MEDITÁCIÓ

Helyezkedjünk el kényelmesen, csukott szemmel.

Hallgassuk pár percig a víz hangját.

<https://youtu.be/0Lb_rhgrGJ0?si=frg0ZZVkeFcrp0Qw>

Képzeljük magunkat egy ringadozó csónakba. A nap kellemesen melegít, lágy szellő lengedez, halk madárcsicsergést, bogárzümmögést hallani, de egyébként teljes a csend.

Most hallgassuk meg a verset, majd olvassuk el.

Osszuk meg egymással, hogyan érezzük magunkat.

Miért jó néha megállni a napi rohanásban pár percre és meditálni?