

Cosmos

duchovní otevřenost



Esence Cosmos otevírá naše vědomí k vnímání, že jsme součástí většího celku – kosmického řádu.

Přináší pocit jednoty a propojenosti se vším živým. Pomáhá překročit omezení ega a vnímat, že každý z nás je jedinečný a přesto součástí jednoho tkaniva života.

Podporuje vnímání našich duchovních průvodců.

★ Otázky k zamyšlení - vyhradte si chvíli v tichu a zapište si odpovědi

- Jak vnímám své místo v širším celku života?
- Kdy se cítím oddělený/á – a jak se mohu znovu napojit na pocit jednoty?
- Co pro mě znamená důvěra v univerzální řád?
- Jak mohu vědomě přispět k harmonii kolem sebe (doma, v práci, v komunitě)?
- Kde mohu ustoupit od ega a otevřít se spolupráci?
- Jak mi připomínka „jsem součástí většího celku“ pomůže řešit konkrétní situaci, která mě teď tíží?

● Mini cvičení s Cosmos

- Najdi si klidné místo venku (nejlépe pod širým nebem) nebo u okna.
- Zavři oči a třikrát se zhluboka nadechni a vydechni.
- Představ si nad sebou hvězdné nebe – nespočet hvězd propojených neviditelnými vlákny.
- Při nádechu si řekni: „Jsem součástí vesmíru.“
- Při výdechu: „Vesmír proudí skrze mě.“
- Vnímej chvíli, jak se rozpouští hranice mezi tebou a prostorem kolem.