

Halló. Ég heiti Jóhanna Hildiberg Harðardóttir og þetta er sumargjöfin mín til þín. Á næstu mínútum munum við saman gera okkar besta til að senda jákvæða orku til fallega landsins okkar og þjóðarinnar. Komdu þér vel fyrir, þar sem fer vel um þig og þú getur slakað vel á í líkamanum. Þú gætir vilja losa um þröng föt, fara úr skónum. Taktu eftir andadrættinum, andaðu djúpt að þér, andaðu vel frá þér, blástu frá þér síðasta loftinu. Andaðu svo aftur djúpt að þér og njóttu þess að finna loftið fylla lungu þín. Lokaðu augunum þínum, fylgstu með önduninni.

Finndu hvernig líkami þinn slakar á, sumir vilja byrja á að slaka á tánum og færa sig upp eftir líkamanum, aðrir vilja byrja á að slaka á höfðinu og slaka á niður eftir líkamanum. Þú velur það sem hentar þér best. Þú slakar á andlitinu, hálsinum, brjóstkassanum, maganum, bakinu, rassinum, lærunum, fótunum, slakar vel á öllum vöðvum líkamans, þú finnur spennuna renna úr líkamanum eins og vatnið rennur af þér í sturtunni.

Á meðan þú ert að slaka á líkamanum og anda rólega, sjáðu þá fyrir þér einhvern stað þar sem þér leið sérstaklega vel. Þetta er þinn uppáhaldsstaður, hann getur verið í nútíðinni eða í fortíðinni, hann getur verið heima hjá þér, hann getur verið uppi í sveit eða í bæ, hann getur verið erlendis, hann getur verið inni í húsi eða úti í náttúrunni. Hann getur verið hvar sem er. Þú þekkir þinn uppáhaldsstað. Ímyndaðu þér að þú sért kominn á þinn uppáhaldsstað og njóttu þess. Komdu þér vel fyrir, finndu vöðvana þína slaka á, finndu andardáttinn slaka á, finndu huga þinn slaka á.

Hugsaðu um fólkið í landinu þínu, alla samlanda þína. Sumir hafa staðið sig vel og þú sendir þeim þitt innilegasta þakklæti fyrir það, aðrir hafa ekki staðið sig eins vel og þú velur núna - í stað þess að finna fyrir reiði og vanmáttarkennd þá ákveður þú hér og nú að fyrirgefa þeim. Fyrirgefningin losar þig við þessar neikvæðu tilfinningar og gerir þér lífið léttara. Hafðu eftir mér í huganum eða upphátt: ég fyrirgef öllum þeim sem eitthvað hafa gert mér, í þessu lífi eða öðrum, viljandi eða óviljandi, í hugsun orði eða verki." Fyrirgefningin er hreinsandi fyrir þig, þér léttir í hjarta þínu við að fyrirgefa. Við höfum öll gert eitthvað sem við erum ekki ánægð með og þess vegna notar þú tækifærið og biðst fyrirgefningar á því sem þú hefur gert. Hugsaðu um það sem þú hefur gert og hafðu eftir mér í huganum eða upphátt: ég biðst fyrirgefningar á öllu því sem ég hef gert öðrum, í þessu lífi eða öðrum, viljandi eða óviljandi, í hugsun orði eða verki. Héðan í frá ætlar þú að trúa því að allir séu að gera sitt besta og fyrirgefa fólki ef þér finnst þeirra besta ekki nógu gott.

Nú skalt þú fara í smá ferðalag. Þú gengur af stað í rólegheitunum, nýtur þess að finna fyrir sólskininu á andlitinu. Þú gengur eftir fallegum göngustíg með tré til beggja handa, þú lítur upp og sérð falleg gul blóm á trjánum geisla eins og gull í sólinni. Þú dáist að þessum fallegu blómum og á meðanþú ert að dáðst að þeim þá finnur þú hvernig hjartað þitt opnast. Þú heldur áfram göngu þinni og kemur að þingvöllum, þessum sérstaka sögulega stað, stolti þjóðarinnar. Þú horfir yfir þennan merkilega fallega stað og fyllist þjóðarstoltinu í hjartanu þínu. Þennan stað eigum við öll saman. Þú heldur áfram ferð þinni og næst kemurðu að fallegum fossi, þú getur valið hvaða foss það er bara sá sem þér finnst fallegastur, gullfoss, skógarfoss, dettifoss, háifoss, það er svo margir um að velja, þú nýtur þessa að horfa á

þennan fallega foss og heyra sönginn sem hann syngur og finna kraftinn sem hann gefur frá sér. Þú dáist að þessum mikla krafti og finnur hann innra með þér. Næst liggur leið þín að mývatni, þú sérð fyrir þér hvernig náttúran við vatnið geislar sínu fegursta á frostköldum dögum, þykkur ísinn glitrar á trjánnum, á vatninu, á klettunum og sindrar í sólinni, þetta er Ísland í sinni allra fegurstu mynd. Þú heldur leið þinni áfram og nú flýgur þú af stað og horfir yfir landið þitt þakið snjó, liggjandi undir fallettri hvítri ábreiðu, snjórinn sléttur, ferskur, liggur allt um kring, og þú finnur friðsældina og hreinleikann sem felst í hvítri óspilltri sjóbreiðunni. Þú horfir á landslagið breytast, snjóinn taka upp og sérð gróandann lifna við og dreifa græna litnum yfir allt. Þú finnur fyrir fegurð landisins í hjartanum og finnur fyrir innilegu þakklæti fyrir að eiga þetta fallega, óspillta land. Við ákveðum hér og nú að við ætlum að bera virðingu fyrir þessu fallega landi okkar og vera því þakklát fyrir þær gjafir sem það hefur gefið okkur.

Nú er tími til að koma til baka, þú finnur fyrir friðnum innra með þér, þú finnur fyrir gleðinni í hjarta þér. Þú nýtur þess að finna slökunina í líkamanum og í huganum. Þú tekur nú eftir umhverfinu þínu, finnur fyrir stólnum sem þú situr í eða rúminu sem þú liggur í. Þú teygir úr fótunum og handleggjum, opnar augun og brosir á móti veröldinni sem tekur á móti þér.