



Blanka
Vun Kannon



Opřít se o PŘEDKY



JAK posílit
své
KOŘENY
a najít KLID
v nejisté
době

Opřít se o PŘEDKY

JAK posílit své KOŘENY
a najít KLID v nejisté době

Blanka Vun Kannon

autorka knihy Návrat domů, zakladatelka Školy Harmonie

*Tento e-book věnuji nám všem, kteří
žijeme v této překrásné a zároveň
náročné době – ve 21. století.*

*Ať jsou nám naši předci co největší
oporou a posilou.*

OBSAH



1. KOŘENY – JISTOTA V OBDOBÍCH NEJISTOTY	6
2. S ČÍM VÁM MŮŽOU PŘEDCI POMOCI	10
3. PROČ JE DŮLEŽITÝ ZÁMĚR, INTUICE A PŘEDSTAVIVOST	14
4. ŽIVOTNÍ PŘÍBĚHY VAŠICH PŘEDKŮ – LIDÍ Z MASA A KOSTÍ.....	17
5. JAK POSÍLIT KOŘENY PROSTŘEDNICTVÍM VAŠEHO PŘÍBYTKU	26
6. DOMÁCÍ PRÁCE A DALŠÍ AKTIVITY – BRÁNA K PŘEDKŮM.....	30
7. DEVATERO PRO OBJEVENÍ RODOVÉ SÍLY	33
8. MÁ CESTA KE KOŘENŮM	35
9. POZVĚTE PŘEDKY DO SVÉHO ŽIVOTA.....	38

Tento dokument je volně k dispozici. Můžete jej tedy sdílet v elektronické podobě nebo vytištěný se svými přáteli, blízkými a dalšími lidmi, kterým by mohl pomoci. Pokud byste z něj chtěli citovat na svém blogu nebo jinde, je to možné s uvedením zdroje, tj. jména autorky a názvu tohoto e-booku.

Rady a doporučení v tomto e-booku jsou poskytnuty s nejlepším vědomím a svědomím, se záměrem nabídnout vám obecně platné informace v oblasti životní rovnováhy. Jak se rozhodnete prakticky aplikovat obsah tohoto materiálu, je věcí vašeho úsudku a autorka za to nepřebírá žádnou odpovědnost.

Srdečně vás zdravím,

mám radost, že vás zajímá téma napojení se na sílu a moudrost předků. V tomto praktickém e-booku se dozvíte velmi účinné postupy, jak **prostřednictvím vaší rodové linie posílit pocit ukotvení a bezpečí**.

Opřít se o PŘEDKY – JAK posílit své KOŘENY a najít KLID v nejisté době jsem napsala v reakci na události roku 2020, který byl kvůli epidemii koronaviru v našich životech zlomový. Ocitli jsme se ze dne na den v obrovské nejistotě a celou společnost prostoupil strach z budoucnosti v míře, jakou většina z nás nikdy nezažila.

*Naši předci znali nejistotu velmi dobře.
Byla dennodenní součástí jejich životů,
a právě proto pro nás můžou být velkou životní posilou.
Musíme se ale na ně napojit a naučit se o ně opřít.*



Každodenní schopnost opřít se o ty, kteří tady byli před námi, jsme totiž kvůli dramatické proměně našeho světa za posledních 150 let téměř ztratili. A proto jsem napsala **tento e-book, který významně rozšiřuje téma předků z mé knihy Návrat domů** (vydal Smart Press, 2019). Doporučuji vám si ji přečíst, budete z e-booku mít ještě větší užitek.

Bez kořenů jsme zranitelní

Předci do mého života vstoupili díky potřebě překonat velmi bolestné vykořenění a vnitřní samotu, které jsem prožila po přestěhování za manželem židovského původu do USA v roce 2010 (více v kapitole *Má cesta ke kořenům*). Postupně se pro mě má rodová linie stala velkým zdrojem síly, a to nejen během pandemie.

Díky své osobní zkušenosti i práci s ostatními ženami, které se rozhodly prozkoumat své kořeny, jsem pochopila, **jak velkou kotvou náš rod pro nás je a proč se bez aktivního napojení na něj můžeme cítit ztracení a zranitelní** (více v kapitole *Kořeny – jistota v období nejistoty*).

Jste mladý výhonek na velmi starém kmeni, potomek velmi houževnatých lidí s bohatými životními zkušenostmi. Vaše rodová linie je nenahraditelným zdrojem síly.

Napojit se na tento zdroj síly je dostupné nám všem. Dokonce i pokud toho o svých předcích víte jen velmi málo.

Nechte se vést svým srdcem

Práce s energií předků je **často intuitivní** – dotýkáme se něčeho mnohdy neviditelného, jdeme do hloubky, do minulosti, abychom z ní pro nás, naše rodiny a potomky zhmotnili dědictví, které nám předci zanechali. Každý malý krok, který uděláte, se počítá a má sílu vnést do vašeho života více klidu, moudrosti a lásky.

Metod, jak se na sílu rodové linie napojit, je celá řada a v tomto e-booku jsem se snažila je co nejsrozumitelněji popsat. Od analytických, kdy **shromažďujeme fakta o životě předků, přes práci s energií domova, vaření či zahradničení až po pocitové metody a zapojení představivosti.**

Nechte se vést svým srdcem, kterou metodu kdy zvolit a jak je kombinovat. Pomůže vám v tom také **Devatero pro objevení rodové síly** v kapitole 7, které můžete použít jako průvodce na cestu za svým rodovým dědictvím.

Vaše rodová linie je jako silný dub, o který se můžete kdykoli a kdekoli opřít. Následující stránky vám pomůžou tento dub v sobě objevit.

Mým záměrem a velkým přáním je, aby se předci pro vás stali zdrojem síly, opory a vnitřního klidu. Na této cestě máte moji lásku a podporu!

Z celého srdce
Blanka

1.

KOŘENY – JISTOTA V OBDOBÍCH NEJISTOTY



Když vypukla v březnu 2020 pandemie, dala jsem si zarámovanou fotku uherskohradištské prababičky Anny ještě více na oči, než je normálně. „*Děvenko, vy to zvládnete. Udržujte dobrou náladu a soustřeďte se na to, co máte. Co funguje,*“ říkala její tvář na fotce.

Byla jsem vděčná, že se o ni můžu ve chvíli nouze opřít.

A to i díky tomu, že jsem se před pár lety seznámila s jejím životním příběhem a **pozvala ji do svého života**. Nejen vystavením její fotky, ale také několika kousky jihomoravské keramiky, které používám.

Mít o co se opřít

Anna prožila dvě světové války, včetně několikaměsíčního věznění gestapem v internačním táboře Svatobořice u Kyjova. **I když to byla obyčejná žena, představuje pro mě velký zdroj síly** a životních zkušeností. Její povzbuzující rada, kterou mi z vystavené fotky celou karanténu připomínala, mi přinášela úlevu a naději. Když ona přežila zimu v příšerných podmínkách ve Svatobořicích, tak já dokážu přežít pandemii v teple a pohodlí domova, říkála jsem si (jak jsem vypátrala informace o životě v internačním táboře, o tom v kapitole *Životní příběhy vašich předků*).

Opřít se o PŘEDKY – JAK posílit své KOŘENY a najít KLID v nejisté době

A protože jsem cítila potřebu se o něco **fyzicky opřít**, sundala jsem z jídelního stolu ubrus. Dřevěný stůl z IKEA se tak pro mě stal důležitým pilířem klidu, ukotvení, sil. Stačilo si k němu sednout, zavřít oči a položit na něj ruce. Vnímat dlaněmi strukturu, pevnost a sílu dřeva, které bylo kdysi stromem, pevně zakořeněným v zemi. Z toho obyčejného stolu ke mně promlouvala nejen síla a pevnost Země, ale také předků, těch, kteří překonali mnoho překážek, žili často v obrovské existenciální nejistotě a také jídávali u obyčejných dřevěných stolů.

Kořeny jsou jistota v obdobích nejistoty.

Chaos, který v té době panoval ve společnosti, se najednou zdál menší. Po úvodním šoku ze všech zpráv v médiích a vykoupených obchodů jsem zase **začala cítit pevnou půdu pod nohama**. S předky v zádech jsem věděla, že to zvládnou, ať už bude mimořádná situace trvat jakkoli dlouho. Dnes jsem za oporu a klid, které mi v průběhu roku 2020 dali, ohromně vděčná.

Schopnost adaptace – silná stránka vašich dávných příbuzných

Pro mnoho z nás je pandemie koronaviru první zkušenost, kdy vnější okolnosti změnily ze dne na den nejen náš život, ale celé společnosti. Přinesly omezení, diskomfort, strach o zdraví své a svých nejbližších. Najednou jsme museli změnit nejen krátkodobé plány, ale také mnoho dlouhodobých. Zrušené dovolené, svatby, nemožnost zúčastnit se pohřbu příbuzného, **nic takového jsme v celonárodním měřítku nezažili**, pokud jsme se narodili po roce 1945. Zavřené školy, provozny, nejistota celých rodin, jak přežijí.

Pro naše předky **byly dramatické změny životních okolností daleko běžnější**. Jen generace našich prarodičů a praprarodičů jich zažily mnoho – první světová válka (dále „1. SV“), španělská chřipka, hospodářská krize, německá okupace (Protektorát), druhá světová válka (dále „2. SV“), komunistický převrat, sovětská okupace... Díky tomu byli velmi flexibilní a adaptabilní.

Jako se kořeny stromu umí přizpůsobit podmínkám v zemi a změnit směr růstu, pokud narazí na překážku, dokázali lidé ve vaší pokrevní linii najít ten nejlepší způsob, jak žít v daných podmínkách.

