

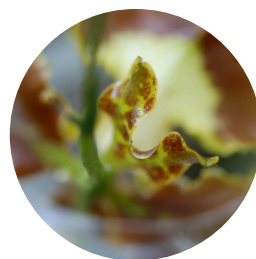
# Sesterství - leden

## Sestra všech bytostí

**Barva:** oranžová

**Esence:** Suri + Kundalini + Moara + Sahri

Téma měsíce: **JAK SE UČIT PRAVDĚ**



### Poselství klanové matky propojení, empatie a jemné komunikace

Sestra všech bytostí nás učí, že nejsme oddělené ostrovy. Každý z nás vysílá do světa jemný signál – emoce, úmysly, slova, gesta – a stejně tak přijímá signály od ostatních. Tato Matka připomíná, že spolupráce, empatie a vzájemné učení nejsou dovednosti, ale způsob bytí.

### Její dary:

**Propojenost** - všichni jsme součástí jedné sítě. Když jedna bytost trpí, napětí se přenáší dál. Když jedna bytost roste, může inspirovat ostatní. Propojenost není jen filozofie – je to každodenní realita v rodině, práci, vztazích, komunikačních situacích a přírodě.

**Empatie jako klíčová dovednost** - empatie není povinnost „být hodná“. Je to umění vnímat bez zahlcení, naslouchat bez ztráty svého hlasu, a zrcadlit bez toho, aby člověk přebíral zodpovědnost za druhé. Empatie vzniká tam, kde je: otevřené srdce, zvědavost a schopnost být v přítomném okamžiku.

**Vnitřní plamen** – vlastní dary a talenty. Tato Matka říká: „Nemůžeš plně cítit druhé, pokud nevíš, odkud svítíš ty sama.“ Propojenost vzniká z pevného ukotvení.

Je to čas:

- pojmenovat své talenty,
- oslavit je bez přehánění i umenšování,
- dovolit si je používat ve prospěch celku.

### **Rovnováha a respekt k živlům**

Je udržovatelkou harmonie počasí a sezón. Učí nás, že všechno má následky – i drobné činy, slova, myšlenky. Nejde o ovládnutí přírodních sil, ale o:

- naslouchání,
- respekt,
- soulad,
- pokoru.

Podobně je to i v komunikaci: když tlačíme, vzniká odpor; když nasloucháme, vzniká prostor.

### **Otázky k zamyšlení** - vyhradte si chvíli v tichu a запиšte si odpovědi

- Kde v mém životě cítím propojení – a kde naopak oddělení? Co mi příroda nebo vztahy zrcadlí?
- Jaké jsou moje přirozené dary, které zapaluje můj vnitřní plamen? Kde se projevují i tehdy, když si je nechci přiznat?
- Jaký malý čin laskavosti nebo jasnosti mohu dnes udělat, aby posílil rovnováhu v mém okolí? (Jeden drobný čin může být větší než velké předsevzetí.)

### **Inspirace pro leden**

#### **Poznejte svůj rytmus a vnímejte rytmus druhých**

„Zastavte se na chvíli a naladte se na svůj vlastní rytmus – tempo, v jakém myslíte, cítíte a dýcháte. Poté zkuste vnímat i rytmy lidí kolem sebe. de se přirozeně sladíte? A kde je dobré dát si více prostoru?“

#### **Komunikace s bytostí, která je jiná než vy**

„Vyberte si jednoho člověka nebo bytost, která je v něčem odlišná od vás – myšlením, povahou, tempem nebo způsobem života.

Zkuste s ní vstoupit do komunikace nebo krátkého kontaktu.

Všímejte si: Co vás to učí? Jaké mosty propojení se objevují, když vnímáte bez posuzování?“

#### **Všímání si oranžové v přírodě**

„Vydejte se ven a vědomě hledejte odstíny oranžové – na obloze, v listí, na kamenech, v detailech kolem sebe.

Nechte tuto barvu, aby vás jemně ladila do radosti a života.“ Podporuje přítomnost, smyslové vnímání i propojení s prostředím.