

The background of the cover is a warm, orange-yellow gradient. A large, multi-colored starburst with red and yellow points is positioned in the upper right. Several thick, diagonal bands of color (yellow, green, orange, red, purple, and blue) radiate from the starburst, resembling a stylized rainbow. In the lower left, a child with dark hair and a red headband is sitting in a meditative lotus position on a dark, grassy mound. The child is wearing a purple long-sleeved shirt and dark pants with a red stripe. Their eyes are closed, and they have a peaceful expression. The overall mood is calm and uplifting.

Under

en lyckostjärna

Meditationer och lyckokort

med positiva budskap för barn och ungdomar

Stefanía Ólafsdóttir

Illustrerad av Íris Auður Jónsdóttir

Under en lyckostjärna

Författare: Stefanía Ólafsdóttir
Illustrationer: Íris Auður Jónsdóttir

Publicerad av: Lótushús, Brahma Kumaris Island - www.lotushus.is
© 2017 Lótushús

Ingen del av denna bok får reproduceras i någon form eller på något sätt,
vare sig genom fotokopiering, tryckning, ljudinspelning eller på annat sätt,
utan skriftligt tillstånd från utgivaren.

ISBN 978-9935-24-237-2

Innehållsförteckning

Inledning ... 4
Vägledning för meditation ... 5
Meditationer
 Lyckostjärnan ... 7
 Skönhet ... 9
 Omsorg ... 11
 Förnöjsamhet ... 13
 Mod ... 15
 Beslutsamhet ... 17
 Entusiasm ... 19
 Flexibilitet ... 21
 Frihet ... 23
 Generositet ... 25
 Välvilja ... 27
 Tacksamhet ... 29
 Ärlighet ... 31
 Ödmjukhet ... 33
 Glädje ... 35
 Lätthet ... 37
 Kärlek ... 39
 Tålmod ... 41
 Frid ... 43
 Respekt ... 45
 Trygghet ... 47
 Självrespekt ... 49
 Enkelhet ... 51
 Styrka ... 53
 Förtroende ... 55
Ämnen för diskussion ... 56
Om Raja Yoga-meditation ... 59

Livet under en lyckostjärna

Vi vill alla ha tur i livet, uppleva lycka och framgång och må bra. Det fina är att vi själva kan välja att leva våra liv som om vi vore födda under en lyckostjärna. För det som ger oss den största lyckan är vår egen positiva natur. Varje gång vi fokuserar på det positiva i oss själva växer det och börjar snart lysa inom oss. Vi är faktiskt ofta snabbare på att upptäcka våra svagheter, men lyckokorten och meditationerna i den här boken kommer att hjälpa dig att upptäcka och odla ditt allra bästa och vackraste inre jag. Kom ihåg att du är skaparen av din egen lycka och att varenda positiv tanke du tänker kommer att få din lyckostjärna att lysa ännu klarare.

Det finns många sätt att använda lyckokorten; här är några idéer:

- ★ Dra ett lyckokort varje dag. Lita på det som står på kortet och ta det som ett personligt budskap till dig. Den kvaliteten kommer sedan att börja växa inom dig.
- ★ Hitta meditationen i boken som passar budskapet på kortet du drog. Be någon läsa meditationen högt för dig medan du blundar, slappnar av och njuter av meditationen.
- ★ Låt din familj eller dina vänner dra varsitt lyckokort och läs upp dem högt för varandra. Det är fantastiskt hur ofta den kvalitet som en person drar passar dem så perfekt.
- ★ Ta en titt på ämnena längst bak i boken och diskutera dem med dina vänner eller din familj.
- ★ Dra ett lyckokort och skriv din egen meditations berättelse som du tycker passar.

Trevlig läsning och må din lyckostjärna lysa riktigt starkt!

Riktlinjer för meditation

När meditationerna läses högt är det viktigt att den som läser tar god tid på sig, läser med mjuk röst och helst själv upplever innehållet i meditationen. Ofta är det bra att då och då stanna upp några sekunder för att ge upplevelsen mer utrymme. Läsaren kan också vara fri med texten, upprepa meningar eller lägga till ord efter behov för att flödet ska bli så naturligt som möjligt. På så sätt uppnås ännu bättre resultat med meditationen.

Det är viktigt att alla känner sig bekväma; att dämpa belysningen och till och med svepa en filt runt den som mediterar. Det kan bidra till att skapa en känsla av komfort och trygghet och en mysig atmosfär. Stilla meditationsmusik kan också vara användbart.

Efter meditationen är det en bra idé att prata om upplevelsen med andra, då blir den ännu tydligare. Du kan också titta på ämnena för varje kvalitet längst bak i boken; de hjälper till att skapa inspiration för diskussion.



Lyckostjärnan

Sätt dig bekvämt tillrätta och slut ögonen. Ta några djupa andetag in och ut och låt kroppen slappna av helt och hållet.

Lägg märke till vad du tänker. Se dina tankar som moln som glider över ditt sinne. Låt nu dessa moln driva bort. Ditt sinne töms och allt som finns kvar är ett skinande starkt ljus. Ljuset är som en gnistrande stjärna som lyser inom dig.

Stjärnan utstrålar alla dina bästa egenskaper - frid, kärlek, styrka och glädje. Fortsätt att vara medveten om stjärnan inom dig och känn hur fridfullt dess ljus är.

Tänk dig nu en annan stjärna långt, långt borta. Det här är världens lyckostjärna. Runt omkring den finns ett stort hav av ljus, och den utstrålar strålar av kärlek. En av kärleksstrålarna går rakt från lyckostjärnan till dig och fyller ditt sinne och hjärta med kärlek.

När du är redo börjar du känna din kropp igen, men lyckostjärnan lyser fortfarande ovanför dig och skyddar dig.



Skönhet

Sätt dig bekvämt tillrätta och slut ögonen. Ta några djupa andetag in och ut och låt kroppen slappna av helt och hållet.