Díky jejich schopnosti se adaptovat, založené na vnitřní síle a houževnatosti, tady dneska jste.

Vědomí kontinuity – kotva v rozbouřeném moři

Když šla vaše prababička na pole kopat brambory či sušit seno, věděla, že přesně tak chodila před ní její maminka, babička, prababička a další a další ženy v jejím rodě. Když drala peří nebo vyšívala, myslela přitom na své příbuzné, **zkušené ženy, které ji naučily všechno, co potřebovala k přežití**. A všechno k tomu, aby ona mohla předat dál své zkušenosti nové generaci. A ta pak další generaci a ta další.

Opřít se o PŘEDKY – JAK posílit své KOŘENY a najít KLID v nejisté době

Naši dávní předci ani na minutu nepochybovali, proč jsou tady a jaká je jejich role, ať to byli lovci, tkadleny, tesaři či švadleny. Vnímali sami sebe jako **důležitý článek v dlouhém lidském řetězci**. Věděli, v čem jsou dobří a že jejich unikátní talent pomáhá přežít celému rodu či vesnici. Řemeslo se často dědilo z otce na syna a z matky na dceru. To umocňovalo pocit smysluplnosti a kontinuity. A také odpovědnosti předat potomkům životně důležité informace, zkušenosti a schopnosti, nezbytné pro zachování života a pokračování rodové linie.

Vědomí kontinuity dává pocit bezpečí a ukotvení.

V dávné minulosti pociťovali vaši příbuzní velmi silnou náležitost ke své komunitě, ve které žili. Zároveň veškeré jejich životně důležité znalosti o přežití pocházely téměř výhradně z jejich rodu. A to jim dávalo mimořádnou sílu a identitu. Pocit bezpečí a ukotvení. Být **součástí něčeho většího a dlouhodobějšího**, než jsem já a můj individuální život, jim dodávalo odvahy a víru.

Vnitřní samota – fenomén technologického věku

Jeden z největších rozdílů mezi námi a našimi praprababičkami je, že se téměř přerušila duchovní kontinuita našich rodových linií. Prakticky **vymizela každodenní schopnost se opřít o ty, kteří tady byli před námi**, jejichž krev koluje v naší krvi. Díky dramatické proměně našeho světa za posledních 200 let se už řemeslo nedědí z generace na generaci. Před stovkami let byly předávané příběhy o životních zkušenostech předků jediným zdrojem moudrosti a zkušenosti, to už ale dnes neplatí.

Masové rozšíření knih, televize, rádia a internetu odsunulo předávání rodových zkušeností a moudrosti na druhou či spíše třetí kolej.

Svůj život už nevnímáme jako klíčový článek v rodové linii, protože naprostou většinu informací pro svůj život nezískáváme od svých předků, ale z učebnic a médií. Denně máme přístup k obrovskému množství informací, které nám pomáhají v mnoha praktických aspektech našeho života. Ale pocit bezpečí, kontinuity a náležitosti k něčemu většímu nám novodobé informační zdroje v drtivé většině dát neumí.

Rodová linie je nenahraditelný zdroj vnitřní síly.

A tak si před monitorem počítače či za volantem auta málokdo z nás s díky vzpomene na své prarodiče a na roli, jakou v našem životě hráli. A proto se mnozí z nás cítí tak ztraceně a zranitelně. Byť jsme všichni potomci houževnatých předků s bohatými životními zkušenostmi, málokdo z nás cítí jejich přítomnost a povzbuzení v každodenním životě. Tato **vnitřní samota** je velmi oslabující. Nejen pro nás, ale také pro naše potomky a budoucí generace.

Cesta za silnými kořeny a dědictvím vašich předků

Jako strom s hlubokými, silnými kořeny zvládne lépe zimní vichřice než strom s kořeny mělkými, tak také my lidé jsme odolnější, když jsou naše kořeny silnější. Aktivovaná rodová linie a její duchovní odkaz vám tyto silné kořeny dá.

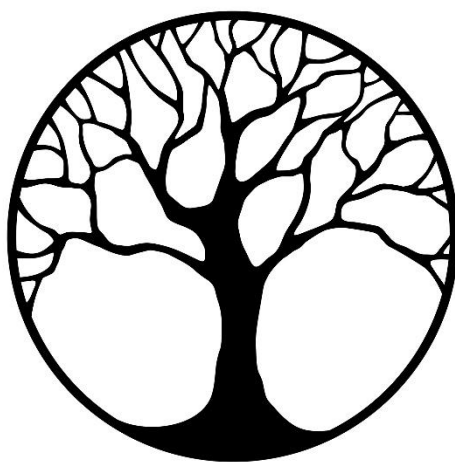
A nejen to.

Dá vám vědomí vítězů. Lidí, kteří se umí postavit nepřízni osudu a zvládat těžké životní situace, jako je např. pandemie koronaviru. Silné vědomí toho, že vaši dávní i nedávní příbuzní přežili velmi nepříznivé okolnosti, se hodí v každé době. V obdobích nejistoty či těžkých časech obzvlášť.

Poznání lidí, kteří šli před vámi, navíc prohloubí vaše porozumění sobě samým.

I proto je objevování dědictví předků tak smysluplné,

vnitřně obohacující a posilující.



Pojďte se vydat na cestu za svými kořeny.

2.

S ČÍM VÁM MŮŽOU PŘEDCI POMOCI



Předci vám chtějí pomáhat a být vaší oporou. Je to zcela přirozené. Pokud jste rodič, prarodič, teta, strýc nebo třeba skautská vedoucí, něco ve vás touží předat mladé generaci své životní zkušenosti, často získané v potu, slzách či trápení. Z celého srdce jim přejete jen to nejlepší a velmi vám záleží, aby byl jejich život šťastný a naplněný. A také život jejich potomků a potomků jejich potomků.

***Něco v nás touží, aby lidé, kteří půjdou v našich stopách, byli úspěšní.
To stejné si pro vás přejí vaši předci.***

A to nejen žijící příbuzní, ale také ti dávní, kteří žili před 100, 300 či 5000 lety, vás chtějí podpořit. Zpravidla ale nese-psali bibli svých životní zkušeností, kterou by si stačilo přečíst. Přijmout jejich pomocnou ruku je i přesto možné a poměrně jednoduché.

Předci jsou připravení vám pomoci:

- **s velkými tématy**, jako je třeba napojení na přírodní rytmus, odpuštění či přijetí smrti,
- a také **v každodenním běžném životě**, třeba při vaření, zahradničení či úklidu.

Opřít se o PŘEDKY – JAK posílit své KOŘENY a najít KLID v nejisté době

Příklady životních témat či situací, ve kterých vám předci můžou dát podporu:

- | | |
|---|---|
| ❖ životní rovnováha | ❖ odpuštění druhé osobě |
| ❖ nadhled | ❖ houževnatost |
| ❖ napojení na přírodu a její rytmus | ❖ zdravé hranice |
| ❖ při pocitech samoty, zoufání si | ❖ bytí v přítomném okamžiku |
| ❖ přijetí smrti | ❖ být více v těle než v hlavě |
| ❖ vyrovnání se se ztrátou dítěte | ❖ najít si čas na dostatečný spánek |
| ❖ ujasnění priorit, schopnost říct si o pomoc | ❖ schopnost více odpočívat, dobíjet baterky |
| ❖ zklidnění v těžké situaci | ❖ radost z maličkostí, spontánnost |
| ❖ posílení odvahy, čelení strachu | ❖ ženská cykličnost |
| ❖ adaptabilita, přizpůsobivost | ❖ napojení se na fáze měsíce |
| ❖ intuice, kreativita | ❖ trpělivost |
| ❖ podpora při pracovních projektech | ❖ zpomalení, zimní klid |

Pandemie koronaviru v roce 2020 je příkladem **vážné životní situace, kdy povolat předky** a žádat je o podporu a jejich moudrost. Buď všechny, nebo jednoho konkrétního. Vaši předci měli bohaté zkušenosti s přizpůsobováním se náhlým změnám společenské situace, včetně epidemií nemocí, a zcela jistě je někteří úspěšně překonali (příklad využití moudrosti a podpory předků během pandemie najdete v kapitole *Kořeny – jistota v obdobích nejistoty*).

Příklady praktických činností, ve kterých vám předci můžou dát podporu:

- | | |
|--|--|
| ❖ vaření | ❖ drobné opravy v domácnosti |
| ❖ pečení | ❖ tradice, oslava svátků |
| ❖ zavařování | ❖ přístup k výchově dětí |
| ❖ zahradničení, pěstování plodin na poli | ❖ rodinná pospolitost |
| ❖ péče o hospodářská zvířata | ❖ zapuštění kořenů v novém bydlišti |
| ❖ šití, pletení, háčkování | ❖ stavba a opravy domu |
| ❖ využívání léčebných účinků vody | ❖ využívání bylinek pro osobní potřebu |
| ❖ vytvoření pocitu domova | ❖ praní prádla, žehlení |
| ❖ očista prostoru | ❖ přístup k úklidu |

Kuchyň jako místo napojení na ženské předky

Kuchyň byla celé věky doménou vašich ženských předkyň. Ať už byla v jeskyni, pod širým nebem nebo doškovou střechou, bylo to místo, kde udržovaly oheň a realizovaly své životní poslání.

Vaření, pečení, zavařování a všechny ostatní kuchyňské práce jsou proto oblastí, kde vám ženy z vašeho rodu nesmírně ochotně a rády pomůžou. Vždyť v ní za svůj život strávily tisíce hodin! Dohromady **tvoří obrovský tým**, který vás jistí (více v kapitole *Domácí práce a další aktivity*).

