce děsivé a těžko snesitelné.

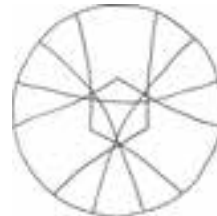
Úkol: V tuto chvíli se potřebujeme radovat z plnosti života a úspěchu, aniž bychom na něm lpěli. Naším úkolem je užívat si toho co máme, ale zároveň být připraveni to kdykoli opustit.

Otázky:

1. Jak se cítíte ve spojení s dalšími lidmi?
2. Cítíte potřebu nějakých změn?
3. Co vám ve vašem životě poskytuje pozice mentora?



10. BRÁNA SMRTI, KONČENÍ



Část našeho života je u konce, pocítujeme paralýzu, smutek nebo bolest.

Mandala: Mandaly obsahují kříže, ukřížování, ale také symboly smrti a transformace, jako jsou motýli nebo lotosy.

Stádium: Nacházíme se na konci cyklu, což znamená, že zcela dokončujeme vše, na čem jsme poslední dobou pracovali. Naplnili jsme své rodičovské povinnosti (v tom nejširším slova smyslu) nebo právě končí nějaká životní etapa našeho život, která může být dlouhá i krátká (může se jednat i o ukončování školy, nebo kratších časových úseků, jako jsou prázdniny, dovolená apod.). Jsme jako hloupý Honza chystající se po velkém dobrodružství na cestu domů.

Strach ze ztráty, ze změny způsobu života, z konce vztahu (ať už pracovního nebo osobního) nás může začít paralyzovat. Můžeme upadnout do „oprávněného“ pesimismu, smutku a pocitu, že není možno se vyhnout zkáze. Pokud nepodlehne totálnímu ochabnutí, letargii a lhostejnosti, zjistíme, že spolu s ukončováním započatých projektů se začnou objevovat nové myšlenky a nápady.

Úkol: Zhodnoťte životní cíle, opusťte staré představy a nastavte si nové hodnoty, nové vize a cíle.

Otázky:

1. Co vám pomáhá se vypořádat se ztrátami a změnami?
2. Co ve vašem životě právě končí?
3. Vítáte ve svém životě fáze změny?



11. FRAGMENTACE, ROZTŘÍŠTĚNOST



Pocítujeme zmatek a strach, ale také kreativitu.

Mandala: Mandala vypadá jako nakrájená do menších úseků, často je bez výrazného středu, takže některé z nich působí zmateně a neuspořádaně (jako několik prvků náhodně pohozených na papíře).

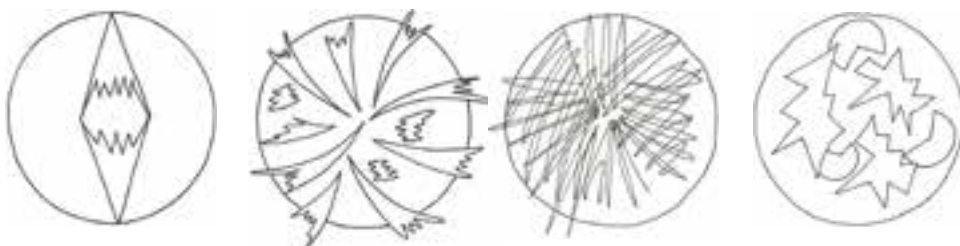
Stádium: Zdá se, že se vše hroutí, nastává katastrofa nebo průlom. Cítíme strach, zmatek, dezorientaci a máme pocit, že svět pro vás přestal mít smysl. Naše ideje se hroutí, selhávají naše plány, naděje, vztahy i pracovní příležitosti, což nám přináší pocit, že se řítíme do propasti. Vše se nám rozpadá pod rukama a my se cítíme bezmocní. Dochází k představování našeho světa tak, jak ho známe. Proto se můžeme cítit uvěznění v troskách svého současného života, ve kterém není čeho se chytit.

