

OVERSIGT



over meditationer
på VisdomsNettet

OVERSIGT

over meditationer på
VisdomsNettet



VisdomsNettet
www.visdomsnettet.dk

Hvilke meditationer finder du her?

Information om Skabende meditation

Under *Oversigt over meditationerne* finder du materiale, der kan give dig et overblik over de muligheder, der tilbydes på hjemmesiden. Det anbefales, at du læser *Information om Skabende meditation*. Informationen giver dig nemlig en bred indføring i meditationssystemet – fra det første års begyndermeditation til de senere års mere avancerede gruppe meditationer. Materialet giver en bred og letforståelig introduktion til alle meditationsaspekterne:

Hvad er meditation? Hvorfor meditere? Hvordan meditere?

Gratis e-bog om meditation

Under forsidens menupunkt *Gratis e-bøger* finder du menuen *Meditation*. Det anbefales, at du besøger dette menupunkt. Der er meget, du skal vide, før du begynder at meditere. Og selvom du allerede er bekendt med meditation, vil det alligevel være en god idé at downloade e-bogen *Værd at vide om meditation* af Erik Ansvang. Den kan frit downloades. Bogen giver dig en dybere og mere detaljeret indføring i meditationens univers. Her får du mange råd og vigtig vejledning, og du finder svar på mange af de spørgsmål, som erfaringsmæssigt melder sig, når man begynder at arbejde seriøst med meditation.

Meditation for begyndere

Under sektionen *Meditation for begyndere* introduceres nye mediterende for *Skabende meditation til personlig og åndelig udvikling*. Det er meditationssystemets grundlæggende meditation til anvendelse det første år – eller måske længere. Her får du i et enkelt og klart sprog helt konkrete anvisninger på, hvordan du skal meditere, og hvordan du systematisk opbygger rytme og disciplin, som er en forudsætning for seriøs og effektiv meditationspraksis.

Videregående meditation

Under sektionen *Videregående meditation* finder du materialerne til *Skabende meditation for Den Nye Tidsalder*. Dette meditationssystem kan du arbejde med, hvis du først har opbygget den nødvendige rytme og disciplin ved hjælp af første års meditationspraksis. Materialet til hele det videregående forløb ligger på hjemmesiden, og derfor kan du frit downloade de aktuelle instruktioner, efterhånden som de bliver aktuelle for dig.

Skabende meditation for Den Nye Tidsalder består af seks instruktioner om året, og det videregående forløb strækker sig over tre år. De enkelte instruktioner repræsenterer reelt en løbende undervisning og uddannelse i meditation, for materialet er opbygget som en kombination af en omhyggelig instruktion og selve meditationen. Meditationen kaldes en gruppemeditation, og det skal forstås på den rigtige måde. Det betyder *ikke*, at du skal samle en gruppe, der vil meditere sammen med dig. Ordet henviser til den verdensomspændende gruppe, der anvender den samme meditation som dig, og i tanken forbinder de tusindvis af mediterende sig med hinanden i kraft af meditationen på det samme tema, og dermed opbygges der et indre netværk, som repræsenterer en subjektiv verdensgruppe. På denne måde bliver din individuelle meditation til en gruppemeditation.

Meditation for øvede

Under sektionen *Meditation for øvede* finder du en uddybning af den skabende meditations formål, metoder og livsanskuelse. Dette materiale kan være vanskeligt tilgængeligt for mennesker uden en solid esoterisk baggrund. Materialet henvender sig til alle, der ønsker meget præcise meditationsanvisninger, og som er i stand til at bruge dem i praksis. Som en hjælp til at uddybe forståelsen henviser materialet ofte til detaljerede forklaringer i Alice A. Baileys forfatterskab.

Supplerende meditationer

Under sektionen *Supplerende meditationer* findes der meditationer, som er et tilbud til øvede mediterende, der ønsker at leve et virkelig meditativt liv. Det er nemlig muligt at supplere den daglige meditationspraksis med meditationer, der anbefales af den tibetanske mester Djwhal Khul i Alice A. Baileys forfatterskab.

Under denne sektion kan du frit downloade ...

Meditation til Disidentifikation

Meditation til *Disidentifikation* er en effektiv metode til at disidentificere dig med alt det i din natur, som du tror, du er, men som du ikke er. Du vil erkende, at du ikke er din fysiske krop, at du ikke er dine følelser, at du ikke er dine tanker, men at de tre instanser er *redskaber*, der kan integreres og komme under sjælens kontrol. Og dermed identificerer du dig med det, du dybest set er – sjælen.

