

MEDITACIJA ZA OBUTENJE MIRU (meditacija se navezuje na poučni list o miru)

Zapri svoje oči in se sprosti. Za trenutek opazuj svoje dihanje in ne misli na druge stvari. Obu ti zrak, kako potuje notri in ven iz tvojega telesa.

Predstavljaljaj si, da ni zrak tisti, ki ga vdihuješ, ampak da vdihuješ mir. Pomisli na duša, ko si se počutil zelo miren in zelo močan ter poskusi vdihniti ta občutek.

Vdihuj ga in občuti, kako mir te teče skozi tvoje celotno telo. Obu ti, da mir te teče v tvoje srce in nato navzdol do tvojih prstov na nogah in navzgor skozi tvoje roke in do vrha glave. Predstavljaljaj si ta mir kot belo svetlobo, ki je polna moči in tišine, in predstavljaljaj si, kako te mir napolnjuje s to svetlobo.

Ko izdihuješ, si poskusi predstavljaljati, da iz sebe izpuščaš ves strah ali jezo, ki jo lahko imaš. Izlij jezo, kot da je umazana voda.

Tako vdihuj in izdihuj nekaj minut in ko občutiš, da si popolnoma napolnjen z mirom in močjo, lahko pozabiš na to, da izdihuješ jezo, in si predstavljaljaj, da v svet izdihuješ mir. Za druge ustvarjaljaj mir, da ga lahko občutijo. Celemu svetu pomagaš tako, da lahko občuti ve miru - to je zelo mogočno darilo, ki ga daješ svetu.

Ko si pripravljen, se z zaprtimi očmi sprosti in pomisli, kako bi lahko bil v življenju bolj miren. Mogoče lahko naslednjič, preden se razjeziš zaradi kakšne malenkosti, pomisliš na to, da jezni ljudje onesrečijo sebe in tudi druge okoli sebe. Pomisli na moč, ki prihaja iz miru.

Ko si pripravljen, nekajkrat globoko vdihni in izdihni, sprosti se. Tvoja meditacija je končana.



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