Ačkoli je toto období pro nás nepříjemné je to doba očisty, kdy se vše staré rozpadá, aby mohlo vzniknout něco nového. Je dobré toto mít na paměti a nechat zhroudit vše, co bylo na špatných základech nebo vše, co už nepotřebujeme bez zbytečných hádek a rozepří. Někdy je zkrátka čas odejít jinam. Stejně jako odchází starý král, který opouští svůj trůn, aby předal vládu Honzovi (kterému se s přijetím královské dcery za manželku také rozpadá jeho dosavadní způsob života).

Úkol: V tomto životním období máte velký úkol postavit se vlastním stínům, které se projevují ve snech, straších a nechat rozpadnout dříve postavený řád, tedy oddat se nevyhnutelným změnám a smířit se se současným (dočasným) úpadkem.

Otázky:

1. Ve kterých vzorcích nebo situacích se cítíte uvěznění?
2. Která část vašeho života se rozpadá na kousky?
3. Jak můžete využít kreativitu obsaženou v chaosu ve svém životě?



12. TRANSCENDENTNÍ EXTÁZE, TRANSFORMACE



Cítíme nové možnosti, energii, spiritualitu a vnitřní růst.

Mandala: Mandaly často obsahují kalich nebo jinou nádobu, která je naplňována. Objevují se také ptáci v letu, postavy s rozpřaženýma rukama, centrální symbol s ohniskem na vrcholu, nebo tvary přesahující hranice kruhu.

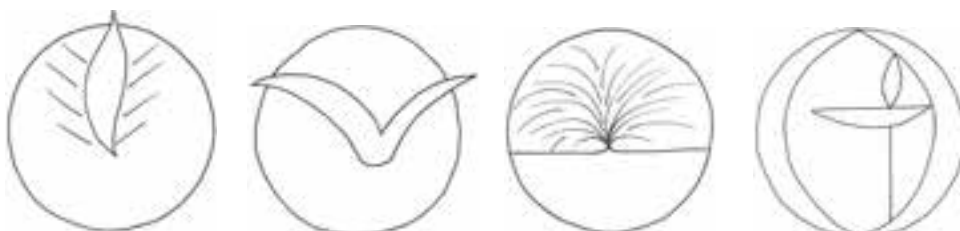
Stádium: Všechny dílky našeho života do sebe zapadli. Pohádky proto končí větou „A žili šťastně až do smrti...“ Zažíváme pocity naděje, radosti, důvěry a úcty. Svět se nám zdá dokonalý a jsme v něm důležití (ačkoli si uvědomujete svou nepatrnost). Máme před sebou dobré vyhlídky, které slibují konec předcházejícího utrpení, obnovu celistvosti a dlouhodobý příznivý vývoj. Opět začínáme věřit v budoucnost a v možnost splnění svých přání. Nyní je proto dobrá doba pro stanovování cílů a pro vyjednávání o nových projektech.

