

## 3 JAK PRACOVAT S KNIHOU

*„Vnímejte prosím tuto knihu jako pomocnou ruku od  
Vesmíru a Matky Země.“*

Marie Madeira

Knihy je psaná jako pracovní text. Jednotlivá cvičení a meditace na sebe navazují a propojují se s energiemi daného období. Jedná se o období, které začíná Popeleční středou a končí svátkem seslání Ducha Svatého.

Proč právě toto období? Podstatné je dělat ve správný čas úkony důležité pro naši duši a pro vlastní sebepoznání.

Čas od Popeleční středy do Velikonoční neděle je obdobím půstu. Jedná se o období 40 dní, které nás povede dovnitř sebe samých. Díky energiím, které v tomto čase proudí, lehčeji správně hlavu, srdce a tělo. Můžeme odhalit a porozumět skrytým emocím, blokům z nezpracovaných situací a mnoha dalším tématům. Součástí tohoto období je tzv. Smrtná neděle, kterou známe jako loučení se zimou prostřednictvím rituálu hození Morany do řeky. V hlubší rovině je to pohřbení stínu v nás. A i s tím budeme pracovat.