



ВОДЕНА МЕДИТАЦИЯ: ПЪТУВАНЕ КЪМ СПОКОЙНО ОВЛАСТЯВАНЕ

Добре дошли. Отделете миг, за да се настаните удобно в своето пространство. Където и да сте, позволете си да присъствате напълно тук. Оставете настрана всички разсейващи фактори и просто бъдете в този момент със себе си.

Намерете удобна поза. Нежно затворете очи, ако това ви се струва правилно. Вдишайте бавно и дълбоко през носа... и издишайте меко през устата. Позволете на тялото си да се отпусне с всяко вдишване. Почувствайте как напрежението бавно се разтапя, докато потъвате по-дълбоко в момента.

Представете си сега за миг, че стоите на ръба на тиха гара. Това не е обикновен влак. Това е Влакът на Действието — влакът, който символизира вашето пътешествие на личностно развитие, овластяване и целеустременост. Влакът е спокоен, стабилен и готов да ви отведе там, където желаете.

Почувствайте земята под краката си, която ви подкрепя. Чуйте нежния звук на влака в далечината, който търпеливо ви очаква. Няма нужда да бързате. Влакът ще бъде там, когато сте готови, и ще ви отведе на пътешествие на откриване и действие, стъпка по стъпка.

Докато стоите на гарата, отделете миг, за да се настроите към тялото си. Забележете как краката ви докосват земята, как краката ви ви поддържат, и как дишането ви тече нежно навътре и навън. С всяко вдишване усещате спокойствие и готовност. С всяко издишване освобождавате напрежение и разсейване, които не ви служат в момента.

Представете си сега как влакът леко влиза в гарата. Няма нужда да бързате. Вратите се отварят тихо, канейки ви на борда. Влизате с лекота и намирате удобно място за сядане и почивка. Почувствайте плавното, стабилно движение на влака, докато започва своето пътуване. Вашето пътуване е започнало.





ВОДЕНА МЕДИТАЦИЯ: ПЪТУВАНЕ КЪМ СПОКОЙНО ОВЛАСТЯВАНЕ

Забележете как се чувства тялото ви, докато влакът се движи напред. Движението е нежно, успокояващо. Вие сте вкоренени в настоящия момент и усещате мир по отношение на предстоящото пътуване. Няма натиск да се движите по-бързо, няма нужда да се насилвате. Просто се движите напред със собствено темпо, към местата, които имат най-голямо значение за вас.

Сега отделете миг, за да размислите за целта на това пътуване. Какво ви доведе до този момент? Какво ви вдъхновява, какво ви движи напред? Нека това усещане за цел се появи — нежно, тихо. Това не е натрапчива енергия, а меко знание, нещо, което се пробужда вътре във вас и ви води напред.

Докато влакът се движи, знайте, че сте свързани с тази общност от съмишленици, всички заедно на този влак, всеки със своя собствена цел, но всички насочени към обща визия — овластяване на младите хора, подкрепа един на друг и превръщане на идеите в реалност. Почувствайте спокойната подкрепа на тази колективна енергия. Всички се движим напред заедно, всяка стъпка е в съответствие с нашата споделена мисия.

Вдишайте дълбоко... и издишайте бавно. Нека нежното движение на влака и усещането за свързаност ви донесат мир. Няма нужда от бързване. Вие сте на това пътуване и сте готови.

Когато сте готови, поемете последен дълбок дъх и бавно отворете очите си. Вие сте тук. Вие сте вкоренени. И пътуването е започнало — нежно, спокойно, с цел.