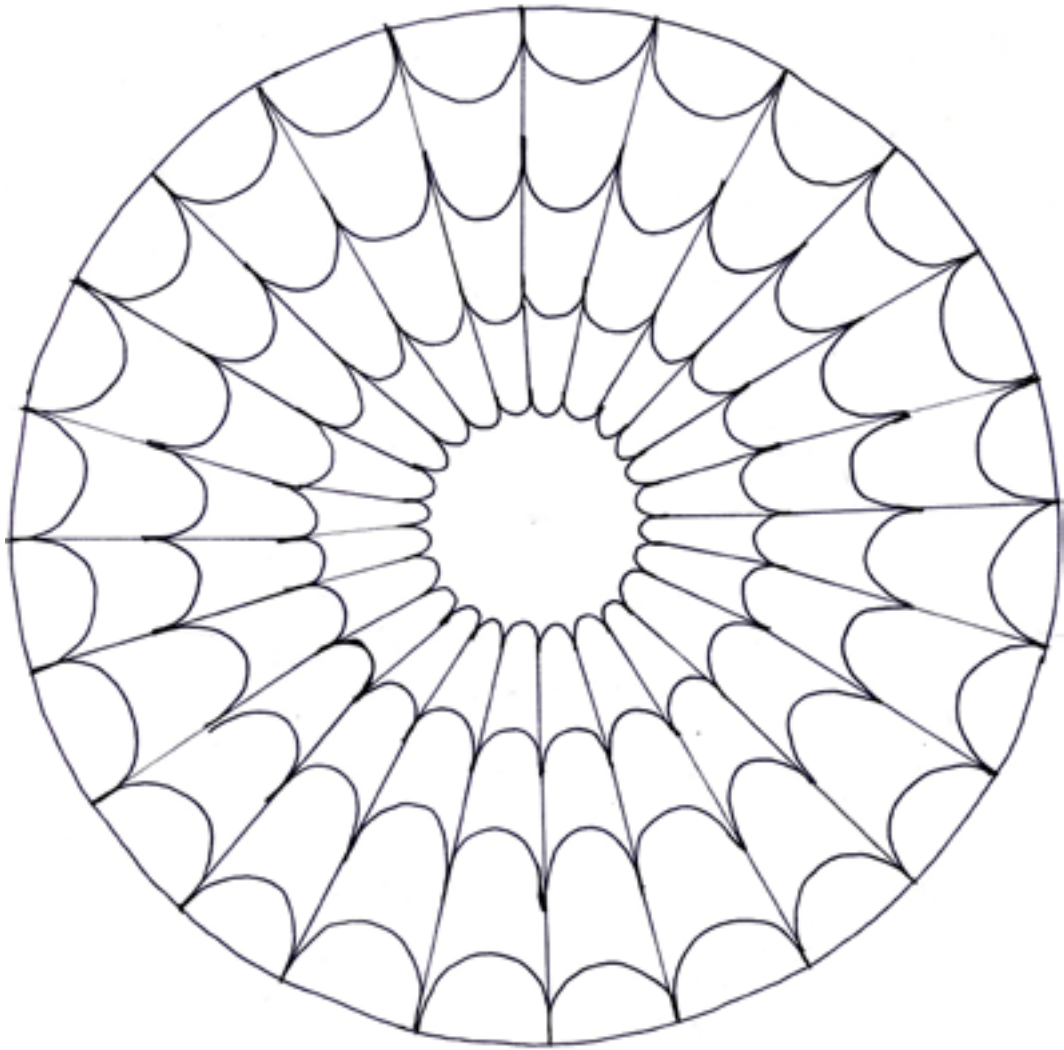
Naše vědomí je aktivní a cílé. Můžeme se však příliš upnout na plánování a skvělé vize, které nyní přicházejí, takže propásneme přítomnost a s ní i příležitosti. Můžeme se tak nechat odtrhnout od reality a vystavět si vzdušné zámky, které mohou být zneužity falešnými přáteli.

Úkol: Uvědomte si, co jste se naučili, abyste to mohli použít na další cestě. Také zpracujte své vzpomínky na předchozí části života.

Otázky:

1. Co ve vašem životě prochází transformací?
2. Co vám pomáhá cítit se volný jako pták?
3. Co rozdmýchá váš vnitřní plamen?





1. Prázdnota, vstup

Datum kreslení:

Jak se vám vaše mandala tvořila?

Kde jste začali kreslit? ve středu / na kraji / jinde:

Jaký směr kreslení jste zvolili? postupně od středu ven /
postupně od kraje do středu /
střídavě

Jak snadné nebo těžké pro vás bylo dodržet směr tvoření?

Jak jste vybírali barvy? aby se k sobě hodily /
se zavřenýma očima /
jak vám přišly pod ruku

Jak jste tvořili? snažili jste se mít proces pod kontrolou /
nechali jste vše plynout /
zlobili jste se na sebe za nepřesnosti /
kreslení jste si užili

Jak jste pracovali s předlohou? změnili jste si tvary podle sebe /
dodrželi jste přesně tvary mandaly /
rozšířili jste mandalu za její hranice /
drobně jste předlohu upravili (např. rozdělili plochy na menší)

Dovolili jste si přetáhnout nebo dělat jiné chyby?.....

Proč ano, nebo proč ne?

Jaké myšlenky vás během kreslení napadaly?

Pocity, které jste měli během kreslení?

Líbí se vám vaše mandala? líbí /
nelíbí

Jak na vás mandala působí jako celek?

