



Tereza Bošková



Jak vnesou Rituály

více radosti, posvátnosti
a energie do vašeho života.

+ 3 tipy, jak s nimi začít.



Děkuji, že jste si stáhli můj e-book!

Najdete v něm stručné seznámení s tím, co jsou to rituály a letmo se dotkneme také tradice, se kterou jsou propojeny.

Prozradím vám některé svoje osobní rituály a nabídnu vám inspiraci, jak si vytvořit vlastní. Nezabere to prakticky žádný čas, ale posun v mysli bude znamenat i změnu ve vašem životě. Někdy **stačí jen malá změna uvnitř** a vy se nebudete stačit divit, co všechno se **začne dít venku**.

Těším se na sdílení...

Se sesterskou láskou,

Tereza

1. Co mě přivedlo k rituálům

Jmenuji se Tereza. Jsem máma dvou dětí, podnikatelka, tanečnice a manželka spokojeného muže. I když je kombinace péče o děti, velkou zahradu, dům a ještě o vydělávání peněz opravdu náročné a ta rutina mnohdy ubíjející, **našla jsem si polohu, ve které je místo i na duchovní rozměr života**, bez kterého si to nedovedu představit.

Dnes už neupadám do deprese, marnosti a mlhy ubíjející šedi a vlastní nedostatečnosti, ale **našla jsem způsob, jak nacházet smysl i v těch nejobyčejnějších úkonech**, které je třeba dělat stále dokola.

Tou cestou je **praktikování rituálů**. Toto aktivní propojení s vyšším smyslem a přesahujícím záměrem mě naplňuje **spokojeností a klidem**.

Žiji tak naplněným, smysluplným **životem okořeněným radostí, vděčností a smyslem**.

A bylo to někdy jinak?

Byly však doby, kdy jsem tomuto stavu byla opravdu daleko a kdybych o něm slyšela od někoho jiného, nechápala bych, z jakého vesmíru ten člověk přichází.

Žila jsem dlouho velmi svobodným způsobem života. Žila jsem duchovně, hodně cestovala, PROŽÍVALA svůj život. A i když jsem si to možná neuvědomovala naplno, můj život mě bavil. V mém životě šlo o mě, mohla jsem se svobodně pohybovat, zajímat se o cokoli, co mně zrovna duševně vyživovalo a byla jsem tím v přirozeném kontaktu se svou duší.

Cesty Terez

Studovala jsem, jela jsem se podívat do Ameriky, procestovala Anglii a žila v Turecku. Na kole jsem projela africký východ (Ugandu, Rwandu, Burundi a Tanzánii) a ruský západ (petrohradskou a ladožskou oblast a také Karélii). Psala jsem o tom do časopisů, **publikovala v Lidé a Země, v Koktejlu a v Cykloturistice.**

Cestovala jsem převážně se svým přítelem (nynějším manželem) a lidi naše cesty zajímaly. Přednášeli jsme své fotoreportáže na festivalech a zvali si nás do **rádií a televize. Byla to velmi vzrušující jízda**, sbírali jsme hodně zkušeností a já **měla pocit, že mi patří svět.** Milovala jsem jinakosti a zvláštnosti těch zemí a psala jsem i úspěšný blog (www.cestyterez.com).

O to prudší byl ten náraz, ta změna, na kterou jsem nebyla připravená.

Pak jsme se vzali, usadili se a začali budovat podnikání. Stala jsem se překladatelkou a trávila u počítače v našem bytě neuvěřitelné množství času. **Osamělou práci s texty** jsem si kompenzovala vyučováním angličtiny. **Po dvou letech jsme založili rodinu. To, že jsem se stala matkou, můj život velmi proměnilo.** Překládala jsem a učila do poslední chvíle a myslela si, že všechno potřebné (myslím můj přerod v báječnou, vyrovnanou cool mamču) se stane automaticky, a zcela přirozeně.



Jenže byl to takový šok, že jsem to málem neustála.

Narodilo se mi dítě, které mě velmi potřebovalo, **neustále plakalo**, a já jsem první rok (!) vůbec nevěděla, jak se jmenuji a co je za den. **Byla jsem vyčerpaná**, můj syn byl „neodložitelný“. Nemohla jsem si ani uvařit. Nenáviděl postýlku i kočárek. Nikam jsem nechodila, protože neustále plakal...**svět se mi**



srazil jen na plenky, a pláč. Byla jsem děsivě unavená, měla ochromující migrény a v náručí neustále plačící dítě. Spal velmi málo, a když nespál, tak plakal.