Meditation til Aftentilbageblik

Du kan eventuelt slutte dagen med et *Aftentilbageblik*. Det mest værdifulde tilbageblik er klart, hurtigt, objektivt og upartisk. Efterhånden som den regelmæssige, daglige meditation langsomt men sikkert fjerner interessen fra den selvoptagede, egoistiske personlighed og flyttes opmærksomheden over til sjælens samarbejdende hensigt, og tendensen til at spille tid og tanker på selvbebrejdelser, selvførdømmelse, selvforsvar eller selvros under tilbageblikket blive mindre og mindre. Overdreven selvoptagede forsvinder ganske enkelt, når sjælens lys åbenbarer nye muligheder i de menneskelige relationer.

Middagskoordinering

Du kan supplere din meditation med en kort daglig fokusering kl. 12:00. *Middagskoordineringen* er den enkleste og letteste af de daglige supplerende meditationer. Det vigtigste og vanskeligste består i at gøre det – og at gøre det nøjagtigt klokken 12:00. I begyndelsen virker det måske umuligt at gøre det på slaget 12:00, men forsøg at komme så tæt på, som du kan, indtil rytmen gradvis forædles.

Klokken 17:00 påmindelse

I en af Alice A. Baileys bøger står der:

”Det ville være værdifuldt, hvis alle studerende hver dag klokken 17:00 bevidst ville forbinde sig med den gruppe verdenstjenere, mystikere og brødre, som hurtigt er ved at blive integreret.”

Til dette formål må du lære en kort påkaldelse udenad, så du nemt kan sige den på dette tidspunkt. Det skal ske i stilhed og med opmærksomheden fokuseret i hovedet.

Torsdagsmeditation eller Kristus-meditation

Torsdagsmeditationen er en særlig meditation skabt af den tibetanske mester Djwhal Khul til alle, der er villige til at dedikere sig til dette særlige tjenestearbejde. Det er vigtigt at huske, at du ikke skal udføre både denne meditation og din morgenmeditation på samme dag. Hvis du som anbefalet vælger at udføre meditationen på torsdage, skal du altså *ikke* bruge din sædvanlige meditation denne dag. Opgaven går ud på at anvende meditation til udbredelse af viden om sjælens love og gruppebestræbelsens principper og funktioner, for de vil dominere i Den Nye Tidsalder.

Søndagsmeditation eller pengemeditation

Søndagsmeditation eller *Pengemeditation* er så enkel, at nogle mennesker måske vil betragte den som ineffektiv og nytteløs. Men hvis mange bruger den samtidig, kan den fjerne de blokeringer, som på nuværende tidspunkt forhindrer tilstrækkelige midler i at strømme ind i det arbejde, Hierarkiet prøver at udføre. Meditationen skal bruges hver søndag morgen. Du opfordres til at tage, hvad du har sparet ugen, der gik, og dedikere det til åndeligt arbejde og give det under meditationen til Kristus og hans Hierarki. Uanset om beløbet er stort eller lille, kan det blive en tiltrækkende og magnetisk enhed i mestrenes planer. Vær opmærksom på den åndelige lov, der siger:

"Til dem, der giver, skal der gives" ... så de kan give igen.

OBS! De supplerende meditationer anbefales kun til mediterende, der i forvejen har en velfungerende fast meditationspraksis.

Verdensfredsmeditation

De mange millioner mennesker med god vilje overalt i verden er indadtil forbundne ved kvaliteten af deres tanker og handlinger. De er fælles om den faste beslutning om at hjælpe med at løse de problemer, der står i vejen for menneskets stræben mod enhed og fred. Hvis du samler en gruppe til *Verdensfredsmeditation*, har du mulighed for at deltage i en meditation, hvor I sammen udsender en stærk og klar tone af fred og god vilje og på denne måde støtter det energiarbejde, der udføres overalt på Jorden. Ved middagstid på årets sidste dag udføres *Verdensfredsmeditationer* overalt på planeten. Meditationen kan naturligvis anvendes når som helst, en gruppe ønsker at arbejde for fred i verden.

Fuldmånemeditation

Under sektionen *Meditationsceremonier* finder du materialer til fuldmånemeditation, og under menuen *Fuldmånemeditation* finder du omrids til anvendelse ved meditation på årets 12 fuldmånetidspunkter. Det er et meditationsomrids, der bruges ved fuldmåne af mange grupper overalt i verden. Meditationen henvender sig til mennesker med esoterisk indsigt, fordi der anvendes en indforstået terminologi. Vil du vide mere om denne månedlige begivenhed, kan det anbefales, at du undersøger, om der praktiseres offentlige meditationer i dit lokalområde – og at du læser *Meditation ved fuldmåne*, der findes på hjemmesiden.

