



Kochana,

Dzisiejszej nocy, z 21 grudnia na 22 grudnia, mamy czas zimowego przesilenia. Ono zaznacza najdłuższą noc roku oraz – po tej dłuższej nocy – nowy wschód i przybywanie światła. I tak jak rok temu, mam dla Was mały, ale znaczący w swym działaniu rytuał: **Stań w Świetle Swojego Centrum**. Być może już go znasz...

Powierzchnownie może wydawać się czymś zbędnym w tym przedświątecznym okresie, który wymaga od nas szybszego i większego angażowania się w domykaniu spraw i przygotowywania. Ale w swej głębi jest gestem zadbania w tym o siebie i otwarcia na głos naszej prastarej kobiecej mądrości, która w ten sposób woła:

Zatrzymaj się, Kochana, wróć do gniazda, poczuj swoje centrum.

Dlatego **dzisiaj wieczorem**, a potem w najbliższych dniach, między jedną czynnością a drugą, jedną odpowiedzią a drugą, jedną myślą a drugą, będę zatrzymywała się świadomie. Będę czuła siebie. Swoje stopy na ziemi. I swoje łono. Korzenie mojego serca. A przed pójściem spać, dostroję się do rytmu natury tym prostym rytuałem.

Jeśli zechcesz, bądźmy w tym razem.

Zimowe przesilenie jest czasem czekania bez oczekiwań, odpoczynku bez planu działania, i zaufania w Wielką Tajemnicę. Jakże to ważne, a jakże trudne w naszych czasach. Dlatego drobne rytuały jak ten pozwalają choć na chwilę uhonorować swą kobiecą mądrość i ogrzewają nadwyrężone oczekiwaniami i wymaganiami serce.

Zatem, Kochana, zażądaj odpoczynku w tej gęstej i najciemniejszej nocy i wiedz, że wszystko czeka na ciebie wraz ze światłem nowego dnia.

Jeśli nie zrobisz tego rytuału dzisiaj, nie martw się. Przesilenie obejmuje kilka najbliższych dni, zanim światła zacznie przybywać. Zatem masz na to kilka najbliższych wieczorów.

Z wdzięcznością za rok, który właśnie mija, i wypatrywaniem nowego, który właśnie zaczyna się rozświećlać.

Z miłością,

Sonya Alicja

Sonya Alicja Bednarek

*Twoja badaczka piękna mocy kobiet,
erotyki wszechświata i wielbicielka bogini*



Kobieta Zimowego Przesilenia

RYTUAŁ – STAŃ W ŚWIETLE SWOJEGO CENTRUM

Dzisiaj wieczorem, przed pójściem spać zasłoń okna.
Siądź w całkowitej ciemności z zapałkami w dłoniach.
Z potencjałem ognia w swoich dłoniach.
I tak, jak kiedyś przodkowie,
czekający na pierwszy promień słońca,
zadaj sobie pytania:

CZY TA NAJCIEMNIEJSZY CZAS SIĘ SKOŃCZY?
JAKIE ŚWIATŁO TERAZ WZEJDZIE?
JAKIE BĘDZIE MOJE NOWE ŻYCIE?

Czując i honorując dreszcz emocji tej chwili, zapal zapałkę.
Pierwszy płomień swojego nowego wewnętrznego wschodu.
Swoją blask. Swoje odżywienie w wolnym rytmie zimy.

Nasyć się nim.
Poczuj w brzuchu.
Potem poczuj w sercu.
I to jak wypełnia całe twoje ciało.
Płynie w żyłach,
koniuszkach palców
i wargach twoich ust.

Po chwili zgaś zapałkę i pójdz do łóżka,
czując ciepło płomieni w swoim wnętrzu.
Połóż głowę na miękkiej poduszce i poproś moce przesilenia,
by otuliły Ciebie do snu, do odpoczynku.
Może nocą usłyszysz ich głosy i wiadomości dla siebie.
Pod postacią obrazów, uczuć, wrażeń czy słów.

Rano, po obudzeniu, pewnie stań na swoich dwóch nogach
i klarownie i zdecydowanie wypowiedz:

PRAWDZIWIE JESTEM
W TYM MIEJSCU, W TYM CZASIE, W TYM ŚWIETLE, W TYM CIELE.
MAM PRAWO BYĆ
W TYM MIEJSCU, W TYM CZASIE, W TYM ŚWIETLE, W TYM CIELE.

Wróć do gniazda, Kochana, poczuj całą siebie. Stań w świetle swojego centrum.