Která barva v mandale převažuje?

Co pro vás tato barva znamená (jaká tato barva podle vás je)?

Která barva (nebo více barev) v mandale úplně chybí?

Co pro vás tato barva (nebo barvy) znamená?

Jak se po domalování cítíte?: unavení /
plní sil a odpočatí /
jinak:

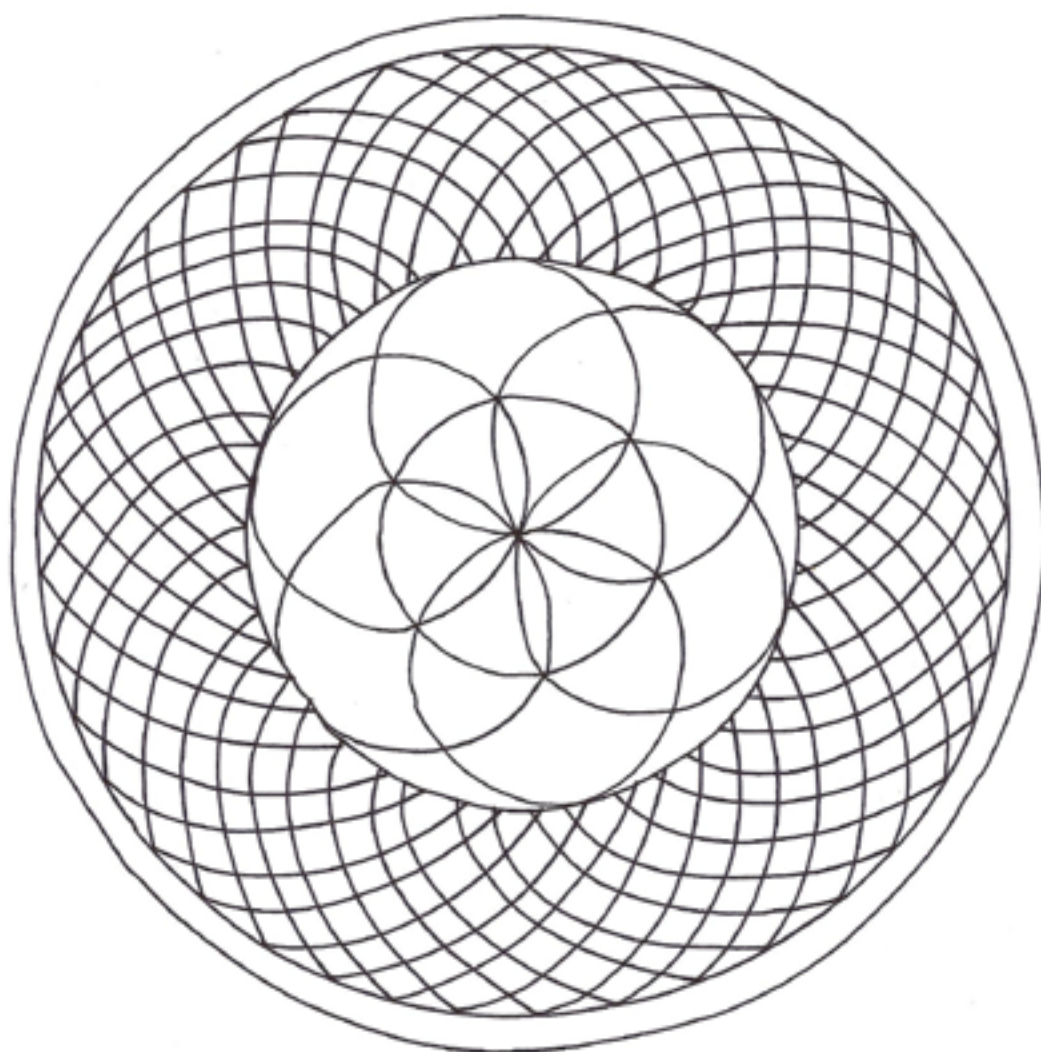
Co jste se o sobě dozvěděli?

Název mandaly

.....

1. Prázdnota, vstup

.....



