

Aften- værelse- tilbageblik



VisdomsNettet
www.visdomsnettet.dk

Aften- **tilbageblik**

Meditationsomrids



VidsomsNettet
www.vidsomsnettet.dk

Aftentilbageblik



Hvis du vælger at supplere din meditation med dette *aftentilbageblik*, skal du forsøge at udføre den lige så trofast og rytmisk, som din primære meditation.

Hvis du endnu ikke er trænet i at meditere, anbefales det, at du udelukkende arbejder på at etablere en sikker meditationsrytme, og forsøger at opbygge evnen til at koncentrere tankesindet, for det er en forudsætning for at bevæge sig ind i meditationsstadiet. Men meditation giver viden og energi, og mange får efterhånden evner og overskud til at supplere den daglige morgenmeditation med mindre meditationer, som kan udvide meditations- og tjenestearbejdet – eksempelvis med *aftentilbageblikket*.

Aftentilbageblik

Hvis du vælger at foretage et aftentilbageblik, skal du vide, at det mest værdifulde tilbageblik er klart, hurtigt, objektivt og upartisk. Efterhånden som den regelmæssige, daglige meditation langsomt og sikkert fjerner interessen fra den selvoptagede, egoistiske personlighed og flytter opmærksomheden over til sjælens samarbejdende hensigt, vil tendensen til at spille tid og tanker på selvbefrejdelse, selvforsvar eller selvros under tilbageblikket blive gradvis mindre. Overdreven selvoptagethed forsvinder ganske enkelt, når sjælens lys åbenbarer nye potentialer i dine menneskelige relationer.

Dine egne egenskaber (gode såvel som mindre gode) skal kun interessere dig i den udstrækning, de støtter eller forhindrer det, du opnår en erkendelse af, at du bør gøre. Der er en vis lighed mellem et godt tilbageblik og et godt havearbejde. I begge tilfælde luger man igen og igen ukrudtet væk, men hovedinteressen samler sig om at dyrke blomster og grøntsager, vande dem, beskytte de svage skud, omplante dem så de bliver stærkere, beskære dem hvis det er nødvendigt og til sidst høste og bruge udbyttet med omtanke.

Sådan gør du



Sørg for at du finder tid og sted ved dagens afslutning, hvor du kan meditere alene og uforstyrret i 5-15 minutter.

Efter at have afspændt kroppen et øjeblik fører du bevidstheden op i hovedet. Du mærker, hvordan følelserne falder til ro, og når du er fokuseret på mentalplanet, intonerer du det hellige ord "OM" én gang (i tanken), idet du lader det strømme mod sjælen – og samtidig fører du bevidstheden ind i sjælens verden, hvor du tager dit udgangspunkt i meditationen. Sig derpå stille og tillidsfuldt i tanken:

Jeg er iagttagende, og befinder mig i lyset.

Brug herefter dit oplyste tankesind som et spotlight, der kaster lyset bagud på dagens begivenheder – altså fra aften til morgen. Alle begivenheder er *ikke* lige vigtige. Fokusér på de punkter, der er beskrevet i aftentilbageblikket. Du får her otte spørgsmål, som vil hjælpe dig med at se dagen fra sjælens synspunkt. Brug kun ét spørgsmål hver aften, men skift spørgsmål hver aften, sådan at alle spørgsmål overvejes hver uge:

1. Hvordan medvirkede jeg til den følelsesmæssige stemning i mine omgivelser i dag?
2. Hvor åndeligt effektiv er jeg på mit specielle aktivitetsområde?
3. Talte jeg om mig selv i dag? Og hvorfor?
4. Tjenestevejen fører til befrielse. Har der været nogen befriende indflydelse på mit liv i dag? Befrielse af hvem? For hvad? Af hvem?
5. Er der en vane i min hverdag, som tilslører og fordrejer sjælens lys? Er der en vane, som forhindrer mig i at gøre større nytte i tjenestearbejdet?
6. Lod jeg mine egne idéer, ønsker, hensigter eller drømme komme for mine medmenneskers behov for kærlig forståelse?
7. Er jeg klar over mit udviklingstrin? Hvem jeg kan hjælpe? Hvem burde jeg betragte som et forbillede? Og hvor jeg kan søge hjælp og forståelse?
8. Da jeg talte om andre mennesker i dag, var mine udtalelser harmløse og opløftende? Forsøgte jeg at bygge en bro af forståelse, eller rejste jeg en adskillende væg?



VidsomsNettet

www.vidsomsnettet.dk