



## DAN ZEMLJE – MEDITACIJA MATI ZEMLJA

Pripravimo se na meditacijo ...

Udobno se namesti. Lahko sediš na stolu. Sedi zravnano, noge naj bodo trdno na tleh, roke lahko počivajo v naročju ali na trebuščku. Namesti se tako, da ti bo udobno.

Meditacija na telovadni blazini. Usedi se po turško, temu rečemo pri jogi položaj lotusovega cveta.

Roke počivajo na kolenih in dlani so obrnjene navzgor, hrbtenica je poravnana.

Če želiš in če imaš možnost se uleži. Poišči si svoj najljubši položaj. Namesti se tako, da boš lahko sproščeno dihal in prepusti se meditaciji.

Meditacijo lahko izvedeš tudi v naravi, uporabiš lahko zgoraj naštete položaje, priporočam uporabo mobilnega telefona in slušalk.

Sedaj, ko si se udobno namestil, pa lahko  
začnemo.

Najprej naredimo nekaj globokih vdihov in izdihov.  
Kar začnimo vdih... izdih...vdih...izdih...vdih...izdih.

Sprosti se, zapri oči in odpri srce za našo mati  
Zemljo. Danes bomo nekaj lepih, pozitivnih misli  
namenili naši materi Zemlji, ker je ravno njen dan.

Odpravimo se, grem ... prišli smo na velik, zelen  
travnik, kjer nas čaka razsvetljena raketa in nas kar  
vabi, da vstopimo vanjo... Vkrcamo se in se  
podamo na novo, zanimivo pustolovščino. Brzimo  
mimo zvezd, osončja, na poti srečujemo planete in  
kar naenkrat se naša raketa začne opočasnjevati.

Pristanemo, nekje, na neznanem planetu.  
Izstopimo iz rakete, se malo razgledamo, povsod  
je sama tema in okoli nas je velik nič. Zakaj smo  
potem pristali tukaj? Aha, pogledamo navzdol in  
potem nam je jasno. V daljavi zagledamo naš  
planet. Našo mati Zemljo, ki je zelo žalostna,  
izčrpana in onesnažena. Njene prečudovite reke,  
gozdovi, travniki in morja so onesnaženi, v njih se  
kopičijo odpadki, namesto, da bi bili varen dom  
nam, rastlinam in živalim. Gozdovi izginjajo,

izsekali smo jih ali pa jih uničujejo požari. Živali in rastline ostajajo brez domov. V rekah in morjih izginja življenje, ker je tam preveč odpadkov in strupenih snovi. Zaradi onesnaženega zraka umirajo ljudje. Trenutno nas ljudi skrbi in pesti coronavirus. A naša mati Zemlja je dobila priložnost in trenutno zaradi tega počiva in se obnavlja. Rabi ta premor, mora si opomoči. Rabi našo pomoč in podporo.

Zato boš danes nekaj pozitivnih misli namenil njej – naši materi Zemlji. Zaželi ji in si predstavljaš, da se očistijo vse reke, morja, travniki in gozdovi, da bo okoli nas zopet čist zrak. Da bomo slišali ptičje petje in brenčanje čebel v cvetoči češnji.

Predstavljaš si, kako se vse obnovi in očisti in kako naša mati Zemlja zopet ozeleni in zadiha s polnimi pljuči. Obljubi ji, da boš tudi ti poskrbel zanjo.

Pridno boš odlagal smeti v koš in jih ločeval. Še bolj zavzeto boš varčeval z vodo in elektriko. Še bolj vneto boš zbiral star papir, zamaške, baterije in izpraznjene kartuše. In če lahko, že danes ali v bližnji prihodnosti posadi kakšno drevo, ki bo dodatno ozelenilo našo mater Zemljo in nudilo

dom kakšni ptičici, čebelam in drugim živalicam, ki prebivajo v krošnji, deblu ali pod koreninami drevesa. Še enkrat se ozreš na našo mater Zemljo in ji pošlješ same pozitivne misli in veliko, veliko ljubezni, da si čim prej opomore, da se ljudje na njej čim prej pozdravijo in da tudi drugi začnejo skrbeti zanjo in ne le vsak zase.

Čas je, da se vkrcaš nazaj v raketo ... Lučke že utripajo in kmalu bo poletela nazaj na naš planet.  
5, 4, 3, 2, 1 in že si na naši Zemljici.

Sedaj ob svojem času, pomigaj s prsti na nogah, pomigaj s prsti na rokah, dobro se pretegni in počasi odpri oči. Tukaj si, v zavetju svojega doma.  
Naj ti bo lepo. Se vidimo kmalu.

