



# ADVENTI LELASSULÁS

*Egy meghitt útmutató a csendhez  
és az ünnepre hangolódáshoz*



# BEVEZETŐ

## Meghívás a lassulásra

Az advent időszaka sokak számára a rohanásról szól: bevásárlólisták, határidők, ünnepi előkészületek.

És mire elérkezik a szenteste, gyakran éppen az a **béke** hiányzik, amire egész évben vágytunk.



Ez a kis e-book meghívás számodra egy **másféle adventre**. Egy olyan útra, ahol a várakozás nem a kimerülésről szól, hanem a **befelé fordulásról**.

Együtt fedezzük fel, hogyan tudsz megállni a mindennapi zajban, és hogyan találhatod meg újra a **belső csendet** és **fényt** – azt, ami az ünnep igazi ajándéka.

# BEMUTATKOZÁS

Üdvözöllek!



Janka vagyok. Mindig is éreztem, hogy a rohanás világában legnagyobb ajándékunk a megállás képessége. Én magam is sokáig futottam egyik feladatról a másikra, míg egyszer csak észrevettem: valami hiányzik. A **csend**. A **jelenlét**. A **valódi kapcsolódás** önmagamhoz.

Az érintés nyelve, a **masszázs**, az **illatok** és a **lassú légzés** megtanított arra, hogy a testünk nem csak terhet hordoz, hanem kulcs is a belső békéhez. Ma már masszázst terapeutaként abban segítem a hozzám fordulókat, hogy újra felfedezzék ezt a belső nyugalmat.



Ez az adventi írás is ebből a tapasztalásból született: meghívás arra, hogy ne csak készülődj, hanem meg is érezd az ünnep lényegét – a lelassulást, a jelenlétet és az **egyszerű pillanatok** ajándékát.

Janka

# AZ ADVENT ÜZENETE



## A fény születése

Advent nem csupán a karácsony előtti időszak, hanem a **belső elcsendesedés**, a fényre való készülés ideje.

Régen ilyenkor az emberek kevesebbet dolgoztak, **több időt** töltöttek családdal, közösséggel, és hagyták, hogy a hosszú téli esték megtisztítsák a lelket.

Gyakran elfelejtjük, hogy a fény, amire várunk, **bennünk** születik meg.

Minden nyugodt pillanat, minden **mély levegővétel**, minden szívből jövő **mosoly** újabb szikrája ennek a **belső ragyogásnak**.

**Kérdés neked:** Mi lenne, ha idén az advent nem a rohanásról, hanem a töltekezésről szólna?



# A LEASSULÁS MŰVÉSZETE

A lassulás nem mindig jelent nagy változtatásokat. Néha egészen **apró szokások** hoznak új békét a napokba.

Próbáld ki az alábbiakat:

- **Tudatos légzés:** Naponta 3 perc csend. Csukd be a szemed, figyelj a légzésedre. Engedd, hogy minden kilégzés kicsit könnyítsen rajtad.
- **Gyertya-rituálé:** Gyújts meg egyetlen gyertyát, és nézd a fényét figyelemmel, hálával.
- **Lassú séta:** Menj ki a hidegbe, és csak a lépteid hangjára figyelj. Mintha minden lépés elengedne egy gondot.

A **lassulás** nem luxus, hanem **szükséglet**. Így tud a tested és a lelked újra összhangba kerülni.

# A TEST ÉS A LÉLEK -

## -ünnepi kapcsolata

Az év végi feszültség nemcsak a lelkünkben, hanem a testünkben is nyomot hagy.

- A vállunk megfeszül.
- A hasunkban szorongás jelenik meg.
- Az alvás nyugtalan lesz.

A test mindig üzen. És ha meghallgatjuk, rengeteg terhetől szabadíthat meg.

Egy tudatos **masszázs**, egy meleg **gőzfürdő**, egy csendes **teaest** – mind-mind olyan ajándék, amely oldja a feszültséget, és visszahozza a **belső egyensúlyt**.



# ÜNNEPI RITUÁLÉK - -magadért

Adventben könnyű csak másokra figyelni. De a **saját lelkednek** is szüksége van **gondoskodásra**.



