

Prsteny moci

Martin Sukaný

21. února 2026

Obsah

1 Základní informace	1
1.1 Cíle programu	1
1.2 Herní princip	2
1.3 Pravidla	2
1.4 Materiál	3
1.5 Požadavky na lektory	4
1.6 Mokrá varianta	4
2 Detailní popis	4
2.1 Motivace	4
2.2 Kování prstenu	5
2.3 Vstup do zóny snu	6
2.4 První průchod: Co ti slibuje svět	6
2.5 Druhý průchod: Jak chci žít	7
2.6 Třetí průchod: Kým chci být	9
2.7 Jádro snu	10
2.8 Ukončení programu	11
2.9 Reflexe	11
3 Materiály k programu	12
3.1 Příběh o prstenech moci	12
3.2 Text při vstupu do Zóny snu	14

1 Základní informace

1.1 Cíle programu

Přímo:

- Účastník pojmenuje své skutečné sny (odlišené od očekávání okolí)
- Účastník formuluje způsoby, jak sny hledat dál (pokud je nezná)

Nepřímo (buduje základ pro tvorbu postoje):

- Účastník se rozhodne, zda se zaváže k pokračování realizace svých snů
- Účastník je přesvědčený, že k realizaci svých snů je potřeba aktivně začít

1.2 Herní princip

Účastník si vytvoří (vykuje) svůj prsten, do kterého v průběhu nočního putování vtiskne své vlastní sny na různých úrovních struktury osobnosti.

Program pracuje v několika rovinách uvědomění snů. Každá z těchto rovin je navíc rozdělena do tří podoblastí. Takto se účastník přirozeně dostane od snů v rovině "Co bych chtěl vlastnit" až po sny na úrovni "Jaký osobní příběh bych chtěl žít."

Roviny snů:

1. MÍT - co vlastním – majetek, úspěch, uznání
2. ŽÍT - jak žiju – činnosti, vztahy, životní styl
3. BÝT - kým jsem – sebeobraz, účel, identita

A v těchto rovinách vede účastníky sérií otázek k tomu, aby si nejdříve podvědomě (v průběhu putování) a posléze vědomě (na konci) zformulovali své skutečné sny, které jsou oproštěny od toho, co je do nich projikováno externími vlivy (rodinou, společnostmi, trendy, . . .).

Zároveň je v pořádku, pokud účastník svůj sen nenalezne. V takovém případě bude vědět, že může hledat dál.

1.3 Pravidla

Program je rozdělen do několika fází. Každá z nich má stanovený účel

Fáze	Popis	Účel	Kdy
Motivace	Příběh o prstenech, vysvětlení průběhu	Účastník začíná přemýšlet nad tématem snů	odpoledne
Kování prstenu	Tvorba prstenu	Účastník si vytvoří vlastní "kotvu", která zatím nemá obsah.	odpoledne
Vstup do Zóny snu	Zahájení večerního programu	Jasný předěl	po setmění
Zóna snu	Putování náročným terénem s několika zastaveními a otázkami	Účastník hledá své vlastní sny v různých rovinách osobnosti a odděluje je od snů, které vznikly vlivem externích projekcí	noc
Jádro snu	Formulace vlastních snů a jejich vložení do prstenu	Účastník formuluje své vlastní sny a symbolicky je vloží do prstenu, který si sám vykoval.	noc
Ukončení	Ukončení programu	Zajištění základních potřeb, jasný předěl	noc
Reflexe	Návrat k tématu snů, jejich opětovné pojmenování za normálního stavu	Účastník bude mít možnost se ke snům, které si v noci pojmenoval znovu vrátit a přemýšlet o tom, co znamenají + příprava na další bloky kurzu	ráno

Struktura hledání snů:

- Při vstupu do zóny dostane každý z účastníků váček s devíti kamínky a instrukce, že
 - zóna je rozdělena do tří částí oddělených průchody
 - u každého průchodu budou čelit trojici prstenů
 - při průchodu zónou se nemluví, mluvit se může jen u průchodu do další části zóny
 - u průchodu můžete mluvit, když budete chtít (ale nemusíte)
 - průvodce určuje tempo, následujte ho,
 - kdykoli můžete ze zóny odejít - stačí zvednout ruku a někdo vás odvede.
- Účastníci se v tichosti přesouvají mezi jednotlivými průchody. Průvodce volí tempo (primárně pro udržení dynamiky). Terén může být místy náročný.
- U každého z průchodů je lektor provede třemi kategoriemi (prstены moci) z dané oblasti (MÍT, ŽÍT, BÝT) a účastníci si budou odpovídat na otázky (viz dále), které jim pomohou určit co konkrétně v dané oblasti je jejich vlastní sen a oddělit od těch, které ve skutečnosti patří externím vlivům.
 - Pokud v dané oblasti účastník nemá žádný svůj sen, odhodí jeden kamínek.
- Po projití prvním průchodem se účastník zbaví něčeho co vlastní (spálí kus oblečení) - symbolika toho, že MÍT už máme za sebou.
- Po projití druhým průchodem se účastník zbaví obuvi (na znamení že ŽÍT už máme za sebou a teď už jsme tu jenom my a země, po které kráčíme).
- Po projití posledním průchodem si účastníci zaváží oči na znamení toho, že okolní svět už je teď nepodstatný, protože od této chvíle jsou už pouze sami ve svém nitru.
- V závěru účastníci sedí v kruhu u ohně (v jádru snu), kde si každý z nich zreflektuje kolik kamínků jim zbylo (symbol toho v kolika oblastech mají své vlastní sny), lektor znovu zrekapituluje všechny kategorie a vyzve účastníky, aby si řekli, jaké jsou jejich skutečné sny. Ty pak společně symbolicky vloží do svých prstenů (od této chvíle budou nosit své sny stále s sebou).