Föreställ dig att du står utomhus, sent på kvällen.
Det är becksvalt, men när du tittar upp ser du att himlen är täckt av stjärnor.
Vissa är stora och lyser starkt och andra är mindre och lyser svagt.

Stjärnorna står i linje med varandra och bildar vackra symboler som dekorerar himlen.
Välj en stjärna. Det här är din stjärna. Titta på den och lägg märke till hur den lyser.
Är ljuset som den utstrålar starkt eller svagt?

Stjärnan utstrålar ett fridfullt ljus. Du känner hur skönt det är att bara titta på den.
Ljuset som kommer från stjärnan strömmar direkt till dig och
fyller ditt sinne med ljus och frid.

Låt ljuset flöda runt hela din kropp; upp i huvudet, ut i händerna, in i alla fingrar,
ner i magen, fötterna och tårna. Din kropp är fylld av starkt ljus. Föreställ dig nu att detta
härliga ljus flödar från dig ut till din omgivning och gör världen ljusare och bättre.

När du är redo börjar du känna din kropp igen och du öppnar ögonen,
men ditt inre är fortfarande fyllt av vackert, starkt ljus.



Omsorg

Sätt dig bekvämt tillrätta och slut ögonen. Ta några djupa andetag in och ut och låt kroppen slappna av helt och hållet.

Föreställ dig att du är ute i naturen. Du känner att du håller något i ena handen och du öppnar handflatan. Det är ett pyttelitet frö.

Ta en ordentlig titt på ditt frö. Lägg märke till hur det ser ut.

Du ser nu mjuk, doftande matjord på marken framför dig, och du bestämmer dig för att så fröet där. Du placerar fröet i marken och försiktigt sprider du ut jorden över det.

Det här är den typ av frö som växer bäst om det får positiva tankar.

Sätt dig nu ner och tänk alla de mest positiva och vackra tankar du kan tänka dig.

Dessa tankar flödar som ett starkt ljus från dig till fröet.

Plötsligt kommer en planta upp ur jorden. Lägg märke till hur den ser ut.

Har den fått blommor? Är den liten och skör eller är den stor och stark?

Fortsätt att skicka positiva tankar till växten och lägg märke till hur den blir ännu större och vackrare för varje tanke. Du kan känna att växten mår bra och att du också mår bra.

När du är redo börjar du känna din kropp igen och du öppnar ögonen, men ditt hjärta är fortfarande fullt av kärleksfull omsorg.



Förnöjsamhet

Sätt dig bekvämt tillrätta och blunda. Ta några djupa andetag in och ut och låt kroppen slappna av helt och hållet.

Föreställ dig att du sitter på ett stort, vitt, fluffigt moln. Molnet är mjukt och du gör det bekvämt för dig. Du svävar högt ovanför jorden.

Nu tittar du bortom molnet och långt, långt nedanför ser du marken med fält, åkrar, skogar, små vägar och hus. Om du tittar noga kan du se bilar som rör sig på vägarna. Du kan se skuggor på marken från molnen som seglar fram på himlen. Du kan se små sjöar.

Du vänder åter blicken mot dig själv och njuter av att bara sitta på molnet. Solen skiner på ditt ansikte och ditt sinne fylls av ett starkt ljus. Känn hur varmt och mysigt ljuset är.

Föreställ dig nu att solljuset flödar över hela din kropp - upp till huvudet, in i händerna och in i vartenda finger, ner i magen, ryggen och fötterna.

Föreställ dig att detta starka ljus flödar ner till jorden under dig, till alla människor, djur och naturen.

Världen badar i detta vackra ljus och alla mår bra.

När du är redo börjar du känna din kropp igen och du öppnar ögonen, men du kan fortfarande känna inre harmoni och att du mår bra.



Mod

Sätt dig bekvämt tillrätta och blunda. Ta några djupa andetag in och ut och låt kroppen slappna av helt och hållet.

Föreställ dig att du står framför en stor brasa.
Elden sprakar och lågorna sträcker sig högt upp mot himlen.

När du står framför elden känner du värmen i ditt ansikte.
Du tittar in i lågorna och ser hur de dansar fram och tillbaka.
Färgerna i lågorna är varma - röda, orange och gula.

Om du vill kan du flytta dig lite närmare elden för att känna mer värme i ansiktet och på händerna. En liten stund fortsätter du att titta in i elden. Lågorna sträcker sig högre och högre och det är som om elden ger dig energi.

Känn hur elden fyller ditt hjärta med mod och styrka.
Det är som ett vackert ljus som lyser i ditt hjärta och skyddar dig i livet.
Känn ljuset i ditt hjärta och känn styrkan i det.

När du är redo börjar du känna din kropp igen och du öppnar ögonen,
men i ditt hjärta kan du fortfarande känna mod och styrka.



Beslutsamhet

Sätt dig bekvämt tillrätta och slut ögonen. Ta några djupa andetag in och ut och låt kroppen slappna av helt och hållet.

Föreställ dig att du står framför ett högt berg.

Berget är ljust och vackert, och dess topp är omgiven av branta klippor.

Trots klipporna bestämmer du dig för att gå upp, hela vägen till toppen.