1. Prázdnota, vstup

Datum kreslení:

Jak se vám vaše mandala tvořila?

Kde jste začali kreslit? ve středu / na kraji / jinde:

Jaký směr kreslení jste zvolili? postupně od středu ven /
postupně od kraje do středu /
střídavě

Jak snadné nebo těžké pro vás bylo dodržet směr tvoření?

Jak jste vybírali barvy? aby se k sobě hodily /
se zavřenýma očima /
jak vám přišly pod ruku

Jak jste tvořili? snažili jste se mít proces pod kontrolou /
nechali jste vše plynout /
zlobili jste se na sebe za nepřesnosti /
kreslení jste si užili

Jak jste pracovali s předlohou? změnili jste si tvary podle sebe /
dodrželi jste přesně tvary mandaly /
rozšířili jste mandalu za její hranice /
drobně jste předlohu upravili (např. rozdělili plochy na menší)

Dovolili jste si přetáhnout nebo dělat jiné chyby?.....

Proč ano, nebo proč ne?

Jaké myšlenky vás během kreslení napadaly?

Pocity, které jste měli během kreslení?

Líbí se vám vaše mandala? líbí /
nelíbí

Jak na vás mandala působí jako celek?

Která barva v mandale převažuje?

Co pro vás tato barva znamená (jaká tato barva podle vás je)?

Která barva (nebo více barev) v mandale úplně chybí?

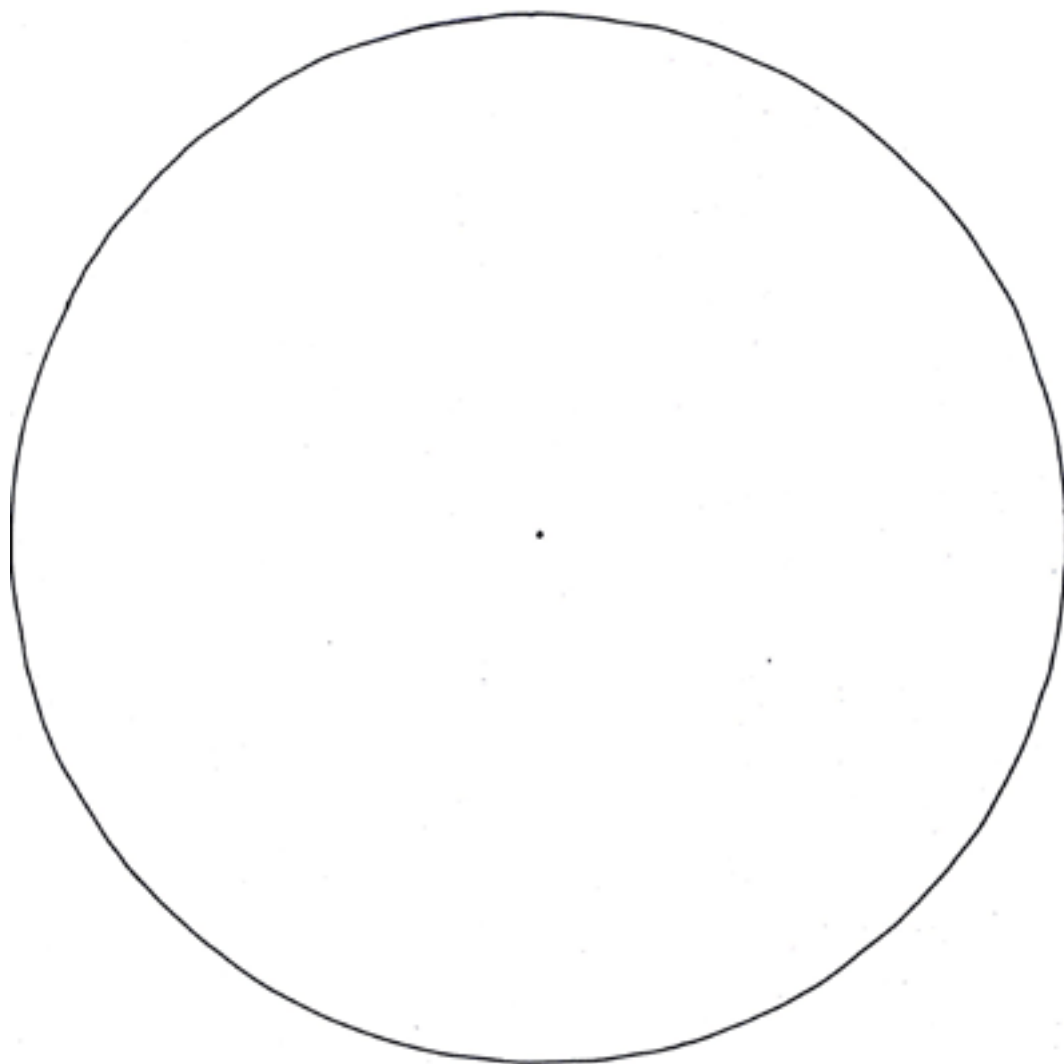
Co pro vás tato barva (nebo barvy) znamená?

