

Samotný Rituál Hrocha

1. Oddych

Skončil si hodinu a pol dlhú „krížovú cestu“.

Teraz, tak ako si, si môžeš na chvíľu oddýchnuť.

Nič nerob, ešte sa nevyzúvaj ani nečisti, len si sadni a vydýchni.

Môžeš si dať niečo malé, aby ti nebolo zle od žalúdka po požití stimulantu (kávy, čaju)

Táto fáza trvá približne 10 minút.

2. Očista tela 💧

Potom nasleduje očistná fáza:

- Očisti telo od potu.
- Vytras kamienky z ponožiek, umy si nohy, prípadne celé telo.
- Vnímaj, čo z teba odchádza – najmä symboliku kamienkov: čo to v tebe bolo a že je to už preč.

Po očiste vypi prvú tretinu nápoja.

3. Zbavenie sa záťaže 🍂

- Vysyp tašky – všetko lístie, kamienky, predmety, ktoré si niesol.
- Zahod' brvno – symbol tvojho najväčšieho bremena.
- Vylej vodu z fliaš, ktoré si niesol v batohu.
- Predstavuj si pritom, čo všetko to znamenalo. Čoho si sa vzdal. Ako je možné, že si to až teraz pustil.

Môžeš sa začať smiať alebo plakať.

Táto fáza trvá 5 až 10 minút.

Vypi druhú tretinu nápoja.

4. Vedená imaginácia 🧠

Nasleduje vedená imaginácia:

- Ak si sám, puš si nahrávku, ktorú ti pošlem.
- Rob to, čo bude v nahrávke povedané.
- Fáza trvá 5–10 minút.

Vypi tretiu tretinu nápoja.

5. Zážitok jasnosti 🌞

Týmto sa otvára zážitok jasnosti.

Je to čisto individuálne – môžeš ho prežívať akokoľvek chceš.

Ako to robím ja:

- Odporúčam chôdzu – už bez batohu (vodu som vylial počas predošlej fázy).
- Prechádzam sa po lese, lebo chôdza aktivuje centrum vôle v mozgu.
- Jasnosť je spojená s činnosťou, pohybom.
- Počas chôdze vediem vnútorný monológ alebo sa rozprávam sám so sebou.

Odporúčam byť na mieste, kde nie je veľa ľudí.

(poznámka: rozdiel medzi človekom, čo sa rozpráva sám so sebou, a „bláznom“, je len jeden krok – otvorené ústa.)

6. Uzemnenie zážitku 🌿

Dĺžka zážitku jasnosti závisí od intenzity tvojej prípravy – môže trvať od 2 hodín až do večera.

Odporúčam:

- Zaznamenať si zážitok: zapísať, nakresliť alebo nahráť hlas.
 - Poslať mne – napríklad cez WhatsApp.
 - Zaznamenávať si progres, či už počas rituálu alebo po ňom.
-

7. Prechod do fázy „Hroch“ 🐹🔥

Po skončení fázy jasnosti sa začína fáza „**Hrošieho nastavenia**“.

To je moment, keď sa z teba stáva **HROCH** – bytostná sila, ktorá už nepochybuje, neváha, neotáľa.

Od tejto chvíle vyrážaš za svojimi cieľmi ako hroch.