1.4 Materiál

Fáze	Materiál	Popis
Motivace	Příběh o prstenech moci	1
Kování prstenu	Měděný/hliníkový drát 1,5–2 mm, 30 cm na osobu	1 kus na účastníka
Vstup do zóny	Text pro průvodce	1
	Váčky s 9 kamínky	pro každého účastníka
Cesta zónou	Trasa vyznačená předem, svítilny pro asistenty	dle délky trasy
Průchod 1	Skript pro lektora (viz Detailní popis), míška na kamínky, oheň (pro spalování oblečení v Uzavření 1. průchodu)	1 sada

Průchod 2	Skript pro lektora (viz Detailní popis), míška na kamínky, vyhrazené místo pro odložení bot	1 sada
Průchod 3	Skript pro lektora (viz Detailní popis), šátky na zavázání očí	1 na účastníka
Jádro	Oheň nebo pochodně, místa k se- zení (deky, polena), ticho	pro skupinu
Ukončení	Teplé nápoje (čaj), přikrývky, svítilny	pro skupinu
Reflexe	Prsten (z kování) — účastník jej má na ruce	1 kus na účastníka

1.5 Požadavky na lektory

Role	Popis	Počet
Průvodce	Provádí programem, jednotlivými průchody, jádrem, výhradně on komunikuje s účastníky	1 (Suky)
Pomocník průvodce	Řeší organizační věci na trase, pomáhá průvodci	1 (Mirek)
Koordinátor	Zajišťuje, že průchody jsou při- praveny, dohlíží na úklid materi- álu	1 (Jara)
Asistenti pro účastníky	Pomáhají na trase, ale nekomuni- kují s nimi!	6

1.6 Mokrý varianta

Faze	Mokra varianta
Motivace	muze byt kdekoli i uvnitr
Kovani prstenu	muze byt kdekoli u uvnitr
Putovani Zonou	za extremniho pocasi probehne formou atmosferickeho programu pod pris- tresim (improvizace)
Jadro snu	Za extremniho pocasi pod pristresim s pochodnemi
Reflexe	muze probehnout kdekoli

2 Detailní popis

2.1 Motivace

Motivační blok se odehrává odpoledne, ideálně venku, v době kdy je ještě denní světlo, ale den se již překlání k večeru. Délka bloku je přibližně 45 minut včetně kování prstenu.

2.1.1 Příprava prostoru

Lektor vybere klidné místo venku — travnatá plocha, les nebo louka, kde skupina může sedět v kruhu nebo půlkruhu. Není třeba ohně ani jiných rekvizit. Cílem je, aby účastníci vnímali přírodní prostředí. Lektor nevytváří umělou atmosféru, nechá místo mluvit.

Všichni se usadí. Lektor počká, až skupina ztichne.

2.1.2 Úvod před příběhem

Lektor pronese krátký úvod (max. 2–3 věty) — jeho cílem je otevřít téma snů a ukončit předchozí aktivitu dne:

„Přijeli jste sem s nějakými představami o tom, co chcete. Možná jste je formulovali sami, možná vám je dali ostatní. Chci vám teď vyprávět příběh.“

(pauza 3 vteřiny — poté lektor začne číst)

Lektor přečte nebo přednese celý text **Příběh o prstenech moci** (viz sekce Materiály). Pomalé tempo, pauzy na určených místech v textu.

2.1.3 Po příběhu

Po závěrečné větě příběhu lektor nezahajuje diskuzi. Udělá přirozenou pauzu (10–15 vteřin), nechá dopad příběhu doznít. Pak přejde přímo ke kování prstenu.

Pokud se někdo chce vyjádřit, lektor klidně přesměruje: *„Teď přijde čas na akci. Příběh si s sebou neste. Na slova se vrátíme v reflexi.“*

Diskuze o příběhu před kováním je záměrně vynechána — příběh má působit nevědomě.

2.2 Kování prstenu

Kování prstenu navazuje bezprostředně na příběh, bez přestávky. Jde o krátkou fyzickou aktivitu (15–20 minut), jejíž výsledek — vlastnoručně vyrobený prsten — účastník nosí po zbytek dne, celou noc a do ranní reflexe.

2.2.1 Průběh

Lektor rozdává každému účastníkovi jeden kus drátu (30 cm). Říká:

„Teď si vykujete svůj prsten. Zatím bude prázdný — jen tvar. Dnes v noci do něj vložíte své sny.“

Lektor předvede postup:

1. Drát přiloží na prst, obtočí kolem něj jednu smyčku.
2. Konce proplete nebo překříží, aby smyčka držela tvar.
3. Prsten doladí — zvětší nebo zmenší přimačkáváním nebo roztažením.
4. Nasadí na prst a ověří, že drží, ale netlačí.

