

11.5.2025 Keino-taikurin Meditaatio

Loimen laulu

Istu tai makaa mukavasti.
Sulje silmäsi.
Tunne hengityksesi kulku –
kuin hiljainen aalto, joka tulee ja menee.

Anna jokaisen sisäänhengityksen tuoda rauhaa,
ja jokaisen uloshengityksen päästää irti.

Kuvittele nyt edessäsi kangas.
Sen säikeet ovat kultaa, hopeaa, tummaa maata ja aamun usvaa.
Se ei ole vielä valmis –
mutta se elää, hengittää, rakentuu.

Katseesi siirtyy loimeen –
niihin säikeisiin, jotka kulkevat alusta loppuun.
Ne eivät liiku, mutta ne kannattelevat kaiken.

Tunne, kuinka nuo säikeet ovat sinussa.
Ne ovat elämäsi ydin –
muistot, joista et ole tietoinen,
voimat, jotka kulkevat sukupolvien läpi.
Loimi on sinun sielusi rakenne.

Nyt, hengityksesi mukana,
näet kuinka kudelanka liikkuu.
Se on tämä hetki.
Ajatuksesi, tunteesi, valintasi.
Ne punoutuvat osaksi loimea –
osaksi sinua.

Jokainen hetki on osa suurempaa kuvaa,
joka ei vielä ole kokonaan näkyvissä.
Mutta sen ytimessä
on rauha, merkitys ja hiljainen laulu.

Jää hetkeksi tähän.
Tunne olevasi osa loimen laajaa, elävää rytmiä.

[Hiljaisuus – 1–2 minuuttia omassa rauhassa]

Kun olet valmis,
hengitä syvään muutaman kerran.
Liikuta kehoasi hellästi.
Palaa tähän hetkeen –
kantaen loimen hiljaista voimaa mukanas.