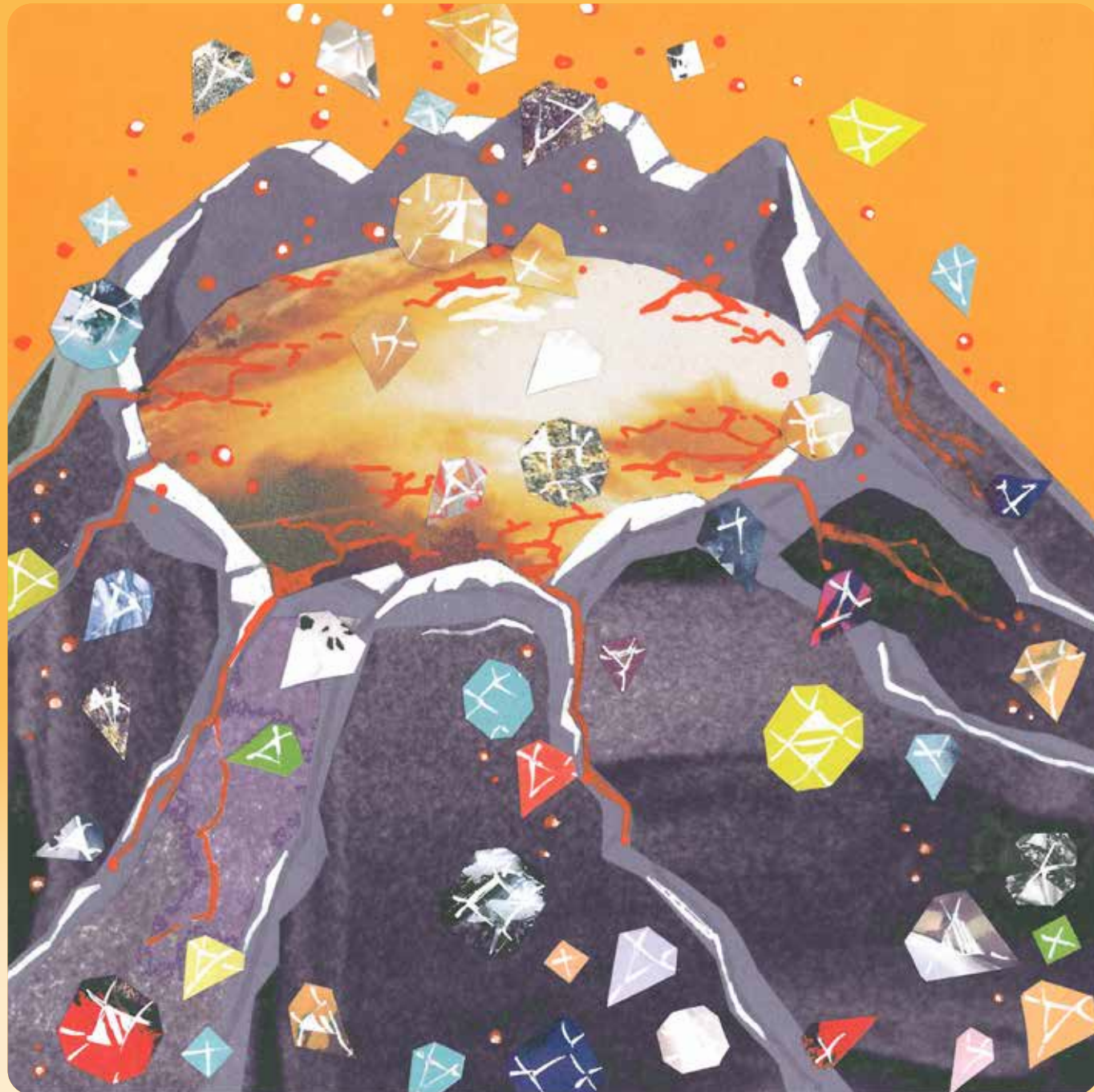
Du går uppför en slingrande stig, genom skog och buskage. Stigen leder dig längre och längre upp. Resan är magisk. På vägen ser du små, vilt strömmande vattenfall och hemliga grottor. Kanske ser du också några djur?

När du nästan är uppe på toppen kommer du till klipporna. Klipporna är så branta att det är svårt för dig att fortsätta på din väg. Men du tänker inte låta rädslan stoppa dig, du vägrar att ge upp, för du är fast besluten att ta dig upp till toppen.

Plötsligt ser du ett kraftigt rep som hänger ovanför dig. Du griper tag i repet och lyckas klättra uppför klipporna, sakta men säkert, hela vägen till toppen.

Du har nått toppen och utsikten är fantastisk! Titta åt alla håll. Vad kan du se? Du känner dig som en hjälte och vet att du kan göra vad du än föresätter dig.

När du är redo börjar du känna din kropp igen och du öppnar ögonen, men du kan fortfarande känna viljestyrkan och beslutsamhet inom dig.



Entusiasm

Sätt dig bekvämt tillrätta och blunda. Ta några djupa andetag in och ut och låt kroppen slappna av helt och hållet.

Föreställ dig att du står framför ett högt berg. Berget är täckt av stora och små glittrande stenar i regnbågens alla färger. Du bestämmer dig för att gå upp för berget. Du går högre och högre. Det är roligt att gå ibland alla dessa färgglada stenar. Det är som om de lyser i solskenet. Till slut når du toppen, och nu ser du något märkligt. På toppen av berget finns en stor öppning. Du går försiktigt fram till öppningen och tar en titt ner i berget. Du ser sjudande eld. Du befinner dig på toppen av en vulkan!

Plötsligt mullrar det och du vet att den är på väg att få ett utbrott. Du springer iväg och precis innan vulkanen får ett utbrott upptäcker du en liten grotta där du söker skydd. Men det här är ingen vanlig vulkan, för den sprutar ut vackra, glittrande stenar som glatt skjuter ut ur öppningen och landar på bergssidan. Du ser hur stenarna virvlar högt upp mot himlen och du känner att ditt hjärta fylls av skaparkraft och glädje.

Plötsligt landar en av stenarna alldeles intill dig och du plockar upp den. Känn värmen från stenen i din hand. Ta en ordentlig titt på stenen. Lägg märke till dess färg och form. Det här är din lyckosten och den får du behålla. Så småningom slutar vulkanen att få utbrott och du klättrar ner för berget med din nya lyckosten.

När du är redo börjar du känna din kropp igen och du öppnar ögonen, men ditt hjärta är fortfarande fyllt av entusiasm och skaparglädje.



Flexibilitet

Sätt dig bekvämt tillrätta och slut ögonen. Ta några djupa andetag in och ut och låt kroppen slappna av helt och hållet.

Föreställ dig att du sitter vid en liten, bubblande bäck.
Lyssna på ljudet av bäcken och känn hur lugnande det är.
Som en glad, glittrande vattenmusik som ekar i dina öron.

