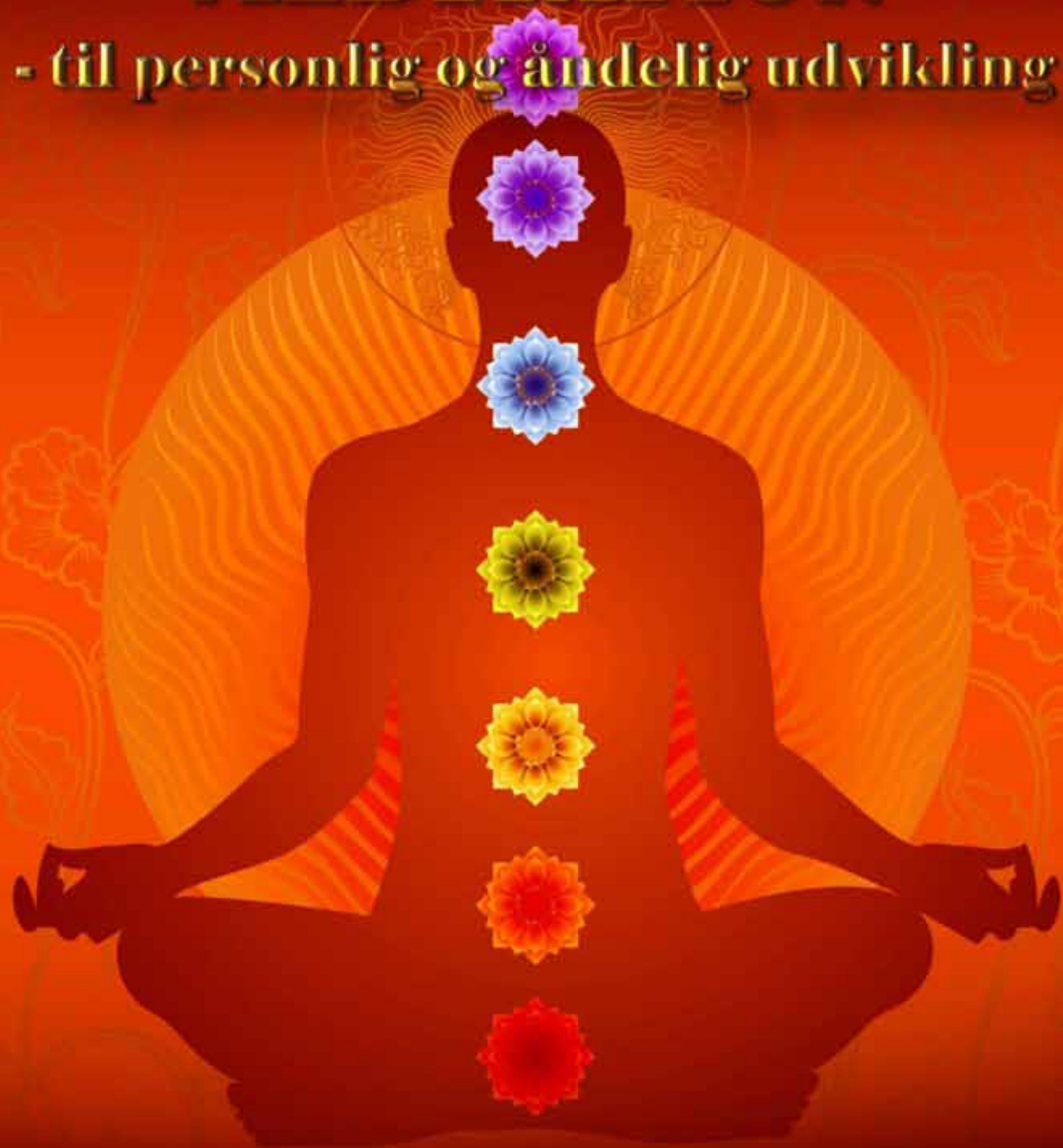


SKABENDE MEDITATION

- til personlig og åndelig udvikling

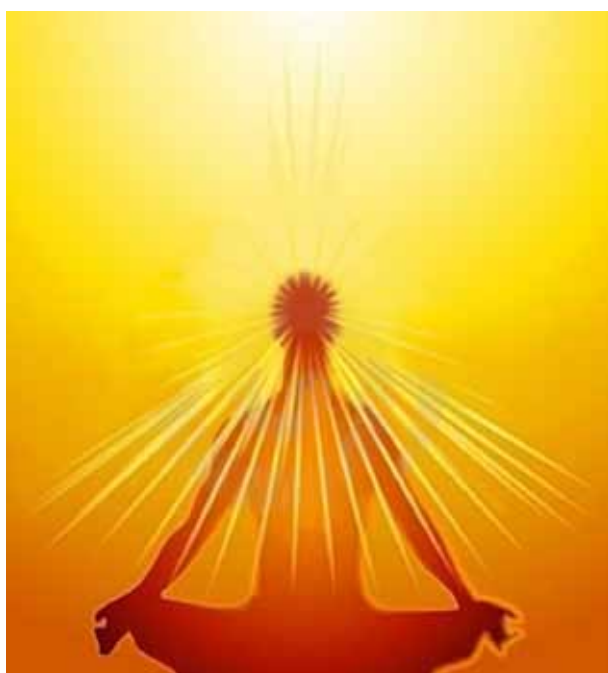


Første år

1:1

Skabende **meditation**

- til personlig og åndelig udvikling



*Skab personlig vækst
og bliv skabende i livets udvikling*

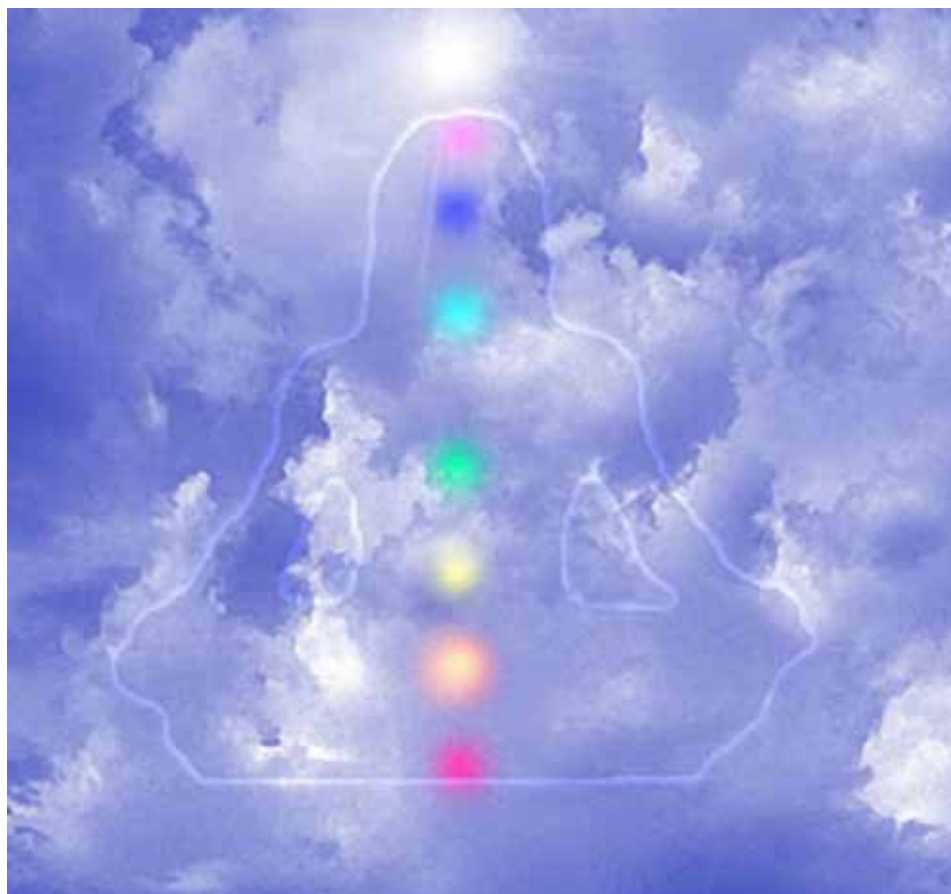


VisdomsNettet
www.visdomsnettet.dk

Skabende meditation

- til personlig og åndelig udvikling

Skab personlig vækst
og bliv skabende i livets udvikling



Det forudsættes, at man har læst *VisdomsNettets* instruktion: *Information om Skabende meditation*, som kan læses eller downloades på *VisdomsNettets* hjemmeside. Det kan også anbefales, at man læser eller downloader e-bogen *Værd at vide om meditation* (den er gratis), for den giver en grundig indføring i meditationens verden, inden man tager fat på den grundlæggende meditation, som er 1. års meditationsarbejde.

Grundlæggende meditation

Denne instruktion er *VisdomsNettets* grundlæggende meditationsmateriale, der instruerer i, hvordan man kommer i gang med at meditere. Formålet med materialet er, at give mulighed for at skabe en fast meditationsrytme og den første træning i *videnskaben om sjælskontakt*.

Efter at have mediteret regelmæssigt *i mindst et år*, er man velkommen til at downloade det videregående forløb: *Skabende meditation for Den Nye Tidsalder*. Læs mere om dette forløb i *Information om Skabende meditation* på *VisdomsNettet*.

En kunst, en vej, en lære