Jednou jsem připravovala na Den díkůvzdání krocana. Měla jsem **dilema**, jestli na něj mám dát jako vždycky máslo, aby nebyl pečením vysušený. Už jsem ho totiž jako novinku potřela kachním sádlem. Dát tam ještě to máslo, nebo ne? Na okamžik jsem se vnitřně zkoncentrovala, obrátila do sebe a vyslala tuto otázku, s myšlenkou na své ženské předkyně:

„Ženský, mám na toho krocana dát ještě máslo?“

Odpověď přišla okamžitě a byla zcela jednoznačná:

*„Že váháš, vrzni ho tam!
To by byl hřích nedat do svátečního pokrmu máslo, když je.“*

Jejich rada byla tak nesmírně reálná a energická, včetně výrazu „vrzni“, že mě neuvěřitelně rozveselila. Už jsem toho krocana nepekla sama, ale s desítkami dalších žen, vitálních, silných, zkušených kuchařek. Byl to jeden z nejkrásnějších zážitků, jaké jsem kdy při vaření zažila.

Předci nejsou jen vážní, zachmuření lidé, jak je známe z historických fotek.

Často jsou veselí, spontánní a uvolnění.

A moc rádi vám pomůžou!



Když si vytvoříte záměr obnovit
spojení s vašimi předky,
aktivuje se mocná energie,
která vám pomůže.

3.

PROČ JE DŮLEŽITÝ ZÁMĚR, INTUICE A PŘEDSTAVIVOST



V předchozí kapitole jsme si ukázali, jak se intuitivně poradit s předky při vaření. Komunikace s předky je možná, protože **každý člověk je hluboko ve svém nitru napojený na všechny lidi v obou jeho rodových liniích** (matčině i otcově). Jednoduše proto, že jsou geneticky ve vás, jejich krev koluje vaší krví.

Většina z nás ale toto napojení potřebuje posílit a zvědomit, aby k nám naše rodová moudrost promlouvala v každodenním životě a dávala vám podporu, když ji potřebujete,

Metody napojení se na rodovou linii

Cest, jak se na předky napojit, je mnoho. Všechny ale mají jedno společné – **ZÁMĚR**.

Kam směřuje záměr, tam ve vašem životě směřuje energie. Pokud si tedy stanovíte záměr, jinak řečeno vizi výsledku, pozvat předky do svého života, více je poznat a být díky tomu moudřejší, silnější a odvážnější, tak se také stane.

Když si vytvoříte záměr posílit spojení s vašimi předky,

aktivuje se mocná energie, která vám pomůže.

Opřít se o PŘEDKY – JAK posílit své KOŘENY a najít KLID v nejisté době

Na dalších stránkách si ukážeme **tyto metody napojení se na moudrost a sílu předků**:

- Představivost, **intuice**, emoce
- Životní **příběhy** vašich předků
- Seznamování se s **historickými událostmi** a životem v daném historickém období
- **Domov** a věci v něm
- **Domácí práce a další aktivity**

Představivost, intuice, emoce

Údaje z matrik jsou v napojování na předky důležité, ale jen na jejich základě předci většinou „neožijí“ natolik, aby do vašeho života vstoupili a stali se vaší oporou. Důležité je proto zapojit představivost a intuici. Nechat se vést pocity, mnohdy racionálně nevysvětlitelnými.

Věřte svým pocitům.

Předci jsou ve vás, jejich krev koluje ve vaší krvi, a tak se v žádném případě necenzurujte.

Když se před stovkami let vyprávěly rodové příběhy výhradně ústně, každý člen rodu, od dětí až po stařešiny, si představoval hrdiny příběhů, místa a okolnosti svým vlastním způsobem. Při návratu ke kořenům se k představivosti jako důležitému nástroji udržování rodových linií můžeme zase vrátit. To vám navíc výborně pomůže v situacích, kdy máte o některém z předků jen velmi málo nebo žádné informace nebo se chcete napojit na celou rodovou linii, třeba opět při vaření (příklad najdete v kapitole *Domácí práce a další aktivity*).

Sebedotazování „Kdybych věděla...“

Možná už běžně se svými předky komunikujete, třeba vysláním myšlenky či prosby, když se nedaří pečení štrúdlu, něco se pokazí v domě nebo potřebujete jinou radu či podporu. To je velmi cenné a určitě v tom pokračujte. Pro obrácení se do svého nitra a napojení na rodovou moudrost také výborně funguje následující způsob **sebedotazování**:

„Kdybych věděla, co by mi babička v této situaci poradila, co by to bylo?“

„Kdybych věděla, co by mi muži z mého rodu poradili, co by to bylo?“

Opřít se o PŘEDKY – JAK posílit své KOŘENY a najít KLID v nejisté době

Sebedotazování funguje **velmi jednoduše**:

- na chvíli se zklidněte,
- můžete zavřít oči, pokud vám to je příjemné,
- párkrát se **zhluboka nadechněte**,
- **koncentrujte** se do svého nitra,
- v duchu nebo nahlas položte sami sobě otázku „*Kdybych věděla...*“
- a **čekejte, jaký vjem**, pocit či vědění se dostaví.

Možná to zní zvláštně, ale sebedotazování „*Kdybych věděla...*“ má velkou sílu. Když se otevřete tomu, že něco (nebo někdo) ve vás ví, odpověď (formou pocitu, vjemu) dříve či později přijde.

Intuitivní rozhovor s předkem

Obdobně jako při sebedotazování je možné se po krátkém zklidnění a koncentraci obrátit přímo na předka a vést s ním rozhovor. Například takto:

*„Milý dědečku,
ráda bych se o tobě a tvém životě více dozvěděla – vím toho tak málo.
Co ses v životě nejdůležitějšího naučil? / Jakou největší chybu jsi udělal?
Co bys mi poradil v mojí současné situaci? (popište situaci)
Prosím, dej mi oporu. Buď součástí mého života.“*

Konkrétní slova nejsou až tak důležitá, jako je váš **záměr otevřít se komunikaci**, naslouchat předkovi a vnímat ho jako člověka (ne jako historický údaj). Pokud máte **fotku předka**, komunikaci s ním velmi napomáhá se na ni dívat nebo si jeho tvář v duchu představovat.

3 TIPY, JAK POSÍLIT INTUICI:

Voda jako jeden ze 4 přírodních živlů (vzduch, voda, oheň, země) výborně aktivuje intuici (všichni jsme přirozeně intuitivní, ale racionální životní styl naši intuici uspává). Vaše tělo je tvořené ze 70 % z vody, a proto se přes ni můžete účinně **napojit na své pocity**.

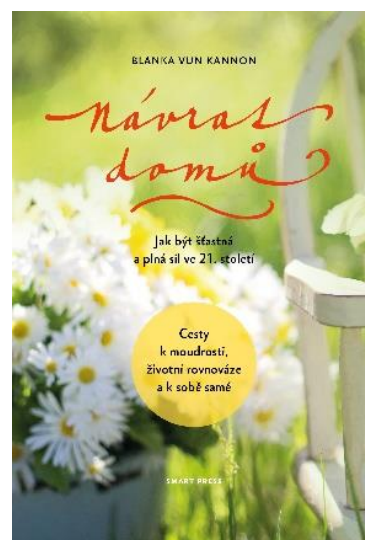
(1) Udělejte si pravidelně čas na posezení u řeky nebo potoka a pozorujte, **jak proudí voda**.

(2) Vnímejte očistné účinky vody ve sprše, vaně nebo při mytí rukou.

(3) Při napojování se na předky buďte dobře **hydratovaní**.

Další inspiraci najdete v knize *Návrat domů* (Smart Press)

www.navrat-domu.cz



4.

ŽIVOTNÍ PŘÍBĚHY VAŠICH PŘEDKŮ – LIDÍ Z MASA A KOSTÍ



Příběhy mají velkou sílu. A příběhy vašich předků obzvlášť. Sestavit základní životní příběh vašich prarodičů či praprarodičů může být **velmi transformativní a naplňující**. U těch z nich, které jste osobně znali, se poskládá obraz člověka, jak jste si ho možná nikdy neuvědomili, a vytvoří základnu pro navázání hlubšího vztahu s ním. Ti, které jste nepoznali osobně, přestanou být jen jménem, tváří z černobílých fotek či termínem „prarodič, o kterém nic nevím“.

Příběh vám pomůže propojit jeho život s tím vaším těsnějším citovým poutem.

Posílit vztah s ním. Nacítit ho/ji jako člověka. To může mít mimo jiné vliv na **pochopení mnohých rodinných událostí** (rozkolů, majetkových sporů atd.), které se vás přímo či nepřímo dotýkají. To úplně nejdůležitější je pokusit se prostřednictvím životního příběhu objevit poselství či životní moudrost, které vám daný předek zanechal.

2 kroky k objevení odkazu předka v jeho životním příběhu

Práce s životním příběhem má 2 kroky, které si na dalších stránkách přiblížíme:

1. **Sběr dat:** osobních dat a relevantních historických informací, v případě nedostatku dat je vhodné zapojit představivost (více další strana).
2. **Objevení odkazu předka:** analýza příběhu vašeho předka, zapojení intuice, pocitů, emocí, dávných vzpomínek a objevení jeho odkazu/poselství pro váš život.

Opřít se o PŘEDKY – JAK posílit své KOŘENY a najít KLID v nejisté době

Mnoho informací se dá zjistit z **křestních, oddacích a úmrtních listů**. Za 2. SV se opisy těchto dokumentů často dělaly pro účely prokázání rasové příslušnosti. Pokud už nejsou k dispozici originály, je možné, že někdo u vás v rodině má právě tyto opisy. Dříve se do oddacích listů uváděla i profese, takže z jednoho dokumentu se dá vyčíst opravdu hodně. Dnes také na internetu existují digitalizované matriční knihy, které jsou výborným zdrojem informací. Hledání v nich ale může být časově náročné a ne zcela jednoduché.