Titta nu på vattnet i bäcken. Lägg märke till hur lätt det studsar
över stora och små stenar och inte låter något stå i vägen för det.
Det är som om bäcken inte har ett bekymmer i världen.

Lägg dig nu med slutna ögon i det mjuka gräset vid bäckens strand och lyssna till dess ljud.

Du kan känna hur du slappnar av mer och mer. Det är som om strömmen
sköljer bort alla dina bekymmer och du mår riktigt bra inombords.

När du är redo börjar du känna din kropp igen och du öppnar ögonen,
men ditt sinne känns fortfarande lätt och fritt.



Frihet

Sätt dig bekvämt tillrätta och slut ögonen. Ta några djupa andetag in och ut och låt kroppen slappna av helt och hållet.

Föreställ dig nu att du är ute i en riktigt kraftig storm. Du har nästan aldrig varit med om en sådan storm. Vinden blåser så hårt i ryggen på dig att det nästan är som om du inte behöver gå, eftersom vinden blåser dig framåt.

Du tittar upp mot himlen och ser fåglar som leker i luftbyarna.
Vad roligt det måste vara att vara fågel och kunna flyga!

Nu blir vinden ännu starkare. Den blir så kraftig att dina fötter plötsligt lyfts från marken och du svävar med vinden. Det här är så otroligt roligt!
Du kan flyga så högt du vill och låta vinden bära dig högt upp i skyn.

Du känner en känsla av frihet i hjärtat när du svävar med vinden.
Om du vill kan du gå runt i cirklar i luften eller svepa ner och upp igen.
Du kan göra precis vad du vill. Så småningom känner du hur vinden lugnar ner sig och du återvänder försiktigt ner på jorden igen.

När du är redo börjar du känna din kropp igen och du öppnar ögonen,
men ditt hjärta är fortfarande fullt av lätthet och frihet.



Generositet

Sätt dig bekvämt tillrätta och slut ögonen. Ta några djupa andetag in och ut och låt kroppen slappna av helt och hållet.

Bli nu medveten om ditt hjärta. Föreställ dig att det finns en vacker blomma i ditt hjärta. Ta en ordentlig titt på blomman. Är den stor eller liten? Vilken färg har den? Hur ser dess blad ut?

Det här är din hjärtblomma och den är helt unik. Ingen annan har en blomma som är likadan.

Sakta och försiktigt börjar din hjärtblomma att öppna sig och dess doft strömmar ut i världen runt omkring dig.

Doften från den här blomman består av dina egna positiva och goda känslor: kärlek, glädje och frid.

Föreställ dig nu att blomman öppnar sig ännu mer och låter alla dina bästa känslor strömma från ditt hjärta som en doft som fyller världen omkring dig.

När du är redo börjar du känna din kropp igen och du öppnar ögonen, men ditt hjärta är fortfarande fullt av goda känslor.



Välvilja

Sätt dig bekvämt tillrätta och blunda. Ta några djupa andetag in och ut och låt kroppen slappna av helt och hållet.

Föreställ dig att du befinner dig på en vacker strand. Kvällssolen badar himlen i gyllene, röda och orangea färger. Du tittar ut över havet och lägger märke till hur vågorna kommer och går, kommer och går. Du lyssnar på vågornas brus och känner hur lugnande och behagligt det är.

Nu får du syn på en hög, vit fyr som står vid stranden. Fyren ser stabil ut och den sänder ut en cirkelformad ljusstråle som når långt ut till havs. Ljuset från den här fyren är inget vanligt ljus, för det är fullt av frid som strömmar ut i världen.

Du närmar dig fyren. Dörren är öppen. Du går in och går uppför en spiraltrappa, ända upp till toppen. Du står nu på fyrens utsiktspost och blickar ut över havet.

Tänk nu en vacker tanke. När du gör det känns det som om ditt sinne fylls av ljus och du blir som en lysande fyr som utstrålar frid och välvilja till världen omkring dig.

När du är redo börjar du känna din kropp igen och du öppnar ögonen, men ditt hjärta är fortfarande fullt av välvilja för hela världen.



Tacksamhet

Sätt dig bekvämt tillrätta och blunda. Ta några djupa andetag in och ut och låt kroppen slappna av helt och hållet.

Föreställ dig att du står ute i regnet. Du har bra regnkläder på dig, så du fryser inte. Himlen är täckt av moln och det är som om de tömmer allt sitt vatten över dig.

Du står helt stilla med slutna ögon och känner hur regndropparna landar på ditt ansikte. Känn var dropparna landar. Kanske landar en på näsan, en annan på ögonlocket eller på kinden. Det är helt vindstilla och det är roligt att stå i regnet och känna regndropparna.

Plötsligt bryter en solstråle fram bakom molnen. Strålen är ljus och vacker och den lyser genom regndropparna. Och nu dyker en annan stråle upp, och ännu en! Strålarna lyser upp de glittrande dropparna och plötsligt högt uppe på himlen ser du en enorm regnbåge.

Till en början är färgerna inte särskilt klara, men sedan blir de ljusa och starka.

Det här är en av de vackraste regnbågar du någonsin har sett.

Det känns som om du befinner dig i ett magiskt ögonblick.