Jak se po domalování cítíte?: unavení /
plní sil a odpočatí /
jinak:

Co jste se o sobě dozvěděli?

Název mandaly

1. Prázdnota, vstup



1. Prázdnota, vstup

Datum kreslení:

Jak se vám vaše mandala tvořila?

Kde jste začali kreslit? ve středu / na kraji / jinde:

Jaký směr kreslení jste zvolili? postupně od středu ven /
postupně od kraje do středu /
střídavě

Jak snadné nebo těžké pro vás bylo dodržet směr tvoření?

Jak jste vybírali barvy? aby se k sobě hodily /
se zavřenýma očima /
jak vám přišly pod ruku

Jak jste tvořili? snažili jste se mít proces pod kontrolou /
nechali jste vše plynout /
zlobili jste se na sebe za nepřesnosti /
kreslení jste si užili

Jak jste pracovali s předlohou? změnili jste si tvary podle sebe /
dodrželi jste přesně tvary mandaly /
rozšířili jste mandalu za její hranice /
drobně jste předlohu upravili (např. rozdělili plochy na menší)

Dovolili jste si přetáhnout nebo dělat jiné chyby?.....

Proč ano, nebo proč ne?

Jaké myšlenky vás během kreslení napadaly?

Pocity, které jste měli během kreslení?

Líbí se vám vaše mandala? líbí /
nelíbí

Jak na vás mandala působí jako celek?

Která barva v mandale převažuje?

Co pro vás tato barva znamená (jaká tato barva podle vás je)?

Která barva (nebo více barev) v mandale úplně chybí?

