

## Inštrukcie k prípravnej fáze Rituálu hrocha

(pre individuálne prevedenie)

---

### ♦ Rekvizity

- Príď nalačno!
  - Športové oblečenie, ktoré ti nebude ľúto, ak sa zašpiníš.
  - Batoh + fľašky s vodou vo váhe **10–30 kg**.
  - Niečo na prezlečenie – suché ponožky a pod.
  - Uterák.
  - Deko.
  - Nápoj – **silná káva / čaj / maté** (ak nepiješ, tak kakao).
    - Nápoj si rozdeľ do troch nádob na tretiny.
  - Prázdne igelitky (**7 ks**, rôzne veľkosti).
  - Niečo na zajedenie 🍌
    - Skôr tukovej povahy – napr. maslo s niečím, alebo banán + proteínová tyčinka.
  - Všetko si **priprav už večer predtým**.
- 

### ♦ Miesto

- V prírode – ideálne **les, kde nie je veľa ľudí**.
  - Cieľ by malo byť **krásne miesto**, ideálne s výhľadom.
- 

## 1 Nastavenie utrpenia

Batoh s **10–30 litrami vody** na chrbte = tvoja štartovacia výbava.

Prvým testom je **piesok v topánkach** – metafora toho, čo ťa v živote najviac omíňa.

- Nájdeš si povrch plný kamienkov, piesku, vetvičiek.
- Do každej ponožky si nasyp **pol dlane piesku** alebo niečo podobné.
- Uvedomuj si, čo ťa v živote „tlačí v topánke“.

- Kráčaj ďalej **20 minút**.
- 

## **2** Tašky a bremená 🍁

Vyber si **7 tašiek** (IKEA, igelitky, lacné z obchodu).

Naplň ich **prírodnými predmetmi**: listy, kamene, konáre.

Tieto symbolizujú **staré bremená**, ktoré si nosíš celý život.

Uvedomuj si svoje „náklady“, ktoré ťa ťažia.

Toto je **druhé utrpenie** – niešť to, čo už nechceš niešť.

- Týchto 7 tašiek ponesieš celý čas až na koniec cesty.
  - Takto pokračuj **45 minút**.
  - Pauza na oddych: **5–7 minút**.
- 

## **3** Brvno ako hlavné bremeno 🌲

Nájd si **poriadne brvno**!

- ženy: 1–2,5 m, priemer ako kruh spojených dlaní
- muži: 1,5–3,5 m, rovnaký priemer

Brvno nes **až na vrchol**.

Symbolizuje hlavné bremeno, ktoré ti bráni v jasnosti.

Až ho pustíš, život sa môže zmeniť na sviatok.

Pokračuj ešte **20–30 minút**, alebo kým už fakt nemôžeš.

Ale nie také to naše „európske nemôžem“.

Ale zase s rozumom.

Keď už **tretíkrát skutočne „nebudeš môcť“**, tak to postačí.

---

## **4** Cesta a spôsob 🏞️

Nevyberaj si **vychodené chodníčky** – choď ťažšou cestou: kopce, les, nerovnosti.

Nejde o pohodlie, ale o **skúsenosť, ktorá niečo stojí**.

**Voliteľné sťaženia:**

- Obleč sa príliš teplo (iba pre otrlé povahy).
- Buď kreatívny.

⚠ Pozor: žiadne zranenia ani ostrá bolesť!

Pomalé utrpenie je viac než dosť.

---

## 5 Zmysel utrpenia 🔥

Fyzická námaha spolu s mentálnym prekonávaním nepohodlia vyburcujú **svalový tonus**.

Ten aktivuje **tonus mentálny** – celý tvoj systém sa prebudí.

Nesieš ťažký batoh do kopca. Potíš sa.

Igelitky so starým listím a kamením sa ti pri každom kroku narážajú o nohy.

A k tomu ešte nesieš ťažké brvno.

Zle sa drží, prevažuje ťa. Nevládzeš...

**Teraz už vieš, ako sa cíti tvoja duša – keď nežiješ svoj zámer.**

Takto vníma všetko haraburdie, ktoré máš vo svojom živote,  
a neostáva miesto ani čas pre zmysel. Pre poslanie. Pre zámer.

Tá bolesť a námaha ti toto poznanie **vypáli do duše!**

Toto nie je terapia rozprávaním, špekulovanie.

Toto je **raw – priama cesta k uvedomeniu, čo si a čo nie si ochotný tolerovať.**

Vtedy prichádza uvedomenie:

Máš taký život, aký si ochotný tolerovať.

Máš v rukách všetky nástroje začať žiť tak, ako chceš.

Nemáš na čo čakať – ako sa hovorí:

**Najlepší čas zasadiť strom bol v deň, keď si sa narodil.**

**Druhý najlepší čas je dnes.**

---

## 6 Záverečné slová 💬

Ty sám si svojím **katom aj anjelom**.

Buď tvrdý na seba.

Hodinu a pol zvládneš – aj keby si mal stáť na hlave.

Existujú ľudia, ktorí pracujú 16 hodín denne **pod hrozbou smrti svojich detí**.

Ty zvládneš hodinu a pol drobných nepríjemností.