

Dary života

*Už jsme dělali hodně cvičení imaginativních, smyslových, estetických. Během celého semestru jsme se také učily*i být víc receptivní, vnímat. Nechat v tichu vyvstat hlasy těch, jež naše kultura tak často přehlíží nebo ignoruje. A tak jsme se mohli*y seznámit se svým místem a známe jej i jeho obyvatele stále víc a stále osobněji.*

Proto tentokrát, když půjdete na své místo, zkuste kontemplantovat nad následující otázkou:

- Jak jsem já sám*a vyživován*a sítí života? Jaké dary od ní dostávám?

Veďte si s sebou svůj deník a něco na psaní a kreslení. S prvním krokem vyslovte tuto otázku, klidně nahlas (svět nás slyší, vzpomeňte na hodinu o jazyku), a nechte ji působit. Nesnažte se hledat odpověď vaší racionální myslí. Spíš se zkuste už během cesty co nejvíc uvolnit a vnímat sebe i okolí. Můžete si třeba tu síť života představit ve své imaginaci a pomyslně se o ni opřít. Nebo se na ni zaměřit svými smysly – je všude kolem vás!

Všímejte si, co k vám přichází z okolí i z nitra. Pokud vám to pomůže, nedržet to moc v hlavě, ale nepřijít o to, запиšte si průběžně pár poznámek do deníku a pak se zkuste znovu uvolnit do chůze.

Když přijdete na své místo, nechte si ještě tolik času na volnou, uvolněnou kontemplantaci a vnímání sítě života. Pak si do deníku nakreslete sebe v síti života tak, jak se vám doteď ukazovala. Nebojte se používat barvy, život kolem nás je přece tak pestrý a živý! Zkuste vyjádřit třeba vztahy, které vás k síti pojí.

Když zaznamenáte všechno, co k vám přišlo, nezapomeňte ještě zakreslit listy do řad. Když se pak vydáte zpátky, zkuste stejným způsobem kontemplantovat nad druhou otázkou:

- Jak já sám*a vyživuji síť života svým životem a konáním? Jaké dary jí dávám? Případně, jaké můžu dát?

Opět se nebojte vyslovit otázku nahlas a nechte ji působit. Opět se nesnažte hledat racionální odpověď. Uvolněte se do chůze a do vnímání okolí i svého nitra. A všímejte si, co k vám přichází.

Po návratu domů si také toto zaznamenejte. Můžete doplnit předchozí obrázek, nebo nakreslit nový.