ÍME NÉHÁNY  
APRÓ  
RITUÁLÉ



ÍRJ  
HÁLALISTÁT  
MINDEN  
VASÁRNAP  
ESTE



TARTS  
LEGALÁBB EGY  
„KÜTYÜMENTES  
ESTÉT”

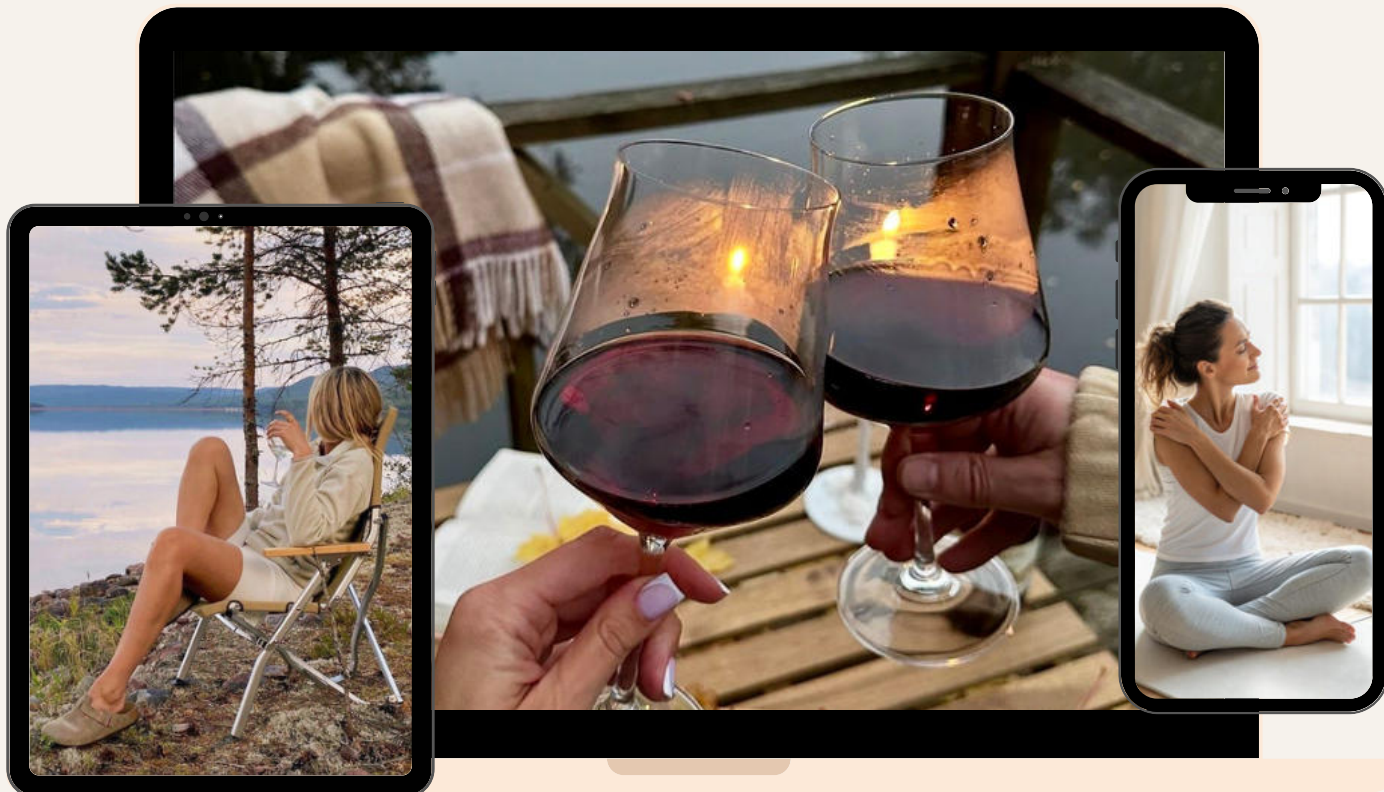


SZÁNJ NAPI 15  
PERCET  
MAGADRA:  
TAKARÓ, TEA,  
CSEND



Ezek nem önzésből születnek. Ezek a pillanatok **tartanak meg téged**, hogy adni is tudj.