Účastníci pracují sami. Asistenti pomáhají těm, kteří si nevědí rady s technikou ohýbání.

2.2.2 Výsledek

Každý účastník odchází s prstenem na ruce. Prsten je záměrně nedokonalý — ručně vyrobený, z prostého drátu, bez ozdoby. Je to prázdná forma, do které teprve přijde obsah.

Lektor uzavře fázi slovy:

„Prsten si sundávejte jen tehdy, když je to nezbytné. Dnes v noci do něj vložíte to, co v průběhu noci objevíte. Do té doby je prázdný — a to je správně.“

2.3 Vstup do zóny snu

Vstup do zóny je logistická fáze oddělující denní program od nočního putování. Zajišťuje ji lektor a průvodce společně. Délka: 10–15 minut.

2.3.1 Místo srazu

Skupina se sejde na okraji denního tábora, u přirozeně ohraničené hranice (strom, okraj lesa). Koordinátor předem potvrdí lektorovi, že stanoviště v zóně jsou připravena.

2.3.2 Předání váčků a pravidla

Lektor rozdává každému účastníkovi jeden váček s 9 kamínky a vysvětlí pravidla zóny (viz sekce Pravidla — struktura hledání snů).

2.3.3 Vstupní text a přechod

Lektor přečte celý **Vstupní text pro vstup do zóny** (viz sekce Materiály). Po posledních slovech mlčky ukáže průvodci — ten se otočí a začíná jít. Skupina v tichosti následuje. Od tohoto okamžiku lektor přestává aktivně komunikovat a přesouvá se na trasu.

Asistenti zajišťují, že nikdo nezůstane pozadu.

2.4 První průchod: Co ti slibuje svět

„Zastavili jste se u Prvního průchodu. Průchodu vnějšího světa.

Tři prsteny, které ti slibuje svět. Majetek. Úspěch. Uznání.

U každého se zeptej: Je v téhle oblasti něco mého? Nějaký sen, který je skutečně můj?

Možná tam najdeš i hodně cizího – to, co chtějí rodiče, co říká společnost, co ti prodávají reklamy. Na to teď zapomeň. Hledej jen to svoje.

Pokud tam nic tvého není – vstaneš, přijdeš k ohni a hodíš kamínek do misky.

Pokud tam něco tvého je – zůstaneš sedět, vrátíš kamínek do váčku a řekneš si v duchu svůj sen. Jednou větou.

Sáhněte do váčku. Vezměte jeden kamínek. Držte ho v dlani."

2.4.1 Prsten majetku

„První prsten. Prsten majetku.

Co chceš vlastnit? Jaké věci, jaké zázemí, jakou jistotu? Zavři oči.

Možná ti rodiče říkali, že musíš mít dům, auto, stabilní příjem. Možná ti reklamy ukazují, co všechno potřebuješ. Možná se srovnáváš s ostatními.

Na to teď zapomeň. Hledej jen to svoje.

Představ si, že jsi vyrostl úplně sám – bez rodičů, bez reklam, bez lidí, kteří ti ukazují, co je správné mít.

Je něco, co bys chtěl vlastnit i tak? I kdyby to nikdo nikdy neviděl? Pokud v oblasti majetku není vůbec nic tvého – odhod' kamínek. Pokud tam něco tvého je – nech si ho. A řekni si v duchu: Jakou věc, jaké zázemí, jakou jistotu chci já?"

(ticho 90 vteřin)

„Otevři oči. Rozhodni se. Kdo odhazuje, vstane a přijde k ohni."

(odhazování – kdo chce, řekne nahlas, čeho se vzdává)

(když se všichni usadí)

2.4.2 Prsten úspěchu

„Vezmi další kamínek. Druhý prsten. Prsten úspěchu.

Jakých výsledků chceš dosáhnout? Jaké mety překonat? Jaké tituly, čísla, pozice?

Nejde o to, co chceš dělat – to přijde později. Teď jde o výsledky. O to, čeho chceš dosáhnout. Zavři oči.

Možná ti rodiče říkali, že musíš mít titul, dobrou pozici, vydělávat určitou částku. Možná se srovnáváš s úspěšnými lidmi kolem sebe.

Na to teď zapomeň. Hledej jen to svoje.

Představ si, že bys něčeho dosáhl – ale nikdo by se to nikdy nedozvěděl. Žádné uznání. Žádné srovnání. Jen ty a ten výsledek.

Je nějaký výsledek, který bys chtěl i tak? Pokud v oblasti úspěchu není vůbec nic tvého – odhod' kamínek. Pokud tam něco tvého je – nech si ho. A řekni si v duchu: Jakého výsledku chci dosáhnout já?"

(ticho 90 vteřin)

„Otevři oči. Rozhodni se. Kdo odhazuje, vstane.“

(odhazování)

2.4.3 Prsten uznání

„Třetí kamínek. Prsten uznání.

Čí uznání potřebuješ? Je někdo konkrétní, od koho chceš slyšet, že jsi dost dobrý? Zavři oči. Řekni si v duchu to jméno.

