

Steinmeditasjon

- ❖ Sitt behagelig på gulvet eller på en stol.
- ❖ Og forestill deg at du sitter ved en vakker innsjø, solen skinner og du kan se hvordan solstrålene glitrer i vannet.
- ❖ Det er vannliljer på vannet og over vannet kretser blå og grønne øyestikkere.
- ❖ Kanskje du hører en frosk som kvekker?
- ❖ Prøv å visualiser innsjøen i all sin prakt.
- ❖ Legg til andre bilder og lyder, slik at du skaper ditt eget fantasibilde.
- ❖ Forestill deg at du plukker opp en liten flat stein, kaster den i vannet, og ser den synker litt.
- ❖ Legg merke til hvilken tanker, følelser eller sanseintrykk du fornemmer akkurat nå.
- ❖ La steinen synke dypere og vær oppmerksom på om noen av dine sanseintrykk, bilder eller følelser forandres.
- ❖ La steinen synke helt ned til bunnen av innsjøen.
- ❖ Du kan kanskje se hvor den er havnet?
- ❖ Hva kjenner, fornemmer og tenker du nå?
- ❖ Dukker det opp noe budskap i bevisstheten din, som du trenger å være oppmerksom på?
- ❖ Bli sittende litt til.
- ❖ Å bare puste noen øyeblikk.
- ❖ og sett pris på nuet.

Slutt