

MEDITACIJA ZA OBČUTENJE POVEZAVE Z OCEANOM

(meditacija se nanaša na poučni list 'Bog je kot voda')

Zapri oči in si predstavljaš topel poletni dan.

Hodiš po lepi peščeni plaži in pred tabo je topel ocean.

Ko stopiš v vodo, zaznaš njeno temperaturo in občutiš vodo tako, kot je nisi zaznal še nikoli. Tako je, kot da bi jo občutil prvič. Občutiš njeno mokroto, kako teče med tvojimi prsti in njen občutek na svoji koži.

Predstavljaš si, da mirno stojiš in samo čutiš, kako se voda premika okoli tebe.

Mimo gredo majhni valovi in nate ne vplivajo.

Predstavljaš si, da obstaja sila ali energija, ki nas vse povezuje in ta energija je voda. Občuti vodo, kako te v miru in ljubezni povezuje z vsakim in z vsem, kar se prav tako dotika vode.

Vdihuj na dolgo, počasi in globoko ter občuti, kako se združuješ z vodo. Bolj in bolj občuti svojo povezavo s celotnim oceanom.

Ko si pripravljen, se sprosti in imej še vedno zaprte oči. Za trenutek pomisli na povezavo, ki jo imamo z vsem, in na to, kako se občuti.

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



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