Další velká výzva

V dalším roce jsme koupili dům a začali ho od základů rekonstruovat. Představovalo to pro nás velký nápor a můj život plynul velmi odosobněně. Veškeré aspekty mého já se odsunuly do módu hibernace a já se soustředila na plnění nejakutnějších úkolů, které se hromadily, a o péči o náročné miminko. **Jela jsem jako pouhý stroj.**

Byla jsem opravdu unavená a už si ani nepamatovala, **jaké to je, cítit se radostná a plná energie**. V polovině rekonstrukce jsem **otěhotněla, ale záhy o dítě přišla**. Nestihla jsem novou duši ani oslovit.

Zadlužili jsme se a padla na nás tíha zodpovědnosti. Bylo neustále potřeba dělat velmi zásadní rozhodnutí ohledně stavby ale **nikde se v tom shonu a tlaku nenašla chvílka**, abych se zastavila, podívala se do zrcadla a uvědomila si, tohle jsem **já**. A už vůbec nebyl prostor, abych si zašla na meditaci, do kostela, na seminář nebo jen tak na procházku sama se sebou.

Byla jsem zpocená až na zadku a strhaná jak borůvka. **Můj duchovní život neexistoval**. Neměla jsem kde nabrat sílu, chyběla mi radost, neprožívala jsem vděčnost, i když ve skutečnosti bylo za co, a s Bohem jsem komunikovala jen v naprostých krizích.

Ztráta kontaktu – začátek deprese

Začala jsem upadat do deprese, **ráno jsem se budila s pocitem marnosti** do šedivých dní, na které jsem se netěšila, činnosti, které jsem dělala stále dokola a které mě nenaplňovaly, mě vyčerpávaly víc, než by bylo nutné a zahltily mě **výchovné problémy a zádrhly v manželství**.

Cítila jsem se stará, těžká, trdomyslná a vedle svého muže, kterého každodenně vyživovala práce s lidmi, již miluje, jsem byla jako stará protivná bába. **Nebavil mě**

sexuální život a začala jsem **nenávidět změny**, které se v mém životě po příchodu dětí udály. Byla jsem výbušná a netrpělivá. V tom období jsem zjistila, že jsem **těhotná potřetí a čekám dceru**.

Palčivá nutnost změny

V té době jsem už homeopaticky léčila únavu, hledala externí pomoc s výchovou mého syna a také směr nebo způsob, jak zachránit intimní život svého manželství.

Musela jsem začít něco dělat jinak. Na svět měla přijít holčička a já jsem se jí ptala:

„Proboha dcero, co já tě budu učit? Doufám, že máš opravdu dobrý důvod, proč přicházíš právě ke mně, protože já nejsem dobrý příklad ženy. Vždyť všechno, co dělám je špatně, nejde mi to. Chátrám. Nemám tě co naučit.“

Byla jsem zoufalá a pomalu jsem se propadala do fyzické i duševní malátnosti. Ležela jsem tehdy v závěji sněhu, do které jsem se rozpouštěla, nad hlavou začínaly svítit hvězdy a skrze stromy v tom lese jsem vnímala, jak se blíží soumrak. Moje tíha vypálila obrys mého těla do hlubokého sněhu, a vypálila ho ještě dál, hlouběji do vrstev Matky země. Cítila jsem naprosté odevzdání, svět se se mnou houpal, až mnou proběhla vroucná prosba: „**Matko nebe i země, veď mě, protože teď potřebuji Tvé světlo.**“



Nové probuzení a hledání cesty

Věděla jsem, že **potřebuji získat odstup**. Manžel odjel na služební cestu, já si zařídila hlídání a soustředila se celé 4 dny pouze na sebe. Moje duše byla nemocná, bylo třeba zahájit efektivní léčbu.

Nevěděla jsem, co mám přesně dělat, ale cítila jsem, že **nutně potřebuji něco změnit**. Šla jsem na **meditaci**, která se pro mě stala velmi výživnou, a vyšly mi z ní **dvě zásadní věci**:

- 1) Potřebovala jsem se **znovu vrátit k sobě**.
- 2) Bylo nutné, abych si **narovнала vztah se svým mateřstvím**.



