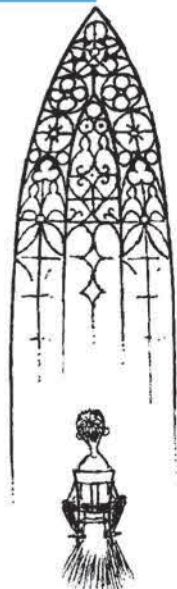


Meditace aneb cesta „do sebe“



CESTA K SOBĚ,
CESTA K POKLADU

Meditace nám umožňuje dostat se dovnitř vlastní bytosti, do vlastního nitra, upokojit naši mysl. Pomáhá tu trénink i různé techniky a prostředky, jako např. hudba, příroda, obraz, dechová či pohybová cvičení. Meditace většinou probíhá v ústraní, v klidu, o samotě.

Proč je důležité učit se ztišit? Ve ztišení se přibližujeme k sobě i k tomu, co nás přesahuje. Napadají nás jiné a nové věci. To nové a jiné můžeme následně přenést do našeho života. Meditovat znamená zastavit se, oprostít se v dané chvíli od času i místa a následně začít znovu a jinak. První věc, kterou je třeba udělat, je naučit se vnímat ticho. Nejde jen o ticho zvnější, ale o náš vnitřní klid. Jak se ztišit?

DANÉ MEDITAČNÍ TECHNIKY
MŮŽEME REALIZOVAT V PŘÍRODĚ,
ZA DOPROVODU MEDITATIVNÍ
HUDBY, DŮLEŽITÁ JE NUTNOST
ZKLIDNĚNÍ A UVOLNĚNÍ.

Příklad možné struktury meditace:

CESTA K TICHU

Čas: 70 minut Počet účastníků: individuální aktivita

Pomůcky: Vytvoření nerušeného prostoru pro každého účastníka

Během aktivity má účastník zjistit, jak se od rozptýlení dostat co nejrychleji zpět k sobě a jakou cestou může přejít z hluku do ticha.

Vyzkoušení různých technik:

Lehněte si na záda na podlahu, ležte ležerně a uvolněně, volně dýchejte, poslouchajte tlukot srdce. Tato jednoduchá zkušenost uklidňuje a také nabízí náhled na trvalost a koloběh života.

Můžeme nabídnout možnost chůze, v klidu a bez spěchu s tím, že se po každém kroku zastavíme a opakujeme stále stejná slova (např. *na cestě, na cestě apod.*). Toto cvičení uklidňuje a dává možnost si uvědomit zkušenost bytí na cestě.

Můžeme nabídnout možnost sedět vzpřímeně na židli, položit ruce na kolena, vytvořit z nich miskou a v tomto gestu přijetí zůstat tiše a nehybně sedět. Tímto gestem se prohlubuje vnímavost.

Pokud pracujeme se skupinou náctiletých, je potřebné, aby první aktivity, s jejichž pomocí je chceme naučit meditovat, se odehrávaly individuálně.

Jedním z důležitých aspektů je prostředí aktivity. Doporučuje se vyhnout místům, kde se každodenně odehrává společný program/výuka.

Světém náctiletých je lunapark, my je ale na tomto místě zveme do kaple. Chceme jim nabídnout, aby se učili překonávat sami sebe. Aby se dokázali zorientovat ve světě plném barev, světél, možností a pravd. Člověk musí ve své svobodě a lásce – znovu a znovu – překračovat sám sebe. Sílu může nacházet právě i v technice ztišení.

Vaše vlastní nápady k tématu:

