

KÄRLEKSMEDITATION

Slut ögonen, slappna av och rikta uppmärksamheten mot andningen. Tänk på någon du älskar eller någon du känner kärlek till – en vuxen, ett barn, ett djur. Tänk på en situation med den här individen.

Gå in i känslan, som om det händer just nu. Öppna dina sinnen och upplev alla detaljer på nytt – vad ser du, vad hör du, hur känns det, vad får du för tankar? Vidga perspektivet och tänk på fler personer som du älskar. Ta in allihop i meditationen. Släpp iväg dem och stanna kvar i känslan.

Låt nu en inre bild framträda som symboliserar den här känslan – kvaliteten kärlek – för dig. Det kan vara en bild av vad som helst, ett landskap, en person, ett abstrakt mönster, en färg. När du känner dig redo kan du komma tillbaka till rummet.



Beskriv budskapet du fick. Rita en bild eller skriv några rader