Skabende meditation er en kunst, for ægte kunst flytter opmærksomheden fra det ydre, fra overfladen, fra det velkendte ... til det indre, til det, der ligger under overfladen, til uerkendte dybder. *Skabende meditation* er en kunst, som åbenbarer skjulte kvaliteter og udvikler dem. Samtidig kaldes ubevidste og uerkendte skyggesider op til overfladen, så de kan konfronteres og forvandles. Meditationen bliver en udviklingsproces, hvor det indre spejler sig i det ydre og viser sig som ægte livskunst. *Skabende meditation* er en kunst – for den mediterende er kunstneren og livet er kunstværket.

Skabende meditation er en vej, der fører fra den, man tror man er, til den man virkelig er. Vejen vil føre over grænser sat af opdragelsen, samfundet, kulturen og angsten for at skille sig ud og være sig selv. Man fortsætter over grænserne for dybere erkendelser – kroppens, følelsernes og tankernes grænser – og bliver *sit Selv* – sjælen. Metoden tager bevidst udgangspunkt i, at man ikke alene er den tænkende, følende og handlende personlighed, men at man bag denne ydre natur er en udødelig bevidsthed – sjælen – som er i fortsat udvikling. Vejen til denne realitet og brobygningen mellem den ydre og den indre natur skabes via meditation og fører til sjælsbevidsthed.

Skabende meditation er en lære, fordi meditationens erkendelser giver stadig større forståelse. Indsigten åbenbarer gradvis den visdom, som historiens oplyste skikkelser har præsenteret for verden i årtusinder. Disse oplyste sjæle har gennem direkte erfaring realiseret deres iboende potentialer og har opnået mesterskab i livet. De opfordrer til, at intellektet trænes via studier, der stimulerer evnen til at tænke intelligent, sådan at tankesindet kan afbalancere følelserne og gøre det muligt at fortolke det, man kontakter i meditation korrekt, efterhånden som opmærksomheden skærpes og bevidstheden udvides.