Možná celý život děláš věci, aby byl táta hrdý. Možná chceš, aby tě obdivovali kamarádi. Možná potřebuješ slyšet od partnera, že jsi dost dobrý.

Na to teď zapomeň. Hledej jen to svoje.

Představ si, že by ti ten člověk zítra řekl: ‚Nikdy ti nedám uznání, které chceš.‘

Šel bys dál svou cestou? Je tam nějaké uznání, které chceš ty sám – ne proto, abys někoho uspokojil? Pokud v oblasti uznání není vůbec nic tvého – odhod' kamínek. Pokud tam něco tvého je – nech si ho. A řekni si v duchu: Čí uznání chci já a za co?"

(ticho 90 vteřin)

„Otevři oči. Rozhodni se.“

(odhazování)

2.4.4 Uzavření

Tři prsteny jsou za vámi. Tři prsteny, které představují to, co vám může nabídnout vnější svět - majetek, úspěch v očích druhých a nebo jejich uznání.

Teď necháme vnější svět za námi a budeme pokračovat hlouběji, blíže k Jádru snů, blíže k nám samotným.

Průchod dál však něco stojí, musíte se zbavit něčeho, co vám vnější svět dal. Sundejte si teď jeden kus svého oblečení a vhod'te jej do ohně.

2.5 Druhý průchod: Jak chci žít

„Druhý průchod. Průchod toho, jak chceš žít.

Tři prsteny. Činnost. Vztahy. Životní styl.

U každého hledej to svoje. Na cizí zapomeň.

Sáhni do váčku. Vezmi kamínek.“

2.5.1 Prsten činnosti

„Čtvrtý prsten. Prsten činnosti.

Jakou činností chceš trávit své dny? Co chceš dělat – ne čeho dosáhnout, ale čemu věnovat čas a energii? Zavři oči.

Možná ti rodiče říkali, jaké povolání je správné. Možná děláš něco, protože to dělají všichni. Možná ses nikdy nezeptal, co bys dělal, kdybys mohl dělat cokoliv.

Na to teď zapomeň. Hledej jen to svoje.

Představ si, že bys nějakou činnost dělal celý život – ale nikdy by to nevedlo k žádným výsledkům. Žádný úspěch, žádné peníze navíc. Jen ta činnost samotná, den za dnem.

Je nějaká činnost, kterou bys dělal i tak? Protože tě baví, protože v ní jsi?

Pokud v oblasti činnosti není vůbec nic tvého – odhod' kamínek. Pokud tam něco tvého je – nech si ho. A řekni si v duchu: Jakou činností chci trávit své dny já?"

(ticho 90 vteřin)

„Otevři oči. Rozhodni se.“

(odhazování)

2.5.2 Prsten vztahů

„Pátý prsten. Prsten vztahů.

Jak chceš být s druhými lidmi? Jaké vztahy chceš žít – přátelské, partnerské, rodinné? Zavři oči.

Možná ti říkali, že musíš mít partnera, rodinu, děti. Možná hledáš někoho, kdo tě zachrání, kdo zaplní prázdnotu. Možná se bojíš být sám.

Na to teď zapomeň. Hledej jen to svoje.

Zeptej se sám sebe: Jak chci být s lidmi já? Ne proto, že musím, ne proto, že se bojím – ale proto, že chci?

Pokud v oblasti vztahů není vůbec nic tvého – odhod' kamínek. Pokud tam něco tvého je – nech si ho. A řekni si v duchu: Jaké vztahy chci žít já? S kým a jak?"

(ticho 90 vteřin)

„Otevři oči. Rozhodni se.“

(odhazování)

2.5.3 Prsten životního stylu

„Šestý prsten. Prsten životního stylu.

Jak chceš žít den za dnem? Jaké tempo, jaké místo, jakou strukturu? Ve městě, nebo na venkově? Sám, nebo s lidmi? V klidu, nebo v pohybu? Zavři oči.

Možná žiješ tak, jak žijí všichni kolem tebe. Možná utíkáš od něčeho – od práce, od vztahu, od zodpovědnosti. Možná ses nikdy nezeptal, jak bys chtěl žít ty.

Na to teď zapomeň. Hledej jen to svoje.

Zeptej se sám sebe: Jak chci žít já? Ne jak žijí ostatní, ne kam utíkám – ale kam chci jít?

Pokud v oblasti životního stylu není vůbec nic tvého – odhod' kamínek. Pokud tam něco tvého je – nech si ho. A řekni si v duchu: Jak chci žít den za dnem já?"

(ticho 90 vteřin)

„Otevři oči. Rozhodni se.“

(odhazování)

2.5.4 Uzavření

„Šest prstenů za vámi.

Odložte boty. Nechte je tady. Zbytek cesty jdete naboso.

Opouštíte bezpečnou půdu.“

2.6 Třetí průchod: Kým chci být

„Třetí průchod. Poslední.

Průchod tebe samotného. Kým chceš být?
Tři nejtěžší prsteny. Sebeobraz. Účel. Identita.
U každého hledej to svoje. Na cizí zapomeň.
Nadechni se. Vydechni. Vezmi kamínek."