Prvním krokem bylo pravidelné hlídání. Věděla jsem, že na cestě zpátky k sobě budu potřebovat **pravidelný čas pro sebe**. Naučila jsem se, že **jsem mnohem lepší máma**, když se naučím žárlivě střežit čas pro sebe.

Uvědomila jsem si, že moje **mateřství nebyl ten primární problém**. Můj problém bylo mé místo v něm. Mé Já v tomto mateřství, a mé Já v mém manželství, a také mé pravé já v mé práci.

Můj návrat k sobě měl obsahovat jeden zcela zásadní prvek, a to návrat k mému duchovnímu životu – ať už by měl jakoukoliv formu.

Vyhledala jsem nové učitele, procházela výcviky, které mi pomáhaly mou cestu **ZPÁTKY K SOBĚ** znovu najít. Po nějaké době

vznikl projekt **„Rituálem zpátky k sobě“**, který má ukotvit to, co jsem se naučila a pomoci ženám s podobnou potřebou najít své **kořeny v duchovnosti**, která je ženám vlastní už po tisíce let – **praktikování rituálů**.

Rituály totiž podle mého **propojují individualitu** současného člověka **s prastarou linií předků** a kmenových tradic. **Rituály umožňují teorii i praxi, která je stejně nedogmatická jakož i hluboce zakořeněná** v různých částech světa, takže si můžete jednotlivé techniky a přístupy i způsoby realizace vybírat tak, jak zrovna vaše duše potřebuje.



Stala jsem se vášnivou praktikantkou rituálů, ceremonialistkou a studentkou dávných tradic, a vám předložím to nejlepší a nejjednodušší z nabídky technik, přístupů a pojetí nejrůznějších prvků rituálů, že si je budete moci snadno ušít přesně na míru pro svou vlastní posilující praxi.

Pomůžu vám najít jednoduchý způsob,

- jak prostřednictvím rituálů **znovu najít sebe sama** i v těch nejrušnějších a nejhektičtějších dnech,
- jak vpravit do života **prožívání posvátnosti** a zahnat tak dusivou všednost,
- jak začít **čerpat ze síly archetypů bohyň**, tradice a věčných živlů přírody,
- a jak se naučit cítit a čerpat **sílu z pevného ukotvení v cykličnosti** – v cyklu vlastní menstruace, měsíčních rytmech, ve slavnostech kola roku a cyklech koloběhu života.

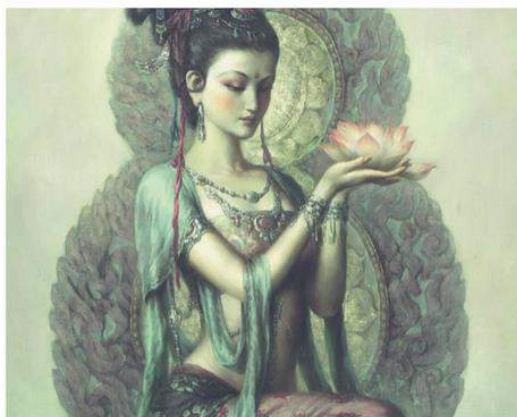
Připravila jsem pro vás tento e-book, jako **úvod do výše uvedených témat**. Dotkneme se v něm základů, zorientujeme se v hlavních pojmech a pomůžu vám začít nekomplikovanou, zábavnou a zároveň hluboce posilující formou.

V závěru mám pro vás 3 snadné tipy na to, jak začít.

Cílem je, aby – pokud jsou pro vás rituály novým životním impulzem – bylo zřejmé, že rituál má sice svá pravidla, s jejichž pochopením a praxí se dostáváme do dalších a dalších vrstev a hloubek rituálových prožitků, ale že zároveň rituál je záležitostí vysoce individuální, niternou a osobní.

„Jací jste vy, takové budou vaše rituály.“

A především vám chci ukázat, že rituály nemusejí být nutně něčím komplikovaným. Věřím, že vás, tak jako mě, **mohou rituály posílit a vrátit zpět k sobě samým natolik, že důvěra ve smysl všednosti vám znovu vnese jas do oblastí života, které chátrají, nebo jim chybí šťáva.**



Hej,
**PROTOŽE CŮ JE
POSYATNĚ,
NEMUŽE BYT
VSEDNÍ...**
...a ani ubýjející.