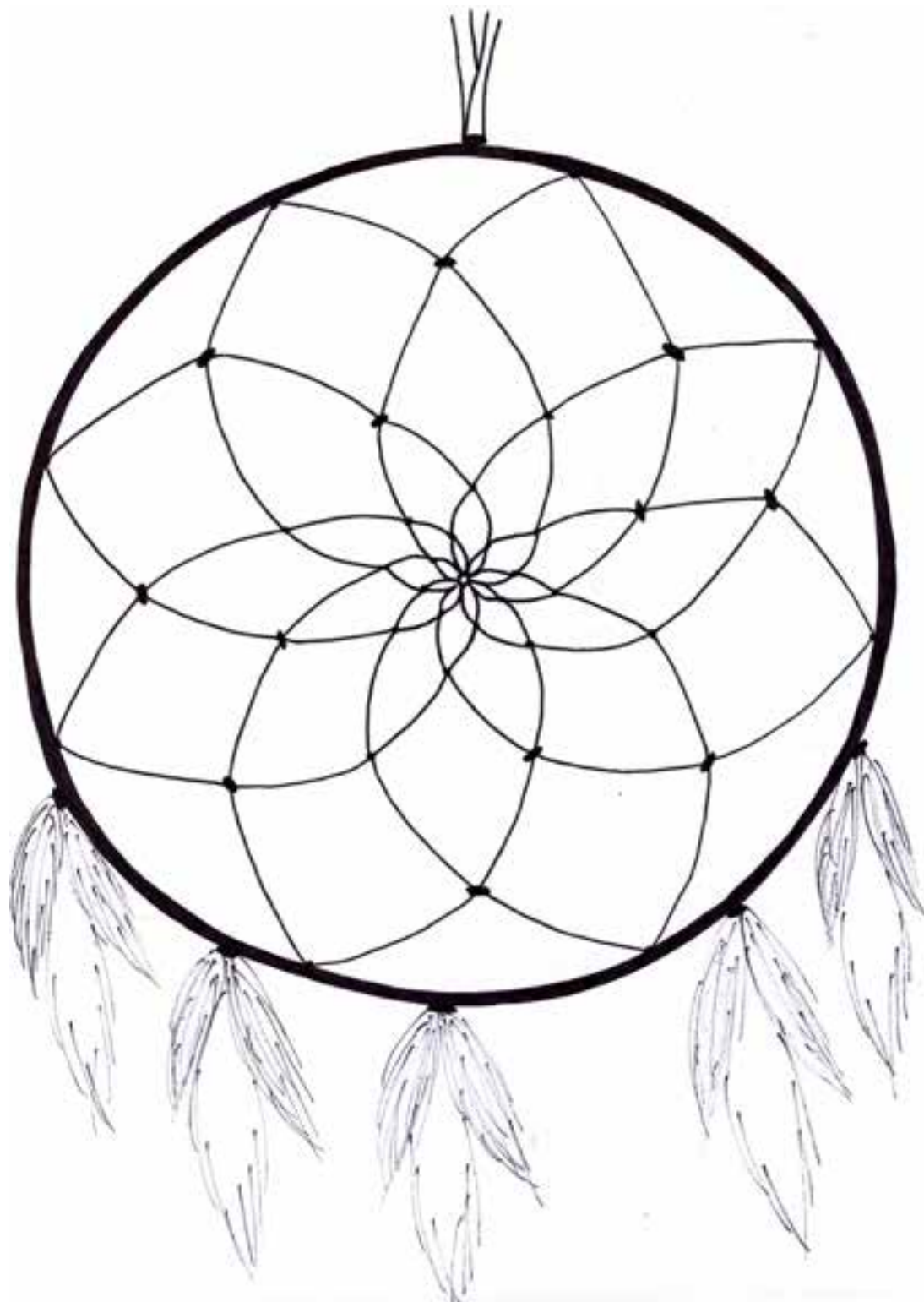
Co pro vás tato barva (nebo barvy) znamená?

Jak se po domalování cítíte?: unavení /
plní sil a odpočatí /
jinak:

Co jste se o sobě dozvěděli?

Název mandaly

1. Prázdnota, vstup



1. Prázdnota, vstup

Datum kreslení:

Jak se vám vaše mandala tvořila?

Kde jste začali kreslit? ve středu / na kraji / jinde:

Jaký směr kreslení jste zvolili? postupně od středu ven /
postupně od kraje do středu /
střídavě

Jak snadné nebo těžké pro vás bylo dodržet směr tvoření?

Jak jste vybírali barvy? aby se k sobě hodily /
se zavřenýma očima /
jak vám přišly pod ruku

Jak jste tvořili? snažili jste se mít proces pod kontrolou /
nechali jste vše plynout /
zlobili jste se na sebe za nepřesnosti /
kreslení jste si užili

Jak jste pracovali s předlohou? změnili jste si tvary podle sebe /
dodrželi jste přesně tvary mandaly /
rozšířili jste mandalu za její hranice /
drobně jste předlohu upravili (např. rozdělili plochy na menší)

Dovolili jste si přetáhnout nebo dělat jiné chyby?.....

Proč ano, nebo proč ne?

Jaké myšlenky vás během kreslení napadaly?

Pocity, které jste měli během kreslení?

Líbí se vám vaše mandala? líbí /
nelíbí

Jak na vás mandala působí jako celek?

Která barva v mandale převažuje?

Co pro vás tato barva znamená (jaká tato barva podle vás je)?

Která barva (nebo více barev) v mandale úplně chybí?