Brobygning mellem sjæl og personlighed

Tidligere tiders meditationsmetoder (f.eks. mystisk meditation og bøn) lagde vægten på den følelsesmæssige forbindelse med sjælen. I *Skabende meditation* bruges tankesindet som et inspirativt og mentalt brobyggende redskab. Det er Østens "raja yoga" (tankesindets yoga) i en ny form. Her lægges vægten på menneskets skabende muligheder. *Skabende meditation* er kunsten at modtage og udtrykke sjælens inspiration og kvaliteter. *Skabende meditation* lægger derfor vægt på:

1) Kontakt og registrering

Evnen til at registrere og modtage indtryk fra sjælen.

2) Fortolkning eller notat

Evnen til at bevidstgøre de subtile indtryk.

3) Konkretisering eller levendegørelse

Evnen til at omsætte indtrykkene i handling.

For at holde tankesindet vitalt og smidigt skal meditationen suppleres med studier. Gradvis bliver man i stand til at omsætte indre inspiration til ydre handling. Og dermed bringer man lys, kærlighed og kraft ind i en verden, som mere end nogensinde trænger til åndelige livsværdier. I princippet er processen uhyre enkel, men i praksis er den særdeles vanskelig. Ikke desto mindre kan enhver seriøst interesseret lære *Skabende meditation*, og resultaterne vil både personligt og åndeligt være positivt for den enkelte og for verden.

Personlig og åndelig udvikling

Personlig udvikling

Hvad er personlig udvikling? For at besvare dette spørgsmål, skal man først gøre sig klart, hvad der menes med ordet "personlighed". Alle mennesker tænker, føler og handler. Når tanker, følelser og handlinger er integreret og ledes af et vågent sind ud fra bevidste livsmål, udgør de en helhed. Denne totalsum kaldes *personligheden*. Det bliver derfor indlysende, at personlig udvikling handler om at bringe tanker, følelser og krop i et sundt samspil. Dette samspil skal man selv skabe, og det udvikles, når man iagttager sig selv og bevidst samordner sine følelser, tanker og handlinger til en koordineret enhed. Dermed bliver man en "personlighed" – en fast karakter, der hviler i sig selv. Personlig udvikling vil altså sige, at man beslutter sig for at blive et mere harmonisk og velfungerende menneske, der er i kontakt med omverdenen og frem for alt med sig selv. *Skabende meditation* skaber kontakt til de iboende kvaliteter og evner, men også til underbevidsthedens mangfoldige impulser. De indre erkendelser og omgivelsernes respons på handlingerne skaber en selvudviklingsproces, hvor man udfolder og finstemmer sin personlighed. Det er en proces, hvor man tager ansvaret for sig selv, realiserer sine drømme og får sund kontakt med de forskellige sider af sin natur.

Åndelig udvikling

Åndelig udvikling ligger i naturlig forlængelse af den personlige udvikling, og de overlapper hinanden på visse områder. Den afgørende forskel er, at den åndelige udviklingsproces ikke handler om personlighedens udvikling, men om dens evne til at modtage højere impulser. Åndelig udvikling handler derfor om tiltagende sjælskontakt. Processen vil udvikle sjælens kvaliteter og forstærke de positive egenskaber. Den indre vækst vil gradvis udvikle de iboende potentialer.

Meditationsprogrammet tilgodeser den personlige udvikling og åbner samtidig for den åndelige proces. I forløbets første fase er målet derfor:

- *at aktivere den personlige udvikling.*

Det vil sige, at der bygges en bro mellem personlighedens tre aspekter: kroppen, følelserne og tankesindet. I forløbets anden fase er målet:

- *at aktivere sjælens skabende potentialer.*

Det kan kun ske i kraft af sjælen og via personligheden. I takt med at sjælen manifesterer sig gennem personligheden, ændrer man fokus i livet, og man bliver en aktiv, velgørende kraft i verden. Derfor er målet i forløbets tredje fase:

- *at man som sjæl bliver skabende i livets udvikling.*

Det er forklaringen på, at meditationsprogrammet kaldes *Skabende meditation*.

Den gyldne treklang

En sund vækstproces tilgodeser den menneskelige naturs hovedaspekter. Derfor kan meditation ikke praktiseres isoleret. Når man mediterer, aktiverer man en strøm af energier i tankesindet, følelserne og kroppen. Energierne må ikke ophobes, for det vil skabe frustration, overbelastning og muligvis psykiske problemer.

Det er grunden til, at det understreges, at det meditative arbejde skal suppleres med studier, og at målet altid er at omsætte indre erkendelser til aktivt samfundsengagement. På denne måde etableres der en sund cirkulation af energierne, og man opfylder formålet med *Skabende meditation*: At skabe udvikling og at blive skabende i livets udvikling.

Ud fra en åndelig betragtning skal man altså tilgodese tre hovedområder: Hoved, hjerte og krop. "Hovedet" refererer til bevidsthed og de mentale processer. "Hjertet" vedrører sensitivitet, følelsesmæssige og intuitive processer. Og "kroppen" omhandler instinktive og handlende processer.

Det drejer sig altså om at tænke, føle og handle – eller at erkende, vise kærlighed og tjene. I en dybere personlig og åndelig vækstproces kommer det til udtryk via meditation, studier og tjenestearbejde. Meditation skaber den indre kontakt. Studier fører til indsigt i livets læreprocesser. Tjenestearbejde omsætter kvaliteterne i et aktivt samfundsengagement.