Když se vám podaří zjistit základní data jako **datum narození, místo narození a datum a místo sňatku**, máte už několik důležitých záchytných bodů. Můžete si zjistit historické události spadající do tohoto období a informace o dané geografické lokalitě. Jinak se žilo ve valašské dědině než v Praze, jinak v hornickém městě než v úrodném zemědělském kraji.

KROK 1 – SBĚR DAT

Vyberte si jednoho ze svých prarodičů a sestavte jeho/její základní životní příběh.

Zjistěte:

- kdy a kde se narodili,
- kolik měli sourozenců,
- kdo byli jejich rodiče.

Postupujte jejich životem a poskládejte z faktů, které máte k dispozici, jak se odehrával jejich život. Pokud žijí jejich další příbuzní (např. sourozenci nebo neteře a synovci, tedy děti sourozenců vašeho prarodiče), také od nich zkuste získat co nejvíce faktů.

Pokud už vaši prarodiče nežijí a ani není koho se na ně zeptat, použijte následující postupy:

- **Vyjděte z historických událostí.** Pokud například žili za 2. SV, vyhledejte si na internetu nebo z jiných zdrojů, co se dělo v době války v místě jejich bydliště. Představte si, jak asi válku prožívali.
- **Použijte i pouhé střípky**, informaci či dvě, které znáte z vyprávění, a vybudujte kolem nich příběh.
- **Zapojte představivost.** Pokud nemáte žádné informace nebo jen velmi málo, zkuste si představit tu nejpravděpodobnější možnou variantu.
- Pokud máte k dispozici **fotku vašeho předka**, alespoň krátkodobě ji vystavte a naladte se jejím prostřednictvím na něj a jeho životní příběh.

Je velmi pravděpodobné, že k vám nějakým způsobem začne postupně promlouvat. A jeho životní příběh se začne rýsovat zřetelněji (více o zapojení představivosti a intuice v kapitole *Proč je důležitý záměr, intuice a představivost*).

Opřít se o PŘEDKY – JAK posílit své KOŘENY a najít KLID v nejisté době

Až budete mít základní příběh sestavený, přejděte ke KROKU 2 a snažte se odpovědět na následující otázky:

KROK 2 – OBJEVENÍ ODKAZU PŘEDKA

Jak nejlépe umíte, odpovězte na tyto otázky:

- Jaké **těžkosti** váš prarodič překonal?
- V čem byla jeho nebo její **síla**?
- Jaké **dědictví** (tj. **vlastnosti, zkušenosti, přístup k životu atd.**) vám zanechal?
- V čem vás jeho/její příběh posiluje?
- Jaký má asi jeho/její životní příběh **pro vás vzkaz**?
- Jaká je v jeho/jejím příběhu **ukryta** životní moudrost?

Takto prozkoumejte postupně všechny prarodiče a ideálně také praprarodiče. Nelekejte se, že je toho moc. Váš **fokus na daného předka**, byť jen malou událost z jeho života, otevírá brány komunikace. Není nutné detailně zmapovat jeho život, ale nacítit ji/ho jako člověka.

Při zkoumání odkazu svých předků buďte upřímní – není cílem je idealizovat či glorifikovat. A také pokud možno nestranní a objektivní.

S napojením na sílu a moudrost předků a jejich životní příběh také velmi pomáhají **poutě na rodová místa**. Tj. místa, kde vaši předci žili nebo odkud pocházeli. Praktické tipy, co na takové pouti dělat, aby byla pro vás co nejužitečnější, najdete v mé knize *Návrat domů*.

Deník předků

Doporučuji si pořídit **zvláštní sešit, blok nebo zápisník většího formátu**, do kterého si budete příběhy vašich předků zaznamenávat. A kde budete postupně rozšifrovávat dědictví, které vám zanechali. Můžete si do něj vlepít kopii fotky vašeho předka a vedle ní přehledně sepsat základní data o jeho životě.

Na další straně je pro ilustraci výňatek z mého deníku předků, týkající se méj **prababičky Anny**, a ukázka toho, jak v příběhu předka najít sílu a inspiraci. Díky internetu jsem objevila velmi důležité informace, spojené s prababiččiným vězněním v době 2. SV. Mohla jsem si tak ve své představivosti vytvořit její obraz a **vlastnosti, které jí pomohly přežít**. Díky tomu se pro mě stala člověkem, o kterého se můžu opřít, když potřebuju, například v průběhu koronavirové pandemie (více v kapitole *Kořeny – jistota v obdobích nejistoty*).

PŘEŽÍT A NEZBLÁZNIT SE: Anna (1886–1957)



- Narodená 7. ledna 1886 ve Starém Městě
- Provdaná 27. května 1909 za Františka, kamnářského mistra v Uherském Hradišti
- 3 děti (Vladimír 1910, František 1912, Anna 1915)
- Manžel František v bojích 1. SV (asi 1915–1918)
- Sama se 3 malými dětmi vede v době manželova působení na frontě kamnářství v Uherském Hradišti
- První emigrace syna Františka, vojáka čs. armády, 1940
- Manžel František umírá 1941
- Vězněná gestapem v internačním táboře Svatobořice u Kyjova (září 1942 – únor 1943)
- Většinu 2. SV prožila sama v malém domku v Uherském Hradišti
- Návrat syna Františka z Velké Británie 1945
- Druhá emigrace syna Františka 1950 (už ho nikdy neviděla)
- Zemřela náhle na zápal plic 30. 12. 1957 ve věku 71 let

Prababička Anna byla za 2. SV už ve vysokém věku vězněná v internačním táboře ve Svatobořicích u Kyjova v rámci takzvané Akce E (Aktion E – Emigranten). **Její druhorozený syn František** (bratr mého dědečka Vladimíra) **totiž uprchl do zahraničí a bojoval v československé zahraniční armádě**. Nacisté tehdy začali zatýkat příbuzné emigrantů, aby je tím nepřímo potrestali a odradili od útoků na Německo.

Anna několikaměsíční pobyt v táboře přežila, ale nezanechala o něm jedinou zprávu. Ani můj dědeček (její syn Vladimír) nikdy nemluvil o tom, jak jeho maminka věznění prožila, jak to snášel on, jako její syn, jestli jí mohli posílat balíky, navštívit ji atd.

Naštěstí je možné si díky historickým pramenům život v internačním táboře velmi konkrétně představit.

Když jsem se v dospělosti dozvěděla, že můj blízký předek přežil nacistické věznění, byla jsem ohromená. **V rodině bylo toto téma za socialismu tabu**. Důvod Annina věznění, její syn František, po roce 1948 jako příslušník čs. zahraniční armády musel znovu emigrovat, aby zachránil holý život. Naše rodina byla kvůli tomu v 50. letech perzekuovaná a nikdy se proto o něm a událostech s ním souvisejících (včetně Annina uvěznění za 2. SV) nemluvalo.

Zatoužila jsem se o prababiččině věznění dozvědět více a k mému překvapení to nebylo zase tak těžké. Použila jsem následující prameny, všechny na internetu:

- **Google** (hesla „internační tábor Svatobořice“, „město Svatobořice“, „Akce E 1942“).

Opřít se o PŘEDKY – JAK posílit své KOŘENY a najít KLID v nejisté době

- **Webové stránky města Svatobořice**, které mají speciální část o internačním táboře, jenž byl na území jejich katastru a kde se dnes nachází památník a muzeum.
- **Do vyhledávače jsem také zadala jméno a příjmení Anny** s termínem „internační tábor Svatobořice“. Našla jsem ji v seznamu táborových vězňů, vedeném na webu Malé pevnosti Terezín. Bohužel data jejího věznění v tomto záznamu neodpovídají datům na potvrzení, které po válce vystavil o jejím věznění Svaz politických vězňů. Rozhodla jsem se to neřešit, bylo by ale jistě možné pátrat dál.
- **Diplomová práce studentky Masarykovy univerzity** o internačním táboře Svatobořice, dostupná na internetu.
- **Údaje o počasí** na podzim 1942 a v zimě 1943 (období, kdy byla Anna vězněná).

Díky výše uvedeným pramenům jsem schopná si detailně představit, jak život ve svatobořickém táboře vypadal. Co Anna jedla, na čem spala, v jaké části tábora byla ubytovaná, co přes den dělala. Jaké nebezpečí jí tam hrozilo (hygienické, podchlazení, podvýživa, tresty za porušení táborového řádu atd.). Jak asi **musela improvizovat, jaké její silné stránky jí zřejmě pomohly to zvládnout** a nezbláznit se. Podmínky byly příšerné – jen o něco málo lepší než v koncentráku.

Vytvořil se mi obraz vitální, houževnaté a rozvážné ženy. Velmi ukotvené ve svém těle a životních zkušenostech svých a svých předků.

Díky údajům o počasí (v Čechách se zaznamenávalo od konce 18. století) si mohu představit, co měla na sobě v den svého zatčení. **Září 1942 bylo nadměrně teplé**, a tak se dá předpokládat, že Anna měla s sebou jen lehké oblečení. Šaty nebo halenku se sukní. Možná stihla ve spěchu popadnout vlněný šátek z věšáku u dveří. Historické prameny o Akci E uvádějí, že vězni si s sebou nemohli z domu nic vzít, do Svatobořic odcházeli tak, jak byli oblečení v době zatčení.

Neexistuje způsob, jak zjistit, jestli si moje prababička ten teplý šátek stihla z věšáku vzít... Ale pokud ano, tak právě ten mohl být to, co rozhodlo o jejím přežití. A kdoví, možná pak není náhoda, že vždy a všude s sebou nosím šátek. I kdyby bylo 40stupňové vedro.

