

RITUÁL
NOV MESIACA
V BYĀKOVĀ



Silvia Šuvadová



Príprava posvätného priestoru

Potrebuješ:

- Hrubú deku alebo podložku (kontakt so zemou alebo podlahou)
- Zelenú sviečku (symbol plodnosti, rastu, prírody)
- Malý predmet z prírody (kameň, konárik, kvet, plod)
- Vonné tyčinky (santal, céder, pačuli) alebo vôňu, ktorá ti pripomína domov
- Papier a pero
- Bylinkový čaj alebo voda s medom a citrónom

Zemská hudba: niečo pomalé, hlboké - šamanský bubon, cello alebo zvuky prírody.



Silvia Šuvadová



Ukotvenie a Prítomnosť

Sadni si do pohodlia.

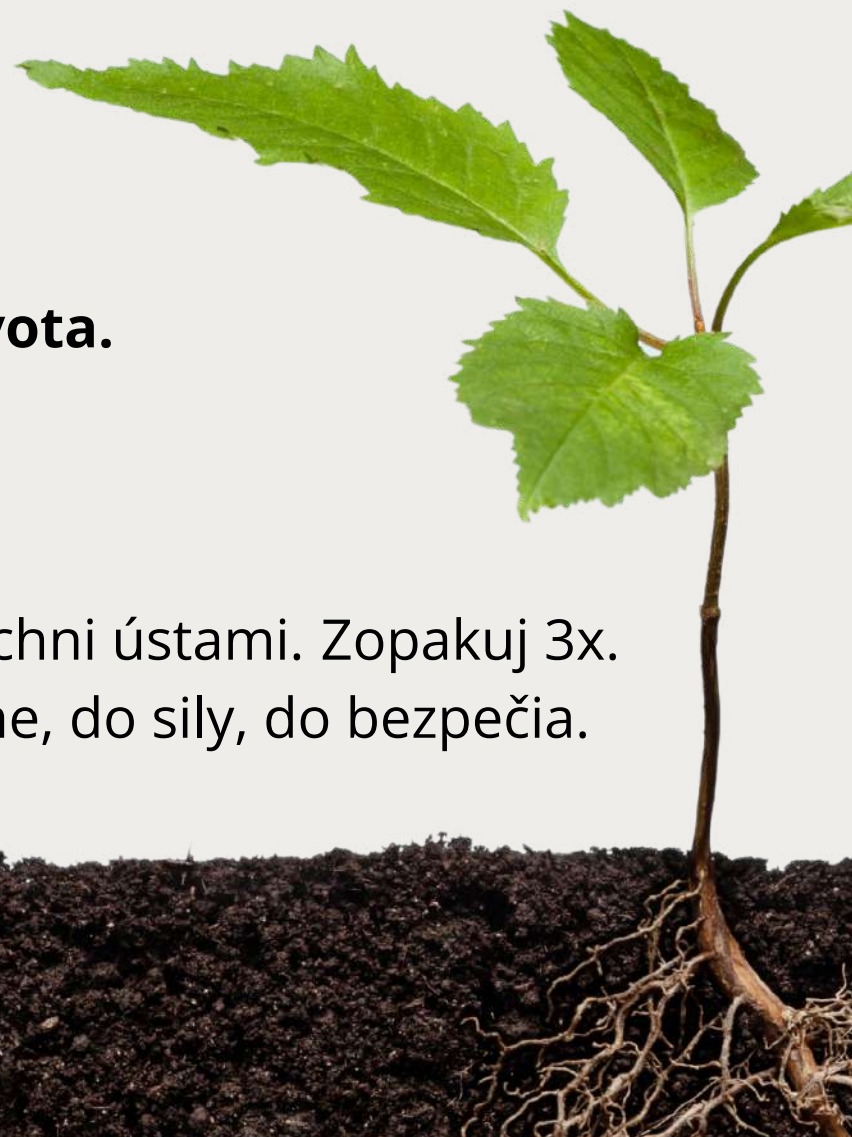
Zapál sviečku a povedz nahlas alebo v duchu:

**"Dnes zasievam semienko svojho nového života.
V láske k sebe, v súlade s telom, Zemou
a mojimi skutočnými hodnotami."**

Zatvor oči, nadýchni sa nosom... a pomaly vydýchni ústami. Zopakuj 3x.
Predstav si, že pod tebou rastú korene - do zeme, do sily, do bezpečia.



Silvia Šuvadová





Dotyk hmoty

Vezmi si kameň alebo iný predmet z prírody do rúk.
Vnímaj jeho textúru, teplotu, váhu. Polož si otázku:

**"Čo si v mojom živote zaslúži stabilitu?
Čomu chcem vytvoriť pevné základy?
Kde som pripravený/á prestať sa ponáhľať a začať žiť?"**

Len vnímaj, čo prichádza. Bez tlaku.