2. Co je to rituál

Vím, že většina z nás má různé „rituálky“ v průběhu dne, jako je ranní káva, nebo čas, kdy se děti vrací ze školy, ale to jsou spíše „rutinky“ na které jsme zvyklí a od kterých se odvíjí struktura našich dní. S druhem rituálu, o kterém tu dnes budeme mluvit, to nemá mnoho společného. **Pamatujte: Rituál je vytváření vědomého posvátného prostoru. Je to duchovní práce.**

Rituál je především vědomě vytvořený posvátný prostor.

V tomto prostoru se potom mohou odehrávat úžasné věci. A to vždy podle toho, co zrovna potřebujete. Mohou se odehrávat vnitřní děje, ve kterých máte možnost vyjádřit:

- **vroucí přání** a následně jej podpořit posvátnými symbolickými úkony a vyslat jej tak „k vyřízení“ do Vesmíru. ☺
- Můžete **čerpat energii** prostřednictvím napojení na živly a archetypy.

- Prostřednictvím rituálu lze manifestovat **vděčnost, projevit poděkování a požádat či poděkovat za požehnání.**
- Rituálně se můžeme **loučit** a pomáhat duši, aby se mohla rozloučit (v situacích, jako je smrt blízkého člověka, konec zaměstnání, nebo odchod dospělých dětí z domova).
- Rituál může pomoci **obnovit spojení** s vnitřní ženou, dítětem, tvůrkyní, milenkou... (zkrátka, když v sobě potřebujete objevit, nebo posílit určitou roli.)
- Prostřednictvím rituálů lze čerpat **energii a ukotvení** v měsíčních, ročních či životních cyklech.



K rituálním úkonům používáme podpůrná gesta, symboly a třeba i šaty a šperky, které nám **pomohou naladit se.** Při správném naladění potom fungujeme jako anténa, která přijímá i vysílá tu správnou frekvenci.

Rituální předměty. K čemu slouží rituální předměty? Mám na nich ráda, že **jsou jak krásné,**

tak i praktické. Ta praktičnost spočívá především v tom, že nám pomáhají hned dvakrát. Při přípravě rituálu je jim třeba věnovat péči a promyšlenou volbu. To nám umožňuje tříbit a ukotvit záměr, který do rituálu následně chceme vložit.

Během rituálu nám potom efektivně **pomáhají zaměřit pozornost, a co je velmi důležité, pomáhají ji také udržet.**

Pokud vás zajímá více podrobností o základních rituálních předmětech, stáhněte si můj mini-eBook zdarma »10 rituálních předmětů, bez kterých se neobejdete« na mém blogu (www.terezaboskova.cz)

Příklad rituálu uctění: Rituál na uctění vztahu:

Pokaždé, když začínáte vnímat, že ve vašem vztahu to není ono, že se necítíte dobře a že by to chtělo novou šťávu, než půjdete do obtížného a možná konfliktního rozhovoru s vaším partnerem, srovnejte se nejprve sama a vytvořte rituál na uctění vztahu. **Práce se zvědomováním si všech kvalit, které vztah má, udělá zázraky!**

Svého partnera potom vnímám úplně jinak – velkoryseji, znovu se probudí láska a ujistím se, že má stále více dobrých vlastností, než těch, které mě třeba právě štvou.

Zajímavé na tom je, že i když můj muž většinou o mém rituálníčení neví, jakoby se po rituálu na uctění vztahu něco změnilo i v jeho chování.

Já to dělám takhle:

Připravím si rituální ták.

Mám pěkný **ták**, který jsem koupila v Ikea, položím na něj **pěkný šátek** a postavím si doprostřed svou oblíbenou **fotku s manželem**.

Zapálím svíčku, postavím tam plechový květináček na spalování, něco sladkého na talířek, pohár s vodou, sirky, vonné tyčinky.

Než začnu, požádám o požehnání, otevřené srdce, oslovím své průvodce, aby mě v rituálu podpořili. Je důležité nejprve se propojit s posvátnými silami.

Každý z předmětů má konkrétní účel:

Hořící svíčka na znamení vnitřního ohně lásky.

Plechový květináček: spálím v něm na papírku sepsané věci, které mi na našem vztahu vadí, které ve vztahu nechci, které nám už neslouží, nebo mě štvou.