Prožitek válek

První a druhá světová válka je něco, co zažili předci nás všech. Většina našich prarodičů a praprarodičů o svém životě ve válkách moc nemluvila, chtěli zapomenout a posunout se dál. Ale pro nás může být **jejich přežití válek ohromný zdroj síly**. A u těch předků, kteří války nepřežili, je důležité uctít jejich život a případně se pokusit najít v jejich tragickém konci poselství.

Války představují v našich rodových liniích období obrovské nejistoty a ohrožení základní lidské existence. My v nich ale můžeme najít sílu.

Opřít se o PŘEDKY – JAK posílit své KOŘENY a najít KLID v nejisté době

Pro posílení vztahu s předky a vaší rodovou linií je proto velmi smysluplné se seznámit s oběma válečnými obdobími. V rozsahu a způsobem, který s vámi rezonuje a není pro vás traumatický.

Můžete začít opět jednoduše **na internetu**:

- Kde byli vaši prarodiče/praprarodiče v době vyhlášení Protektorátu Čechy a Morava 15. 3. 1939? „**Vygooglete**“ si **termíny jako Protektorát Čechy a Morava**, německá okupace 1939, jméno města, kde žili, atd. Zkuste najít informace, jak obyvatelstvo ty dny v daném městě či regionu prožívalo.
- Obdobně **můžete ve vyhledávacích najít události z let 1914–1918** a zejména 1939–1945. Např. zavření českých vysokých škol v listopadu 1939, způsob, jakým probíhalo osvobození v místě, kde někdo z vaší rodiny žil, atd. A také praktická témata, která vaši předci řešili, jako například jaká byla strava, čím nahrazovali nedostatečnou kávu atd.

Historické časopisy

V Česku vychází **množství časopisů na téma obou světových válek, dají se koupit ve větších trafikách**. Pokud např. váš pradědeček bojoval v 1. SV a chcete se o tomto období dozvědět více, kupte si časopis o 1. SV. Pomůže vám se na toto období naladit. Můžete se dozvědět, jak vojáci žili, co jedli, jaký měli režim, jaké byly jejich malé radosti, jak si udržovali morálku atd. To je samo o sobě velmi cenné. **Otevíráte tím dveře**, je to pozvání pro vašeho předka, aby v nějaké vhodné formě více vstoupil do vašeho života a začal vás posilovat.

Čtení válečné literatury pomáhá si uvědomit, že i během válek šel život našich předků dál.

Jako dítě jsem byla válkami traumatizovaná a měla jsem z nich noční můry. A proto by mě až do nedávna nenapadlo studovat válečné události. Práce s mými předky mě ale k tomu přivedla. Uvědomila jsem si, že když oni to osobně prožili, tak já se chci v pro mě přijatelném rozsahu o jejich životě ve válkách dozvědět.

Diplomové práce na internetu – pokladnice informací

Na internetu jsou volně k dispozici stovky bakalářských, diplomových a disertačních prací na nejrozličnější historická témata 20. století. Jsou to pokladnice informací. Stačí zadat do vyhledávače dané téma, a pokud o něm nějaká práce existuje, měla by se vám ukázat.

Tak jsem například v jedné diplomové práci **našla jméno svého dědečka Ladislava**, četnického strážmistra původem z Podkarpatské Rusi, a také popis událostí, kterých se na konci 2. SV účastnil. Sloužil tehdy v malém městečku Brankovice na jižní Moravě, kde bylo extrémně nebezpečno kvůli partyzánskému oboji a projíždějícím německým vlakům s municí a dalšími strategickými zásobami.

Opřít se o PŘEDKY – JAK posílit své KOŘENY a najít KLID v nejisté době

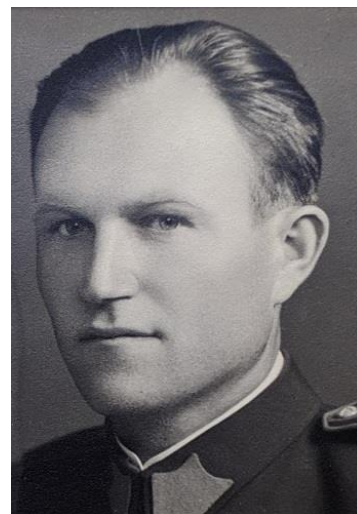
Díky této diplomové práci jsem objevila možný klíč k pochopení rodinné události, která mně zásadně ovlivnila a jejíž původ pravděpodobně spadá právě do dramatického konce 2. SV. Spolu se střípky informací z rozhovorů s příbuznými jsem sestavila příběh o dědečkovi, kterého jsem nikdy neznala, byť jsem **po něm zdělila světlou pleť a na 37 let i příjmení**.

PRÁZDNÉ MÍSTO, KTERÉ SE ZAPLNILO: Ladislav Dubroka (1910 – 1975)

Byla to obrovská láska. On vysoký, charismatický, zocelený dětstvím v 1. SV a životem v kopcovité Podkarpatské Rusi, skály mohl lámat. Ona městská dívka na vysokých podpatcích, štíhlá jako proutek, s jemnými rysy a romantickou duší. Když spolu bruslili na kluzišti v Ostravě – Hrušově a vytáčeli piruety, všichni se za nimi ohlíželi. Moji prarodiče z tatínkovy strany byli krásný pár.

Jenže **byla válka a romantika po svatbě brzo skončila**. Zejména pro moji babičku, když se musela neplánovaně z rodné Ostravy přestěhovat do Brankovic na jižní Moravu, kam jejího manžela jako četníka tehdy přeložili. A tam se to koncem války pořádně mlelo.

Děda Ladislav dnem i nocí riskoval život při strážení železniční tratě. Babička trávila celé dny ve strachu sama, s novorozenou dcerkou (mojí tetou) v náručí, navíc vážně nemocnou. Daleko od rodinného zázemí, bez přátel a podporující komunity, museli být **oba prarodiče pod velkým psychickým tlakem**. Což mělo velmi pravděpodobně dopad na jejich vztah. Ladislav nemohl dát manželce oporu, kterou potřebovala a ona zase nebyla žena do nepohody, kterou potřeboval on.



Vše nasvědčuje tomu, že tehdy se mezi nimi něco pokazilo. Něco, co už se jim nikdy nepodařilo spravit. **Babička se s dědou ještě před mým narozením rozvedla**, což jsem dlouho nemohla pochopit. Nikdy o něm přede mnou nemluvila. Ladislav zemřel pár let po rozvodu, daleko od své rodné země, zcela sám. Na jeho hrob jsme nechodili, protože žádný neměl. Jeho narozeniny jsme si nepřipomínali, ani výročí jeho úmrtí (dodnes je přesně neznám, což chci brzo napravit).

Můj dědeček a jeho rodová linie pro mě většinu mého života neexistovali.

Díky historickým pramenům jsem si uvědomila, že válečný stres, který oba prarodiče zažili v začátcích manželství, k jejich odcizení a pozdějšímu rozvodu pravděpodobně přispěl. A to mi pomohlo jej přijmout a **babičce odpustit, že dědu opustila** a nechala ho umřít o samotě.

Kořeny mých předků z Podkarpatské Rusi ve mně začínají ožít a posilovat mě.

Prázdné místo, které tato rodinná historie v mém životě vytvořila, se zaplnilo. **Ladislav už není „outsider bez hrobu“**. Ale **odvážný muž**, který přežil dvě světové války a dokázal se adaptovat v kulturně odlišném prostředí, daleko od své vlasti. Jsem díky němu o tolik silnější!

Další zdroje a tipy pro poznání života předků

- **Paměť národa** – rozsáhlá online databáze vzpomínek pamětníků událostí 20. století, kteří zažili fašismus a komunismus. <https://www.pametnaroda.cz/cs>
- **Webové stránky gymnázií**, kde někdo z vašich předků studoval nebo učil – zkuste najít seznamy absolventů, profesorů nebo tabla s fotkami.
- **Historie města**, kde se váš předek narodil nebo kde žil – Wikipedie a další zdroje na internetu.
- **Historické knihy** a memoáry z 1. a 2. SV. Fascinující je nově vydaný memoár ***Pod svícnem tma: Hledání příběhu mého otce*** od Ariany Neumann (Argo, 2020) o životě jejích pražských židovských předků za Protektorátu a jejich odhodlání přežít.
- **Deník Otty Wolfa** – deníkové záznamy českého židovského chlapce Otty Wolfa, který se se svou rodinou 3 roky díky velké pomoci českých přátel skrýval před transporty u obce Tršice u Olomouce. Tento naprosto unikátní deník, **srovnatelný s deníkem Anne Frankové**, poskytuje vzácné, velmi detailní informace o válečném životě nejen této rodiny, ale také lidí, kteří jim pomáhali. www.holocaust.cz/denik-otty-wolfa
- **Zadejte jméno svého předka do Googlu**, a pokud víte, tak i nějaký další důležitý rys (např. Vladimír Mokřý, učitel, Česká Třebová, 1939–1945). V dnešní době, kdy se spousta archivů a jiných historických dat digitalizuje, je určitá pravděpodobnost, že vám vyhledávač vašeho předka najde a objevíte díky tomu nové informace.

Komplikované kořeny

Ne vždy je vztah s našimi předky jen pozitivní. Někdy bývá komplikovaný a občas se stává, že vůbec nemáme chuť svou rodovou linii nebo její část zkoumat. Např. pokud došlo v rodině k nějakému rozkolu, tragédii či traumatu, které jeho účastníci nebo jejich přímí potomci nezpracovali, nevyléčili a neodpustili.

Pokud se vám do zkoumání určité části rodové linie nechce, tak se do toho nenuťte a věnujte se prozatím jiným předkům.

