



Lunin pomlajevalni vdih

Na večer polne lune, si vzemi čas zase in pripravi 1 dcl vode v steklenem kozarcu.

Vsedi se v meditativni položaj, zravnaj hrbtenico in se v svojih mislih poveži s polno luno. Predstavljaš si kako iz nje sije močna srebrna svetloba, ki kot iz reflektorja potuje vse do tebe. Na glas ali v mislih izreci namero:

"Luna prosim za tvoj pomlajevalni vdih."

Nato zapri svoje oči in jih obrni navzgor - pogled v možgane in naredi 5 močnih vdihov in izdihov skozi nos vanje. Ob tem pa vizualiziraj kako srebrna svetloba, ki se proti tebi spusti iz lune, polni tvoje 3 žleze v glavi.

Nato naredi 5 intenzivnih vdihov in izdihov v svoj obraz in si vizualiziraj kako srebrna svetloba lune objame tvoj celoten obraz, zapolni vsako porico, vsako gubico in kako se cel obraz prav okopa v srebrni svetlobi.

Pozornost nato prestavi na svoj prsni koš in naredi 5 globokih vdihov in izdihov v svoje srce. Ponovno vidiš, kako srebrna svetloba, ki prihaja iz lune, zaobjame in žari na tvojem srcu.

Po tem v svoje dlani vzemi kozarec z vodo in vizualiziraj kako vanj sije in se steka ta srebrna lunina svetloba in ga celega napolni, da voda začne žareti v srebrni barvi.

Pravkar si ustvarila lunin pomlajevalni eliksir, ki ga nato popiješ in si ob tem predstavljaš, kako ta srebrna svetloba potuje po tvojem telesu in obarva celotno notranjost s svojo prečudovito svetlobo.

Po ritualu je najboljšo, da se odpraviš v globok spanec in se prepustiš čarobnosti pomlajevanja, ki bo v tebi potekalo še celotno noč.