

MEDITACIJA S KAMNOM, KI ODNESE SKRBI IN TEŽAVE

Poiš i srednje velik kamen (ne prevelik in ne premajhen - takšen, da ga boš lahko držal v roki). Meditacijo izvajaj vsaki , ko si zaskrbljen.

Ulezi se na tla ali sedi vzravnano.
V roki trdno drži kamen.

Zapri o i in pomisli na to, zaradi esar si jezen, žalosten ali zaskrbljen.
Naj se ta težava spremeni v bleš e o svetlobo, ki se nahaja na sredini med tvojimi obrvmi.

Predstavlja si, da se svetloba premika navzdol iz tvoje glave, navzdol skozi vrat, v tvojo ramo in v roko, v kateri držiš kamen, po roki navzdol mimo tvojega komolca in v tvojo dlan naravnost v kamen.

Predstavlja si, da je tvoj kamen kot goba in vpije naj vso svetlobo.
Ko se tvoj kamen prepoji s svetlobo, vanj odidejo tudi tvoje skrbi/težave.
Prepri aj se, da so vse skrbi/težave zapustile tvoje telo.

Odpri svojo dlan in poglej svoj kamen.
Globoko vdihni in pihni v kamen, odpihni vse svoje skrbi/težave.
Pihaj, dokler ne izginejo.

Opazuj, kako lepše se po utiš sedaj, ko tvojih skrbi/težav ni ve v telesu.



Vir: <http://www.examiner.com/article/meditation-for-kids-guided-visualizations-to-help-children-relax>