Vaši předci byli jen lidé. Měli své strachy, podvědomé limitující programy přijaté od svých rodičů. Občas chybovali. Mnoho našich přímých předků zažilo obrovský, dlouhotrvající strach o život – svůj a svých blízkých. Pronásledování z důvodů rasových, náboženských či politických bylo v několika obdobích 20. století tragickou realitou. Není pochyb o tom, že to **dramaticky ovlivnilo řadu životních rozhodnutí**, postojů a názorů našich předků.

Do jisté míry máme všichni, Češi i Slováci, komplikované kořeny.

Zejména ve srovnání s národy, které neprožily za posledních 120 let na svém území války, okupace a totalitní režimy, jako třeba lidé v USA. O to důležitější je tyto komplikované, mnohdy velmi klikaté kořeny v pro nás správný čas prozkoumat. Otevřít se pochopení a **pokusit se o odpuštění** v případech, kdy se vaši příbuzní dopustili něčeho kontroverzního či negativního. Může to do vašeho života přinést mnoho darů.



Vaši přeci byli jen lidé, někdy chybovali.

Není cílem je idealizovat, ale poznat a přijmout.

Láska, kterou předkům věnujete, je ten největší
uzdravovací nástroj vaší rodové linie.

Poznámka autorky:

Propuštění negativních rodových událostí, strachů a vzorců chování předávaných z generace na generaci je nad rámec rozsahu tohoto materiálu. Aktivita popsaná v tomto e-booku vás ale na **léčení rodové linie** a účinné propuštění těchto rodových stínů **připraví**.

Bez napojení se na rodovou linii a její pozitivní kvality se totiž může stát, že se při propouštění rodové zátěže vylíje vanička i s dítětem. Tj. propustí se dosud neobjevené pozitivní dědictví (často skryté v tom negativním) a někdy se k němu může zcela zavřít cesta. Pokud potřebujete více informací k léčení rodových strachů, napište mi na **email: blanka@skola-harmonie.cz**

5.

JAK POSÍLIT KOŘENY PROSTŘEDNICTVÍM VAŠEHO PŘÍBYTKU



Naši dávní předci žili v úzkém sepětí se zemí. A jejich domovy to plně reflektovaly – **byly velmi zemité**. Tedy nejen postavené z přírodních materiálů (dřevo, kámen, cihla atd.) a rovněž z nich plně vybavené, ale také svou celkovou energií. Byly nízké, menší, tmavší (díky malým oknům a velmi slabému osvětlení).

Generace za generací žily ve velmi podobných obydlích. Ta se sice v průběhu času proměňovala, ale jen velmi pomalu. Významně to přispívalo k pocitu kontinuity – domov svou atmosférou předky velmi intenzivně připomínal a posiloval vědomí kořenů, sounáležitosti a bezpečí.

V posledních 100 letech ale došlo k dramatickému narušení kontinuity obydlí. Je dost možné, že i to je důvodem, proč se tak oslabilo naše napojení na rodové linie.

Příbytky většiny z nás jsou dnes diametrálně odlišné od těch, ve kterých žili naši praprarodiče za dob svého mládí.

Naše domy a jejich vnitřní zařízení už nemají silně zemitý charakter, jaký měly po tisíciletí. Jsou často pravým opakem – vysoké, velké, světlé (jinak řečeno vzdušné). Tradiční materiály jako masivní dřevo, ze kterého byl dříve veškerý nábytek i v té nejchudší rodině, byly nahrazeny materiály novými, včetně plastů a jiných syntetických materiálů. Nové materiály nás už nejen

Opřít se o PŘEDKY – JAK posílit své KOŘENY a najít KLID v nejisté době

zdaleka tak neukotvují a nespojují se zemí jako naše předky, ale ani nám většinou nepomáhají v našem napojení na ně.

Domov – místo kontinuity rodové linie

To ale zároveň znamená, že můžeme velmi jednoduše právě prostřednictvím našeho domova spojení s předky a našimi kořeny posílit. Tedy posílit jeho uzemňovací kvalitu a vytvořit v něm místo kontinuity naší rodové linie. Nejde o to, udělat z bytu skanzen... Ale může být velmi prospěšné do něj dodat několik prvků, které vám pomůžou navrátit se ke kořenům.

I jedna jediná věc může u vás doma probudit energii, která byla dříve v domovech vašich předků samozřejmostí.

Pokud cítíte, že byste u sebe doma chtěli posílit rodovou energii, celkový pocit kořenů a opory, na dalších stránkách najdete **tipy pro inspiraci**. Můžete si vybrat tak, aby to s vámi rezonovalo a ladilo se současným zařízením vašeho příbytku a vaším životním stylem.

Začněte jednou či dvěma změnami a nechte je na sebe chvíli působit. Intuitivně pak uvidíte/ucítíte, co pro vás funguje a jestli chcete pokračovat.

1. Zemité předměty (barva, materiál nebo kombinace obou)

- kameninové či dřevěné misky a mističky
- keramické a kameninové džbány, vázy, talíře
- proutěné košíky, ošatky a koše
- dřevěné kuchyňské pomůcky – prkýnka, vařečky, kvedlačky atd.

Pro inspiraci jsou v tabulce uvedené příklady zemitých barev a materiálů:

Zemité barvy	Zemité materiály
❖ hnědočervená ❖ hnědá ❖ okrová ❖ kaštanová ❖ skořicová, oříšková ❖ měděná ❖ terakota (hnědooranžová) ❖ další zemité, syté odstíny země a dřeva	❖ hlína ❖ písek ❖ keramika, kamenina ❖ břidlice ❖ dřevo ❖ kámen (včetně mramoru) ❖ cihly ❖ proutí ❖ sláma, orobinec

Opřít se o PŘEDKY – JAK posílit své KOŘENY a najít KLID v nejisté době

V kapitole *Má cesta ke kořenům* jsem popsala svou zkušenost se zemitými předměty a jak mi pomohly, spolu s tradiční malovanou keramikou, cítit se více ukotveně, více doma.

2. Zdobené předměty denní potřeby

I nejběžnější předměty denní potřeby byly v minulosti často **bohatě zdobené**. Ať řezbou, rytím nebo malovanými lidovými vzory. Pokud to s vámi rezonuje, zkuste jeden či dva malované či bohatě vyřezávané kousky doma vystavit a pokud možno je také čas od času používejte.

Tradiční malovaná keramika se dnes dá koupit **přímo u výrobců** na jejich webových stránkách a na keramických a chalupářských e-shopech. Dále v obchodech se starožitnostmi, bazarech či zastavárnách.

Mezi nejrozšířenější patří tyto keramické styly:

- **Hrdějovická** – kamenina s ručně malovaným modrým dekorem, je vhodná do myčky i do trouby, prakticky nezničitelná.
- **Tupeská** (jihomoravská) – bohatě zdobená, ústředním motivem je červená růže.
- **Chodská** – ručně malovaný barevný dekor na černém nebo bílém pokladě.

Tradiční vyřezávané a malované dřevěné předměty můžete zkusit koupit v antikvariátech, skanzenech, případně na farmářských trzích. Z mé zkušenosti najdete bohatý výběr v sousedním Rakousku, kde je venkovský styl (někdy velmi podobný tomu našemu) velmi populární v turistických oblastech. Zkuste některý z obchodů v horských střediscích (např. v Zell am See).

3. Fotky, památeční předměty, oltář předků

Vystavení fotografií předků, pokud je máte, je jeden z nejjednodušších a nejučinnějších způsobů, jak se na ně napojit. Mít předky na očích má tu velkou výhodu, že **se vám „připomenou“, když se ocitnete v náročnější situaci**, a je pravděpodobnější, že si vzpomenete se na ně obrátit o pomoc. Pokud nemáte fotky předků, můžete vystavit obrázek místa, kde se narodili nebo žili.

Často máme nějakou milou vzpomínku na babičku někde pečlivě zabalenou v krabičce a hluboko uloženou v prádelníku. Je to pochopitelné, má pro nás velkou emocionální hodnotu. Může být velmi obohacující občas i tyto vzácné předměty vytáhnout a třeba je na chvíli vystavit: zdobený kapesníček, zlatý náramek, vyšívanou dečku atd.

Předměty, které vaši předci osobně vytvořili či nosili na svém těle, nesou jejich energii obzvlášť silně.

Mají tedy velkou sílu vás s nimi propojit na hlubší úrovni a posílit komunikaci mezi vámi. Pokud už máte některé věci související s vašimi předky vystavené, je možné, že jste z nich podvědomě

Opřít se o PŘEDKY – JAK posílit své KOŘENY a najít KLID v nejisté době

udělali tzv. **oltář předků**. To je jakékoli uspořádání věcí souvisejících s předky, třeba fotek prarodičů, směřující do jednoho centrálního bodu, například s vázičkou uprostřed. Pokud se rozhodnete jej tak vnímat a vnést do něj svůj záměr napojení se na kořeny a rodovou moudrost, může být pro vás velkým pomocníkem. Třeba tak, že na něm rozsvítíte svíčku po dobu, kdy potřebujete jejich zvýšenou podporu (další informace o oltáři předků najdete v mé knize *Návrat domů*).

Oheň – silný propojující prvek

Další způsob, jak se v pohodlí vašeho domova napojit na předky, je prostřednictvím ohně. Ohniště dříve dělalo domov domovem, ale s nástupem elektrických sporáků a indukčních desek začíná tento život dávající element z našich domovů definitivně mizet.

Pokud chcete posílit své napojení na předky, dodejte do svého příbytku v nějaké vhodné formě oheň.

