Runová praxe

pro současného člověka



Praktická práce se symbolem,
tělem a pozorností

PŘEDMLUVA

Tahle kniha vznikla z obyčejné zkušenosti.

Z toho, že některé věci v životě cítíme dřív, než jim rozumíme. Že tělo často ví, co se děje, i když to hlava ještě nedokáže pojmenovat. A že symboly k nám někdy promlouvají tišeji než slova.

K runám jsem se nedostala skrze studium ani hledání nějakého systému. Spíš si mě našly samy, ve chvílích, kdy jsem potřebovala zpomalit, zorientovat se nebo se znovu postavit pevně na nohy. Ne jako znaky z minulosti, ale jako jednoduché kvality, které se objevují v každém lidském životě. Začátek, směr, ochrana, ticho, návrat.

To, co držíš v ruce, není učebnice ani historický přehled. Je to praktická kniha pro současného člověka. Pro někoho, kdo žije běžný život, chodí do práce, má vztahy, pochybnosti, únavu i radost. Pro někoho, kdo nehledá složité návody, ale chce se na chvíli zastavit a lépe se slyšet.

Runová praxe, jak ji v této knize popisuji, je jednoduchá. Nevyžaduje žádné zvláštní schopnosti, žádné rituály ani zvláštní podmínky. Stačí ochota být chvíli sám se sebou, vnímat tělo a dát pozornost tomu, co se právě děje. Každá runa tu představuje jednu lidskou zkušenost, se kterou se můžeš setkat kdykoli. Není potřeba jí rozumět. Stačí ji nechat působit.

Tuto knihu nemusíš číst od začátku do konce. Můžeš se k ní vracet, otevírat ji náhodně nebo ji na čas úplně odložit. Nic se nestane. Pokud ti v některé chvíli pomůže lépe se nadechnout, zorientovat nebo se vrátit k sobě, splnila svůj smysl.

Nevedu tě.
Jdu vedle tebe.
A zbytek už je na tobě.

Obsah

PŘEDMLUVA....2
1. Jak tato kniha vznikla....4
2. Symbol jako živý tvar....6
3. Tělo jako místo porozumění....7
4. Pozornost jako základ praxe....8
5. Jak s touto knihou pracovat....9
6. Runa Počátku....10
Symbol Runy Počátku |....11
Význam v praxi....11
Runa Počátku při práci s kameny....11
7. Runa Ukotvení....12
Symbol Runy Ukotvení ⊥....12
Význam v praxi....12
Runa Ukotvení při práci s kameny....13
8. Runa Směru....13
Symbol Runy Směru /....14
Význam v praxi....14
Runa Směru při práci s kameny....14
9. Runa Síly....14
Symbol Runy Síly ||....15
Význam v praxi....15
Runa Síly při práci s kameny....15
10. Runa Ochrany....15
Symbol Runy Ochrany (....16
Význam v praxi....16
Runa Ochrany při práci s kameny....16
11. Runa Rovnováhy....17
Symbol Runy Rovnováhy =....17
Význam v praxi....17
Runa Rovnováhy při práci s kameny....18
12. Runa Přerodu....18
Symbol Runy Přerodu ~....18
Význam v praxi....19
Runa Přerodu při práci s kameny....19
13. Runa Ticha....19
Symbol Runy Ticha ·....20
Význam v praxi....20
Runa Ticha při práci s kameny....20
14. Runa Vztahu....20
Symbol Runy Vztahu :....21
Význam v praxi....21
Runa Vztahu při práci s kameny....22
15. Runa Vůle....22
Symbol Runy Vůle >....22
Význam v praxi....23

Runa Vůle při práci s kameny....23
16. Runa Návratu....23
Symbol Runy Návratu ⌒....24
Význam v praxi....24
Runa Návratu při práci s kameny....24
17. Runa Prázdna....24
Symbol Runy Prázdna *bez znaku*....25
Význam v praxi....25
Runa Prázdna při práci s kameny....25
18. Runová praxe v každodenním životě....25
19. Etika práce se symbolem....26
20. Když symbol odejde....27
21. Runové kameny a práce s nimi....28
Základní práce s jedním kamenem....29
Práce se třemi kameny....29
Práce s kameny v každodennosti....30
Etika práce s kameny....30
22. Jak runová praxe dozrává v čase....30
O autorce....31
Tiráž....32
Právní ujednání o autorství a užití díla....32

1. Jak tato kniha vznikla

Tahle kniha nezačala jako plán.
Nevznikla z ambice napsat něco „o runách“ ani z potřeby vytvořit další duchovní směr. Začala mnohem nenápadněji. V tichých chvílích, kdy jsem si začala víc všímat sama sebe. Ne myšlenek, ale těla. Toho, jak stojím, jak dýchám, jak reaguji v obyčejných situacích, které se opakují den za dnem.

Postupně jsem si uvědomovala, že tělo reaguje dřív, než si stihnu cokoliv vysvětlit. Že v okamžicích nejistoty se stáhnu. Že když cítím vnitřní rozhodnutí, automaticky se narovnám. Že při přetížení se dech zkracuje a prostor kolem mě se jakoby zmenšuje. Nebyla to žádná technika. Jen pozorování. A čím víc jsem pozorovala, tím jasněji jsem viděla, že tyto reakce nejsou náhodné.

Začala jsem si všímat, že se určité tělesné postoje a vnitřní stavy opakují v podobných životních situacích. Začátky měly svůj pocit. Rozhodování mělo jinou kvalitu než setrvání. Ochrana se v těle projevovala úplně jinak než otevřenost. A ticho nebylo prázdné, jak jsem si dřív myslela. Bylo plné a živé.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázku z knihy Runová praxe pro současného člověka**.**
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.