

Förslag till meditation

Sätt eller lägg dig bekvämt (glöm inte att gå på toa innan, så att du inte behöver avbryta mitt under meditationen!). Sitter du upp, så ha gärna fötterna fast förankrade i golvet.

Tänk dig att vi alla samlas i ring på någon vacker plats i naturen eller om du har någon annan favoritplats.

Vi ber Universum, Högre Makter, Guider (eller vad vi väljer att benämna det som) om healing till var och en av oss. Till våra nära och kära, till någon som vi vet behöver lite extra healing. Vi ber om healing till alla människor och allt levande på vår jord – och till Moder Jord själv.

Slappna av, andas lugnt. Känn hur axlarna faller ner och spänningarna släpper i kroppen för varje andetag.

- Tänk dig att du och din aura är en 'energibubbla'. Uppe på toppen och längst ner i bubblan har du en "lucka" som du kan öppna och stänga. Börja med att öppna upp luckan under dina fötter.
- Föreställ dig en stund, att du skickar ut all tung energi som finns inom dig - alla spänningar, allt som din kropp och själ inte mår bra utav – ut genom fötterna, ner till Moder Jord (för henne är det lätt energi). Använd gärna utandningen till hjälp att trycka på för att skicka ut den tunga energin.
- Tänk dig sedan att det växer ner energitrådar från dina fotsulor, "rötter" som växer sig längre och grövre och förgrenar sig, rötter som växer sig ända ner till magman i jordens mitt. Känn hur den jordande energin från Moder Jords centrum sugts upp genom rötterna, in genom dina fötter, och upp genom hela din kropp, hela din kropp fylls på av den lätta energin. Energin fortsätter att fylla din 'energibubbla' som växer sig större och större.
- Låt den lätta energin från Moder Jord fortsätta att fyllas på medan du nu öppnar upp "luckan" på toppen, vid ditt kronchakra. Tänk dig att det flödar ner lätt energi ovanifrån, från Universum / Kosmos, rakt ner i din bubbla och in dig. Kanske ser du det som ett starkt glimrande ljussken som flödar ner i ditt kronchakra, kanske känner du en flödande osynlig energi. En energi som flödar ner ovanifrån och fyller din kropp och din 'energibubbla'...
- Nu fylls du på av lätt energi från två håll, ovanifrån och nerifrån Moder Jord.

Din energibubbla expanderar och 'smälter ihop' med de övrigas energibubblor som sitter i ringen – och vi alla bildar till slut en gemensam energibubbla och energin innanför ringen växer sig större och större. Och blir som en stor sprakande fontän som sprider sin energi, sitt ljus över allt levande på jorden och Moder Jord själv.

Sitt (eller ligg) kvar och låt dig sköljas av i de helande energierna så länge du själv vill.

Lägg märke till om du får några inre bilder eller känslor. Kanske möter du och pratar med någon av oss andra, kanske möter du någon annan person, känd för dig eller inte, kanske får du en symbolisk gåva av någon (vad är det du får?), kanske ser du ett djur, som du kanske får kontakt med. Kanske ser du vackra landskap flöda framför ditt inre öga. Kanske upplever du ingenting särskilt alls. Oavsett vilket, tänk inte, analysera inte, bara lägg märke till.

När du känner dig redo att avsluta din meditation, börja röra på dig sakta och lite försiktigt. Rör på fingrarna och händerna, vicka på tårna. Sträck mjukt på armar och ben och sträck på hela kroppen samtidigt som du tar några extra djupa andetag. Sträck på dig och "åma" dig som en katt. Öppna ögonen försiktigt och kom tillbaka till rummet.

Börja inte tänka och prata ännu. Stanna istället upp och se vad du minns från meditationen, hur den kändes, om du fick bilder, gåvor, symboler, tankar och känslor till dig. Skriv ner så mycket du minns. Drick gärna något varmt efteråt.

Jag hoppas att du haft en skön stunds Healingmeditation!