Pěkný **pohár s vodou nebo červeným vínem** zastupuje element vody, která má schopnost nést a pamatovat si informace a rozšířit je všude tam, kde teče. Vezmu pohár do ruky, soustředím se a všeptám do té vody/vína **všechno, co nám funguje**. Všechno, co odráží naši lásku, kladné vlastnosti partnera a prvky jeho chování, které miluji. Toho všeho si chci být plněji vědoma a tak je s hlubokou vděčností všeptám do poháru a pak jeho obsah vypiji, aby se mi toto vědomí nesené tekutinou dostalo ke všem buňkám těla.

Potom povolám na pomoc ještě element vzduchu ve formě vonných tyčinek, které roznesou všechno hezké a funkční našeho vztahu do všech koutů místnosti, domu a pak oknem ven, do světa. Jednotlivé kladné stránky naší lásky vyslovuji nahlas i několikrát a voňavý kouř rozvívám vějířem, nebo dravčím perem.

Po celou dobu rituálu mám připraveny **dva kousky něčeho sladkého** na pěkné misce. Láska je totiž sladká. Jídlo celou tu energii rituálu nasaje a já si pak jeden sním. Druhý kousek donesu manželovi. On vůbec nemusí vědět, co se s tím koláčem, nebo jinou sladkostí dělo. Ale na magické úrovni přijme energii rituálu uctění našeho vztahu do sebe. Ono se to v něm rozleží☺
Na závěr židlům poděkuji.

Proč to děláme?

Protože proti drobným nespokojenostem a vztekům často stačí uvědomit si, co všechno je vlastně ještě dobré. Navíc čemu věnujeme pozornost, to roste a naše propojení s vyššími silami nás v tom posílí.

Toto je příklad rituálu. Můžete si ho obměnit a uzpůsobit, jak potřebujete a jak cítíte. Stejně můžete uctít vztah se **svou matkou**, nebo **vztah se svým tělem**.

Kde se rituály odehrávají, kde je provádíme?

Osobně provádím rituály téměř všude, pokaždé tam, kde je potřeba. Na jaře doma děláme žehnání stromů a půdy v zahradě, když je vám dobře na balkoně, dělejte si je na balkoně. Velké rituály se dějí v kuchyni, tam lze úžasně pracovat s energií a transportními vlastnostmi vody při přípravě pokrmů pro milované členy rodiny. (O potenciálu vody pro účely rituálů pro vás připravuji celý e-book, po jehož přečtení už nikdy nebudete s vodou zacházet tak, jako dosud 😊)

Rituály provádíme také v ložnici – a nemusí jít jen o sexuální a partnersky laděné rituály – stačí, že jde prostě o čistě soukromou záležitost.

Kdo rituály vykonává?

Přestože jsem zažila úžasné a silné rituály, které vedli muži, je provádění rituálů ve většině případů především doménou žen. Rozhodnete-li se vést větší veřejné ceremoniály, nebo větší skupinové rituály, bude se vám hodit výcvik a spousta praxe. Velké ceremoniály jsou většinou vedeny zasvěcenými kněžkami, které vědí, jak vytvořit a vést energii skupiny.

Ale my tu dnes mluvíme **o každodenních domácích rituálech, které může dělat každý, kdo to cítí.**

Jsi žena – jsi rituál. Kdo je povolanejší, než ty, ŽENO, která dáváš život i výživu, abys oslavovala dar života v jeho měnících se podobách? Kdo slyší lépe hlas Země, když se probouzí a kdo dovede připomenout pomíjivost života včas, aby si ostatní ještě dovedli vychutnat to, co trvá? Ty učíš své děti a inspiruješ muže. Tvé dary tě už dávno předurčily. Rituál je ti vlastní. Ty jsi rituál.

Jaké máme nejčastější druhy rituálů?

Rituály Luny

Nejběžnější rituály, se kterými je snadné začít, jsou oslavy měsíčních fází. Každá z nich totiž **nese určité energie**, které jsou příliš silné na to, abychom je nechali projít jen tak. Prostřednictvím rituálů Luny můžeme tyto **energie využít ve svůj prospěch**. Luna je spojenkyní žen! Od pradávna se ženy vztahovaly k Luně a reagovaly na její energii. Menstruace se často přizpůsobí tak, že začíná na novoluní nebo na úplňk, při ubývajícím měsíci se nám **lépe hubne** a pouští co už nepotřebujeme. Při přibývajícím měsíci zase snadno **začínáme nové projekty**, učíme se nové věci nebo vstřebáváme nové zvyky. Postupně se naučíme připravovat rituál, který se hodí ve dnech úplňku a novoluní.

