

7 JEMNÝCH TIPŮ, JAK ŽÍT ZASVĚCENÍ V REÁLNÉM ŽIVOTĚ

Autorka Kranti Niritya



Proč vznikl tento průvodce

Mnoho lidí po zasvěcení očekává, že se v jejich životě něco zásadně změní.

Někdo čeká silné prožitky.

Někdo jasné odpovědi.

Někdo viditelné důkazy, že energie pracuje.

A když se nic velkého neděje, začnou přicházet otázky.

Dělám něco špatně?

Funguje to vůbec?

Neuniká mi něco?

Za roky své praxe jsem zjistila, že nejkrásnější proměny bývají často ty nejtišší.

Přicházejí nenápadně.

V podobě většího klidu.

Větší důvěry.

Lepšího rozhodnutí.

Odvahy říci ne.

Nebo naopak otevřít dveře něčemu novému.

Zasvěcení není cíl.

Je to začátek nové cesty.

Cesty, na které se učíme více naslouchat sobě, svému srdci a jemnému vedení života.

Právě proto vznikl tento krátký průvodce.

Najdete v něm několik jednoduchých tipů, které vám mohou pomoci ukotvit energii zasvěcení do běžných dnů.

Nejsou to pravidla.

Nejsou to povinnosti.

Jsou to pozvání.

Vyberte si z nich to, co s vámi souzní.

A důvěřujte své vlastní cestě.

Přeji vám, aby vám zasvěcení přinášelo více radosti, klidu a světla do každodenního života.

S láskou

Kranti

1. Nepřemýšlejte stále, zda energie pracuje

Jedna z nejčastějších otázek po zasvěcení zní:

„Jak poznám, že energie pracuje?“

Možná jste po zasvěcení cítili teplo v dlaních, mravenčení nebo přívál emocí.

Možná jste necítili téměř nic.

Ani jedna z těchto možností není špatně.

Energie nepotřebuje naši neustálou kontrolu.

Je to podobné jako se semínkem zasazeným do země.

Když ho každý den vykopeme a budeme zkoumat, zda už roste, příliš mu nepomůžeme.

Potřebuje čas.

Potřebuje důvěru.

A potřebuje prostor.

Stejně tak i energie zasvěcení.

Někdy pracuje hluboko pod povrchem našeho vědomí.

Proměňuje staré vzorce.

Otevírá nové pohledy.

Učí nás větší důvěře.

A často to dělá mnohem jemněji, než bychom očekávali.

Zastavení pro dnešní den

Zkuste si položit otázku:

„Co se v mém životě změnilo od zasvěcení, i kdyby to byla jen maličkost?“

Možná budete překvapeni, kolik drobných proměn už proběhlo.

2. Vytvořte si malý každodenní rituál

Mnoho lidí si myslí, že duchovní praxe musí být dlouhá, složitá a časově náročná.

Jenže právě jednoduchost bývá tím, co vydrží.

Není důležité, zda meditujete hodinu denně.

Důležitější je pravidelné spojení se sebou.

Někdy stačí pět minut.

Zapálit svíčku.

Položit si ruce na srdce.

Poděkovat za nový den.

Poslat energii sobě nebo svým blízkým.

Právě malé každodenní okamžiky pomáhají ukotvit zasvěcení do běžného života.

Ne jako něco výjimečného.

Ale jako přirozenou součást vašeho dne.

Zastavení pro dnešní den

Jaký jednoduchý rituál byste si mohli dopřát každý den během příštího týdne?

3. Nečekejte dokonalost

Po zasvěcení někdy vzniká představa, že bychom měli být stále klidní, vyrovnaní a duchovní.
Život však pokračuje dál.
Přijdou dny radostné.
I dny náročné.
Přijdou pochybnosti.
Únava.
Občas i vztek nebo smutek.
A to je v pořádku.
Zasvěcení z nás nedělá dokonalé lidi.
Pomáhá nám však procházet životem vědoměji.
Nejde o to nikdy nespadnout.
Jde o to umět se znovu zvednout.
S větší laskavostí k sobě.

Zastavení pro dnešní den

Existuje něco, za co se na sebe zbytečně zlobíte?
Co kdybyste si dnes dovolili být o něco laskavější?

4. Naslouchejte svému tělu

Tělo je často moudřejší, než si myslíme.
Po zasvěcení můžete pociťovat větší potřebu odpočinku.
Více spánku.
Více vody.
Více času v přírodě.
Někdy se tělo čistí.
Někdy se jen snaží dohnat to, co dlouho odkládalo.
Místo boje zkuste naslouchat.
Co vám vaše tělo říká?
Co potřebuje právě dnes?
Čím lépe budeme pečovat o své tělo, tím snadněji může energie proudit.

Zastavení pro dnešní den

Jakou jednu věc byste dnes mohli udělat pro své tělo s láskou a péčí?

5. Všimněte si malých změn

Když přemýšlíme o duchovním růstu, často očekáváme velké okamžiky.
Silné zážitky.
Výjimečné vize.
Nebo náhlé proměny.
Jenže skutečný růst bývá často mnohem jemnější.
Možná si všimnete, že vás některé věci už nerozhodí tak jako dřív.
Možná se snáze rozhodujete.
Možná více důvěřujete sami sobě.
Možná cítíte větší klid.
Tyto drobné změny bývají často tím nejcennějším darem.
Právě ony ukazují, že se něco uvnitř vás proměňuje.

Zastavení pro dnešní den

Jakou pozitivní změnu jste na sobě zaznamenali během posledních týdnů nebo měsíců?

6. Nechte energii vstoupit do běžného dne

Duchovní život nezačíná a nekončí meditací.

Neodehrává se jen při práci s energií.

Žije se každý den.

Při vaření.

Při cestě do práce.

Při rozhovoru s blízkými.

Při péči o zahradu.

Při nákupu.

Právě v obyčejných chvílích máme možnost přenášet do života více klidu, laskavosti a vědomí.

Není potřeba oddělovat duchovní život od běžného života.

Jsou součástí jednoho celku.

Čím více dovolíme energii vstoupit do každodennosti, tím přirozenější se naše cesta stává.

Zastavení pro dnešní den

Kterou běžnou činností byste mohli dnes udělat vědoměji a s větší přítomností?

7. Bud'te k sobě laskaví

Každý člověk prochází svou vlastní cestou.

Každý má své tempo.

Své zkušenosti.

Své lekce.

Není potřeba srovnávat se s ostatními.

Někdo vnímá energii velmi silně.

Někdo jemně.

Někdo potřebuje více času.

Někdo méně.

To vše je v pořádku.

Nejdůležitější vztah, který během své duchovní cesty vytváříte, je vztah sami k sobě.

A právě laskavost bývá jedním z největších darů, které si můžeme dát.

Dovolte si být člověkem.

Dovolte si učit se.

Dovolte si růst svým vlastním způsobem.

Zastavení pro dnešní den

Jaká laskavá slova byste dnes mohli říci sami sobě?

Závěrečné zastavení

Možná jste si během čtení uvědomili něco nového.

Možná jste si jen připomněli něco, co jste už dávno věděli.

A možná jste si dovolili na chvíli zastavit.

To vše má svou hodnotu.

Zasvěcení není cíl.

Není to závod.

Není to známka duchovní dokonalosti.

Je to pozvání.

Pozvání otevřít se novým možnostem, větší důvěře a hlubšímu spojení se sebou samými.

Přeji vám, aby vám vaše cesta přinášela více klidu, radosti a světla.

A především důvěru, že vše potřebné už v sobě nosíte.

S láskou

Kranti