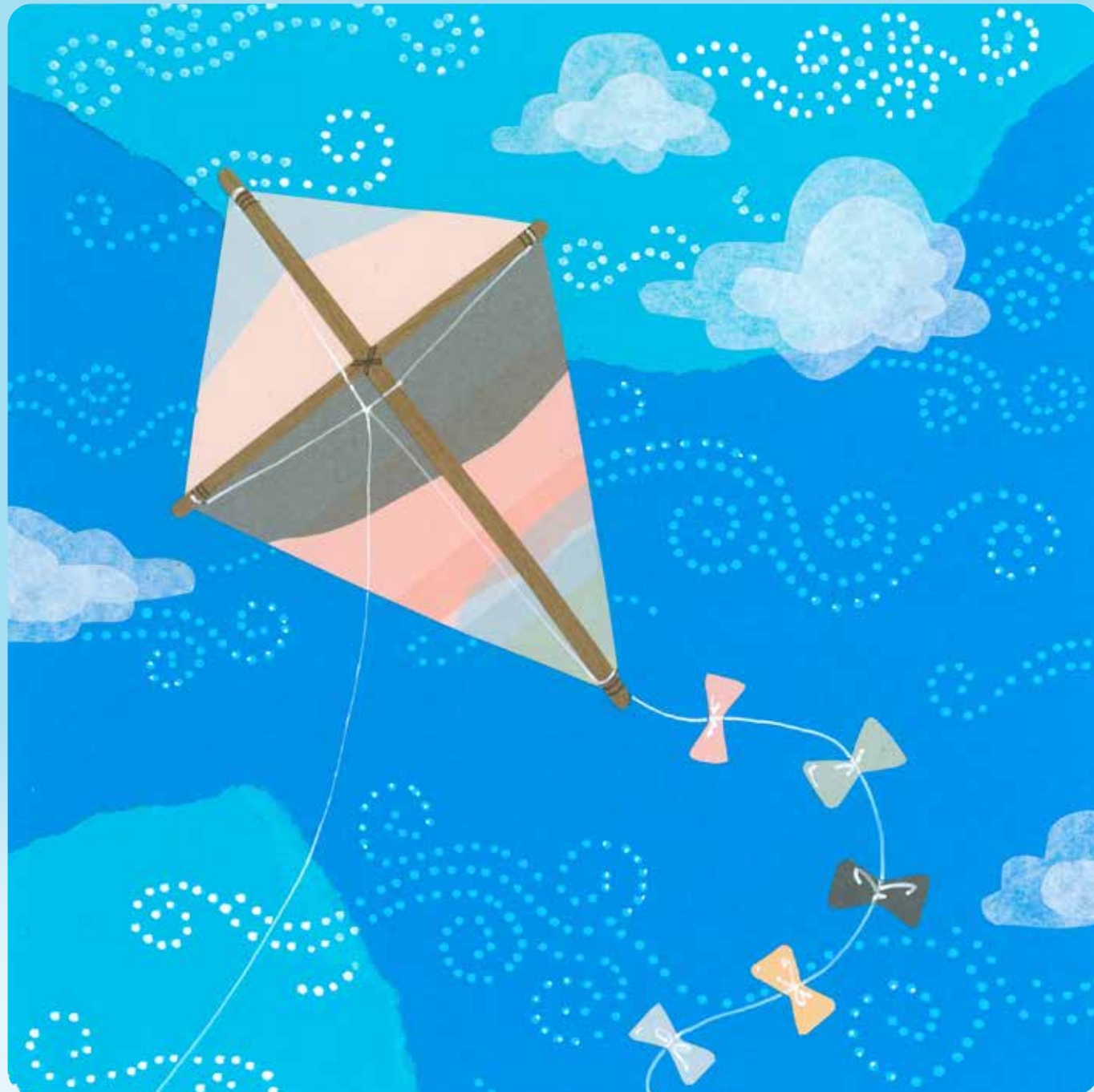
Nu får du två önskningar uppfyllda. Den ena är för dig själv, den andra för världen.

Vad önskar du dig själv? Och vad är din önskan för världen?

Tänk nu på allt det bästa som livet har gett dig.

Känn hur ditt hjärta fylls av tacksamhet och låt denna goda känsla flöda ut i världen.

När du är redo börjar du känna din kropp igen och du öppnar ögonen, men du kan fortfarande känna tacksamhet i ditt hjärta.



Ärlighet

Sätt dig bekvämt tillrätta och slut ögonen. Ta några djupa andetag in och ut och låt kroppen slappna av helt och hållet.

Föreställ dig att ditt sinne är som en klarblå himmel.
En vacker blå färg fyller ditt sinne och inga andra tankar kan komma in i ditt huvud
- bara denna ljusa, blå färg.

Nu ser du några fluffiga bollar av moln som svävar över himlen.
Vilken färg har molnen? Vilken form har de?
Känn hur lugnande det är att se dem sväva omkring.

Titta dig omkring för att se om det finns något annat på himlen.
Kan du kanske se fåglar eller drakar? Eller kanske något annat?
Lägg märke till allt du kan se.

Nu blir himlen helt molnfri. Inga moln eller fåglar. Ingenting finns kvar förutom denna vackra, blå himmel som fyller ditt sinne och får dig att må bra.

När du är redo börjar du känna din kropp igen och du öppnar ögonen,
men ditt sinne är fortfarande fyllt av den fridfulla blå himlen.



Ödmjukhet

Sätt dig bekvämt tillrätta och slut ögonen. Ta några djupa andetag in och ut och låt kroppen slappna av helt och hållet.

Föreställ dig nu en vacker vinterkväll. Vinterns första snö faller från himlen. Allt är täckt av nyfallen, fläckfri snö. Snöflingorna är som fjäderlätta bomullstussar som glider ner från himlen.

Allt är helt lugnt och världen är fridfull och stilla. Snön är som en mjuk, glittrande matta som täcker jorden. Allt blir så rent och vackert runt omkring.

Du tittar upp mot himlen och ler. Kanske hittar några snöflingor vägen in i din mun. Du ser träd som hänger under snöns tyngd, som om de vore klädda i vita dräkter. Du känner en djup, djup frid i ditt hjärta.

Du sätter dig på en bänk under en lyktstolpe och njuter av att se snöflingorna falla mjukt mot jorden. Du känner vackra, mjuka känslor i ditt hjärta och du njuter av att bara vara du.

När du är redo börjar du känna din kropp igen och du öppnar ögonen, fortfarande med en känsla av mjukhet och frid inom dig.



Glädje

Sätt dig bekvämt tillrätta och blunda. Ta några djupa andetag in och ut och låt kroppen slappna av helt och hållet.

Föreställ dig att du sitter på en gunga som hänger högt upp i skyn.

Det är som om den hänger bland molnen. Solen skiner.

En varm vind blåser genom ditt hår.