2.6.1 Prsten sebeobrazu

„Sedmý prsten. Prsten sebeobrazu.

Jaký člověk chceš být? Jaké vlastnosti chceš mít? Silný? Chytrý? Laskavý? Odvážný? Klidný?
Nejde o to, čeho chceš dosáhnout. Jde o to, jaký chceš být. Zavři oči.

Možná ti celý život říkali, jaký máš být. Možná se snažíš být dokonalý podle cizího měřítka.
Možná se nenávidíš za to, že nejsi takový, jaký bys měl být.

Na to teď zapomeň. Hledej jen to svoje.

Zeptej se sám sebe: Jaký člověk chci být já? Ne jaký bych měl být, ne jaký chtějí ostatní – ale jaký chci být já?

Pokud v oblasti sebeobrazu není vůbec nic tvého – odhod' kamínek. Pokud tam něco tvého je – nech si ho. A řekni si v duchu: Jaký člověk chci být já? Jakou vlastnost chci mít?"

(ticho 90 vteřin)

„Otevři oči. Rozhodni se."

(odhazování)

2.6.2 Prsten účelu

„Osmý prsten. Prsten účelu.

K čemu chceš být užitečný? Co má po tobě zůstat? K čemu má být tvůj život dobrý? Zavři oči.

Možná ti říkali, že musíš něco zanechat, něco dokázat, být k něčemu. Možná cítíš tlak mít odpověď na otázku ‚proč jsi tady‘.

Na to teď zapomeň. Hledej jen to svoje.

Zeptej se sám sebe: K čemu chci být užitečný já? Ne k čemu bych měl být, ne co chtějí ostatní – ale co chci já?

A pokud nevíš – je to v pořádku. Můžeš chtít zjistit, k čemu chceš být užitečný.

Pokud v oblasti účelu není vůbec nic tvého – odhod' kamínek. Pokud tam něco tvého je – i kdyby to bylo jen tušení směru – nech si ho. A řekni si v duchu: K čemu chci být užitečný já? Co má po mně zůstat?"

(ticho 90 vteřin)

„Otevři oči. Rozhodni se."

(odhazování)

2.6.3 Prsten identity

„Poslední prsten. Devátý. Prsten identity.

Kým se vidíš? Jakou roli hraješ? Jsi hrdina? Oběť? Rebel? Zachránce? Ten, kdo to má těžké?
Ten, kdo musí být silný pro ostatní?

Každý z nás si vypráví příběh o sobě. Ten příběh určuje, co děláme a co si o sobě myslíme.
Zavři oči.

Možná ti ten příběh přidělili – rodina, okolnosti, kamarádi. Možná sis ho nikdy nevybral. Možná ho neseš, i když ti neseď.

Na to teď zapomeň. Hledej jen to svoje.

Zeptej se sám sebe: Kým se chci vidět já? Jaký příběh si chci vyprávět o sobě já? Ne jaký mi přidělili – ale jaký si vybírám?

Pokud v oblasti identity není vůbec nic tvého – odhod' kamínek. Pokud tam něco tvého je – nech si ho. A řekni si v duchu: Kým se chci vidět já? Jakou roli si vybírám?"

(ticho 90 vteřin)

„Otevři oči. Rozhodni se.“

(odhazování)

2.6.4 Uzavření

„Devět prstenů je za vámi. Devět vrstev. Devět otázek.“

Vem si do ruky svůj váček, neotvírej ho. Jen ho drž v dlaních. Možná v něm něco zbylo, možná ne. Obojí je v pořádku. Teď už je pryč vše cizí a zůstalo jen to, co je opravdu Tvoje.

Teď zbývá už jen to poslední. Dokončit prsten. Jsi blízko, blízko jádra. Blízko jádra zóny a blízko jádra Tvého nitra.

Teď už nezáleží co je v okolním světě, už nezáleží ani na tom, jak žiješ, záleží jen na tom, kým jsi a jaké sny chceš žít. Zavři oči. Poslední kousek cesty půjdeme v úplné tmě. Budou s Tebou jen Tvé myšlenky. Chytněte se za ruce, půjdeme pomalu, nemusíš se bát, jádro už je blízko.

2.7 Jádru snu

„Celili jste devíti prsteny. Devíti oblastmi.“

U některých jste odhodili kamínek – tam nebylo nic vašeho.

U některých jste si kamínek nechali – a řekli jste si v duchu, co v té oblasti chcete.

Teď si to připomeňte. Projděte si v hlavě všech devět oblastí. Co jste si u každé řekli?"

(ticho 60 vteřin)

„Majetek. Jakou věc, jaké zázemí, jakou jistotu chceš ty?"

(ticho 15 vteřin)

„Úspěch. Jakého výsledku chceš dosáhnout ty?"

(ticho 15 vteřin)

„Uznání. Čí uznání chceš ty a za co?"

(ticho 15 vteřin)

„Činnost. Jakou činností chceš trávit své dny ty?"

(ticho 15 vteřin)

„Vztahy. Jaké vztahy chceš žít ty?"

(ticho 15 vteřin)

„Životní styl. Jak chceš žít den za dnem ty?"

