



MEDITACIJA Z ZASPANIM OBLAKOM

Zapri oči. Če želiš, lahko svoje oči prekriješ z rokami. Predstavljaš si, kako si umivaš zobe. Predstavljaš si, kako se oblaki vpižamo. Predstavljaš si, da si pripravljen za v posteljo. Sedaj greš v svojo posteljo.

Imej zaprte oči in globoko vdihni. Ko izdihneš, občuti, kako se tvoje telo sprošča. To boš sedaj ponovil štirikrat. Vdihni in ko izdihneš, sprosti svoje noge. Ponovno globoko vdihni in ko izdihneš, sprosti svoje roke. Ponovno globoko vdihni in ob izdihu sprosti svoja ramena in vrat. Globoko vdihni in občuti, kako se tvoje telo še bolj sprošča. Še enkrat globoko vdihni in ko izdihneš, občuti, kako zaspano je tvoje telo.

Sedaj opazuj samega sebe, kako ležiš na postelji, sproščen in zaspan. Poglej, kako nad tvojo glavo lebdi mehek, zaspan oblak. Oblak je lahko kakršnekoli barve si želiš, toda zapomni si, da je to zaspan oblak. Mogoče lahko celo slišiš mirno glasbo, ki jo oddaja oblak. Ko se sedaj oblak približuje tvojemu obrazu, občuti, kako tvoje oči postajajo zaspane. Postajajo težke in utrujene, lahko se celo zasolzijo. Občuti, kako se pogrešaš v spanec. Opazuj se, kako spiš.



Prirejeno po: <http://www.sarahwood.com/Meditations.htm>