Zapalujte pravidelně **svíčku** a pozorujte její plamen. Pokud máte doma **krb**, rozdělávejte v něm pravidelně oheň a pozorujte ho.

Pokud krb nemáte, **pusťte si ho v televizi na videu** nebo na monitoru počítače (můžete streamovat z velké nabídky na YouTube, včetně praskání dřeva). Vzpomínejte přitom na své předky, kteří po tisíce let hleděli za dlouhých zimních večerů do plamenů a hledali odpovědi na své otázky a trápení. Můžete mlčet nebo si s rodinou povídat o pro vás smysluplných tématech.

Oheň je **silný propojující prvek – má sílu vás spojit i s těmi nejdávnějšími předky**. Představuje ale riziko požáru, nikdy proto nenechávejte otevřený oheň bez dozoru.



6.

DOMÁCÍ PRÁCE A DALŠÍ AKTIVITY – BRÁNA K PŘEDKŮM



Jakákoli aktivita či práce, kterou vaši předci vykonávali, se může stát pojítkem mezi nimi a vámi.

Je to velmi jednoduché.

Při štipování ponožek můžete myslet na desítky žen ve vaší rodové linii, které před vámi držely v ruce ten stejný „hříbek“ a jehlou a nití umně ponožky spravovaly.

Pokud byl váš dědeček velký rybář a vy taky rádi rybaříte, **můžete na něj při tom myslet**. Co vás naučil, v čem byl pro vás vzorem, co v životě překonal, jaké měl silné stránky, o čem snil atd.

Níže jsou příklady prací a aktivit, při kterých se můžete (za předpokladu, že je vykonávali i vaši předci) napojovat na vaši rodovou linii či některého konkrétního příbuzného:

Domácí a ruční práce, úklid:

- vaření, pečení, zavařování, mytí a utírání nádobí
- šití, zašívání, pletení, háčkování, tkaní, paličkování, vyšívání
- praní, žehlení, mandlování, škrobení
- rozdělávání ohně v kamnech, krbu či na venkovním ohništi, vynášení popele
- mytí oken, lustrů, podlah

Opřít se o PŘEDKY – JAK posílit své KOŘENY a najít KLID v nejisté době

Venkovní práce:

- hrabání suché trávy, sena, listí
- zahradničení, práce na poli či v lese
- péče o hospodářská zvířata (krávy, slepice, prasata, husy, krůty atd.)
- zabíjačka, hon
- sbírání lesních plodů, hub, žaludů a kaštanů
- sbírání kopřiv, černého bezu, máty, pampelišek a dalších bylin

Tradice, oslavy svátků:

- pletení pomlázky, barvení velikonočních vajíček, stavění májky
- veškeré vánoční tradice, návštěva kostela či synagogy, účast na mši
- další tradice vaší rodové linie (katolické, protestantské, židovské, rodinné)

Mužské práce:

- řezání a štípání dřeva na topení
- drobné řezbářské práce
- prořezávání stromů, kácení stromů
- stavba domu a opravy na domě (střecha, okna atd.) a přilehlém pozemku (plot atd.)

Trávení volného času, sporty a koníčky:

- zpívání, hraní na hudební nástroj, společenský tanec, návštěva divadla
- hraní šachů, akvaristika, fotbal, hokej, plavání, rybaření
- lyžování, bruslení, běžkování
- turistika, jízda vlakem, jízda na kole či motorce, návštěva lázní

Napojení se na předky při vaření zelí či jiného tradičního pokrmu

Na své předky se můžete napojit i při tak zdánlivě obyčejné činnosti, jako je vaření zelí. Protože se jedná o tradiční český pokrm, je velmi pravděpodobné, že ho vaši předci jedli a že ho ženy ve vašem rodě mnohokrát za svůj život trpělivě připravovaly. Můžete přitom vzpomínat na jednu či dvě konkrétní ženy, třeba vaše babičky, nebo na všechny ženy ve svém rodu.

Zkuste si při tom představovat **odpovědi na následující otázky:**

- Jaké ty ženy byly?
- Co se jim honilo hlavou při krájení zelné hlávky na nudličky?

Opřít se o PŘEDKY – JAK posílit své KOŘENY a najít KLID v nejisté době

- S jakými pocity zelí vařily? Byly frustrované z monotónní činnosti, nebo vděčné, že mají co dát svým dětem do talíře?
- Měly na práci klid, nebo vařily ve spěchu?
- Užívaly si vaření, nebo to byla nezbytná povinnost?
- Na jakých kamnech vařily a v jakých nádobách?
- Kde sehnaly suroviny (zelí, sádlo, cibuli, sůl, kmín) a jak moc náročné bylo je sehnat?

Práce v kuchyni jsou jednou z nejúčinnějších cest, jak se jednoduše napojit na energii předků.

Možná budete mít pocit, že na spoustu těch otázek si odpovědi „vymýšlíte“. Necenzurujte se ale. Pokud vám na mysl přišel nějaký vjem, pocit, informace, pak je pro to důvod. **Jsou to vaši předci, vaše krev a něco ve vás ví, tuší.** Věřte svým pocitům (více v kapitole *Proč jsou důležité záměr, intuice a představivost*).

Velká hodnota je také v samotném procesu ladění se a naciťování se. I kdyby nepřišel vůbec žádný vjem (což se stává), tak je možné, že třeba za pár dnů si najednou na něco vzpomenete, něco si uvědomíte nebo se **začnete cítit trošinku jinak. Více uzemněná, o kousek blíže ke svým kořenům.**

Naše babičky a prababičky v kuchyni často **oblékaly zástěru**, aby ochránily své oblečení. Může být velmi hluboké vařit v podobné nebo dokonce stejné zástěře, jakou měla vaše babička (více o vaření jako způsobu napojení se na předky v kapitole *S čím vám můžou předci pomoci*).

Příprava krajových specialit

Příprava a konzumace krajových a tradičních jídel je velmi účinný způsob, jak se na předky napojit. Funguje navíc mimořádně dobře v situacích, **kdy máte málo, případně vůbec žádné informace o jedné z rodinných větví.** Například pokud váš dědeček pocházel z Bulharska a nemáte o jeho rodičích a dalších předcích žádné informace, můžete se k nim „přiblížit“ prostřednictvím tradičních jídel. Recepty najdete například na internetu.

Použijte opět **představivost**, např. podle otázek výše. Můžete zjistit velmi zajímavé postřehy a vjemy.

Předci budou velmi rádi, když se s nimi „potkáte“ u jejich oblíbené činnosti, koníčku či jídla.

Vaši snahu opravdu ocení!

7.

DEVATERO PRO OBJEVENÍ RODOVÉ SÍLY



Váš rod je jako silný dub.

Je možno se o něj kdykoli a kdekoli opřít,

protože přebývá ve vás.

Jediné, co je potřeba udělat, je objevit v sobě jeho sílu.

Devatero pro objevení rodové síly na následující stránce můžete použít jako průvodce.

Věřím, že těchto **9 tipů**, jak přistoupit k aktivování síly své rodové linie, vám pomůže v sobě objevit bohaté dědictví vašich předků v jeho nezměrné hloubce, kráse a rozmanitosti.

DEVATERO PRO OBJEVENÍ RODOVÉ SÍLY

1. **Předci jsou ve vás** – i s minimem informací se na své předky můžete napojit. Například prostřednictvím vašeho domova a věcí v něm, při vaření, intuitivním rozhovorem, pozorováním ohně atd.
2. **Váš záměr otevírá bránu komunikace** – vytvořte si záměr obnovit spojení s předky. Aktivuje se tím mocná energie, která vám pomůže.
3. **Více hlav více ví** – povídejte si o předcích s příbuznými. Často mají informace, o kterých jste dosud neměli tušení. Jeden rozhovor může otevřít zcela nové brány poznání vaší rodové linie.
4. **Představujte si detaily, barvy, zvuky, vůně** – při ladění se na předky. Jejich život nebyl černobílý, ale stejně pestrý, jako je ten váš. Významně vám to pomůže předky „cítit“ a prohloubit s nimi vztah.
5. **Vaše rodová linie je jedinečná** – v tom je její největší síla a bohatství. Na své cestě ke kořenům se můžete inspirovat ostatními, ale vždy se zejména řiďte svým srdcem.
6. **Jděte svým tempem** – poznání předků není o rychlosti nebo kvantitě. Cesta je stejně důležitá jako cíl. Každý malý krok se počítá.
7. **Budte k sobě vnímaví a dejte si podle potřeby pauzu** – seznamování se s historickými událostmi a detaily z života vašich předků může být emočně intenzivní. Dávkujte si nové informace citlivě.
8. **Slavte malé milníky** – radujte se z nových informací, vzhledů a vjemů. Zapisujte si postřehy o svých kořenech, třeba do deníku předků.
9. **Mějte otevřené srdce** – vaši předci byli jen lidé. Někdy chybovali, ale jsou to právě oni, díky kterým jste tady. Snažte se je přijmout v jejich lidskosti. Není nutné je idealizovat, aby vám dali oporu. Láska, kterou jim věnujete, je ten největší uzdravovací nástroj vaší rodové linie.

8.

MÁ CESTA KE KOŘENŮM



Svémi kořeny jsem se většinu života nijak zvlášť nezabývala. Prarodiče jsem měla moc ráda a rodina pro mě byla vždycky důležitá, ale brala jsem je trochu jako samozřejmost. Neměla jsem ponětí, jak zásadní roli v mém životě hrají. Až svatba a **přestěhování za manželem do USA** mi v mých 37 letech přinesly novou životní zkušenost, která můj vztah k předkům navždy změnila.