Pokud s vámi rezonuje práce s energií Luny, zvu vás do svého [programu »Rituály dvanácti úplňků«, o kterém si můžete přečíst >> TADY.](#)

Mám osobní **rituál uctění ženského těla**, který si dělám na první menstruační den. Bývá to pro mě **den odlehčení** a odpočinku. Přidejte se do naší skupiny na Facebooku, Tajemství rituálů šťastných žen (<https://www.facebook.com/groups/ritualydceryluny>), kde společně sdílíme velké množství inspirací a tipů. Ráda vás tam uvidím! ☺

Rovnodennosti a slunovraty

V tyto dny můžete vykonat malý soukromý nebo rodinný rituál, nebo třeba jen pozastavení. Toužíte-li po větší slavnosti, určitě ve svém okolí najdete společenství, které se jim věnuje, a můžete se přidat. Na Slunovraty a Rovnodennosti se často konají nádherné meditace a oslavy inspirované pohanskou tradicí.

Staroslovanské svátky

Tak, jako máme během roku čtyři data rovnodenností a slunovratů, vždy uprostřed mezi dvěma z nich je jeden ze čtyř významných svátků v kole roku, který je vždy **odrazem toho, co se děje v přírodě**. Těmi jsou staroslovanské svátky:
Hromnice – kolem 1. února, kdy světlo začíná vítězit nad temnotou,
První máj – kolem 1. května, kdy se probouzí nový život, a my oslavujeme lásku,

Dožínky – kolem 1. srpna, kdy se manifestuje plodnost přírody, a my děkujeme za úrodu a

Dušičky – kolem 1. listopadu, které připomínají pomíjivost, propojujeme se se svými předky a připravujeme se na klidnou část roku.

Rituály ukončení a nových začátků

Sem patří poporodní rituály, předsvatební rituály, menarché – oslava první menstruace dívky a rituály přechodu.

Přínosem je vědomé prožití a uctění přechodu do další fáze života, důstojné uzavření staré fáze a vědomé přijetí nových rolí.

Přechodové a iniciační rituály

Přechodové rituály jsou podle mého názoru právě ty, které nejvíce chybí naší společnosti. Člověk přirozeně přechází z jednoho období do dalšího a tím se mění jeho zaměření a zájem, a také jeho povinnosti a očekávání ze strany společnosti. Přirozené přechody se ale dějí velmi plynule a tak vznikají celá období rozpačitosti, nejistoty a zmatků.

Pomocí přechodového rituálu mohou lidé změnu rolí i postavení přijmout s úctou a vědomě.

Přechodový rituál v takovémto případě obvykle zahrnuje symbolické rozloučení s prvky předešlého dětského období, udělení konkrétních svobod (např.: ode dneška ti nebudeme říkat, kdy máš chodit spát, je to na tobě, abys poznal, kdy je čas a neseš odpovědnost za své vstávání, abys byl ve škole vyspaný). A součástí rituálu je také to, že si mladý člověk sám vybere novou povinnost, kterou bude od nynějška v rodině zastávat (např. odpadkové koše, nebo péče o květiny). Rituál končí slavností, dívka dostane na památku nový šperk, nebo nové šaty, chlapec třeba nůž či spacák a může jít s otcem a dalšími muži přespat do lesa.



3. kapitola: 3 tipy jak snadno začlenit posilující rituály do svého každodenního života

Tato kapitola je pro ty, kteří hledají způsob, jak začít, kde se odpíchnout. Představím vám tři tipy, jak velmi snadno začít dělat rituály. To velmi často pozmění i vaše vnímání některých věcí ve vašem životě, a tudíž se v něm a vaší osobní duchovní sféře začnou dít drobné ale důležité změny.

»Vítejte na cestě zpátky k sobě!«



Tip číslo 1:

Vezměte si rituály na pomoc při posilování dlouhodobých záměrů a přání.

Naučit se posilovat svá přání a **ukotvovat záměry pomocí rituálu** je skvělé a praktické. Má to totiž výsledky! Navíc, v touhách a přáních většinou vězí **výrazné množství našich emocí**, což je při správném naladění během rituálů velmi důležité.

