

**NOF εγχειρίδιο No one Forgotten Πρακτική Hope Art 07****Τίτλος: "RECOGNITION" – ΣΕ ΒΛΕΠΩ (ΓΕΝΝΑΙΟΔΩΡΙΑ)****Διάρκεια:** 30 λεπτά

Στόχος της δραστηριότητας είναι να αναπτύξουμε μέσα μας τη δεξιότητα της γενναιοδωρίας. Όλοι θέλουμε να μας «βλέπουν» και περιμένουμε από τους άλλους να μας «κάνουν» ορατούς, περνώντας τον πολύτιμο χρόνο τους μαζί μας και να είναι παρόντες με όλες τους τις αισθήσεις, όντας συναισθηματικά διαθέσιμοι. Βλέποντας τον αληθινό μας εαυτό (το πνεύμα) και όχι τα επιφανειακά σχήματα και την πιθανή κανονικότητα του σώματός μας. Συνδεόμαστε μέσω αυτού που είμαστε, όχι από τό νοητικό μας. Αυτή η άσκηση δημιουργεί οικειότητα και αναγεννά το ρεύμα ενέργειας και ελπίδας μέσα μας.

**Βήμα 1:** Σχηματίστε ζευγάρια. Είναι καλύτερο να βρείτε κάποιον που δεν γνωρίζετε. Αναθέστε τους ρόλους του «παρατηρητή» και του «ανθρώπου». Ο παρατηρητής κοιτάζει στα μάτια του ανθρώπου για 3 λεπτά. Μετά εκφράζει την «ομορφιά»(\*) που μπορεί να ΔΕΙ. Στο σώμα που βρίσκεται μπροστά σου. Στην ψυχή που βρίσκεται μπροστά σου. Στο πνεύμα που βρίσκεται μπροστά σου.

**Βήμα 2:** Αλλάξτε ρόλους και επαναλάβετε τη διαδικασία.

**Διαδικασία αναστοχασμού:** 10 λεπτά

**Σημαντικό:** Κάθε ζευγάρι προσπαθεί να «αναγνωρίσει» το άλλο ενεργοποιώντας μια βαθύτερη όραση που μπορεί να δει πέρα από τις εικόνες.

(\*) Σε αυτή την άσκηση χρησιμοποιούμε τη λέξη ομορφιά με την αρχαία ελληνική έννοια του «ωραίος» που σημαίνει «αυτός που είναι στην ώρα του». Δλδ αυτός που είναι την κατάλληλη στιγμή, στο σωστό σώμα, με το σωστό σχήμα, στο σωστό μέρος κ.λπ. Ένα μέρος όπου τίποτα δεν χρειάζεται ή δεν χωράει βελτίωση. Ένα μέρος όπου το πνεύμα έχει εκφραστεί με τον μοναδικό και ανεπανάληπτο τρόπο του.