Hvor, hvordan, hvornår og hvor længe?

Inden man går i gang med selve meditationsarbejdet melder der sig flere indlysende spørgsmål: Hvor bør man meditere? Hvordan bør man indrette sig? Hvornår er det bedst at meditere? Og hvor længe?

Lad os begynde med "*hvor*". Der er behov for et uforstyrret og fredfyldt sted, og det skal helst være det samme sted hver dag. *Skabende meditation* vil øge sensitiviteten, og denne proces kræver fred og ro. Der er ingen specielle krav til indretningen, men de fleste forsøger at gøre stedet hyggeligt, fordi det kan hjælpe med hurtigere at komme i en meditativ tilstand. Vælg desuden et tidspunkt på dagen, hvor det er muligt at meditere uforstyrret.

Herefter drejer det sig om "*hvordan*". De fleste mediterer siddende på en stol med halsen og ryggen lige, med håndfladerne hvilende på lårene og med ben og fødder let adskilte. Andre sidder i "skrædderstilling" på en pude. Begge er gode meditationsstillinger. Der er ingen grund til at indtage vanskelige yogastillinger, men hvis man ubesværet kan sidde i den såkaldte lotusstilling, er det udmærket. Det væsentligste er, at man sidder behageligt og uden spændinger. Til gengæld kan det ikke anbefales, at man sidder tilbagelænet i en blød lænestol eller mediterer liggende, fordi søvnighed er et problem for mange i starten. Når der er valgt en meditationsstilling, så hold fast ved den.

Det er vigtigt at beslutte "*hvornår*" – og at vide "*hvornår ikke*". Tidspunktet er sådan set ikke afgørende, men det er en stor fordel at meditere om morgenen, inden dagens opgaver og aktiviteter presser sig på. Hvis morgenmeditation er helt umuligt, kan man naturligvis vælge et andet tidspunkt. Det vigtigste er, at man mediterer. Der findes dog tidspunkter, hvor man ikke bør meditere. Hvis man lige har spist, hvis man er ude af balance mentalt eller følelsesmæssigt, hvis man er utilpas, syg eller har smerter, bør man ikke meditere, for meditationen forstærker både styrker og svagheder. Hvis meditationen øger ubalancer, intensiverer negative holdninger eller vækker ukontrollerbare følelser og tanker, skal man overveje at indstille sit meditationsarbejde og undersøge sit motiv.

Endelig skal man vide "*hvor længe*". Den daglige meditation kræver bare tyve minutter til en halv time. En kort daglig meditation har større virkning end uregelmæssige, lange meditationer, for udbyttet afhænger af en regelmæssig

rytme. I starten kommer man sandsynligvis til at kæmpe med at få kroppen til at slappe af og få følelser og tanker til at falde til ro. Det er almindelige begyndervanskeligheder. Giv ikke op. Gradvis øges koncentrationen og til sidst mediterer man.

Undskyldninger

"*Jeg har ikke tid*", er en af nutidens faste undskyldninger for at undgå at ændre vaner og mønstre. Hvis man ærligt analyserer, hvad man bruger sin tid til, vil man uden tvivl opdage, at man i dagens løb spilder tid på mange unyttige gøremål. Og med unyttig menes der gøremål, der ikke fremmer udviklingen. Det er nemt at overbevise sig selv om, at det desværre ikke er muligt at meditere i dag. Sker det jævnligt, skal man undersøge sit motiv. Forsøg altid at gøre alt, hvad man kan.

Virker meditationen?

Hvis man vil vide, hvordan man kan vurdere om meditationen har nogen virkning i livet, skal man bare stille spørgsmålene: "*Fungerer jeg bedre i min hverdag?*" "*Oplever andre mennesker mig som forandret til det bedre?*" "*Har jeg fået mere kvalitet, dybde og mening i mit liv?*" Hvis et eller flere af spørgsmålene kan besvares bekræftende, viser det med stor sandsynlighed, at vigtige forandringer allerede er ved at vise sig.

Farer og faldgruber

Kan det være farligt at meditere? Som med alt andet her i livet er det afgørende, at man bruger sin sunde fornuft og tager ved lære af de erfaringer, andre har høstet gennem årtusinder. Der findes regler, og der kræves viden for hvert skridt, man tager. En sund meditation vil aldrig indebære løfter om hurtige resultater. Tværtimod opmuntres man til tålmodighed og til ikke konstant at spejde efter resultater. Processen bliver i sig selv målet, fordi arbejdet bærer lønnen i sig selv. Man kan møde forskellige farer og faldgruber. Helt overordnet kan man sige, at meditation bliver farlig, både når der mediteres med egoistiske formål, og når man gør det uden formål. Det er desuden farligt at ignorere advarselssignaler. Og avancerede meditationsteknikker er naturligvis farlige for begyndere.

Fare for fortabelse i den indre verden

Nogle får en tendens til at fortabe sig i den subjektive verden. Der opstår altså tilbøjelighed til at trække sig tilbage fra den fysiske virkelighed. Meditation skal altid føre til et velfungerende ydre liv. Den bedste løsning på problemet vil være, at man forsøger at give udtryk for de indre erfaringer i det fysiske liv.

Fare for følelsesmæssig overstimulering

Meditation øger energiindstrømningen. Både de dårlige og de gode sider kommer op til overfladen. Man skal derfor lære at håndtere de forøgede energier. Følelsesmæssige svagheder bliver afsløret. Begær og motiver skal iagttages med ærlig omhu. Kun de bedste og højeste kvaliteter skal integreres i karakteren.