# A BELSŐ AJÁNDÉK



Az ünnep nem a csillogó csomagolásról szól.

Az igazi ajándék a **figyelem**. Az **idő**, amit másokra szánsz. Az **érintés**, amelyben ott van a **törődés**.

És igen, az is ajándék, ha **önmagadnak** adsz. Egy óra **békét**, egy pillanat **nyugalmat**, egy lélegzetnyi **felszabadulást**.

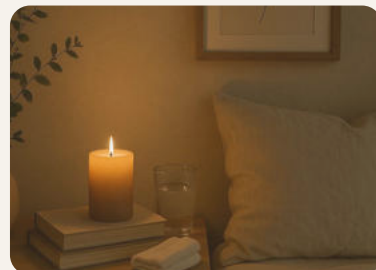
Mert ha te töltekezve vagy jelen, azt adod tovább másoknak is.

# RÖVID, VEZETETT

## relaxáció

1 Most hunyd le a szemed, és képzelj el:

2 Egy gyertyafényes szobában vagy.  
A levegő **meleg, biztonságos**.

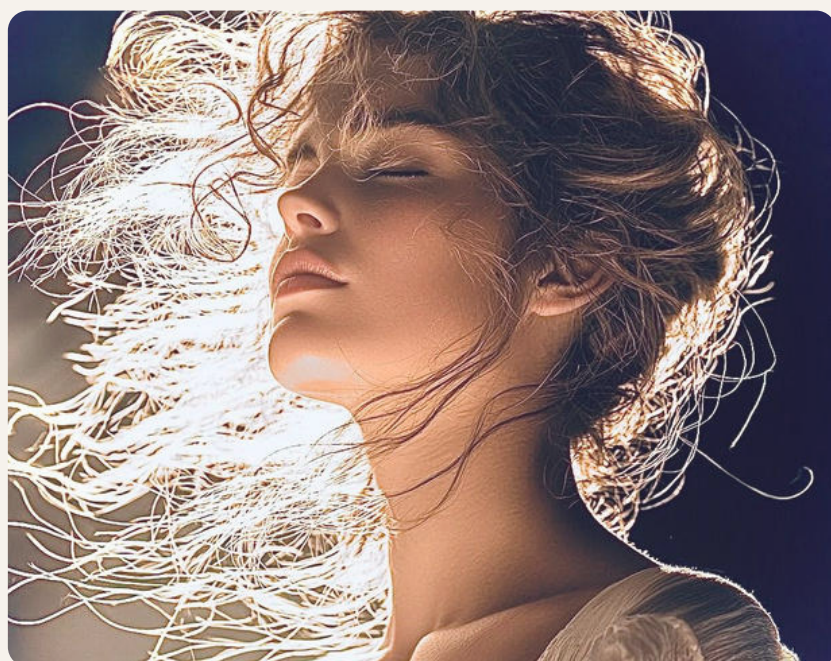


3 Minden beléggzéssel **béke árad beléd**, minden kiléggzéssel **elengeded a feszültséget**.

4 A tested elnehezül, mintha a **föld maga ölelne**.

5 És te csak **lélegzel**.

6 Semmi más dolgod nincs, csak **jelen lenni**.



# ZÁRSZÓ



## Útra bocsátás

Az ünnep igazi ajándéka nem a fán függ, nem a dobozokban rejlik. Hanem abban a **békében**, amit **magadban** megtalálász.

Idén engeddd meg, hogy **megállj**. Engedd meg, hogy **figyelj magadra**.

Engedd meg, hogy benned is **megszülessen a fény!**

# MEGHÍVÁS

## Ajándékozd meg magad és másokat

Ha szeretnéd ezt a békét még mélyebben megélni, várlak szeretettel Pest belvárosában masszázskézeléseimen. Ajándékkártyáimat szeretteidnek is adhatod – hogy ők is megtapasztalják az érintés, a nyugalom és a lelassulás ajándékát.

Janka



Ha kérdeznél:  
janka@ahimsamasszazs.hu

Fotók: Pinterest

[www.ahimsamasszazs.hu](http://www.ahimsamasszazs.hu) | e-book 9. oldal