Meditation til fuldmånedagene

Under sektionen *Meditationsceremonier* finder du *Meditation til fuldmånedagene*. Det er materiale til udvidet meditation i de to dage før og de to dage efter selve fuldmånedagen, hvor du praktiserer enten *Fuldmånemeditation* eller *Solmeditation ved fuldmåne*. Der er derfor tale om et supplement til selve fuldmånemeditationen, sådan at tiden omkring fuldmåne bliver en meditationshøjtid på hele fem dage. *Meditation til fuldmånedagene* er korte men kraftfulde meditationer.

Solmeditation ved fuldmåne

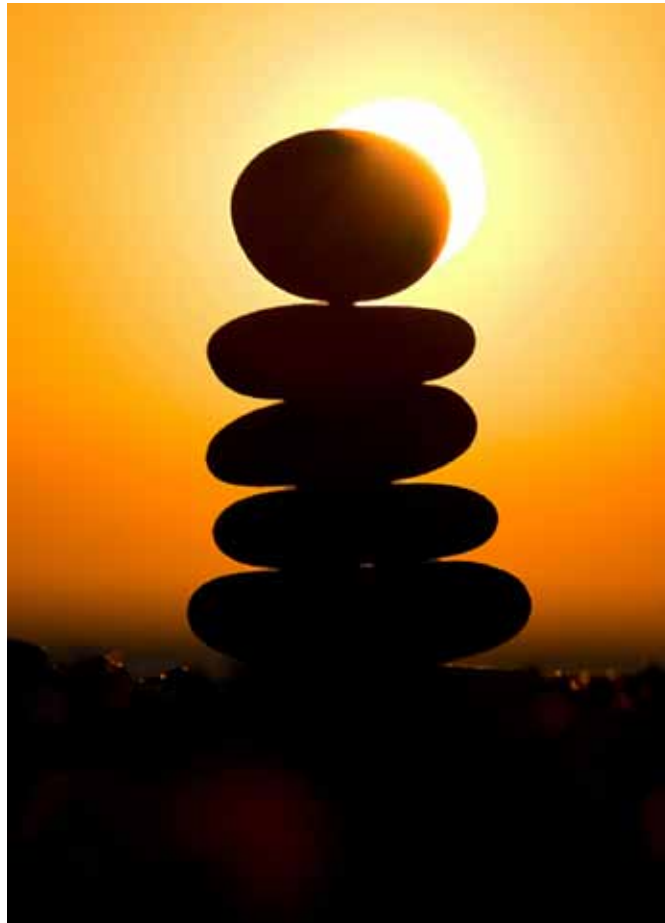
Under sektionen *Meditationsceremonier* finder du også *Solmeditation ved fuldmåne*, der også er et meditationsomrids, som kan anvendes ved fuldmånemeditation. Ved fuldmånemeditationer drejer sig nemlig ikke om fuldmånen, men om Solen, og derfor kaldes denne meditation for *Solmeditation ved fuldmåne*. Teknikken anvendes på tidspunktet for fuldmåne af mange grupper rundt omkring i verden. Vil du vide mere om denne vigtige åndelige begivenhed, anbefales det, at du læser artiklen *Solmeditation ved fuldmåne*, der findes på hjemmesiden.

Månekalender

Under sektionen *Meditationsceremonier* finder du en *Månekalender*, der viser årets nøjagtige tidspunkter for nymåne og fuldmåne. Det er en hjælp til at planlægge årets tolv fuldmånemeditationer og eventuelt meditation i dagene før og efter fuldmåne. Selve fuldmånemeditationen skal altid foregå *før* fuldmånens kulmi-nationstidspunkt – altså mens energierne er *tiltagende*.

Meditation for børn og unge

Under sektionen *Særlige meditationer* finder du *Meditation for børn og unge*. Det er et koncentrations- og meditationstilbud til børn og unge fra *FN's Børnefond*. Et ældre barn kan selv læse meditationens ord, og fordybe sig i deres betydning. Meditationsomridset kan også læses højt for barnet, som sidder afslappet med lukkede øjne, mens det koncentrerer sig om meditationens ord.





VisionsNettet

www.visionsnettet.dk