Fare for at blive opslugt af fænomener

Nogle bliver opslugt af psykiske fænomener og indre oplevelser. De kan være interessante, men de er ikke nødvendigvis udtryk for, at meditationen forløber godt. Tværtimod kan en fascination af psykiske oplevelser afspore processen. Meditationen bevirker ganske vist, at energien og sensitiviteten gradvis øges, og man må regne med en tiltagende fornemmelse af subjektive ting, men målet er ikke udvikling af psykiske evner.

Faren ved at gøre sig tanketom

Nogle begyndere tror, at man skal praktisere såkaldt "tanketomhed" og blot "åbne sig" for sjælen eller det guddommelige. Et tankesind, der mangler den nødvendige træning, vil i disse tilfælde bare åbne sig for underbevidstheden i stedet for at etablere kontakt med den højere bevidsthed. At gøre sig tanketom er farligt, fordi man åbner sig for psykiske kræfter, der kan påvirke negativt, uden at man bevidst ved, hvad der sker. Man skal altid bevare årvågenheden via et opmærksomt tankesind.

Fred og lyksalighed

Man skal heller ikke forsøge at opnå en følelse af fred og lyksalighed. Der er intet forkert i følelsen, men den er ikke meditationens mål. Der er faktisk slet ikke tale om meditation, hvis resultatet alene er en følelsesmæssig oplevelse, for følelser er astral energi, hvorimod meditation primært er en mental energiprocess. En vellykket meditationsproces skaber måske kun en besked eller slet ingen reaktion af følelsesmæssig art – navnlig efter lang tids udøvelse.

Åndedræts- og chakraøvelser

Åndedrætsøvelser skal altid undgås af begyndere. Kun meget erfarne udøvere arbejder med åndedrættet. Det samme gælder koncentration på chakraerne for at stimulere eller vække dem. Det kan medføre overstimulering og åbne døre til det kollektivt ubevidste, som man kun vanskeligt kan lukke igen. Den rigtige meditation for nutidens menneskehed er målrettet hensigt, koncentreret tænkning og regelmæssig meditation udført systematisk og rytmisk gennem mange år.

Meditationsvejledning

Det er vigtigt, at man har den størst mulige forståelse af processerne, inden man går i gang. Det er desuden vigtigt, at man nøjagtig følger denne indsigt og ikke går ud fra, at man er en undtagelse fra reglen. Derfor bør man læse de følgende hovedpunkter med opmærksomhed.

Afspænding

Skabende meditation begynder med afspænding. Forudsætningen for meditation vil altid være en naturlig tilstand af afspændthed. Med afspændthed menes der ikke dvask eller søvrig slaphed. Der menes *sindsro*. Og det vil sikkert overraske de fleste, at det er en *sindsro*, der forbindes med aktivitet og årvågenhed. Men sandheden er, at de store gennembrud i meditationen ofte sker under det, man kan kalde *afspændt årvågenhed*. Afspændingen bør kun tage et par minutter, men vil sikkert kræve mere tid i begyndelsen. Sid så behageligt som muligt og afspænd eventuelt kroppen ved at begynde med fødderne og slutte med hovedet. Mærk hvordan hele kroppen trin for trin bliver rolig og afslappet – fra tå til top. Mærk at åndedrættet finde sin egen naturlige rytme. Oplev herefter hvordan følelserne bliver rolige og fredfyldte – som vandspejlet på en sø på en vindstille dag. Mærk hvordan freden og stilheden sænker sig. Lad herefter tankerne falde til ro. Det gør man ved at fokusere dem. Lad dem samle sig om meditationens formål. Derefter skulle man være helt afspændt.

Koordinering – samklang

Herefter følger *koordineringen*. Koordinering vil sige "at stille på linje". Hvad er det, man stiller på linje? Det er personligheden – dvs. kroppen, følelserne og tankesindet, som underlægger sig sjælen. Hvordan kan man vide, at det sker? I denne proces bruges "*som-om-metoden*", for når man oprigtigt forestiller sig noget, "som-om" det er sådan, sker det til en vis grad. Derfor indgår der en

bekræftelse og en visualisering. Man bekræfter – stille eller højt – at sådan *ér* det, og bekræftelsens energier begynder at gøre sig gældende. I begyndelsen sker det umærkeligt, men erfaringen viser, at det efterhånden bliver et kraftfuldt redskab i det meditative arbejde. Bekræftelsen tager normalt kun få sekunder.

Derefter indgår visualisering i koordineringen. Man forestiller sig sjælen som et lysende fokus cirka 30 centimeter over hovedet. Sjælens energi er overalt i og omkring den mediterende, men her er der et særligt brændpunkt, som ligger i forlængelse af hovedchakraets udstråling over issen. Man kan forestille sig dette sjæls punkt som en strålende sol, en gylden sfære, en smuk lotus eller simpelthen en kilde til lys, liv og kærlighed. Prøv at finde den foretrukne visualisering og hold fast ved den.

Herefter forestiller man sig, at fra dette brændpunkt strømmer der lys ned i brystområdet og "*tænder hjertets sol*". Tænk ikke på det fysiske hjerte, men på det *æteriske* hjertecenter, der sidder i midten af brystet. Sig nu bekræftelsen. Og løft derefter en strøm af lys fra "solen i hjertet" op i hovedet. Se et lysende klart fokus midt inde i hovedet. Man må gerne lade lyset strømme ud gennem pandecentret mellem øjenbrynene, som er fokus for den bevidste brobygning mellem personligheden og sjælen. Man er nu forankret i hjertecentret og har det bevidste fokus i hovedet.