Emoce a rituál

Každý rituál by měl nést prvek zvýšeného množství energie. Na to existují pokročilejší techniky, o kterých se více dovíte v [programu Rituály dvanácti úplňků](#). Ale pro naše účely právě nyní můžete znát první ze způsobů, jak zvýšit energii při rituálu a tou jsou EMOCE. **Emoce jsou nositelem energie**. Většinou, jsou-li v souladu se záměrem rituálu, jsou i správně nasměrované, tj. na splnění konkrétního přání. To nám při rituálu přání a záměrů výborně slouží.

Při rituálu je důležité zvýšené množství energie.

Rituál: Pohár hojnosti

Prozradím vám jeden svůj oblíbený rituál: Jmenuje se Pohár hojnosti. Je snadný a pracuje s prvkem **pravidelného zaměřování energie**. Trvá 5 vteřin a opakuje se každý den. 😊

Hojnost se nemusí týkat jen financí a materiálního zabezpečení. Nedostatek odvahy může například vést ke katastrofám, nedostatek sexu k rodinným tragédiím a nedostatek čehokoliv může mít destruktivní vliv na různé oblasti našeho života.

Já si proto na začátku určitých období zasadím, co potřebuji pěstovat, a pak to chodím zalévat.

Jak na to?

Vezměte si pěkný **pohár**, nebo misku a vložte do něj **úrodnou hlínu**. Na malinké papírky si **napište to, co potřebujete ve svém životě pěstovat a vložte je do hlíny**. Nádobu si postavte na oltář. Vedle poháru s těmito „semínky“ si postavte další misku nebo **nádobu s vodou a lžičku**. Následně pak každé ráno nebo večer před usnutím přistupte ke svému oltáři, pozdravte žehnající síly a vyslovte nahlas, co jste si zasadili. Naberte pár kapek vody a symbolicky jimi semínka v poháru hojnosti zalijte.

Principem je:

Pravidelně se modlit za to, co potřebujeme a udržovat v mysli to, a na čem denně pracujeme. Dělá to divy!

Pozor na to, aby se z uvědomělého posvátného rituálu nestala rutina, kdy ráno, ještě rozespalí hodíte lžičku vody do poháru a jdete si čistit zuby!

Svůj den můžete začít pozdravem Bohyni, modlitbou, nebo si můžete zazpívat mantru. Až budete naladěni, můžete přistoupit k rituálu. Je jednoduchý, co se týče úkonů. **Ale co je při něm důležité, je právě vaše vnitřní práce.**

Tento, i jiné rituály lze umocnit a podpořit ještě prací s jednotlivými živly, ale o tom si povíme v navazujícím e-booku.

Praktikálie: K zalévání semínek používejte opravdu jen pár kapek vody. Voda zde plní symbolickou funkci. Jde o to, aby stíhala z hlíny vysychat a vám se v ložnici nemnožily mušky, nebo něco nezačalo hnít.

Toto je třeba ideální rituál do ložnice, protože jej chcete dělat ráno nebo večer a zároveň vám pohár zdobí prostor. Já mám nádoby obklopeny ještě podpůrnými krystaly. Buďte kreativní!

Tip číslo 2:

Všímejte si lunárních cyklů

Luna je od nepaměti mocným magickým přírodním prvkem, propojeným s ženskou stránkou bytí. Slouží ženám a posiluje je. Existují kněžky, které se nechají vysvětit specificky pro službu Luně.

Pozorujte fáze měsíce a propojujte je se svým menstruačním cyklem. Všímejte si, jak se ve které fázi cítíte a pozorujte, jestli se to děje měsíc co měsíc podobně. Já mám například menstruaci v době úplňku, na Nov ovuluji. S tím souvisejí i moje období útlumu, kontemplace, aktivity a kreativity... Jsou ženy, které to mají naopak. A co vy? Přichází vaše menstruace vždy ve stejnou lunární fázi?



Proč to děláme?

Poznáte lépe své tělo a vaše vlny v náladách a naladění budou najednou čitelné a předvídatelné. Dále budete-li vnímat, v jaké fázi je měsíc, budete v posilujícím kontaktu s přírodou. **Vaše pozorování vlastního těla udělá úžasnou službu i vaší duši.** Je to velmi snadná a přitom super **účinná metoda na vaší cestě zpátky k sobě.**

Když jsem se pohybovala ve svém temném období, byla vědomá koupel, cvičení láskyplného pohledu do zrcadla a vzdání díků svému tělu hlavními technikami, které mi na cestě zpátky k sobě nejvíce pomohly. Proto vám je, milé sestry, vřele doporučuji.

