



MEDITACE OBRAZU

METODICKÝ POSTUP

- Zadávejme se na obraz, který je před námi.
- Vyberme na něm místo, které považujeme za jeho střed.
- Pomalým kruhovým pohybem očí sledujme obraz od jeho okrajů až k místu, které jsme vybrali jako střed.
- Zavřeme oči a představme si obraz před svým vnitřním zrakem. Pomalým kruhovým pohybem očí sledujme obraz od jeho okrajů až k místu, které jsme vybrali jako střed.
- Otevřeme oči a sledujme, jak blízká nebo vzdálená byla naše vnitřní představa skutečnému obrazu.
- Znovu se zadávejme na obraz a položme si otázku: Kým nebo čím bych chtěl být, kdybych se mohl stát součástí tohoto obrazu...

V TICHOSTI MŮŽEME OBRAZ TAKÉ OSLOVIT

- Vzbuzuješ ve mně tyto pocity...
- Když se na tebe dívám, napadá mě...
- Kdybys byl vůní, byla by to vůně...
- Kdybys byl hudbou, zněl bys jako...
- Kdybys byl jednou barvou, byla by to...
- Kdybys byl předmět, nahmatat bych...
- Kdybys měl jméno, znělo by...
- Kdybys byl větou Bible, zněla by...