



VODENA MEDITACIJA: POTOVANJE MIRNE OPOLNOMOČENOSTI

Dobrodošli. Vzemite si trenutek, da se udobno namestite v svojem prostoru. Kjerkoli ste, si dovolite, da v celoti prispete sem. Odpustite si vse motnje in preprosto bodite prisotni s seboj v tem trenutku.

Najdite udoben položaj. Nežno zaprite oči, če vam to ustreza. Počasi in globoko vdihnite skozi nos... in mehko izdihnite skozi usta. Ob vsakem vdihu dovolite telesu, da se sprosti. Občutite, kako napetost počasi izginja in se poglobljate v ta trenutek.

Zdaj si za trenutek predstavljajte, da stojite na robu mirne železniške postaje. To ni navaden vlak. To je Vlak Akcije — vlak, ki predstavlja vaše potovanje osebne rasti, opolnomočenja in namena. Vlak je stabilen, miren in pripravljen, da vas odpelje tja, kamor želite iti.

Občutite tla pod seboj, ki vas podpirajo. Opazujte nežen zvok vlaka v daljavi, ki potrpežljivo čaka na vas. Ni se vam treba muditi. Ni potrebe po hitenju. Vlak vas čaka, ko boste pripravljeni, in vas bo popeljal na potovanje odkrivanja in akcije, korak za korakom.

Ko stojite na postaji, namenite trenutek opazovanju svojega telesa. Opazujte, kako se vaša stopala dotikajo tal, kako vas vaše noge podpirajo, in kako vaš dih nežno teče noter in ven. Z vsakim vdihom čutite občutek miru in pripravljenosti. Z vsakim izdihom sproščate napetost in motnje, ki vam trenutno ne koristijo.

Zdaj si predstavljajte, kako vlak nežno pripelje na postajo. Ni se treba muditi. Vrata se tiho odprejo in vas prijazno povabijo na krov. Z lahkoto vstopite in si najdete udoben sedež za sprostitev. Občutite gladko, stabilno gibanje vlaka, ko začne svojo pot. Vaše potovanje se je začelo.





VODENA MEDITACIJA: POTOVANJE MIRNE OPOLNOMOČENOSTI

Opazujte, kako se vaše telo počuti, ko se vlak premika naprej. Je nežno, pomirjujoče. Ste prizemljeni v sedanjem trenutku in čutite mir glede poti, ki je pred vami. Ni pritiska, da bi morali hiteti, ni potrebe po pritiskanju. Preprosto se premikate naprej, v svojem lastnem tempu, proti krajem, ki vam največ pomenijo.

Zdaj si vzemite trenutek za razmislek o namenu tega potovanja. Kaj vas je pripeljalo do tega trenutka? Kaj vas strastno navdihuje, kaj vas žene naprej? Naj se ta občutek namena pojavi — nežno, tiho. Ni močna energija, temveč tiho zavedanje, nekaj, kar se prebudi v vas in vas vodi naprej.

Ko se vlak premika, vedite, da ste povezani s skupnostjo enako mislečih ljudi, vsi skupaj na tem vlaku, vsak s svojim namenom, a vsi usmerjeni proti skupni viziji — opolnomočiti mladino, podpirati drug drugega in oživljati ideje. Začutite mirno podporo te skupne energije. Skupaj se premikamo naprej, vsak korak v skladu z našim skupnim poslanstvom.

Globoko vdihnite... in počasi izdihnite. Naj vam nežen premik vlaka in občutek povezanosti prineseta mir. Ni potrebe po hitenju. Ste na tej poti in ste pripravljeni.

Ko boste pripravljeni, vdihnite še enkrat globoko in počasi odprite oči. Ste prisotni. Ste prizemljeni. In vaše potovanje se je začelo — nežno, mirno, s smislom.

