

## Un meditashon pa Hala Rosea

Sinta stret i komodo. Relaha bo skouder i pone bo man riba bo pia of rudia. No forsa bo mes, soru pa bo ta komodo, relaha. Bo mester por sinta un par di minut den mes un posishon. Konsientisa bo mes di bo pia ku ta mishi ku suela. Sinti e stul bou di bo. Buska un punta dilanti bo i konsentrá bo bista riba e punta. Bo lomba ta relaha of bo ta forsando?

Kiko ku e kontesta ta, djis asepte. No mester forsa nada. No tin bon ni tin malu, djis e momento ku bo tin aworaki. Laga tur kos sinti mas natural posibel. Sinti bo rosea. Bo ta halando rosea? Purba nota kon bo ta halando rosea. Bo ta hala rosea kortiku of largu? Bo ta halando rosea profundo? Purba hala rosea dor di bo nanishi i laga e airu skapa fei bo boka. Keda wak dilanti bo i konsentrá riba un punto.

Sera bo wowo. Sinti kon bo kurpa ta sinta. Bo sinti bon of mas o menos? Bo tin ku kambia bo posishon? Of bo ta bon mane bo ta? Pone bo man riba bo barika i hala un rosea profundo ku bo ta sinti bo barika yena ku airu i lag'e skapa via bo boka. Konsentra riba bo rosea. Djis nota kon bo ta hala rosea, no mester kambie of kontrole, djis purba di hasie mas natural posibel. I asept'é.

Si bo mente ta bai keiru, asepta e pensamentu i lag'e bai. Kompare ku un shelu blou. Bo pensamentu ta mane nubia nan ku ta pasa den e shelu limpi blou. Ta abo ta disidi si nan ta keda den bo shelu of ku bo ta laga bientu bai ku nan. Purba di visualisa bo shelu mas kla posibel i no mira e nubia nan komo algu bon of malu, nan ta djis un parti ti bo shelu, bo bida. Visualisa solo den bo shelu. Un solo ku ta bria pa bo i ta manda su rayo abou ba bendishonabo, pa tenebo na tempratura. Visualisa kon e rayo ta penetra bo kurpa. Por ta na bo frente of na bo pechu, kisas bo ta prefera bo pia, i sinti kon e kayente di e rayo di solo ta relaha tur bo muskulo nan. Sintie komo un bala chikitu. Not'é i tiki tiki bo ta lag'e krese i poko poko ta los e muskulo nan ront di dje.

Laga e rayo pasa dor di bo kurpa i scan kada parti di bo tenchi chiki te bo punt'e kabes. Konsentra riba bo rosea. Hala rosea tranquil i mas natural posibel pero profundo, ku e intenshon di amor pa bo mes. Trese bo man nan serka otro riba bo pechu i sinti bo mes.

*"M tin mag di duda. Mi tin mag di faya. Mi tin mag di yora.*

*Mi ta pordona mes. Mi ta asepta mi mes*

*Mi tin mag di tin orguyo. Mi tin mag di tin eksito. Mi tin mag di tin mi mes opinion.*

*Mi ta stima mi mes i e persona ku mi ta mira den spil kada mahinta."*

Hala tres rosea riba bo mes tempu i ku e di tres rosea, habri bo wowo, habri porta pa mundu



**Andy Kirchner**

Coach, Creator & Creative Instigator

The Recycled Pirate | Life Awareness & Innovations

+59995187775 | [TheRecycledPirate@gmail.com](mailto:TheRecycledPirate@gmail.com)

[www.recycledpirate.com](http://www.recycledpirate.com)