

Osobní rituály všedního dne



Často slyším, že se nám v evropské kultuře nedostává smysluplných rituálů, ať už čistě osobních, nebo přechodových. Zřejmě to souvisí s rozšiřujícím se ateismem a celkovým odklonem mladé generace od křesťanství a náboženství vůbec. Co to vlastně může být rituál?

Stručně řečeno možnost zastavit se a zvědomit si, co a proč vytvářím, dělám a cítím. Jak si zachovat tuto možnost, aniž by se člověk tlačil do určitých doktrín, se kterými nerezonuje? Jak se propojit s možností za něco poděkovat, něco uzavřít, nebo naopak přivítat, pozvat do svého života konkrétní energii? A jak se u toho nezpronevřit svým přirozeným pocitům a tendencím nebo jen slepě neopakovat naučené fráze z vlastních i převzatých náboženství či kultur, které pro nás pozbývají hlubšího smyslu? V následujících odstavcích vám předám několik tipů, jak si zachovat přirozenou ritualitu ve všedních dnech, které pro mě osobně fungují.

ESENCE BYTÍ

Podstatou rituálu je pro mě jednoduchost a jasný záměr. Rituál nevykonáváme, abychom dali na odiv umělé zdání svého duchovního přesahu, ale proto, abychom vyjádřili esenci svého bytí. Pro uspořádání jednoduchého osobního rituálu bychom si nejprve měli ujasnit svůj záměr, který by měl být jednoduchý a výstižný. Takovým záměrem může být například poděkování, uzavření určité události, pozvání nebo vítání energie nové, vnitřní usebrání se a zvědomění si podstaty dané věci.

KULTIVACE KONCENTRACE

Osobní rituály by nám měly posloužit především jako příležitost se zastavit a zvědomit si, co se v danou chvíli skutečně děje (uvnitř a vně nás). Mnoho z nás se v rámci v současnosti běžného životního stylu zastavit téměř nezvládá. Rituál nám dává možnost krátkého zvnitřnění a usebrání se stran pelmelu dění všedních dní. Je možností zkoncentrování se nebo jemné meditace a posiluje naši schopnost reflektovat sebe sama. V rámci jógové filosofie bychom mohli rituály snadno zařadit do stupně jógy, jež nazýváme *dháraná*, tedy kultivace koncentrace, která může probíhat mnoha různými způsoby. Vnímám, že ritualita souvisí též s *nijámami*, a to konkrétně se *saučou*, tedy očistou – zde myšleno především vnitřní očistou sama sebe a očistou mysli, která k jógové *sauče* neodmyslitelně patří. Ujasněním si svého vnitřního vědomí a pojmenováním určitého stavu věcí můžeme pomoci pustit staré a nepotřebné a otevřít dveře novému a žádoucímu.

PROSTOR K USEBRÁNÍ

Na osobní rituály je dobré vyhradit si konkrétní prostor. Disponujete-li místem, kde praktikujete

jógu, a případně vlastním oltářem, tak to je ideální lokace k těmto účelům. Oltář by měl být udržovaný (ne zaprášený) a můžete na něj položit předměty, které vám připomínají důležité momenty nebo hodnoty vaší osobní cesty či duchovní praxe. Oltář může být vaší osobní sbírkou různých předmětů, které jsou pro vás důležité anebo prostorem stručným a jednoduchým. Měl by to být prostor, který slouží výhradně k podpoře vaší osobní praxe (neodkládáme na něj bezděčně věci). Může to být vrchní část dřevěné skřínky, stabilní místo na parapetu okna, prostor na zemi, který vyhradíte např. kusem látky, nebo rituální skřínka či stůl opatřený přímo za tímto účelem. Na oltář můžete položit symboly vztahující se k vaší osobní praxi (např. sošku oblíbeného božstva, krystaly), fotky nebo upomínkové předměty vašich učitelů, předměty z cest, které pro vás nesou určitý osobní příběh, nebo ho můžete zachovat jako definovaný, čistý prostor.

