

UNITED-NATIONS
MEDITATION
FOR BØRN OG UNGE



VisdomsNettet
www.visdomsnettet.dk

Meditation *for børn og unge*

Meditationsomrids



VisdomsNettet
www.visdomsnettet.dk

Meditation for børn og unge

**Koncentrations- og meditationstilbud
til børn og unge fra FN's Børnefond**



Et ældre barn kan selv læse meditationen og fordybe sig i ordenes betydning. Meditationsomridset kan også læses højt for barnet, som sidder afslappet, med lukkede øjne og koncentrerer sig om meditationens ord.

Læs langsomt, og giv tid til eftertanke ved at lave en pause mellem hver sætning.

Efter sidste sætning kan man lade ordene bundfælde sig ved at sidde i stilhed i ca. 5 minutter.

Efter meditationen skal der være tid til at dele tanker, oplevelser og indtryk fra meditationen.

Omrids til meditation

- Jeg er medlem af verdensfamilien.
- Jeg er knyttet til alle, der omgiver mig gennem luften, vi indånder, lyset vi deler, og de håb vi har om en bedre verden.
- Jeg har en forpligtelse til at give, at modtage, at være åben, tolerant og fri.
- Jeg har arvet denne verden efter de, der har levet før.
- Jeg optager rum og tid i en begrænset periode.
- Jeg forvalter denne verden for de, der følger efter.
- Mit liv kan – sammen med andres – bringe fred og ikke strid, håb og ikke fortvivlelse, frihed og ikke slaveri til denne verden.
- Jeg kan – sammen med mennesker omkring mig – gøre menneskehedens enhed til virkelighed.
- Jeg forpligter mig til denne tanke.
- Vi vil gøre det sammen.







VisdomsNettet

www.visdomsnettet.dk