Vinden puffar försiktigt till gungan och den börjar svinga fram och tillbaka.

Först går det långsamt, men så småningom svingar den mer och mer.

Solen skiner på ditt ansikte. Det känns som om den ler mot dig. Du ler tillbaka.

Du ler mot världen och känner att det är härligt att leva. Ditt hjärta fylls av glädje och frihet medan du gungar fram och tillbaka. Det känns som om du flyger.

Så småningom saktar gungan ner tills den stannar.

Du kan sitta kvar i gungan om du vill, och njuta av de varma solstrålarna i ansiktet.

När du är redo börjar du känna din kropp igen och du öppnar ögonen.

Ditt sinne och hjärta är fortfarande fyllt av glädje.



Lätthet

Sätt dig bekvämt tillrätta och slut ögonen. Ta några djupa andetag in och ut och låt kroppen slappna av helt och hållet.

Föreställ dig att du står vid en stor sjö. Vattnet är spegelblankt och stilla. Efter en stund börjar mjuka vågor krusa ytan. Du ser en liten båt segla mot dig. Båten är tom och du bestämmer dig för att kliva ombord. Du behöver inte ro. Du bara sitter i båten och åker med.

Båten seglar in i en grotta. Det är en magisk grotta som läker alla obehagliga känslor och minnen. I den här magiska grottan kan du lämna allt som gör dig ledsen. Du kan släppa taget om sorg, ångest, ilska, ensamhet eller vad som helst som du vill bli fri från. Föreställ dig nu att de jobbiga känslorna är som stenar som du plockar ut ur ditt hjärta och kastar långt bort. I samma ögonblick som stenarna träffar vattenytan löses de upp och försvinner. I stället fylls ditt hjärta av ett varmt ljus. Ditt inre är nu lugnt och du är fri.

När du känner dig redo seglar båten ut ur grottan igen. Vattenytan glittrar i solskenet som det vackraste guld. Du älskar att känna solens varma strålar i ditt ansikte när båten för dig tillbaka till land.

När du är redo börjar du känna din kropp igen och du öppnar ögonen. Ditt hjärta fortsätter att vara fyllt av lätthet.



Kärlek

Sätt dig bekvämt tillrätta och slut ögonen. Ta några djupa andetag in och ut och låt kroppen slappna av helt och hållet.

Föreställ dig att du står på en vacker strand vid havet. Kvällssolen badar himlen i rosa, orange och gyllene färger. Himlen är som en vacker målning och solnedgången speglar sig i havet. Det är så lugnt och stilla.

Du ser en stor, vit fågel flyga mot dig och landa bredvid dig.
Du klättrar upp på fågelns rygg och känner de silkeslena fjädrarna.
Fågeln flyger upp i skyn och bär dig med sig in i solnedgången. Du befinner dig nu mitt i solnedgången, omgiven av ett rosa gyllene sken. Fågeln flyger dig längre och längre in i solnedgången. Det varma, behagliga ljuset fyller ditt hjärta.

Det här är kärlekens solnedgång och nu är det dags att minnas alla som du tycker om. Föreställ dig att det vackra ljuset också fyller deras hjärtan med kärlek. Tänk nu på dem som du inte är så förtjust i. Föreställ dig att kärlekens ljus också når dem.

Sakta och försiktigt flyger fågeln dig tillbaka till stranden, där du sätter dig i sanden och fortsätter att titta på solnedgången. Det känns så bra.

När du är redo börjar du känna din kropp igen och du öppnar ögonen.
Ditt hjärta är fortfarande fyllt av kärlek.



Tålmod

Sätt dig bekvämt tillrätta och slut ögonen. Ta några djupa andetag in och ut och låt kroppen slappna av helt och hållet.

Föreställ dig att du befinner dig i en vacker skog. Det finns alla möjliga sorters träd i skogen. En del är stora och uråldriga med rötter som går djupt ner i jorden. Andra är mindre och mer skira.

Det är höst och löven på träden har sina vackra, klara höstfärger: gult, rött, rosa, orange och brunt. Du älskar att titta på alla dessa färger. Du låter höstfärgerna fylla ditt inre.

Välj ett träd och gå mot det. Trädet är vänligt och grenarna böjer sig ner mot dig som om trädet vill vara din vän. Plötsligt ser du ett löv som faller av en av grenarna. Titta på hur lövet långsamt singlar ner mot marken. Nu lägger du märke till ett annat löv som har lossnat från en annan gren. Se hur det lövet också varsamt singlar ner, tills det nuddar marken. Sätt dig under trädet och fortsätt att titta på löven som faller.

Känn hur lugnande det är att titta på löven.

De singlar så långsamt och mjukt. Ditt inre fylls av frid och stillhet.

När du är redo börjar du känna din kropp igen och du öppnar ögonen.

Du kan fortfarande känna lugnet inom dig.



Frid

Sätt dig bekvämt tillrätta och slut ögonen. Ta några djupa andetag in och ut och låt kroppen slappna av helt och hållet.

Föreställ dig att du står vid en sjö. Runt sjön finns träd och växtlighet i alla möjliga vackra gröna färger. Ingen annan än du känner till den här platsen. Det här är din hemliga plats.

Föreställ dig att du tar upp en liten sten och kastar den i sjön.
Lägg märke till ringarna som bildas där den landar på vattenytan.
Kasta några fler stenar för att göra fler ringar på vattnet.
Hela sjön är nu täckt av många stora och små ringar,
som gör krusningar och vackra mönster på sjön.

Så småningom försvinner ringarna och sjön blir åter spegelblank och alldeles stilla.
Vattnet är så klart att när man tittar ner i det ser man sitt eget ansikte speglas i vattnet.

Om man tittar ännu djupare kan man se hela vägen ner till botten. Där nere ser du ett snäckskal och i det en glänsande pärla som strålar av ljus. Lägg märke till pärlans färg och ljuset som kommer från den. Titta på pärlan och se hur ljuset från den börjar strömma mot dig. Detta ljus fyller gradvis ditt inre med frid.