Silvia Šuvadová





Písanie zámeru

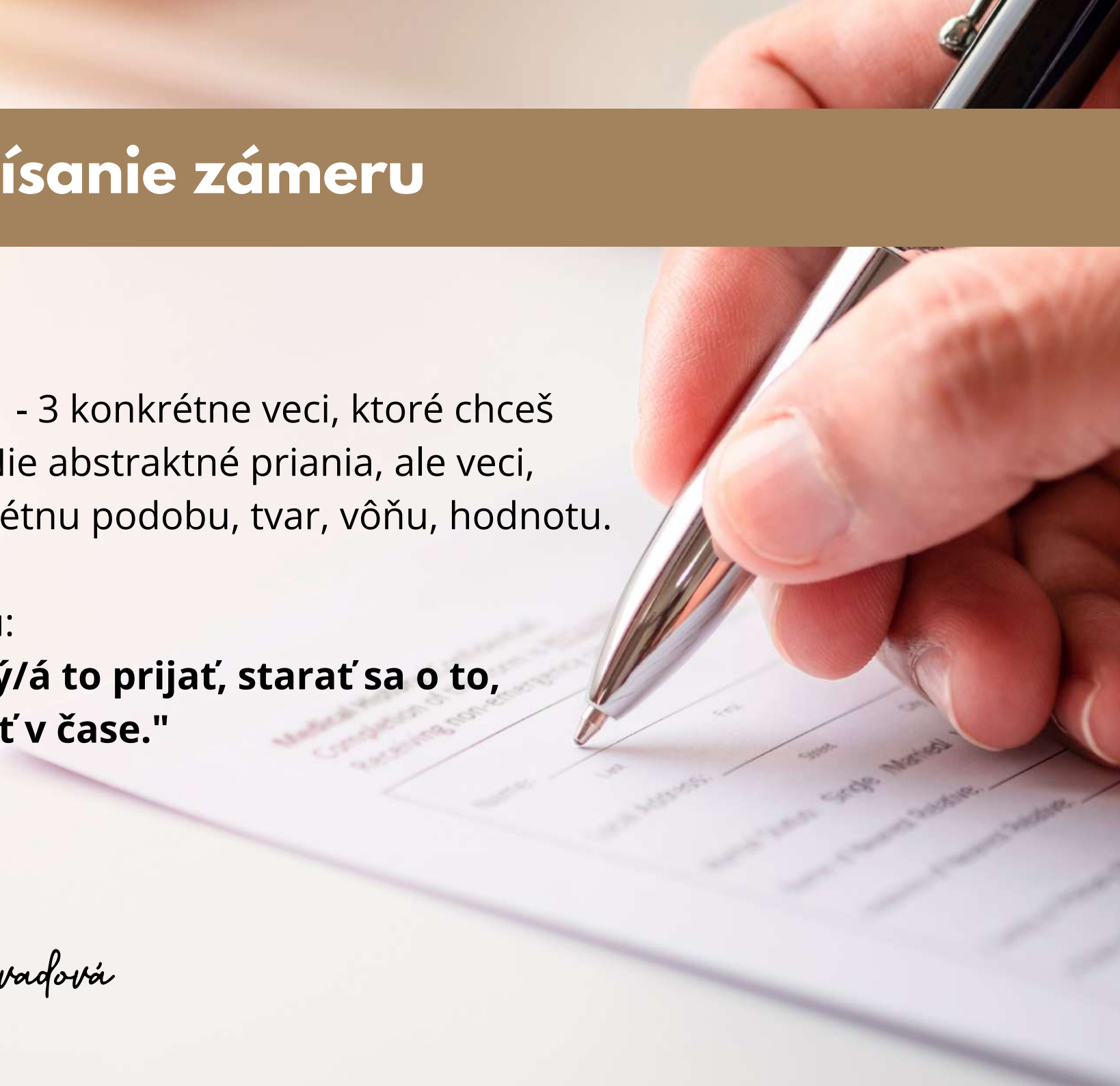
Na papier napíš 1 - 3 konkrétne veci, ktoré chceš stvoriť v realite. Nie abstraktné prania, ale veci, ktoré majú konkrétnu podobu, tvar, vôňu, hodnotu.

Potom napíš vetu:

"Som pripravený/á to prijať, starať sa o to, a nechať to rásť v čase."



Silvia Šuvadová





Dotyk tela a radosti

Ľahni si na podložku alebo si sadni do tureckého sedu a pomaly sa začni hladiť. Ruky po ramenách, po nohách, po bruchu.

Povedz si:

**"Moje telo je chrám, cez ktorý žijem
svoj sen. Som hodný/á prijatia, bezpečia,
radosti aj hojnosti."**



Silvia Šuvardová



6

Záverečný rituál

Spál alebo zlož papier a vlož ho pod kameň.
Nechaj ho tam 7 dní. Vypi svoj čaj alebo vodu.
Poďakuj za tento moment.

Tip:

**Tento rituál môžeš zopakovať aj ďalšie 2 dni
po Nove, keď energia ešte doznieva.**



Silvia Šuvadová

