

# Jólastjarnan

Komdu þér vel fyrir, annað hvort sitjandi eða liggjandi. Lokaðu augunum og andaðu hægt og rólega inn um nefið og út um munninn (5 sek.). Andaðu aftur inn um nefið (2 sek.) og út um munninn (2 sek.). Andaðu svo venjulega.

Ímyndaðu þér að það sé kaldur vetrardagur. Í frostinu stirnir á jörðina eins og glimmer í öllum regnbogans litum (10. sek.). Þegar þú andar er eins og hvítur reykur komi út um munninn. Þú andar hægt og rólega, horfir í kringum þig og virðir fyrir þér umhverfið (15 sek.). Þú lokar augunum og hlustar eftir umhverfishljóðum (10 sek.). Kannski heyrir þú hljóð jafnvel líka í þínum eigin hjartslætti (15 sek.).

Þetta er fallegur vetrardagur og því margt fólk úti. Þú kemur auga á ísilagða tjörn. Þar eru bæði börn og fullorðnir á skautum, í gönguferð eða að leika sér. Þú gengur út á tjörnina og sérð að hún er spegilslétt og því auðvelt að renna sér á henni. Þú þarft ekki skauta, þú hleypur af stað og rennir þér eftir tjörninni (5 sek.). Þú rennur mjög langt. Mikið er þetta gaman. Þú hleypur um tjörnina og nýtur þess að láta þig renna fram og til baka (15 sek.). Þú finnur hvað það er gott að vera úti að leika (10 sek.). Kinnarnar eru rjóðar og hjartað hamast af ánægju, þú brosir út að eyrum (5 sek.).

Á tjörninni er lítil eyja, þú ákveður að fara þangað og skoða þig um (5 sek.). Eyjan er þakin snjó og trjám með greinum sem eru alsettar snjó. Inn á milli trjánna eru nokkrir göngustígar. Þú fylgir einum þeirra og kemur að fallegu rjóðri. Þar ákveður þú að hvíla þig aðeins eftir öll hlaupin. Þú sest niður og finnur smám saman hvernig hægist á önduninni og hjartslættinum. Yfir þig færir værð og ró (10 sek.). Þú horfir í kringum þig og kemur auga á nokkrar kanínur (5 sek.). Þær eru ótrúlega sætar og gaman að sjá hvernig þær leika sér (10 sek.).

Það er aðeins farið að rökkva, finndu hvað það er notalegt að vera innan um fallegu trén sem eru allt í kringum þig (5 sek.). Þú horfir upp eftir grenitré sem er fyrir framan þig, það er svo hátt að þér finnst það næstum því ná alla leið upp til himins. Þú tekur eftir öllum stjörnunum á himninum. Þær lýsa svo fallega, sumar meira en aðrar. Ein þeirra lýsir upp tréð og þig. Þetta er stjarnan þín, njóttu þess að baða þig í ljósi stjörnunnar og finndu hvernig það fyllir þig orku og gleði (10 sek.).

Leyfðu þér að skína skært eins og fallega stjarnan (5 sek.). Leyfðu ljósinu þínu að skína alla daga og umvefja þig og þá sem þér þykir vænt um. Sjáðu fyrir þér að þú getir sent ljósið sem býr í hjarta þínu til allra þeirra sem þér þykir vænt um (5 sek.). Hugsaðu til þeirra um leið og þú sendir fallega ljósið þitt af stað (15 sek.).

Nú er tímabært að halda til baka. Þú stendur upp og gengur af stað, með þakklæti í huga eftir góðan dag (15 sek.).

Eftir hugleiðsluna skaltu leyfa barninu að njóta kyrrðarinnar í smástund áður en þú biður það að hreyfa líkamann rólega og opna augun. Gaman er að spyrja barnið hvernig því gekk að hugleiða og hvað það upplifði.

Ef hugleiðslusagan er lesin rétt fyrir svefninn getur barnið svifið inn í draumalandið út frá sögunni.