Kære Forælder

I visdomsbog 2 ”Regnen der regner – Så du kan regne” lærer barnet at rense ud i- og få kontrol over uhensigtsmæssige følelser. Barnet vil på den måde ikke så let miste fodfæstet og lade sig vælte i pressede situationer, men lærer i stedet at genvinde den følelsesmæssige balance.

I vores aura befinder vores følelser sig, ligesom alt andet mennesket indeholder. Følelserne har et symbol, så dette kan genkendes i sagn, myter og bibelske fortællinger. Symbolet er vand. I vores meditative øvelser anvender vi dette symbol til at rette fokus til de dele af auraen, vi ønsker at forandre. Når vi lyser med vores indre sol på vandet, vil det fordampe, hvilket vil sige, at der renses ud i vore følelser. Der renses i de følelser, vi ikke på nuværende tidspunkt har brug for. Vi kan ikke rense for meget. Kun alle de følelser vi ikke længere behøver, vil være klar til at slippe vores aurafelt under en sådan meditativ renselse. Som udbytte vil feltet fyldes af mere kærlige vibrationer. Dette vil af barnet opleves som langt skønnere følelser, symboliseret ved alle regnbuens farver.

En gang imellem vil vi dog havne i situationer, hvor vi bliver indblandet i noget følelsesmæssigt, som er mere eller mindre uhensigtsmæssigt. Det kan være, at barnet bliver uregerligt derhjemme, fordi forældrene er stressede, eller det kan være, at barnet kommer op og toppes med en søskende. Det er i disse situationer, at ”barnet hopper i vandpytten”. Her er meditationen et redskab til at træne bevidstheden, så barnet kan træde ud af en sådan situation og lade følelserne finde ro. Når barnet træder ud af vandpytten, lægger vandoverfladen sig til ro. Herved kan barnets indre lys genspejle sig i overfladen, så strålerne og lyset kan sprede sig omkring barnet på ny.

Hvis barnet eksempelvis kæmper med et regnestykke og bliver opgivende eller ked af det, kan frustrationen illustreres ved, at barnet står i regnvejr. Via meditation kan I hjælpe barnet med at få regnen/følelsen til at forsvinde. Dette gøres ved at lade barnets indre sol stråle så, regnen/følelsen vil fordampe.

Regnen der regner - Så du kan regne

Trin 1

Du slapper af i kroppen
Du mærker, at dine fødder og dine ben slapper af
Du mærker, at din ryg, mave og brystkasse slapper af
Du mærker, at dine arme og dine hænder slapper af
Du mærker, at din nakke, hals og dit hoved slapper af
Hele kroppen er nu fuldstændig afslappet