

PRACOVNÍ LIST

MŮJ SAMHAINOVÝ PŘECHOD

CO UZAVÍRÁM, CO OTVÍRÁM A CO SI NESU JAKO SVĚTLO DO ZIMY

Tento pracovní list je rituál sám o sobě. Věnuj mu čas a ticho - ideálně večer, při svíčkách, v klidu. Odpovědi, které napíšeš, jsou záměry - a záměry mají sílu, když jsou napsané a vědomé.

Část 1: Uzavírám

Co patřilo světlé části mého roku a co vědomě uzavírám - projekt, záměr, způsob myšlení, fáze života, vztah k sobě nebo k druhým:

Co bylo letos těžké a co chci vědomě nechat odejít - bez lítosti, s vděčností za to, co mě to naučilo:

Jedno slovo nebo věta, která vystihuje to, co uzavírám a pouštím:

Část 2: Otvírám

Co otvírám vstupem do zimní části roku - jaký záměr, jakou praxi, jaký způsob bytí nebo jaký vztah k sobě:

Co chci v zimních měsících vědomě pěstovat - v sobě, ve svém domově, ve svých vztazích:

Jedno slovo nebo věta, která vystihuje to, co otvírám a vítám:

Část 3: Moje zimní světlo

Můj záměr pro zimní část roku - jedno slovo nebo krátká věta, která bude mým vnitřním ohněm přes nejtemnější měsíce:

Jak budu tento záměr udržovat živý - konkrétní praxe, rituál nebo připomínka:

Část 4: Moje samhainová oslava

Jak letos slavím nebo chci slavit přechod do temné části roku - konkrétně, osobně, autenticky:

Jeden předek nebo blízký člověk, kterému věnuji vědomou vzpomínku v tuto noc - a jak: