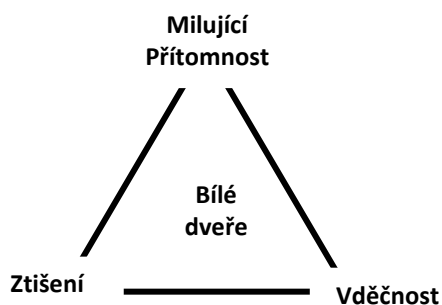


Bílé dveře



Tato technika nás učí (pravidelně) si uvědomovat věci, za které můžeme být v životě vděční, a tak si z nich vytvářet vnitřní poklad (zdroj). Není totiž samozřejmostí, že situace (důvody) pro vděčnost vidíme. Často mohou totiž zůstat opomenuté, jakoby zakryté nánosem starostí, obav nebo jiných myšlenek. Technika nás učí „otevřít dveře“ naší pozornosti a všimnout si zejména maličností, které by mohly naší pozornosti snadno uniknout. Také nás vede k tomu, abychom se na situace dívali z jiné perspektivy než jen „líbí se mi – nelíbí se mi“. Také nás technika učí využít tyto situace jako dveře do milující Přítomnosti. Výstižně popisuje smysl techniky sv. Pavel: „Radujte se v Pánu vždycky, znovu říkám, radujte se! Vaše mírnost ať je známa všem lidem. Pán je blízko. Netrapte se žádnou starostí, ale v každé modlitbě a prosbě děkujte a předkládejte své žádosti Bohu. A pokoj Boží, převyšující každé pomyšlení, bude střežit vaše srdce i mysl v Kristu Ježíši.“ (Phil 4, 4 -7)

Podrobný postup: Najdu si tiché místo, pohodlně se posadím, záda mám rovná



Ztiším se a klidně dýchám

Uvědomím si, co cítí mé tělo (chodidla, ruce, záda, hlava, dech)

Zaměřím pozornost spíše do svého nitra než ven

Udělám několik velmi klidných a pomalých nádechů a výdechů

Můžu si v duchu počítat 1-2-3-4-5 na nádech a 5-4-3-2-1 na výdech

Dýchám však jemně, bez násilí ale prohloubeně až do břicha

Udělám 5 takových nádechů a výdechů

Každý dech vnímám s plnou pozorností



Uvědomím si moment vděčnosti

Uvědomím si situaci, za kterou jsem vděčný/á

Nemusím hledat jen velké věci, mohu se zaměřit na nějakou „maličkost“ z tohoto nebo včerejšího dne

Co nejživěji si situaci vybavím (pomáhá vybavit si, „co vidím, slyším a cítím“)

Projevím věčnost vůči Bohu za tuto situaci

Alternativou pro ty, kdo nesdílí představu Boha, je uvědomit si prožitek vděčnosti

Najdu druhou situaci ...

Najdu třetí situaci ...

Na závěr si můžu (pokud chci) uvědomit i situaci, která nebyla sice příjemná, ale přesto jsem za ní vděčný/á, projevím vděčnosti i za tuto situaci



Vstoupím do milující Přítomnosti

Můžu si (vírou) uvědomit, že jsem právě teď v milující Boží přítomnosti (že je Bůh se mnou má mne rád)

Někdy může být pomůckou klidně opakovat krátké slovo (nebo větu), které mi připomíná Boží přítomnost nebo vybavit si určitý obraz, slovo písně, vzpomínku, gesto, ...

Nějakou chvíli setrvám v milující Přítomnosti a věnuji Jemu svou milující pozornost

Nemusím si Boha nijak představovat, stačí vědět, že je se mnou a že mne má rád

Nechám rozhořet plamen lásky k Bohu v mém srdci

Alternativou pro ty, kdo nesdílí představu Boha, je uvědomit si stav lásky a pokoje a setrvávat v něm



Nepozornost a zatoulání se v myšlenkách je běžnou součástí jakéhokoliv cvičení – mým úkolem je všimnout si myšlenky, nechat ji být a jemně se vrátit zpět. Jde o důležitý trénink, při kterém naše mysl roste. Není důležité, jestli mi při cvičení jde více uvědomovat si lásku nebo ji dávat. Někdy může jít více to, jindy zas to druhé (oboje však vede k jednomu cíli a je znamením milující Boží přítomnosti). Cvičení lze provádět 1x denně v klidu (formální praxe) a pak kdykoliv při různých činnostech v průběhu dne (neformální akční praxe). Na situace mohu buď vzpomínat anebo si je aktuálně uvědomovat, když se zrovna dějí.

Rychlá verze: Uvědomím si (co nejlíp) něco krásného – udělám pomalý nádech a výdech – s vděčností vstoupím do milující Přítomnosti