Doporučuji si na oltáři vyhradit část, kam položíte něco, čím se symbolicky před rituálem očistíte. Osobně ráda používám bílou šalvěj, kterou zapálím a očistím se jejím kouřem (to je možné učinit vířením kouře pomocí peříčka či jen tak). Lze použít i jiná vykuřovadla dle vaší preference či např. čištěnou nebo odstátou vodu (osobně používám vodu, která se mnou prošla zemským tantrickým rituálem na výcviku v Indii) – pár kapek vody je možné dát do dlaní, symbolicky očistit sebe a pokropením také oltář i prostor kolem vás. Dále by na oltáři neměla chybět svíčka dle vašeho výběru (zhruba v jeho středu) – tou zapalujete vykuřovadla, a případně spalujete, co je třeba spálit. Svíčku byste měli zapálit před provedením rituálu. Po skončení je možné svíčku uhasit, případně nechat hořet, chcete-li s vytvořenou energií zůstat déle v poli.

ZPŘÍTOMNIT SE A NASLOUCHAT SOBĚ SAMA

Zformujte v sobě záměr pro rituál. Může to být například poděkování za to, čemu ve svém životě vděčíte (zvědomění si darů, kterých se vám dostává), rozloučení se a uzavření starého tématu (např. vztahu, práce, způsobu nahlížení, bolesti, ulpění, završení konkrétní situace apod.), pozvání nové energie nebo konkrétního záměru do svého života (změna způsobu vztahování se nebo pohledu na danou věc, otevření se nové situaci nebo vztahu, otevření možnosti směřování osobní energie vstříc konkrétnímu účelu – nové práci, cestě, místu k žití atd.), usebrání se do sebe (pocitivý náhled na naše osobní pocity v konkrétní situaci, zvědomění si vztahových vzorců, zvědomění si podstaty situace, formování rozhodnutí apod.).

Vyhradte si na rituál čas, kdy víte, že nebudete rušeni a můžete se v klidu soustředit. Přistupte k oltáři, zapalte svíčku a očistěte sebe i prostor vámi zvoleným způsobem. Použijte svou intuici a vnitřní naladění. Zkuste se na chvíli ztišit, zavřít oči a vnímat, co se děje uvnitř vás. Začněte vyslovovat svůj záměr – i když se to zprvu může zdát zvláštní nebo nesnadné, doporučuji činit tak nahlas, jelikož je dobré slyšet se mluvit (posiluje to vloženou intenci a kultivuje způsob jejího vyjádření). Mluvte za sebe, v přítomném čase a ideálně bez užití záporů (lépe „pouštím dané téma“ než „již nechci držet dané téma“). Často může být zajímavým experimentem i pouhé naslouchání tomu, co z nás v takovém momentě vypadne. Pokud děláte uzavírací nebo zvací rituál, doporučuji si předem na papír jednoduše sepsat, s čím se loučíte nebo co do svého života zve, a ve vhodnou chvíli potom zapálit papír v plamenu svíčky. Pokud se s něčím loučíte, tak s intencí nechat to skrze oheň transformovat a odejít, pokud něco do svého života zve, pak s intencí poslat tuto informaci do prostoru, který vás přesahuje pomocí kouře, který se vznesl z ohně (papír můžete nechat dohořet v ohnivzdorné nádobce a popel z něj poté nasypat do květináče, do zahrady pod strom nebo dát do vody a zalít s ním rostlinu). Než rituál dokončíte, dobře se podívejte, zda jste vyslovili vše, co bylo třeba, a poté se opět ztište a zvnitřněte. Vizualizujte si konkrétní podobu svého záměru a to, jak se naplňuje. Na konci vám doporučuji vždy poděkovat za prostor a možnost vyslovit své záměry, a případně za cokoli dalšího, co vás spontánně napadne. Po dokončení rituálu se, pokud možno, ještě na chvíli posadte a koncentrujte.

S vytvářením záměrů pro osobní rituály buďte kreativní a sledujte, jaká témata se vám sama objeví.

Připomínejte si záměry ze svých rituálů a jejich naplňování v průběhu následujících dní. Ať zastavení a zvnitřnění osobního rituálu slouží k posílení vaší jógové praxe a zpřítomňování se na vaší cestě.

- autor: Iamme Candlewick
- www.iamme.cz
- zdroj fotky: Shutterstock.com