

Dovolíte si klid?

Naši keltští předkové měli Nový rok 1.11. Stále mě fascinuje moudrost, kterou toto nastavení skrývá. Další rok tak začal jakýmsi těhotenstvím – od Samhainu (31.10) dále se totiž severní polokoule noří do stále větší tmy, slunce vychází později a později a zapadá dříve a dříve.

Začátek roku je skryt ve tmě jako každý správný zárodek. Zemědělské práce jsou dokončeny, sklizeň definitivně pod střechou, přichází první sníh a s ním hluboké ticho, klid, ponor do hloubky a meditativní usebrání. Tma a ticho zaplavuje svět až do 21./22.12., kdy nastává zimní slunovrat – nastane nejdelší noc a nejkratší den v roce.

Poté bude tma nenápadně ustupovat – pořádně si toho všimneme až na Hromnice (2.2.), kdy už je nepochybné, že světlo zvítězilo.

Advent býval dobou půstu, duchovního soustředění vrcholícího slavnostmi na počest navrátilšího se slunce na zimní slunovrat. Neznamenal to nutně nepracovat – kdo měl hospodářská zvířata a desetičlennou rodinu, která potřebovala každý den nakrmit, tak si to ani nemohl dovolit. Ale činnosti, kterým se lidé věnovali jakési usebrání a soustředění dovnitř podporovaly – povídání příběhů u draní peří, oprava nástrojů, výroba nádobí a nábytku ze dřeva, šití, pletení košíků atd. atd. – to všechno vyžaduje koncentraci a je určitou formou meditace.

Co z toho zbylo dneska? Sami si odpovězte. A pokud Vy to chcete mít letos o krok jinak než loni, vyplňte tento pracovní list a uvěďte do praxe – a napište mi případně v lednu, jaký to mělo efekt.



Činnosti, které mohu v době adventu omezit a tím získat čas a prostor pro zklidnění a usebrání:

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

Činnosti spojené se svátky, které mě nebaví:

1.
2.
3.
4.
5.

Znovu si projděte seznam, který jste právě dopsal/a. Kterou z činností můžete vyškrtnout úplně? Kterou změnit tak, aby Vás bavila? Kterou můžete aspoň trochu omezit? Jak? Co pro to bude třeba udělat?

Buďte co nejkonkrétnější. Tak zvyšujete pravděpodobnost, že to opravdu uděláte. Když si mozek umí něco představit, umí to také udělat. 😊

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Činnosti spojené s Vánoci, které naopak máte rád/a nebo je dokonce milujete:

1.
2.
3.
4.
5.

Můžete některou z činností ještě nějak „vylepšit“, abyste jí milovali o to víc? Pokud ano, jak? Buďte tak konkrétní, jak to jen svedete.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pokud máte chuť sdílejte své postřehy se mnou – napište mi na olga@olgaplickova.cz