Tip číslo 3:

Sledujte Kolo roku

Studium kulturní antropologie mě přivedlo k esejím o historii vnímání času. Existují dva způsoby.

1) Prvním způsobem je „**lineární vnímání času**“, které převažuje dnes a má výrazně yangový charakter. Děje jsou vnímány jako nekončící linie časových bodů, která běží stále dál a dál, nikdy se nevrací, děje se neopakují a chybí princip spirály. **V praxi to pro nás znamená psychologický stres z pomíjivosti a bezhlavé ubíhavosti.**

2) Druhým způsobem vnímání času je „**cyklické vnímání**“. Děje a události jsou rozmístěny na pomyslné spirále, která se stále vrací ke stejnému bodu, ze kterého se znovu vydává na nový okruh. Děje se tak ovšem bez nežádoucího principu zacyklenosti v kruhu, protože každé nové kolo nás podle zákonitosti spirály vynese vždy na novou úroveň. Lze tam napravit, co se v minulém cyklu nepovedlo, nebo prožívat hlouběji a především z jiné perspektivy, podle nově nabytých zkušeností.

Tak. Snad jsem vás neztratila!

Když se vám podaří **rozlišit cyklické a lineární pojetí času**, budete schopni lépe ocenit svou vlastní cykličnost a také si lépe užít vracející se svátky v kole roku. **Protože nic není navždy odbyto ani ztraceno.** Vždycky se ke všemu můžeme vrátit právě na spirále času.

Jak lze lépe vnímat například den oslavy narozenin?

Můžeme povzdechnout: „Tak, a další rok je pryč.“ Otevíráme tím vnitřní smutek nad ztraceným rokem, vyšším věkem a stáváme se přístupní smutku z určité ztráty.

Ale vnímáme-li čas cyklicky, tyto pocity nás nikdy nezastihnout. Prošli jsme dalším rokem a nasbírali nespočet zkušeností. **Ty zkušenosti jsem teď já, jsou mojí nedílnou**

součástí, proto všechno, co se stalo, je vlastně nedílnou součástí přítomnosti. Nesu si uplynulé dny jako dary. Proto nemohou být ztraceny. Další narozeniny jsou jen dnem vzpomínky na zrození a důvodem k oslavám zázraku.

Jak na to?

Do diáře nebo kalendáře v kuchyni si označte data staroslovanských svátků v kole roku, jak jsme si je uvedli v kapitole Staroslovanské svátky. **Označte si také dny slunovratů a rovnodenností.** Tak, a máte nyní osm svátků, které opravdu stojí za to slavit.

Každý z nich je něčím specifický a obrací naši pozornost k hlubším aspektům života.

Poznámka k rituálům na závěr:

Součástí rituálu je i **příprava prostoru.** Vyvětrejte, ukliděte a vykuřte místnost bílou šalvějí nebo kadidlem. Nejen, že prostor krásně vyčistí od nepřejících energií, ale pomůže vám také navodit tu správnou atmosféru. O čištění prostoru bude ještě řeč v mém navazujícím e-booku a na stránkách www.terezaboskova.cz

A proč to děláme?

**Protože slavnosti, oslavy a svátky jsou jednou z cest,
jak místo všednosti věnovat více pozornosti tomu,
co je posvátné.**

...protože co je posvátné, nemůže být všední.



Na závěr

Toto letmé seznámení s rituály bohatě stačí, pokud se chystáte začít. Vybrala jsem pro vás střípky informací, které můžete použít hned. Jsou jednoduché a nenáročné.

Připravuji pro vás ještě další e-knihy, které představují další díly skládky. Pevně věřím, že v nich najdete inspiraci.

Kam dál?

Všechno, co se ve světě Ritualuna děje, najdete na www.terezaboskova.cz

Chcete se do osobních rituálů, ponořit hned?

Dopřejte si

[Balíček rituálů na podporu ženství >>](#)

Děkuji, že jste si přečetli můj e-book!

Pokud mi chcete napsat, můj e-mail je ritualy@terezaboskova.cz.



S láskou *Tereza*