

Å skape en Vakker verden, fylt med Glede, Godhet, Kjærlighet og Forståelse.

Pust inn og ut og bli bevisst din indre rytme.

Lukk øyene og la stillheten senke seg dypt i din indre hjertefølelse.

La tanken vandre til en hvit strand og et blått og ubegrenset hav.

I bakgrunnen er det et fjell lengst bak og trær helt frem til sanden.

Fokuser på bølgene som skyller inn mot land og leker med sanden.

Strekk din mentale hand mot bølgen og ta inn følelsen av dens evige lek.

Sett deg ned i sanden og la tærne leke med sanden.

Kjenn så med hendene varmen fra sanden og la deg gå dypt inn sandens følelse.

Se utover havet og solens stråler, se de små lysglimtene og prikkene på havets

Overflate, der solens stråler leker i havets speil og rytme.

Millioner av små stjerner som glitrer.

Kan du kjenne inn dens lek og rytme.

Reis deg opp og gå til et av trærne bak deg.

Kjenn på dens stamme og sett deg så med din rygg mot den.

La deg selv bli ett med treet og kjenn inn dens lek og rytme med sine omgivelser.

Stødig og sterk, med røtter som strekker seg ned og greiner som strekker seg opp.

Men samtidig raslende løv, som en påminnelse om at alt er i en konstant forandring.

Reis deg opp og beveg seg mot fjellet, enda sterkere og fast kjennes det ut.

Klatre opp og se at du kommer høyere og høyere opp, snart på toppen.

Her ser vi langt utover og bortenfor. Kjenn inn følelsen.

Du ser også skyene nærmere her, kjenn også inn deres luftige og flytende følelse.

Pust nå inn og ut tre ganger og avslutt, åpne øynene og la energiene og følelsene

roe seg, drikk vann og la den kraft du har tatt inn lagres i ditt indre.

Verden er som bølgene mot stranden. Solen og dens stråler er mulighetene du har i verden.

Treet er deg som forandres og vokser. Fjellet er din bevissthet og skyene er din fremtid.

Du er som et sandkorn, unik og full av muligheter, gjennom glede og varme, kan du skape og manifestere dine ønsker og drømmer.

Abthir



So Ro na è, kishó