När du är redo börjar du känna din kropp igen och du öppnar ögonen.
Ditt sinne och ditt hjärta är fortfarande fyllt av frid.



Respekt

Sätt dig bekvämt tillrätta och blunda. Ta några djupa andetag in och ut och låt kroppen slappna av helt och hållet.

Föreställ dig att du står framför ett stort träd. Trädet är så högt att det sträcker sig högt upp i skyn. En lätt bris susar genom trädkronan. Du känner hur lugnande och behagligt det är att lyssna till prasslet när löven rör sig i brisen.

Det är ett ovanligt träd, eftersom det har många olika sorters löv i regnbågens alla färger och i olika former. En del löv är små och skira medan andra är mycket stora. Det här är livets träd, och varje människa på jorden har sitt eget löv på det. Om man tar en ordentlig titt på trädet ser man att inget löv är det andra likt. Och ändå är varje enskilt löv så vackert och unikt.

Ta nu en ännu närmare titt på löven och se om du kan hitta ditt löv. Vilken färg har det? Är det stort eller litet? Vad är det som gör det så speciellt?

Nu tittar du på hela trädet och ser hur vackert det är med alla sina löv i olika färger, former och storlekar. Precis som löven, är varje människa i världen vacker och värdefull på sitt eget sätt. Du väljer att respektera var och en av dem.

När du är redo börjar du känna din kropp igen och du öppnar ögonen, fortfarande medveten om de goda känslorna inom dig.



Trygghet

Sätt dig bekvämt tillrätta och slut ögonen. Ta några djupa andetag in och ut och låt kroppen slappna av helt och hållet.

Föreställ dig att du är ute och promenerar i naturen. Himlen är täckt av mörka moln och plötsligt börjar det ösregna. Du har inte regnkläder på dig, så du söker skydd. Du hör åskan mullrade i fjärran och sedan ser du en blixtnär på himlen. Bara en först, men sedan är det som om himlen täcks av blixtnär som lyser upp din omgivning.

Du fortsätter att gå och plötsligt får du syn på en öppning i en av klipporna.

Du bestämmer dig för att slinka in genom öppningen.

Du är nu inne i en grotta. Grottan är inte så stor, men den är fin och mysig.

I mitten av grottan finns en liten damm omgiven av ljusgrön, mjuk moss.

Ett stort stearinljus flyter på dammen och ger ett varmt ljus.

Du sätter dig på den mjuka mossan och tittar på ljuset. Först fladdrar ljusets låga, men efterhand blir den stilla. Du känner hur lugnande det är att titta på ljuslågan.

Du hör regnet och åskan utanför, men inne i grottan råder fullständig trygghet och frid.

Till slut hör du att det har slutat regna och du bestämmer dig för att lämna grottan.

Du kommer ut i strålende solsken och hela naturen är nu skinande ren.

Du mår bra, ditt sinne och ditt hjärta är fyllda av frid och en känsla av trygghet.

När du är redo börjar du känna din kropp igen och du öppnar ögonen, men känslan av inre trygghet finns fortfarande kvar.



Självrespekt

Sätt dig bekvämt tillrätta och blunda. Ta några djupa andetag in och ut och låt kroppen slappna av helt och hållet.

Föreställ dig att du befinner dig i en blomsterträdgård. Det är en jätte stor fantastisk trädgård där varenda blomma som finns i världen växer. Du står i mitten av trädgården och andas in blommornas doft. Det är den bästa doft du någonsin har känt.

Du går bort till en av blomsterrabatterna. Där finns rosenbuskar med de mest underbara stora, vackra rosor. En del är i blom, men andra är fortfarande i knopp.

Du stryker försiktigt över bladen på en av rosorna och känner hur silkeslena de är.

Du lutar dig mot rosen för att njuta ännu mer av dess doft.

Du flyttar dig till en annan rabatt. Här är blommorna små och skira. Titta noga på dem och lägg märke till deras färg. Titta på blommorna och känn hur fridfulla de är.

Välj nu den blomma i trädgården som du tycker är vackrast. Sätt dig vid växten och titta på den. Lägg märke till dess färg och hur bladen ser ut. Det här är din blomma, och den påminner dig om dig själv. Om du var en blomma skulle du kanske vara precis den sortens blomma. Du känner kärlek för blomman.

När du är redo börjar du känna av din kropp igen och du öppnar ögonen, men du kan fortfarande känna en mjuk känsla av kärlek i ditt hjärta.



Enkelhet

Sätt dig bekvämt tillrätta och blunda. Ta några djupa andetag in och ut och låt kroppen slappna av helt och hållet.

Föreställ dig att du befinner dig på en ö. Det är en liten, öde ö.
Ön är omgiven av ett ljusblått hav som sträcker sig så långt du kan se.
Det finns inga människor här förutom du, och det finns inga träd på ön.
Runt omkring dig finns bara massor av grönt, doftande gräs.

Du tar av dig skorna och strumporna och känner hur det mjuka, svala gräset kittlar dina tår. När du andas in fylls du av doften av härligt, färskt gräs.
Du går barfota i gräset och ditt hjärta känns fritt.

Livet på ön är så enkelt - inga människor, inga hus och inga saker.
Bara du och det mjuka, sköna gräset som stryker dina tår, och runt omkring dig havet.

Nu lägger du dig ner i gräset. Du slappnar av helt och tömmer dina tankar.
Du tittar upp mot himlen ovanför dig. Den är klar och blå, och du ser några fåglar flyga ovanför dig. Titta på fåglarna som sakta glider runt på himlen.

När du är redo börjar du känna av din kropp igen och du öppnar ögonen,
men ditt sinne är fortfarande fridfullt och fritt.



Styrka

Sätt dig bekvämt tillrätta och blunda. Ta några djupa andetag in och ut och låt kroppen slappna av helt och hållet.

Föreställ dig nu att du står framför ett massivt vattenfall.
Vattnet forsar ner från en hög klippa, som en gigantisk dusch.
En enorm vattenmängd störtar ned med en otrolig kraft.
Längst ner i vattenfallet skvätter vitt skum i alla riktningar.

