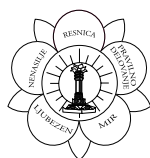


POGLEJ VASE

Meditácia na svetlobo



Društvo za razvoj človeških vrednot 'Sathya Sai Baba'

POGLEJ VASE

Meditacija na svetlobo

Uvod

Dragi starši!

Pred vami je nov čudovit način, kako pomagati otrokom doseči bogastvo njihovega notranjega sveta. To je notranje potovanje, podobno vodeni vizualizaciji, ki temelji na varni in blagi meditaciji na svetlobo. Je prava dogodivščina. Ko otroke postopoma vodimo na notranjem potovanju, postanejo bolj zbrani, hkrati pa odkrivajo veselje ob vizualizaciji lastnega vesolja, ki postaja vse skladnejše.

Meditacija spodbuja otroke k pozitivnemu razmišljanju o sebi, o njihovih odnosih z drugimi in o okolici.

Znano je, da ta meditacija povečuje zaupanje vase in daje pomirjajoč občutek ugodja.





To je knjiga, ki te popelje na čudovito potovanje.

Poišči miren kotiček in se udobno namesti. Pripravi se na novo notranje doživetje.







Pomisli na plamen prižgane sveče, kako lepa
je njegova žareča, rumena svetloba ...

Svetloba je živa, topla in prijetna.







Meditacija ni namenjena zgolj odraslim. Knjižica “Poglej vase” omogoča otroku dostop do bogastva njegovega notranjega sveta. Če ga postopoma in nežno vodimo skozi to kratko meditacijo, lahko slednja postane prava dogodivščina, saj se otrok uči osredotočanja in odkriva veselje ob vizualizaciji lastnega skladnega notranjega sveta. Meditacija ga spodbuja k pozitivnemu mišljenju, polnemu ljubezni do sebe, bližnjih in okolice.

ISBN 978-961-6601-03-0



9 789616 601030