

UMA MEDITAÇÃO PARA CRIANÇAS

baseado nos exercícios de meditação de Sri Chinmoy, do livro Meditação: Perfeição-homem na Satisfação-Deus

1) RESPIRE TRÊS VEZES BEM DEVAGAR

2) IMAGINE UMA FLOR NO SEU CORAÇÃO POR ALGUNS SEGUNDOS

3) RESPIRE QUATRO VEZES BEM DEVAGAR

4) IMAGINE QUE ESTÁ BRINCANDO NUM JARDIM CHEIO DE FLORES E COISAS BONITAS

5) RESPIRE CINCO VEZES BEM DEVAGAR

6) IMAGINE QUE ESTÁ BRINCANDO NUMA PISCINA COM ÁGUA PRATEADA, MUITO BONITA

7) RESPIRE SEIS VEZES BEM DEVAGAR

8) IMAGINE QUE ESTÁ NAVEGANDO NUM BARCO DOURADO EM DIREÇÃO A UMA PRAIA MUITO LINDA, E QUE TUDO AO REDOR É MUITO BONITO E LUMINOSO – NUVENS, MAR, PRAIA, BARCO E VOCÊ TAMBÉM

9) RESPIRE SETE VEZES BEM DEVAGAR

10) IMAGINE QUE VOCÊ ESTÁ SORRINDO, UM SORRISO MUITO BONITO. PRONTO, ACABOU!