

Skabende meditation

Formålet med den skabende meditation er at vække, nære samt tilføre mere af en bestemt sjælskvalitet, således at den kommer til at præge dig i kroppen, tankerne, ordene og handlingerne.

Det er en fordel at meditere på den samme sjælskvalitet en måned af gangen, fordi der sættes gang i en personlig og sjælelig udviklingsproces, hvor den respektive sjælskvalitets modpol eller skygge bliver belyst og transformeret, samtidig med at mere og mere af sjælskvaliteten integreres i personligheden.

Forberedelse: hvis du ønsker at integrere Sjælskvaliteten ved hjælp af musik, skal du vælge 3 forskellige stykker musik, som du mener, ville være egnede for dig.

Centrering og harmoni mellem krop, følelser og tanker

Sæt dig godt til rette. Tag nogle dybe indåndinger og kom mere og mere til stede i dig selv. Beslut dig for hvilken sjælskvalitet du ønsker at arbejde med.

Vend opmærksomheden mod din krop. Sig inde i dig selv; ”Jeg har en krop og jeg værdsætter min krop som et vigtigt sjælsredskab, men jeg er ikke min krop. Kroppen gøre det muligt for mig at være i live og at handle det ud som er vigtigt, men jeg er dybest set min sjæl.”

Tag en dyb indånding og hold den, samtidig med at du lader alle fysiske spændinger og affaldsstoffer samle sig i udåndingsluften. Når du ikke længere kan holde vejret giver du slip og blæser ud med kraft på.

Vend opmærksomheden mod dine følelser. Sig inde i dig selv; ”Jeg har følelser og jeg værdsætter mine følelser som et vigtigt sjælsredskab, men jeg er ikke mine følelser. Mine følelser giver mig signaler, der gør det muligt for mig at navigere på min livsvej, men jeg er ikke disse følelser. Jeg er dybest set min sjæl”.

Tag en dyb indånding og hold den, samtidig med at du lader alle følelsesmæssige spændinger og affaldsstoffer som du ikke lige nu kan lære af, samle sig i udåndingsluften. Når du ikke længere kan holde vejret giver du slip og blæser ud med kraft på.

Vend opmærksomheden mod dit tankesind. Sig inde i dig selv; ”Jeg har tanker og jeg værdsætter min evne til at tænke og anerkender at det er et af sjælens redskaber – men jeg er ikke mine tanker. Mine tanker giver mig signaler der gør det muligt for mig at navigere på min livsvej, i form af ord og ideer der kan blive til handling - men jeg er ikke disse tanker. Jeg er dybest set min sjæl.”

Tag en dyb indånding og hold den, samtidig med at du lader alt evt. tankemylder eller mentale spændinger og affaldsstoffer som du ikke lige nu kan lære af, samle sig i udåndingsluften. Når du ikke længere kan holde vejret giver du slip og blæser ud med kraft på.

Vend nu opmærksomheden mod din forbindelse til din sjæl, til livet og til alt hvad du er en del af. Tag en dyb indånding og hold den, samtidig med at du lader alle evt. blokeringer mellem dig, sjælen og skaberkraften/livet samle sig i udåndingsluften. Når du ikke længere kan holde vejret, giver du slip og blæser ud med kraft på.

Forestil dig nu at du tænder sjælens lys over dit hoved. Lad dette lys tænde lyset i dit hjerte. Lad derefter hjertets lys tænde lyset i dit hoved og lad evt. dette lys stråle ud fra din pande. Samtidig med at du har forbindelse til sjælens lys tager du kontakt til den sjælskvalitet som du ønsker at meditere

på. Brug nu 5-10 min. på at undersøge kvaliteten på alle mulige måder. Mærk den, smag på den, fornem dens energi, mærk dens evner, se hvad den betyder for dig til daglig? For forholdet til andre? Hvor i verden er der behov for mere af denne sjælskvalitet? Osv.

Nu kan du enten bruge musik til at integrere sjælskvaliteten eller du kan gøre det via stille meditation.

Med musik

Hav de numre klar du vil spille allerede inden du går i gang med at meditere. Skru gerne meget høj op for musikken og sæt dig helst så du sidder centreret i forhold til højttalerne. Musik-genren vælges efter den kvalitet du mediterer på og den effekt du ønsker. Vangelis har lavet et hav af god musik til formålet...

1. Musikstykke bruges til at modtage samt vække endnu mere af sjælskvaliteten i krop, følelser, tanker og sjæl. Mærk at du modtager og at sjælskvaliteten vækkes.
2. Musikstykke bruges til at integrere og for alvor lade sjælskvaliteten tage bolig i alle cellerne i kroppens væv, i nervesystemet, følelserne, i tankerne og energisystemet. Mærk det ske.
3. Musikstykke bruges som hjælp til at bære sjælskvaliteten ud til alle levende væsener i universet. Mærk hvad det gør ved dig og alt det du er en del af at give denne sjælskvalitet videre

Via stille meditation

Modtag sjælskvaliteten fra sjælens lys og ned igennem kroppen. Lad den tage bolig i kroppen, i følelserne og i tankerne.

Lad den gennemstrømme og tage bolig i hver eneste lille celle i din krop og få betydning for hvordan du handler og bevæger dig i verden.

Lad den gennemstrømme dine følelser og dit nervesystem og præge måden du fornemmer og navigerer i dit liv på.

Lad den gennemlyse dit tankesind og lad den farve og præge dine tanker, dine ord og dine idéer.

Giv nu dig selv lov til – på lyden af OM – at bære din sjælskvalitet ud til alle levende væsener i universet. (Sig ”Om” på en lang udånding imens du lader dette ske).

Afslut stille og roligt din meditation og hav evt. en notesblok liggende hvori du kan føre dagbog over de indsigter, oplevelser eller erkendelser som du får undervejs med dine skabende meditationer. Vær også opmærksom på i din dagligdag, hvordan modpolen (skyggesiden) af sjælskvaliteten viser sig i dig og i dine relationer i øvrigt. Det er en del af udviklings- og transformationsprocessen.

God fornøjelse

Lene Ince/Tobias-Skolen