Hvad nu, hvis man har vanskeligt ved at visualisere? Det gør ikke noget. Nogle mennesker danner klare billeder, når de forestiller sig noget. Andre "hører" i stedet for at "se". Det vigtige er ikke, at man kan "se" billederne, men at man gør sit bedste for at forestille sig dem. Husk at energi følger tanken. Det, man forestiller sig, vil uundgåeligt ske.

OOOOOOOOOMMM

Endelig er der koordineringens første punkt, som her beskrives sidst, nemlig brugen af det hellige ord "OM". "OM" er sjælens lyd. Lyd sætter energi i bevægelse. Ved at intonere denne lyd, "OOOOOOOOOMMM", forstærker man sjælens vibration og lader den give resonans i personligheden. Gør det én gang blidt men fokuseret i begyndelsen af meditationen, mens man stiller sig i sjælens tjeneste. Det styrker koordineringen og renser og forfiner svingningerne i den fysisk-æteriske, astrale og mentale energi. "OM" intoneres i én udånding. Læg vægten på "O", og afslut med et kort "M". Tonelejet ligger dér, hvor man selv finder det naturligt. Af hensyn til omgivelserne kan man intonere OM i tanken, men det er lettere at høre lyden end at forestille sig den.

Meditation på nøgleord

Efter afspændingen, koordineringen, intoneringen af "OM", visualiseringen og bekræftelsen, kommer det centrale midtpunkt – "*meditation på et nøgleord*". Men først er det nødvendigt kort at definere meditation. Al meditation er i begyndelsen *koncentration*, som simpelthen betyder, at man samler sin opmærksomhed i ét punkt. *Meditation er forlænget koncentration*. Og når meditation er praktiseret i mange år, så glider tankesindet over i stilhed eller kontemplation, hvor man træder ind i den højere bevidstheds transcendent domæne. Meditationen i denne instruktion har intet at gøre med kontemplation og har kun til opgave at træne ægte koncentration og meditation.

Månedens nøgleord er fokuspunktet i meditationen. Nøgleordet er en essentiel sjælskvalitet, og man skal koncentrere sin opmærksomhed på denne kvalitet i

5-10 minutter. Hvordan gør man det? Man giver kvaliteten fuld opmærksomhed. Betragt nøgleordene som ædelstene. De er alle unikke og reflekterer facetter af forskellige kvaliteter. Man udforsker dem. Man trænger ind i dem. Man vender og drejer dem. Man lader dem afsløre de skjulte muligheder og deres iboende betydning. Iagttag hvilken påvirkning de har. Forsøg at vurdere livet i lyset af dem. Gør det til en levende proces. Lad det tage den tid, det kræver. Der er en hel måned til hver kvalitet. Kommer tanker på afveje (og det gør de), så bring dem blidt tilbage til nøgleordet og fortsæt. Bliv ikke irriteret og selvbebrejdende. Betragt det som en opdagelsesrejse, hvor man lærer sig selv bedre at kende. Og husk ... koncentrationens hemmelighed ligger i *interesse*. Hav *ægte* interesse for nøgleordet, og lad det blive en levende kraft i bevidstheden.



Nøgleord til de månedlige meditationer

Materialet tilbyder en række nøgleord til de månedlige meditationer. Her er der udvalgt tolv nøgleord til første års meditationsarbejde. Nøgleordene har en primær funktion i de centrale visdomsskrifter og -traditioner, der beskriver vejen til sjælen. Patanjalis yoga sutraer indtager eksempelvis en central funktion i *Skabende meditation*. Desuden er der lagt vægt på de essentielle kvaliteter fra Buddhas og Kristi liv og lære. Endelig anvendes den tibetanske mester Djwhal Khuls prioriteringer, som de kendes fra Alice A. Baileys forfatterskab. Samlet er de tolv nøgleord derfor grundelementer i den basale åndelige grundtræning.

Nøgleordene eller kvaliteterne til første år:

01. Harmløshed
02. Sandfærdighed
03. Skelneevne
04. Ubundethed
05. Glæde
06. Medfølelse
07. Renhed
08. Tilfredshed
09. Upartiskhed
10. Sindsro
11. Kærlighed
12. Tjeneste.

Begrænsninger forbundet med anvisning af meditation

At anvisning af en præcis og individuelt tilpasset meditation til et menneske er reelt en opgave, som kun oplyste sjæle kan tilbyde. Det kræver en præcis indsigt i dette menneskes åndelige konstitution og de karmiske og personlige forhold i den aktuelle livssituation. Her er der derfor alene valgt at anbefale meditation over en række sjælskvaliteter, som den åndelige litteratur og de store historiske skikkelser altid har lagt vægt på, samt at anvende en metode, som den tibetanske mester Djwhal Khul anbefaler i Alice A. Baileys forfatterskab. Men fordi der både er tale om et skøn og om generelle kvaliteter, kan det ikke garanteres, at nøgleordene eller meditationen lige passer til den nuværende livssituation. Derfor praktiseres meditationen på eget ansvar og ud fra en løbende vurdering af meditationens virkning i livet. Det er den mediterende, der er eksperten i sit eget liv. Hvis man undervejs oplever, at rækkefølgen på nøgleordene skal ændres, eller at sjælskvaliteterne skal udskiftes med andre, der passer bedre i den aktuelle livssituation, er det selvfølgelig helt i orden. Der er ingen endegyldige krav til forløbet.

Nøgleordene er udelukkende en anbefaling, som langt de fleste vil nyde godt af i deres udvikling.

