

# Jemná praxe v adventním duchu



Vánoce jsou časem klidu, pohody a lásky. Abychom tyto mohli rozdávat, musíme je nejprve pocítit sami k sobě. Zaměřme tímto směrem adventní praxi a vnímejme sami sebe tak, jak jsme. A tak se i milujeme.

Spěch, stres a shon. To jsou v posledních letech věrní společníci adventu, kteří narušují jeho jemné kouzlo a zastírají jej temným oparem úzkosti, strachu a nepohodlí. Zcela zbytečně se tak okrádáme o příjemný čas, který můžeme trávit s těmi, na nichž nám záleží nejvíce. A mezi tyto osoby samozřejmě patříme i my sami.

## **Trávit čas se sebou**

Naučme se trávit čas sami se sebou, naučme se, jak být za tento čas vděční a z něj radostní, a naučme se proplouvat stresovými situacemi v životě tak, aby se nás co nejméně dotýkaly. Naučme se všimnout si toho, na čem skutečně záleží, a plynutí života pustit vše ostatní, co vyřešit nemůžeme a čehož řešení nám jen ubírá cennou životní energii. Prolněme do vlastní praxe vlastní nitro a udělejme si ji takovou, jakou ji chceme mít – vždyť praxe je v konečném důsledku odrazem praktikujícího. Praktikujme s radostí, láskou a pokorou k sobě samému a budme vděční za to, že můžeme žít život, jaký žijeme.

## **Najděme klid v sobě**

Navzdory tomu, že spěch je proti vši logice adventního času, mnozí z nás jej prožívají a mnohým z nás tak přináší nepříjemně tísnivé a svíravé pocity úzkosti. Také máte někdy pocit, když vstanete z postele, že den je moc krátký na to, abyste stihli zvládnout vše, co jste si předsevzali? Také vám někdy připadá, že se na vás odevšud všechno valí, každý po vás něco chce a na vás je toho tolik, že vám třesí hlava, a přesto se nedokážete pohnout z místa, protože je zkrátka každičká vaše část něčím zavalená?

## **Všudypřítomnost lásky**

Problém nebude v okolí, problém bude ve vás. Je totiž jen na nás, jak se cítíme, jak se cítit rozhodneme. Najdeme-li uvnitř sebe pevný pilíř, o nějž se budeme moci opřít za všech okolností, dodá nám to pocit jistoty a víry v sebe sama, s nímž nedílně souvisí i zdravá sebeláska, zdravé sebevědomí a tím pádem i vnitřní klid, který uvnitř sebe můžeme nastolit jen a jen my. Začneme s tím v období adventu, kdy láska poletuje vzduchem a je všudypřítomná. Taková může být po celý

rok. Stačí jen na svět nahlížet otevřenýma očima.

## **Dech jako průvodce**

Začněme tím, že si každý den najdeme chvíli pro sebe, kdy si dovolíme pohroužit se do hlubin sebe sama a sžívat se s tím, co zde nalezneme. Ať ráno, večer nebo kdykoliv jindy během dne, pobývejme se sebou a u sebe v rámci jemné jógové praxe, která prosvětlí naše nitro a naučí nás milovat sebe sama a skrze to i všechny a všechno ostatní. Průvodcem na této cestě nechť je nám dech a dráha, kterou v těle vykonává. Jistě máte pár oblíbených poloh, které vám dělají dobře. Zařadte je, ale praktikujte je se zavřenýma očima a umožněte si zastavit se v nich, dýchat a jen být. Vnímejte, jak a kde cítíte, co vám poloha přináší. Jakmile přestane být poloha pohodlná, netlačte se do toho v ní setrvávat a zaujměte jinou.

## **Nehybný plamen pro klidnou mysl**

Zakončete praxi meditací *trátak*, kdy zaujmete pohodlnou polohu a budete zírat na žhavý konec knotu svíčky položené ve výši očí. Sledujte tuto prostřední část plamene tak dlouho, dokud nezačnete mít pocit, že slzíte. Poté oči zavřete a sledujte otisk plamene v prostoru za očima. Pokuste se jej tam udržet. Jakmile zmizí nebo jakmile bude praxe pro vás již vyčerpávající, přesuňte pozornost k dechu a zaujmete polohu šavásany, kde v sobě necháte doznít pocity z uplynulé praxe. Cvičení *trátak* praktikujte ideálně v místnosti, kde nefouká, aby plamen svíčky byl klidný a nekomíhal se - to je totiž předobraz klidu, který jeho sledování navodí ve vaší mysli a umožní, aby nastal prožitek prázdnoty, takzvaný *čidakáš*. Ten přináší uvolnění, osvěžení a zklidnění.

- autor: Kateřina Hájková
- foto: Shutterstock.com