

Meditasjon gitt oss av Iliuka*



Iliuka ber oss "*Ånde lyset*". Dette kan vi gjøre ved hjelp av en meditasjon Iliuka har gitt oss. Han ber oss videre "*gjøre liten ild*", som betyr at vi tenner et stearinlys. Videre forutsetninger er:

- god pusteteknikk
- målretning
- motivasjon
- god sitte-stilling
- løse og ledige klær
- tilrettelagt miljø

Fyll deg selv med visualisert lys hver gang du puster inn - i en takt som kan minne om **havets bølger** som slår mot en strand:

- dra pusten godt inn og litt dypere enn du gjør til vanlig (bølgen som vasker oppover stranden)
- hold pusten et øyeblikk der inne (som vannet ligger stille et øyeblikk før retningen snur)
- la luften sive ut ubesværet og vent litt før neste åndedrag.

La lyset hvile i deg, og begynn å bevege ulike kroppsdeler etter tur. Gi deg selv god tid. Det er hele tiden snakk om å registrere en kroppsdelt ved å stramme musklene, og deretter kjenne at kroppsdelen er avslappet. Visualiser at du fargelegger hver kroppsdelt med den fargen som kjennetegner det chakra som kroppsdelen representerer.

Dette er selve meditasjonen - den tar ca 20 minutter.

- Beveg og stram musklene i tærne, anklene, legger og lår, og slapp av. Forsøk å farge det hele, **rødt**.
- Stram setemusklene, knip underlivet, og slapp av. Kjenn nederste del av magen, farge alt **orange**.
- Trekk pusten dypt ned i magen og kjenn forskjell på nederste og øverste del av magen. Forsøk å stram ryggmusklene. Farg dette **gult**.

- Trekk pusten høyt opp i brystkassen, og la luften sive langsomt ut igjen. Forsøk å kjenn at hjertet slår. Farg det hele **grønt**.
- Svelg, lag en lyd, beveg nakken, skuldrene, armer, albuer; og fingre. Stram og slapp av. Farg dette **blått**.
- Beveg ører, øyne, nese, panne, kinn, og munn, og farg dette **indigo**.
- Forsøk å se tankene som en grå diffus masse. Kast de tankene du ikke vil ha. De tankene du ønsker å ta vare på, farger du **violett**.
- Du bærer nå hele fargeskalaen i deg. Om du vil kan du erstatte fargene med et rent **hvitt** lys, rensende for både kropp og sjel. Bli i den tilstanden så lenge du selv ønsker det.



** Det undervises i denne meditasjonen på [Leif Haviks](#) grunnkurs - se kursbeskrivelse og oversikt over tid og sted på [Leif egne sider](#).*