

A close-up photograph of a woman's hands holding a small, dark, smoldering bundle of dried herbs (likely sage) inside a seashell. Wisps of white smoke are rising from the bundle. The woman is wearing a light-colored, draped garment and a gold ring on her finger. The background is softly blurred, showing other people in a social setting.

01

RITUÁLY

Rituál je posvátný prostor, který je živý, a proto veškerá praxe, kterou zde najdeš, je pouhou pozvánkou. Neexistuje žádný správný, ideální návod, protože nejdůležitější je naslouchání svému tělu, své intuici a své yoni, co právě potřebuje. Pamatuj, že rituál může být krátký a jednoduchý nebo hluboký a rozsáhlý podle tvých aktuálních potřeb a možností. Hlavní je, aby ti přinášel radost a propojení se sebou samou

Rituální prostor je místo, kde se můžeš spojit se svou hlubokou intimitou a tvořivou silou. Nechej se vést svou intuicí a vytvoř si rituál, který ti bude vyhovovat a přinášet radost.

Vytvoření Rituálního Prostor

Rituál se skládá z několika klíčových částí, které bys měla zachovat či je přizpůsobit své momentální situaci. Níže najdeš jednoduchý návod, jak rituál provést.



1. Příprava Prostor

- Očištění prostoru: Fyzický úklid nebo energetické čištění pomocí šalvěje, palo santa, tyčinek.
- Vytvoření oltáře: Připrav si malý oltář se svými oblíbenými předměty jako jsou sošky, krystaly, mušle, vonné esence nebo cokoli, co tě inspiruje.

2. Nastavení Záměru

- Intention (záměr): Zamysli se, s jakým záměrem vstupuješ do rituálu. Naslouchej svému tělu, srdci a yoni, co ti šeptají.
- Příklad záměru: Můžeš si zvolit jednoduché záměry jako "Vybrám si plně otevřít potěšení" nebo "Vybrám si být láska".

3. Samotný Prožitek

- Nech se vést intuicí: Následuj své pocity a impulsy během rituálu. Nemysli na to, zda to děláš "správně". Pokud se ztratíš v myšlenkách, vrať se ke svému dechu nebo tělu dotekem.

4. Integrace a Uzemnění

- Integrace prožitku: Po rituálu si vezmi deník a volným psáním nech celý zážitek dosednout. Pokud máš málo času, dej si ruce na tělo a nech k sobě přijít jedno slovo nebo větu, která vyjádří, jak se cítíš.
- Uzemnění: Pomocí pevného stisku sama sebe nebo kouskem ovoce, čokolády nebo oříšků.

5. Vědomé Ukončení

- Poděkování a vděčnost: Poděkuj sama sobě za prožitek a spojení se svým srdcem a yoni.
- Znamení konce: Můžeš si vytvořit svůj vlastní rituál pro ukončení, jako je cinknutí zvonečkem.