

# Lysmeditasjonar

Her får du støtte for personleg vekst og utvikling.

Tid er den aktive ingrediensen i meditasjonsarbeidet. Sakte og mjukt går vi fram, ein dag om gongen. Dersom du bruker mykje tid på lysmeditasjonar og bonusmateriala vil du få mykje att for det. Det er dine prosessar, som går i det tempoet du vil.

Innleiinga i boka fortel deg korleis du kan bruke henne, og introduksjonen til årstidene vil gje deg innsikt i korleis lyset påverkar oss gjennom året.

Bonusmateriala på nettsida støtter opp under meditasjonsprosessen, og det viktigaste er takksemjournalen.

[allmenningen.org/lysmeditasjonar/](http://allmenningen.org/lysmeditasjonar/)



## Les

Les meditasjonen nokre gonger, gjerne kvar dag. Les gjerne høgt for deg sjølv, slik at du lettare kan hugse noko av orda.



## Mediter

Finne ein roleg stad og tenk på kva meditasjonen tyder for deg. Kva kjem opp for deg? Sit gjerne i skumringa og kjenn litt på kva kjensler og ønsker meditasjonen får fram i deg.



## Skriv

Skriv ned nokre korte setningar som speglar kjenslene dine kring meditasjonen. Noko er gjerne spesifikt for den meditasjonen, noko er gjerne meir generelt.

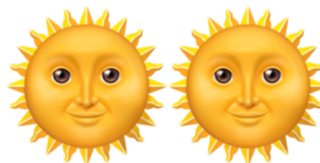


## Reflekt

Les det du har skrivne i boka og reflekter over arbeidet ditt. Dette er den viktigaste delen. Kanskje ser du mønstre no, nye løysingar eller retningar? Bruk bonusmaterialet også, og gje deg sjølv lov til å vekse.



Kvar månemeditasjon varar i to veker, frå nymåne til fullmåne og frå fullmåne til nymåne.



Kvar årstidsmeditasjon varar i omlag seks veker, frå lysfest til lysfest.