Det er på den anden side vigtigt, at man er ærlig over for sig selv og ikke udskifter nøgleord på grund af dovenskab, kedsomhed, rastløshed og andre forkerte motiver.

Meditationens rytme

I *Skabende meditation* følges Månens og dermed Solens rytme. Det anbefales, at man følger en nymånefase, hvor man skifter nøgleord ved nymåne og arbejder med det indtil næste nymåne. Meditationsrytmen bliver derved en del af den naturlige ebbe og flod, der regulerer livet i både den indre og den ydre verden. Nymånefasen er fødselstimen for de indre energiers manifestation i den fysiske verden og overgangen til den inspirative fase, der kulminerer ved fuldmåne. Man skal derfor forsøge at trænge så dybt som muligt ind i månedens nøgleord frem til fuldmåne. I den efterfølgende fase efter fuldmånen, skal man ikke lede efter ny indsigt, men arbejde med at omsætte inspirationen og kvalitetene i det praktiske liv. Det gør man ved at gennemtænke nøgleordets praktiske anvendelse i hverdagslivet og ved at udtrykke kvalitetene i mødet med sine medmennesker. Begynder man sin meditationspraksis midt i en nymånefase (altså ved fuldmåne), fortsætter man bare frem til et tidspunkt, hvor det er muligt at tilpasse rytmen.

Forankring og dedikation

Efter selve meditationsfasen kommer den vigtige forankringsfase, hvor opmærksomheden blidt bringes ind i personligheden igen. Man forestiller sig nu, at sjælens lys og kvalitet først strømmer ind i tankesindet og præger tankelivet med sjælens hensigt. Derefter lader man lyset strømme videre ind i følelseslivet, hvor det renser og forædler følelserne og begærlivet. Til sidst ledes sjælens lys ind i den fysiske krop, som vitaliseres til handlinger. Processen styrkes med et blidt "OM". Endelig vender man opmærksomheden mod den ydre verden, og samtidig beslutter man at lade meditationens virkninger vise sig i det daglige liv. Her kan man eventuelt sende lys og energi til andre. Der er ingen regler her, men det anbefales, at man holder sig til en enkel form, som er let at gentage.

Det er vigtigt at huske to ting:

1. Meditation handler ikke om at sidde stille i 20-30 minutter, men om at kontakte, levendegøre og forankre sjælens kvaliteter i det daglige liv. Meditationens virkninger skal derfor påvirke hverdagen, og det er et godt tegn, når man midt i dagens gøremål kommer til at tænke på morgenmeditationens inspiration. Det viser, at en dybere forvandringsproces er i gang.
2. Meditation handler om at gavne andre via aktivt samfundsengagement. Det er kernen i det åndelige liv. Derfor er det vigtigt, at meditationen slutter med en kort dedikation, hvor man i tanken siger til sig selv: "*Jeg dedikerer denne dag til positive tanker, ord og handlinger.*" Herefter åbner man langsomt øjnene og retter opmærksomheden mod den ydre verden.

Meditationsdagbog

Det anbefales, at man anskaffer en lille notesbog, der kan fungere som meditationsdagbog. I meditationerne vil man få indtryk, tanker, idéer eller billeder. Nogle af disse inspirationer kan være værdifulde. Meditationens indtryk vil ofte have en "flygtig" karakter. Efter meditationen husker man, at indtrykket var vigtigt, men det kan være svært at konkretisere det. Derfor lægges der stor vægt på slutfasen i *Skabende meditation*, for her noteres de vigtige indtryk – først i bevidstheden og derefter i meditationsdagbogen. Derved styrkes den voksende forbindelse mellem den indre og den ydre verden i forankringsfasen. Herefter følger selve meditationen:

Omrids til meditation

- til personlig og åndelig udvikling

I. Afspænding

Sæt dig godt til rette i opret stilling med ryggen ret. Sørg for at sidde behageligt. Fold hænderne i skødet eller lad dem hvile med håndfladerne på dine ben. Luk øjnene. Afspænd kroppen. Lad åndedrættet blive roligt og regelmæssigt.

Bring nu følelserne i ro. Mærk hvordan følelserne afklares. Forestil dig at dine følelser er som overfladen på en spejlblank sø, hvor alt ånder fred og ro. Afspænd herefter tankesindet. Tankernes indre "snak" dæmpes og toner ud. Du er nu afbalanceret og vågent til stede. Saml tankesindet om meditationens formål: At skabe kontakt med din sjæl ved hjælp af sjælens egne kvaliteter.

II. Koordinering og bekræftelse

Fremsig nu én gang sjælens lyd, "OM" (højt eller i tanken) med det bestemte formål at stille kroppen, følelserne og tankerne til rådighed i sjælens tjeneste.

Forestil dig sjælens nærvær som et lysende, strålende fokus, omtrent 30 centimeter over dit hoved. Forestil dig, hvordan lyset fra sjælen strømmer ned til dit hjertecenter i brystområdet og tænder hjertets sol. Fremsig højt eller i tanken denne bekræftelse:

*"Mere strålende end Solen,
renere end sneen,
finere end æteren¹
er sjælen – ånden i mit hjerte.
Jeg er denne sjæl, denne sjæl er mig."*

Lad herefter lyset fra hjertets sol strømme op i midten af hovedet. Lad lyset stråle i hovedet og fasthold dit fokus dér.

III. Meditation

(5-10 minutter)

Meditér nu på månedens nøgleord. Lad den fulde opmærksomhed være samlet om den aktuelle kvalitet og udforsk den. Kommer tankerne på afveje, leder du dem blot tilbage til nøgleordet.