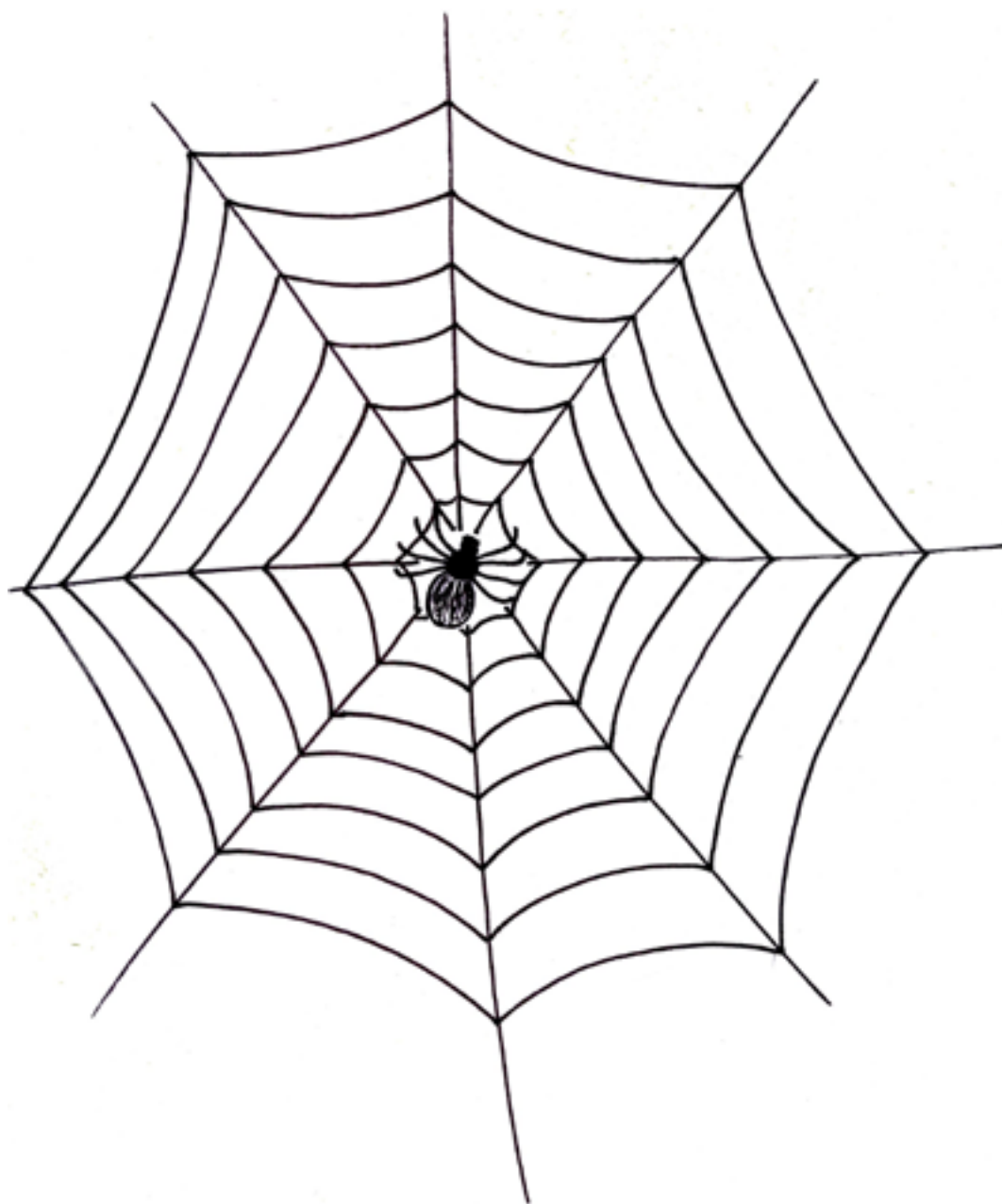
Co pro vás tato barva (nebo barvy) znamená?

Jak se po domalování cítíte?: unavení /
plní sil a odpočatí /
jinak:

Co jste se o sobě dozvěděli?

Název mandaly

1. Prázdnota, vstup



1. Prázdnota, vstup
