

Земята на незалязващото Слънце

Медитация за възобновяване на тялото, ума и душата

Легнете и / или седнете удобно в любимото си кресло, място или легло,
но най-добре - на меко одеяло на земята.

Бавно поемете въздух през носа, като броиш до Седем.
Изпълни с въздух първо корема, а след това и гръдният кош.
Задръж Дъх за Седем мига, а после изтласкай въздуха през устата
на Седем стъпки с помощта на коремните мускули и диафрагмата.
Нормализирай дишането.

А сега, свий дланите в юмруци,
палците да обгръщат пръстите.
Силно стегни всяко едно мускулче в тялото си, като започнеш от лицевите
мускули, челюстите (стисни зъби), врата, ръцете, гърба, гърдите, корема, таза,
бедрата, прасците, ходилата.
Задръж силното мускулно напрежение по цялото тяло за Седем мига,
а след това рязко отпусни всеки мускул. Отпусни се!
Вдишвай и издишвай спокойно и ритмично през носа.

*Почувствай как Енергията се разлива свободно и бујно по цялото ти
тяло, като разтопено злато. Усети как тежестта на това злато те
притегля към центъра на Земята, сякаш потъваши в нея.
Почувствай как Земята извлича от теб цялата умора и напрежение и
изведнъж те изтласква нагоре като балон с хелий.
Вече нямаш тегло – ти си в абсолютно безтегловно блаженство!
Сега имаш чувството, че можеш да полетиш в мига, в който пожелаеш и да
достигнеш до най-високите си мечти и любими места.*

*Представи си, че си на брега на морето.
Топлият бриз гали нежно косите и страните ти.
Морската пяна се разтапя по ходилата ти.
„Усеицаи“ жуженето на работливи пчелички
и то те изпълва с радостно очакване.*

*Ароматът на море, мед и лавандула прониква във всяка пора на кожата ти.
Любовта пулсира във вените ти и те кара да чувстваши доброта и светлината,
излъчвани от всеки един човек на Земята.
Изпитваши истинско блаженство, което ти се иска да споделиш със целия Свят!*

*А сега, отвори очи, преди тази реалност
да се е превърнала в илюзия!*