(ticho 15 vteřin)

„Sebeobraz. Jaký člověk chceš být ty?"

(ticho 15 vteřin)

„Účel. K čemu chceš být užitečný ty?"

(ticho 15 vteřin)

„Identita. Kým se chceš vidět ty?"

(ticho 15 vteřin)

„Ze všeho, co ti prošlo hlavou – vyber to nejdůležitější. Jeden sen. Nebo dva. Nebo tři. Nebo víc.“

To jsou sny, které vložíš do prstenu. To jsou sny, se kterými budeš pracovat zbytek kurzu.

Pokud sis nic nenechal – můžeš vložit směr hledání. ‚Chci zjistit, co chci.‘ I to je začátek.

Řekni si to v duchu. Celou větou. ‚Chci. . .‘"

(ticho 90 vteřin)

„Teď vezmi prsten. Sundej ho z ruky. Drž ho v dlani.“

Podívej se na něj. Zatím je prázdný.

Řekni si ještě jednou v duchu svůj sen. Nebo své sny. ‚Chci. . .‘"

A vlož je do prstenu.

Od teď to prsten nese. A ty víš, co v něm je.“

(ticho 2 minuty)

Nasad' si svůj prsten. Od této chvíli Ti bude už navždycky připomínat Tvé sny. A kdykoli jej poneseš, bude Ti je připomínat.

Zůstaňme ještě chvíli tady, v tichu, vnímejme prostor kolem sebe a ty, kteří tady s námi dnes byli. Pomalu dýchejte, nádech, výdech, nádech, výdech,...

2.8 Ukončení programu

Ukončení navazuje bezprostředně na závěr Jádra snu.

2.8.1 Ukončení tišení

Poté, co proběhlo tiché sezení po nasazení prstenu (~2 minuty), lektor promluví:

„Tím program končí.

Co se dnes v noci stalo, zůstává s vámi. Prsten si nechte na ruce. Do rána s nikým o tom, co jste zažili nebo co jste si řekli, nemluvte — pokud nechcete. Máte na to právo.

Ráno se k prstenům vrátíme."

(pauza — lektor neodchází jako první)

2.8.2 Fyzické potřeby

Asistenti mají připraveno:

- Teplé nápoje (čaj) — rozlévají tiše bez komentářů
- Deky nebo přikrývky pro ty, kdo jsou prochladlí
- Svítilny pro cestu zpět do tábora

Ticho je záměrné. Nikdo nikoho nenutí mluvit.

2.8.3 Přejít zpět

Průvodce po cca 10 minutách klidně oznámí, že skupina se může přesunout zpátky. Odchod je dobrovolný — kdo chce zůstat, může. Lektor odchází s posledními.

Sdílení prožitku je dobrovolné. Lektor účastníky požádá, aby do ranní reflexe o svých snech nemluvili — čerstvý zážitek potřebuje čas.

2.9 Reflexe

Reflexe probíhá ráno po programu, v denním světle, ideálně venku. Délka: 45–60 minut. Skupina sedí v kruhu, prsten mají všichni na ruce.

2.9.1 Otevření

Lektor začíná prostě:

„Podívejte se na prsten. Stále tam je.

V noci jste do něj vložili něco svého. Nebo jste zjistili, že zatím nevíte co — a to je také odpověď." (pauza 10 vteřin)

„Dneska se k tomu vrátíme. Nejde o to mít správnou odpověď. Jde o to být upřímný."

2.9.2 Vlna A — procesní otázky

Lektor pokládá otázky po jedné, s prostorem pro sdílení. Sdílení je dobrovolné.

1. „*Co jsi zažil? Co si pamatuješ z cesty zónou?*”
2. „*Co bylo těžké?*”
3. „*Kde jsi odhodil kamínek? A kde sis ho nechal?*”

2.9.3 Vlna B — obsahové otázky

„Teď se přesuneme od toho, jak to bylo, k tomu, co ti zůstalo.”

1. „*Jaké sny ti zůstaly? Co sis řekl v duchu, co necháš v prstenu?*”
2. „*Čemu jsi překvapen? Co jsi nečekal, že tam najdeš?*”
3. „*Je něco, co si chceš ještě teprve hledat?*” — pro ty, kdo váček vyhodili nebo si nejsou jistí

2.9.4 Propojení s dalšími bloky

„To, co jste si dnes pojmenovali — sny, tušení, otázky — s tím budeme pracovat dál. Příští blok začínáme od vás. Od toho, co máte v prstenu.”

Prsten zůstává účastníkům jako fyzická kotva po celou dobu kurzu.

2.9.5 Uzavření reflexe

„Reflexe tím končí. Prsten si nechte. Kdykoli budete pochybovat, podívejte se na něj. Víte, co v něm je.”

(ticho 15 vteřin)

„Díky.”

3 Materiály k programu

3.1 Příběh o prstenech moci

Bylo to v Druhém věku světa, v době, kdy elfové ještě kovali zbraně a šperky, jaké dnes nikdo neumí vyrobit. V té době přišel mezi ně cizinec. Byl krásný a moudrý, mluvil laskavě a přinášel dary. Nazýval se Annatar – Pán darů.