Du kommer närmare och tittar in i vattenflödet.
Du är nu så nära vattenfallet att du kan känna ett fint stänk i ansiktet.
Dånet från vattenfallet är så högt att du inte kan höra något annat.

Du känner hur skönt det är att titta ner i vattnet.
Det är som om det fyller dig med energi.
Medan du tittar in i vattenfallet glömmar du allt annat.
Nu är det bara du, vattenfallet och den här stora energin.

När du är redo börjar du känna din kropp igen och du öppnar ögonen,
men du kan fortfarande känna en stor styrka inom dig.



Förtroende

Sätt dig bekvämt tillrätta och slut ögonen. Ta några djupa andetag in och ut och låt kroppen slappna av helt och hållet.

Föreställ dig att du står framför en stor klippa.

Klippan står själv, omgiven av sand så långt ögat kan se. Klippan har gråa, bruna och svarta färger med lite mossor här och där och en och annan blomma.

Ta en ordentlig titt på klippan. Vilken form har den?

Kan du kanske se några mönster eller bilder på den?

Kanske ser du djur eller fågelbon.

Där du står och tittar på klippan känner du den otroliga styrka som den besitter.

Vad som än händer kommer klippan inte att rubbas.

Trots åska och blixtar, jordbävningar eller snöstormar kommer den att stå kvar på sin plats, orubblig och fullständigt pålitlig.

Föreställ dig nu att klippans styrka överförs till dig.

Ditt sinne och din kropp fylls av en enorm styrka.

När du är redo börjar du känna din kropp igen och du öppnar ögonen.

Du kan fortfarande känna inre styrka och tillit.

Ämnen för diskussion

★ Skönhet

Vad är inre skönhet? Vilka är de vackraste tankar du kan tänka dig?

★ Omsorg

Vad är omtanke? Hur skulle världen se ut om alla människor visade omsorg om varandra? Vad kan du göra idag för att visa omsorg?

★ Förnöjsamhet

Vad är förnöjsamhet? Om du kunde visualisera tillfredsställelse, vilken färg skulle den ha? Kan vi känna oss nöjda med något även om det inte är som vi skulle vilja att det var? Vilken typ av tankar gör dig glad?

★ Mod

Vad är mod? När behöver vi mod? Tänk på ett tillfälle då du eller någon annan visat mod.

★ Beslutsamhet

Vad är beslutsamhet? Vad är ditt mål i livet?

★ Entusiasm

Vad är entusiasm? Vad fyller dig med entusiasm?
Vad intresserar dig mer än något annat?

★ Flexibilitet

Vad är flexibilitet? Varför är flexibilitet en viktig egenskap?
Vad i naturen påminner dig om flexibilitet?

★ Frihet

Vad är frihet? Vad får dig att tänka på frihet? När upplever du mest frihet?

★ Generositet

Vad är generositet? Om ditt hjärta var som en blomma, vilken sorts blomma skulle det vara? Vad skulle du vilja ge till andra?

★ Välvilja

Vad är välvilja? Har du lätt för att känna välvilja mot andra?
Hitta en positiv egenskap hos var och en i din familj och bland dina vänner.
Hitta också en positiv egenskap hos någon som du inte tycker om.

★ Tacksamhet

Vad är tacksamhet? Vad är det bästa och mest positiva i ditt liv?

★ Ärlighet

Vad är ärlighet? Varför kan det ibland vara svårt att säga sanningen?
Är det alltid bättre att säga sanningen?

★ Ödmjukhet

Vad är ödmjukhet? Är det möjligt att vara nöjd med sig själv utan att vara arrogant?

★ Glädje

Vilken typ av känsla är glädje? Om du kunde se glädje, hur skulle den se ut?
När upplever du den största glädjen? Kan man vara glad bara för att man lever?

★ Lätthet

Vad är lätthet? Om du kunde se lätthet, vilken färg skulle den ha?
Vilka tankar skapar tyngd? Vad är det för tankar som skapar lätthet?

★ Kärlek

Vad är kärlek? Om du kunde se kärleken, hur skulle den se ut?
Är det möjligt att uppleva kärlek till alla, även till människor vi inte tycker om?



Tålamod

Vad är tålamod? På vilket sätt är tålamod en positiv egenskap?
Känner du någon som har stort tålamod?



Frid

Vad är frid? Vad påminner dig om frid? När upplever du den största friden?



Respekt

Vad är respekt? Hur visar du respekt för andra? Hur respekterar du naturen?



Trygghet

Vad är trygghet? Upplever du ibland otrygghet? När upplever du det?
Vilka slags tankar hjälper dig att känna dig trygg?



Självrespekt

Vad är självrespekt? Vilka positiva egenskaper har du?
Har du modet att vara dig själv även om du är annorlunda än andra?



Enkelhet

Vad är enkelhet? Tänk på ett tillfälle då det uppstod ett problem och du,
eller någon annan, lyckades hitta en enkel och hjälpsam lösning.



Styrka

Vad innebär det att ha inre styrka? Om du kunde se styrka, vilken färg skulle den ha?
Tänk på ett tillfälle då du eller någon annan visade inre styrka.



Förtroende

Vad är tillit? Vad behövs för att andra ska kunna lita på dig?

Om Raja Yoga-meditation

Även om meditationerna i den här boken inte är hämtade direkt från Raja Yoga, är de inspirerade av den. Raja Yoga är en enkel och effektiv meditationsmetod som leder den mediterande mot att uppleva sina egna medfödda positiva egenskaper. Under Raja Yoga-meditation stärker vi vår kontakt med oss själva, vilket gör oss mer kapabla att skapa ett lyckligt liv fyllt av lycka.

Om du är intresserad av att veta mer om Raja Yoga-meditation och vill komma i kontakt med det meditationscenter som ligger närmast dig kan du gå in på hemsidan

brahmakumaris.se och brahmakumaris.org

Alla kurser och evenemang som anordnas av Brahma Kumaris är kostnadsfria.