¹ Med æteren skal man forstås det, som er mere subtilt eller fint end luften, men det henviser også til den belivende æteriske energi, som gennemtrænger alt. På et dybt plan betyder "æteren" også "akasha" eller selve rummet.

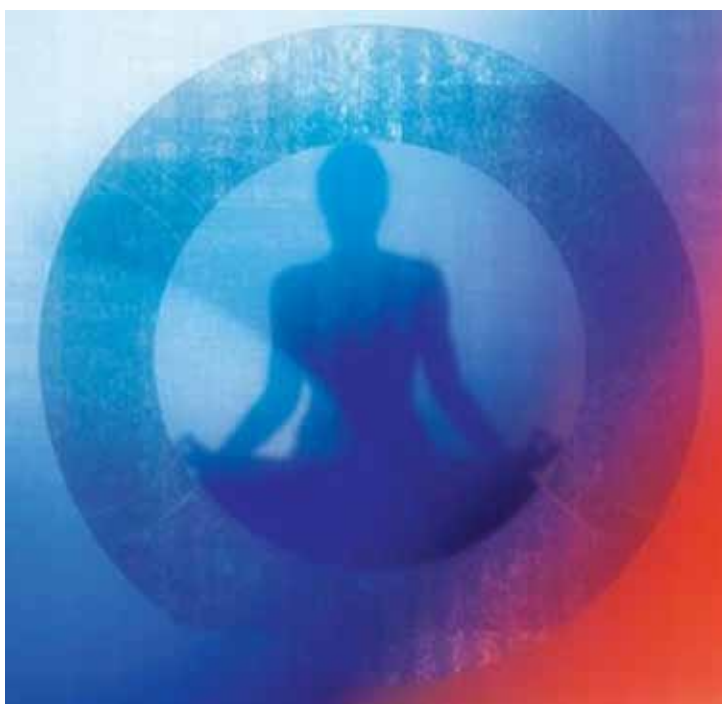
IV. Forankring

Forestil dig nu, at sjælens lys og kvalitet strømmer ind i dit tankesind og præger dine tanker med sjælens hensigt. Lad lyset strømme videre ind i dit følelsesliv, så det renses og forædles. Lad til sidst sjælens lys gennemstrømme din krop, så den vitaliseres til handlinger i sjælens tjeneste. Ved hver forankring kan du samtidig intonere "OM" for at styrke forankringen.

V. Dedikation

Lad langsomt din opmærksomhed vende tilbage til den fysiske verden og beslut dig for at lade meditationens virkninger gøre sig gældende i dit daglige liv. Send eventuelt lys til andre. Slut med at sige til dig selv:

"Jeg dedikerer denne dag til positive tanker, ord og handlinger."



Meditation i mere end et år

Hvis *Skabende meditation til personlig og åndelig udvikling* bruges i mere end et år, anbefales der her nogle supplerende nøgleord og sætninger. Der er derfor tilføjet 24 kvaliteter, som kan benyttes i den fortsatte proces.

Nøgleord til anvendelse efter det første år

- 01) Tilgivelse
- 02) Enkelhed
- 03) Upersonlighed
- 04) Indifferens
- 05) Ydmyghed
- 06) Uselviskhed
- 07) Lidenskabsløshed
- 08) Mod
- 09) Tålmodighed
- 10) Udholdenhed
- 11) Tillid
- 12) Taknemlighed
- 13) Ligevægt
- 14) Styrke
- 15) Lys
- 16) Visdom
- 17) Stilhed
- 18) Gruppekærlighed
- 19) Identifikation med andre
- 20) Mildhed, nænsomhed, blidhed
- 21) Måltrettethed
- 22) Rytme
- 23) Harmoni
- 24) Retfærdighed

VisdomsNettets meditationsprogram

Med disse materialer er det nu muligt at praktisere *Skabende meditation*. Meditationen er grundlæggende. Der er altså ikke tale om avancerede teknikker.

Udover *Skabende meditation* til personlig og åndelig udvikling tilbyder *VisdomsNettet* et videregående forløb, *Skabende meditation for Den Nye Tidsalder*. Det er et flerårigt meditationsforløb, der kan fremme Den Nye Tidsalders gennembrud i verden. Meditationsforløbet tilbydes i nært samarbejde med *Meditation Mount* i Californien, USA. De videregående meditationer skaber en indre forbindelse med en verdensomspændende gruppe af mediterende, som mediterer på "lovene og principperne for den nye tid". Derfor er *Skabende meditation for Den Nye Tidsalder* i virkeligheden en "gruppemeditation". "Loven og principperne for den nye tid" er givet af den tibetanske mester Djwhal Khul, og de består af:

- 1) Rigtige menneskelige relationer
- 2) God vilje
- 3) Gruppebestræbelse
- 4) Samstemmighed
- 5) Åndelig tilnærmelse
- 6) Essentiel guddommelighed

Det videregående forløb fokuserer på disse love og principper og følger et flerårigt program, som i årtier har været praktiseret af mediterende verden over.

Gruppemeditationer

Denne instruktion om *Skabende meditation* har primært handlet om etableringen af en individuel meditationspraksis, men *Skabende meditation* har desuden en helt anden dimension: Man kan gå sammen med andre for at meditere. Mange steder i landet afholdes der hver måned *fuldmånemeditation* eller *solmeditation ved fuldmåne*, hvor meditationens inspiration både gavner den enkelte og hjælper med at skabe konstruktive forandringer i livet og i verden. *VisdomsNettets* materiale: *Solmeditation ved fuldmåne*, der fortæller om dette arbejde, kan frit downloades fra hjemmesiden.





VidsomsNettet
www.vidsomsnettet.dk