Nikdo nevěděl, odkud přišel. Nikdo se neptal. Jeho dary byly příliš cenné na to, aby se někdo ptal.

Annatar naučil elfy kovat prsteny moci. Devatenáct jich vzniklo. Tři pro elfy, sedm pro trpaslíky, devět pro lidi. Každý prsten nesl v sobě moc – moc měnit svět, moc ovládat, moc přežít.

Devět prstenů bylo dáno lidem. Devíti králům smrtelných lidí. Každý z nich byl mocný, každý z nich byl hrdý, každý z nich chtěl víc, než měl.

První král dostal prsten, který sliboval bohatství. ‚S tímto prstenem,‘ řekl Annatar, ‚budeš mít vše, co si přeješ vlastnit. Zlato, země, poklady. Nikdy ti nic nebude chybět.‘ A král prsten přijal, protože celý život toužil po jistotě, kterou dává majetek.

Druhý král dostal prsten, který sliboval úspěch. ‚S tímto prstenem,‘ řekl Annatar, ‚dosáhneš všeho, oč se pokusíš. Žádná bitva nebude prohraná, žádný cíl nedosažitelný. Budeš vítěz.‘ A král prsten přijal, protože celý život toužil po vítězství.

Třetí král dostal prsten, který sliboval slávu. ‚S tímto prstenem,‘ řekl Annatar, ‚tě budou obdivovat všichni, kdo tě spatří. Tvé jméno bude znít věky. Nikdo na tebe nezapomene.‘ A král prsten přijal, protože celý život toužil po uznání.

Čtvrtý král dostal prsten, který sliboval smysluplnou činnost. ‚S tímto prstenem,‘ řekl Annatar, ‚budeš dělat práci, která tě naplňuje. Každý den bude mít smysl. Nikdy nebudeš cítit prázdnotu.‘ A král prsten přijal, protože celý život hledal činnost, ve které by se našel.

Pátý král dostal prsten, který sliboval dokonalé vztahy. ‚S tímto prstenem,‘ řekl Annatar, ‚budeš milován. Najdeš lásku, která tě doplní. Nikdy nebudeš sám.‘ A král prsten přijal, protože celý život toužil po blízkosti, kterou nikdy neměl.

Šestý král dostal prsten, který sliboval naprostou svobodu. ‚S tímto prstenem,‘ řekl Annatar, ‚budeš žít, jak chceš. Žádná pouta, žádné závazky, žádná omezení. Budeš volný jako vítr.‘ A král prsten přijal, protože celý život toužil uniknout z klece, ve které se cítil uvězněný.

Sedmý král dostal prsten, který sliboval dokonalost. ‚S tímto prstenem,‘ řekl Annatar, ‚budeš bez chyby, bez slabosti, bez pochybností. Budeš takový, jaký jsi vždy chtěl být.‘ A král prsten přijal, protože celý život nenáviděl sám sebe za to, že není dokonalý.

Osmý král dostal prsten, který sliboval smysl. ‚S tímto prstenem,‘ řekl Annatar, ‚budeš vědět, proč jsi na světě. Tvůj život bude mít účel. Nebudeš už nikdy tápat.‘ A král prsten přijal, protože celý život hledal odpověď na otázku, k čemu je jeho život dobrý.

Devátý král dostal prsten, který sliboval veliký příběh. ‚S tímto prstenem,‘ řekl Annatar, ‚budeš hrdinou. Tvůj příběh bude vyprávěn po generace. Budeš někým.‘ A král prsten přijal, protože celý život toužil být někým významným.

Devět králů. Devět prstenů. Devět slibů.

A žádný z nich se nezeptal: Je tohle skutečně to, co chci já? Nebo je to dar, který mě změní v někoho jiného?

Roky plynuly. A králové se měnili.

Jejich těla vybledla. Jejich hlasy zeslábly. Jejich oči přestaly vidět barvy. Jeden po druhém přestávali být sami sebou. Zapomínali, co chtěli, než prsteny přijali. Zapomínali, kým byli.

Nakonec z nich zbyly jen stíny. Přízraky. Nazgûlové, jak jim lidé začali říkat. Devět bytostí bez vlastní vůle, které slouží někomu jinému. Devět stínů, které kdysi byly králi.

Protože to je cena za prsten, který přijmeš, aniž se zeptáš, jestli je tvůj. Stanete se tím, co prsten slibuje. Ale přestanete být sami sebou."

—
(pauza 5 vteřin)

„Ale příběh tím nekončí.

Byl totiž ještě jeden prsten. Desátý. Jeden prsten, který vládne všem.

Ten prsten si Annatar nevykoval pro nikoho jiného. Ten prsten si vykoval sám. Pro sebe. Do toho prstenu vložil svou vlastní vůli – ne vůli někoho jiného. Svůj vlastní sen – ne sen, který mu někdo prodal.

A proto ten prsten vládl všem ostatním. Ne proto, že byl vyroben z lepšího kovu. Ne proto, že měl silnější kouzlo. Ale proto, že jeho majitel věděl, co v něm je. Protože si ho vykoval sám. Protože do něj vložil to, co skutečně chtěl.

Devět králů přijalo prsteny od někoho jiného – a ztratili sami sebe.

