

# Hiba, ha az életünkből hiányoznak a rituálék

A legnagyobb eredményt, illetve hatástöbbszörözést mindig a pozitív szokásaink hozzák – ha valamit jól csinálunk, és mindezt rendszeresen. Ez a könyv arra hivatott, hogy az eddigi rossz szokásainkat, illetve rossz beidegződéseinket fel tudjuk ismerni, és segítségével ki tudjuk javítani. Ilyenkor nem csak a lefele húzó erő szűnik meg, hanem ugyanez a vektor kap egy felfele mutató okozati energiát, ami meghozza a sikert.

Tapasztalataim szerint minden sikeres embernek vannak rituáléi napi, illetve heti szinten. Az például: hogyan kezdődik a nap, vagy hogy végződik, vagy hogy hogyan kezdődik a hét, vagy hogy kezdődik az év, illetve hogyan zárjuk le a hetünket.

Minél idősebbek vagyunk, annál jobban uralnak minket a rituálék, ezért stratégiai jelentőségű, hogy életünk előrehaladásával minél több pozitív rituálénk legyen. Az egyik leghatékonyabb a reggeli rituálé, ami ideális esetben tartalmaz meditációt, testmozgást, olvasást, tanulást és a céljainkon való elmélkedést, ami egyfajta szándéka annak, amit szeretnénk a szívünk legmélyén.

Tudom, hogy rengeteg motivációs előadó tanít az akarásról, de saját tapasztalatom szerint az akarás, erőlködés a szellemi univerzumban csak árt, és akaratszagúvá válik a történetünk. Amíg a fizikai valóságunkban az akarás, erőlködés eredményt hoz, szellemi síkon ez teljesen kontraproduktív. Minél jobban ráfeszülünk valamire, annál távolabb kerül tőlünk. Szellemi síkon jobban szeretem használni a szándékot, ami egy nagyon finom, de fókuszált akarat, amelyben nincs erőlködés. Sokan nevezik ezt elengedésnek is, ami nem egy könnyű folyamat. Csak úgy elengedni a dolgokat. Ha kérdezed, hogy kell jól elengedni valamit, akkor azt tudom mondani, hogy pont úgy, ahogy egy izzó vasat engedsz el, miután megmarkoltad.

A rituáléink azért hatékonyak, mert ezek biztos pontok az életünkben, és mindig a biztos pontok jelentik a zűrzavar végét, ugyanis csak úgy tudod a körülötted lévő káoszt felszámolni, ha belül magadban biztos pontokra lelsz, ahová időről-időre vissza tudsz húzódni és ez a finom hang soha nem hagy cserben.

---

Ha az embereknek nem tetszik,  
hogy így, vagy úgy élsz... ne bánjad!  
Nem az embereknek élsz.  
De ha magad törvényei ellen vétkezel,  
e hűtlenséget keservesen megbánod...

---

**Márai Sándor**