Ztráta české identity

Stěhovala jsem se se dvěma kufry plnými oblečení. V posvatbení euforii mě vůbec nenapadlo vzít si s sebou nějaké milé věci z českého domova, fotky rodiny či českou keramiku, které by mi připomínaly rodnou zemi a mé kořeny. Mou rodovou identitu.

Mimo českou komunitu, v rodině bez křesťanských tradic (vdala jsem se do židovské rodiny), jsem začala zažívat **pocit silného, velmi bolestného vykořenění**. Zvláštního druhu vnitřní samoty.

Nikdo v mém každodenním životě neznal nic z toho, co pro mě bylo bytostně důležité. Tedy jazyk, kulturní zvyky, filmy, vtipy, historické zkušenosti, tradiční jídlo, Vánoce, Velikonoce, Dušičky, advent.

Jako bych ztratila zdroj životní síly – bytostně důležitou výživu mého já.

Měla jsem pocit, že moje česká identita je převálcovaná tím naprosto kulturně odlišným prostředím, ve kterém jsem se ocitla. To mně hluboce frustrovalo a ještě více zvyšovalo mou samotu. **Cítila jsem se ve vzduchoprázdnu**, a to i přes velkou snahu mého velmi empatického manžela, který se kvůli mě například naučil zdobit vánoční stromek a vařit kapří polévku.

Pozvání předků do mého života

V té době jsem začala studovat s **Denise Linn, americkou učitelkou indiánského původu**. V indiánských tradicích, jako ve všech tradicích přírodních národů, jsou předci a rady starších klíčem k praktickému přežití a zvládání životních překážek. Dostala jsem od ní za úkol se na své předky napojit, tj. poznat je a pozvat do svého života.

A tak jsem si **pořádila nový blok a začala sepisovat informace**, které jsem měla o prarodičích. Postupně se začal tvořit obraz lidí, díky kterým jsem tady. Byl to fascinující process. Úkolem nebylo je idealizovat, ale popsat jak jejich silné, tak také slabé stránky, jejich vítězství, ale také případné životní prohry.

Tam, kde nebylo moc informací, jsem začala pracovat s představivostí.

Začala jsem si **představovat, jak se asi mohl nejpravděpodobněji odehrávat život mých příbuzných**. V kontextu daného historického období jsem si například zkoušela představit, jak asi nejpravděpodobněji žila v roce 1898 jako 12letá dívka moje prababička Anna. Jak žila jako nevěsta v roce 1909 či vdova ve druhé světové válce. Jaké emoce prožívala, co se jí honilo hlavou, jak probíhal její běžný den.

U těch předků, kde jsem měla **fotky**, jsem je vystavila v rámečku, abych je měla stále na očích. Při návštěvách Česka jsem s rodiči vykonala **poutě na naše rodová místa** (Uherské Hradiště, Zábřeh na Moravě), kde jsem se snažila si co nejbarvitěji představit život mých předků na tom daném místě. A černobílé fotky a jména mých příbuzných začaly ožívat.

Čeští předci v americkém domově

Najednou jsem pocítila potřebu mít doma **českou a moravskou keramiku**. Nejdříve byla vystavená ve skleněné vitríně v obýváku, ale postupně jsem ji začala používat v každodenním životě.

Velmi důležitým místem napojení na předky se pro mě stala **kuchyně**. Začala jsem občas péct a vařit česká tradiční jídla. Např. pečením velikonočního beránka (poprvé v životě) jsem si **začala připomínat babičku** Vlastu, výbornou kuchařku a pekařku, která ho na Velikonoce pekla a jak jsem ho s ní jako dítě zdobila. Tím beránkem jsem si připomněla její lásku a všechno, co mně naučila. Velikonoce v USA, předtím velmi frustrující, mě najednou začaly posilovat (na fotce vpravo můj manžel David s naším prvním beránkem).



Mé kořeny ve mně začaly ožívat, posilovat mně, uzemňovat, vyživovat.

Opřít se o PŘEDKY – JAK posílit své KOŘENY a najít KLID v nejisté době

Do jinak velmi světlé kuchyně jsem dodala **tmavší, zemité předměty** – např. dřevěné misky, hlíněné džbány a konvičky dovezené z Čech nebo malované dřevěné vědýrko na mléko. Místo abych kořenovou zeleninu schovala v ledniče, začala jsem ji dávat do proutěného košíku na kuchyňské lince. Z těch zemitých věcí vyzařovala stabilita. Cítila jsem z nich domov a to mi začalo přinášet ohromný vnitřní klid.

Pocit vnitřní samoty postupně zmizel a místo něj jsem **začala vnímat tiché společenství mých předků jako reálnou, hmatatelnou součást svého života**. Tisíce kilometrů od rodné země mě mé kořeny začaly ukotvovat tak, jako nikdy předtím v životě.

Dědictví rodové linie – podpora v životě i práci

Předci se v průběhu let stali součástí mého života a **mou každodenní oporou**. Např. když začala pandemie, tak jsem „šla na radu“ za prababičkou Annou, která prožila věznění v internačním táboře (více v kapitole *Kořeny – jistota v období nejistoty*). Není žádný větší pracovní projekt, který bych nezačínala prosbou směrem k předkům, aby mě vedli a radili mi. A když si nejsem jistá při vaření českých jídel, vyšlu tichou otázku k ženám z mého rodu, například jestli do toho mám „vrznout“ máslo. Většinou hned cítím odpověď (více v kapitole *S čím vám můžou předci pomoci*).

Svých kořenů jsem si začala vážit.

Uvědomila jsem si, jak jedinečné je mé české, moravské a rodové dědictví. Jak obrovský dar to v mém životě je a jak moc jsem silnější a moudřejší díky lidem, kteří tady byli přede mnou. Jsem za to nesmírně vděčná.

A i když sama nemám děti, vnímám **jako součást mého životního úkolu zachovat odkaz mých předků pro další generace** – mé neteře, synovce a další děti našeho rodu. A nejen toho našeho. V konečném důsledku jsme všichni jedna velká rodina a odkaz každého člověka obohacuje celé lidské společenství.

Věřím, že čas a energie investované

do objevování předků a posilování kořenů mají smysl.

Nejen pro každého z nás, ale také pro zdravou budoucnost naší planety.

9.

POZVĚTE PŘEDKY DO SVÉHO ŽIVOTA



Ať už se kolem děje cokoli, uvnitř vás vždy přebývá moudrost stovek generací, které tady byly před vámi. Zrodila se nejen ze šťastných období, ale také z trápení, překonávání překážek a nepřízně osudu. To vše vytvořilo **bohaté dědictví** – vaši rodovou sílu, vaše kořeny.

Jedním z posláních předků v našem životě je neustále nám připomínat, že každá životní zkušenost má svou hodnotu, protože prohlubuje naši moudrost.

Předci nám připomínají, že ty nejdůležitější životní vhledy často učiníme v obdobích, kdy nám není dobře, kdy něco nejde podle plánu. Že **smyslem života je učit se a růst a nabyté životní zkušenosti předávat dalším generacím**, aby ony mohly jít na své cestě zase o kousek dál.

Poznejte své předky.

V časech dobrých vám to pomůže zažívat ještě více radosti, úžasu a harmonie. V časech nejistoty a těžkostí vám to **poskytne nenahraditelnou oporu a vnitřní sílu**.

Vyberte si z tohoto e-booku 1 věc, která s vámi nejvíce rezonuje.

Je úplně jedno, co to bude, hlavně se do toho pusťte! I sebemenší krok přinese výsledky. Předci k vám začnou promlouvat, postupně budou osobnější, barevnější, konkrétnější. Začnou být více s vámi v přítomnosti, budete je cítit po svém boku.

Cesta ke kořenům je fascinující – plná poznání, aha-momentů a důležitých objevů. A někdy také mokřých kapesníků a veselých zážitků.

V tom všem najdete hluboký klid a úlevu. **Jste nesmírně důležitým článkem dlouhého rodového řetězu.** Předajte svoji rodovou moudrost dalším generacím, budou díky vám silnější.

Děkuji, že jste se začetli do stránek tohoto e-booku.

Z celého srdce vám přeji hodně úspěchů!

S láskou
Blanka Vun Kannon

Budu moc ráda, když si uděláte pár minut a napíšete mi, která z kapitol e-booku pro vás byla nejpřínosnější, případně pokud máte nějakou otázku.

Velmi ráda si také přečtu některý z vašich rodových příběhů, pokud byste měli chuť jej se mnou sdílet.

blanka@skola-harmonie.cz

Facebook:

[Škola Harmonie s Blankou Vun Kannon](#)



Blanka Vun Kannon

Tématu předků a kořenů se věnuje v rámci své profese lektorky programu [Soul Coaching®](#) a profesionální poradkyně Feng Shui.

Její celostní přístup k rodovým kořenům je ovlivněný studiem života severoamerických indiánů a klíčového postavení předků v jejich životě. A také osobní zkušeností překonání bolestného vykořenění po přestěhování do USA před více než 10 lety.

Autorka knihy *Návrat domů* (Smart Press, 2019), zakladatelka [Školy Harmonie](#). Původem z Ostravy, nyní žije v americkém státě New Jersey. Do České republiky přijíždí několikrát za rok.

www.BlankaVunKannon.cz

NÁVRAT DOMŮ

Jak být šťastná a plná sil ve 21. století

Čtivá a opravdová kniha plná inspirace, zásadních informací a praktických tipů – pro každou ženu, která chce žít více v souladu sama se sebou, ze svého středu.

Jednoduché a lehce realizovatelné rady z oblasti harmonizace domova, hospodaření s osobní energií, posílení intuice a napojení na předky vám pomůžou objevit svou vnitřní moudrost a začít v souladu s ní vytvářet svůj domov i život.

Cesty k moudrosti, životní rovnováze a k sobě samé

www.navrat-domu.cz