Jeden si prsten vykoval sám – a stal se pánem všech.

Možná víte, jak příběh pokračuje. Annatar byl později znám pod jiným jménem. Sauron. Temný pán. Ten, kdo rozpoutal války a přinesl do světa temnotu.

Protože vědět, co chceš – to samo o sobě nestačí. Sauron věděl přesně, co chce. A to, co chtěl, bylo zlo.

Moc vlastního prstenu je obrovská. Kdo ví, co chce, může změnit svět. Ale tím spíš záleží na tom, co do prstenu vložíš. Jaký sen. Jakou vůli. K čemu tu moc použiješ.

Vlastní prsten není jen svoboda. Je to i zodpovědnost. Zodpovědnost za to, co s ním uděláš. Za to, kam tě tvůj sen povede. Za to, komu pomůžeš – nebo ublížíš – na cestě k němu.

V tom je rozdíl mezi Sauronem a vámi. On věděl, co chce – a chtěl vládnout druhým. Vy budete hledat, co chcete vy – a budete se muset rozhodnout, k čemu tu moc použijete."

—
(pauza 5 vteřin)

—

„Vy taky nosíte prsteny.

Ne na rukou – v hlavě. Přání, která jste možná přijali od rodičů. Očekávání, která na vás vložila společnost. Sny, které vám prodaly reklamy. Představy o tom, co máte chtít, co máte dělat, kým máte být.

Možná jste se nikdy nezeptali, jestli jsou vaše.

Dnes v noci projdete devíti prsteny. U každého se zeptáte: Je v téhle oblasti něco mého? Něco, co chci skutečně já? Nebo je to dar, který jsem přijal, aniž jsem se ptal?

A to, co zůstane – to, co je skutečně vaše – vložíte do prstenu, který si teď vykujete.

Protože vy si dnes vykujete svůj vlastní prsten. Desátý prsten. Jeden prsten, který vládne všem – ne proto, že ovládá druhé, ale proto, že vy budete vědět, co v něm je. Protože si ho vykujete sami. Protože do něj vložíte svůj vlastní sen.

A s tím přichází i zodpovědnost. Za ten sen. Za to, kam vás povede. Za to, co s ním uděláte.

Kdo zná svůj vlastní sen, ten nepotřebuje těch devět. Ten nepotřebuje dary od Annatar. Ten nepotřebuje, aby mu někdo říkal, co má chtít.

Ale musí se rozhodnout, k čemu svůj sen použije.

Ten prsten teď budete kovat. Zatím bude prázdný – jen kov a tvar. Ale dnes v noci, až projdete devíti prsteny a stanete v Jádru, vložíte do něj to, co vám zůstane. Váš skutečný sen. A vaši zodpovědnost za něj."

—

(pauza 5 vteřin)

—

„Pojďme kovat."

3.2 Text při vstupu do Zóny snu

„Dnes odpoledne jste slyšeli příběh o devíti prstenech. O králích, kteří je přijali a ztratili sami sebe.

Ale slyšeli jste taky o desátém prstenu, ten, který patří jen tomu, kdo jej sám vykoval a vložil do něj své vlastní sny. Ne sny, které patří někomu nebo něčemu jinému.

Za chvíli společně vstoupíme do zóny snů. Do zóny, kde i vy budete moci vložit do prstenu, který jste si vzkovali své vlastní sny.

Ale ještě předtím je potřeba, abyste čelili těm devíti prstenům z příběhu. Každý z nich představuje jednu oblast, ve které mohou vznikat sny. Ne vždy však víme, jestli jsou naše vlastní a nebo nám je někdo předal (stejně jako Annatar předal králům své sny jako prsteny, které je nakonec pohltili a vedly k jejich zkáze.). Může to být rodina, může to být společnost, přátelé, módní trendy. . . Může to být cokoli, co nepramení z našeho nejhlubšího nitra a přesvědčení. To, že budeme čelit těmto prstenům, těmto oblastem, nám pomůže uvědomit si, co je opravdu naše.

Jakmile projdeme zónou a necháme za sebou všech těch devět prstenů, přijdeme do Jádra zóny snů. A tam bude ta pravá chvíle, abyste dokončili své prsteny a vložili do nich své skutečné sny.

Na cestě zónou nás budou čekat tři průchody. A u každého průchodu tři prsteny. Jak jsem říkal, tyto prsteny symbolizují oblasti, ve kterých se mohou tvořit sny.

Možná zjistíte, že v některé oblasti je hodně cizího – očekávání rodičů, tlak společnosti, strach. To je v pořádku. Na to cizí zapomeňte. Soustředte se jen na to, co je tam vašeho.

Pokud v oblasti není vůbec nic vašeho – odhodíte kamínek.

Pokud tam něco vašeho je – i kdyby to bylo málo, i kdyby to bylo schované pod vrstvou cizího – necháte si kamínek. A řeknete si v duchu, co v té oblasti chcete vy sami - jaký je tady váš sen. Konkrétně. Jednou větou.

Na konci, v Jádru, vyberete to nejdůležitější. A vložíte to do prstenu, který jste si dnes vykovali."

Nemusíte si vše pamatovat. Já budu váš průvodce a to nejdůležitější vždy připomenu.