

## POŠLJI MAVRICO



Pomisli, komu bi želel poslati mavrico (lahko so to ljudje, ki potrebujejo pomoč, npr. ljudje, ki so bili prizadeti v ciklonu, živali, ki so prestrašene zaradi požara, poplave, neviht...)

Usedi se na tla s prekrižanimi nogami in položi roki na kolena ali se usedi na stol.

Trdno zapri oči, na široko jih odpri in jih nato na lahko zapri.

Ob odprtih svojih očeh, kako sedi na tleh ali na stolu. Opazuj, kako tla ali stol podpirajo svoje telo. Zavedaj se oblike svojega telesa. Zavedaj se dotika oblakov na svojem telesu. Ob odprtih očeh opazuj teksturo svojih oblakov in opazuj toploto, ki jo pomaga ustvariti oblaki. Opazuj, kaj se dogaja v telesu, kakšen nemiren del telesa.

Svojo usmerjenost prenesi na svoje dihanje in opazuj, kako vdihuješ in izdihuješ. Na koncu vdih preden se vdih spremeni v izdih boš zaznal kratko mirovanje. Drugo mirovanje obstaja na koncu izdih preden se izdih spremeni v vdih. Zavedaj se mirovanja na koncu vdih in izdih.

Sedaj si predstavlja svetlo in udovito mavrico, ki prihaja navzdol skozi strop. Obdaja te in ovije se okrog tebe, gre skozi tebe in naprej navzdol v mater Zemljo. Vdihni pisane barve mavrice. Vdihni bleščečo rdečo, oranžno, rumeno, zeleno, modro, indigo in vijolično. Mehka mavrična meglica barve priteka v tvoje telo z vsakim vdihom.

Predstavlja si, kako se barve zbirajo v tvojem srcu. Blagoslovi jih s svojo ljubeznijo in nadaljuj mavrico navzven skozi strop do izbrane osebe, prostora ali situacije. Opazuj, kako se izbrana oseba, prostor ali situacija kopa v svetlobi in miru mavrice in kako je napolnjena z njeno zdravilno in magično močjo. Kot vilinski prah razširi svojo ljubezen in blagoslove po mavrici do izbrane osebe, prostora ali situacije in jo opazuj, kako je napolnjena z mirom in ljubeznijo.

Opazuj, kako jo je mavrica pomirila in kako sta povezana preko mavrice ljubezni.

Sedaj se osredotoči na svoje lastno srce in vdihuj barve mavrice, da ti prinesejo mir in srečo. Ko si pripravljen, odpri svoje oči.



Vir: <http://www.questforlife.com.au/meditation-children>