

MEDITACIJA ZA OBČUTENJE LJUBEZNI

(meditacija se navezuje na poučni list o ljubezni)

Da bi lahko občutil, kako te veter in drevesa ljubijo, moraš biti zelo tiho in samo čutiti. Ljubezen lahko občutimo s tihim srcem in ne z razmišljanjem.

Ali si lahko sedaj tiho? Zapri svoje oči. Ali lahko občutiš svoje dihanje?

Občuti, kako vdihuješ in izdihuješ. Vdihuješ zrak, ki napolni tvoje telo in povzroči, da se dobro počutiš. Prav tako dihajo tudi rože in drevesa. Delimo si isti zrak. Nekoč je zrak, ki je bil ravnokar v tebi, bil v rožah, in sedaj prihaja nazaj k tebi. Tvoja pljuča v tvojih prsih obdržijo zrak in ga pripravijo, da ga tvoje telo uporabi. Občuti, kako isti zrak, ki je tekel skozi vsako živo stvar, prihaja v tebe, ko vdihuješ, in odhaja iz tebe, ko izdihuješ.



Ljubezen je prav taka. Teče skozi vsako stvar. Drevesa te ljubijo, rože te ljubijo in veter te ljubi, toda odpreti moramo svoje srce, da se lahko pripravimo, da telo ljubezen prejme.

Ali lahko sedaj poskusiš občutiti ljubezen s svojim srcem? Jo lahko poskusiš vdihovati v svoje srce? Občuti ljubezen dreves in rož in vetra. Vdihuj to ljubezen in jo izdihuj.



Občuti, kako drevesa, rože in veter vsak dan prav tako kot sončno svetlobo potrebujejo tudi ljubezen. In kot nam dajejo zrak, da ga lahko vdihujemo, nam dajejo tudi ljubezen. In mi jim v zameno dajemo svojo zahvalo in svojo ljubezen.

Vdihuj ljubezen in izdihuj.

Kot rože tudi mi potrebujemo svojo hrano, da živimo, in prav tako potrebujemo ljubezen kot hrano, da smo srečni.

Vdihuj in izdihuj ljubezen nekaj minut.



Ko si pripravljen, se sprosti in imej še vedno zaprte oči. Za nekaj trenutkov pomisli na eno ali dve stvari, ki ju lahko v življenju narediš, da lahko bolj ljubiš. Mogoče lahko svoji mami in očetu poveš, da ju imaš rad ali objameš svojega psa. Ali pa lahko pošlješ ljubezen nebu ali vetru ali luni naslednjič, ko jih vidiš, ali pa pošlješ ljubezen metulju ali ptici, ki leti mimo tebe. Zapomni si, da jim tako, da jih ljubiš, pomagaš, da jih osrečiš, in tudi sam si bolj srečen.

Nazadnje si zapomni resnico te meditacije, da je ljubezen ta, ki te osrečuje, in da ljubezen osrečuje cel svet. Opravi svoj del. Ljubi sebe, svojo družino in prav tako se spomni ljubiti veter in nebo in drevesa in rože. Z dajanjem ljubezni je tvoje srce odprto, tako da lahko prejmeš ljubezen od vseh, ki te ljubijo.

Ko si pripravljen, nekajkrat globoko vdihni in izdihni ter se sprosti - tvoja meditacija je končana.



Vir: <http://children.meditation.org.au/love.asp>