

MEDITACIJA ZA OB UTENJE POZITIVNEGA USTVA (meditacija se nanaša na poučni list 'Izbire')

Zapri oči in se sprosti. Ne misli na druge stvari, ampak samo za trenutek opazuj svoje dihanje. Obuči, kako zrak te vstopa v tvoje telo in iz njega.

Če boš v tem postal resnično dober, bo vse, kar boš lahko zaznal, le zrak, ki potuje notri in ven.

Nato si predstavljaljaj, da si genij, inženir, ki lahko uresniči vsako željo. Predstavljaljaj si, da si poseben genij, ki se ne ukvarja s fizičnimi stvarmi, ampak samo s čustvi.

Vzemi si nekaj časa in bodi zares pameten glede tega, kar si želiš. Zaželiš si lahko katerokoli čustvo. Lahko je to veselje, radost ali ljubezni. Da bi se tvoja želja izpolnila, si moraš predstavljati to čustvo znotraj svojega srca. Predstavljaljaj si ga kot kroglo svetlobe, kakršno je sonce, in nato obuči, kako svetloba sijeta to čustvo skozi vsak del tebe.

Poskusi sedeti v tišini nekaj minut in opazuj, kako svetloba sijeta skozi tvoje celotno telo.

Ko si pripravljen, se sprosti in ohrani oči zaprte. Za nekaj trenutkov pomisli na čustva, ki jih lahko v svojem življenju razširiš, da boš srečnejši.

Zapomni si, da si ti tisti, ki nadzira tvoje življenje. Ti si tisti, ki samega sebe osrečuje. Nobeden drug te ne more osrečiti. Ti si ustvarjalec.

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



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