

SIQ® - Meditation

Den Spirituelle Intelligens

Af Merete Gundersen

©Copyright 2008



SIQ® - meditation er en moderne, aktiv, effektiv, livsbekræftende og sundhedsfremmende form for meditation, som skaber ro og nyorienterede handling.

Den består af stilhedens meditation, kombineret med visualisering og slutter med så meget stilhed, som den enkelte selv ønsker det.

Meditation fremmer en afbalanceret fysisk og psykisk tilstand.

Ved SIQ® - meditation aktiveres og fremmes kontakten til Hjerter, Hjerne og Højere Bevidsthed optimalt.

Meditationen består af

- Ro og musik
- Åbning af hjertet
- Aktivering af forbindelsen fra hjertet til hjernen
- Aktivering af forbindelsen fra hjernen til din sjæl
- Harmonisering af hjernebølger
- Harmonisering af hjerterytmen
- Visualiseringen begynder

Visualisering er hjernens evne til at danne indre billedstrømme, hvorved der aktiveres nye neuronforbindelser, som så er med til at påvirke din tænkning og derved dit liv i en ny retning.

Under visualisering søger hjernen at finde nye veje for egen nytænkning. Vanetækningen brydes og indre billedstrømme er med til at aktivere nye neuronforbindelser, som gør, at tænkningen ikke længere er konform.

SIQ® - meditation er en kort og meget effektiv meditation, som vi nemt kan nå i en travl hverdag.

Der opnås optimalt udbytte af meditation, når der mediteres fra 10 til 20 minutter ad gangen, gerne dagligt.

Men en kort meditation, der kan afprøves ved at følge linkene ude i venstre side, giver en meget fin, lille effekt.

SIQ® – meditation er

- Stressforebyggende
- En vej til større frihed
- En vej til vort visionære sind
- En vej til at udvide vor kreativitet
- En vej til indre visdom
- En måde at åbne for den spirituelle kapacitet
- En harmonisk måde til selvudvikling
- En livsbekræftende genvej til indre fred
- En behagelig metode til dyb afspænding
- En åbning, hvorfra der skabes et nyt, dynamisk fokus
- En støttende og målrettet vejledning mod nye mål
- En vej ind til Hjertets Energi

SIQ® – meditation giver

- Fred i sindet
- Ro og balance
- Kontakt til vores sjæl og ånd
- Fred med vore medmennesker
- Højnelse af selvaccepten
- Adgang til vores livsformål
- Adgang til vores livsvision
- Indsigt i sin vores egen storhed
- Mod til at udfolde vort fulde potentiale
- Kærlighedsevnen udvikles optimalt
- Harmoniserende indflydelse på helbredet

Igennem SIQ® - meditation brydes gamle vaner.

Nye evner, talenter og livsmuligheder ser dagens lys. Kærlighed og livsglæde blomstrer.

Meditation påvirker os både fysiologisk, psykologisk, psykosocialt og psykospirituel.

Prøv det! Gør det! Det kan kun forbedre dit liv.

SIQ Meditation

Ved meditation opøves kroppen og sindet i at komme i harmoni og balance. Gennem meditationen gælder det om at være så tanketom som muligt.

Ved meditation opnås indre stilhed, fred, harmoni, symbiose og evnen til at stilne sindet - specielt tankesindet, man overgiver sig til den skabende proces. Den fysiske krop forsøger at tilpasse sig optimal balance under meditationen. Meditation kan give en stor indre tilfredshed og lykkefølelse, derfor er det vigtigt at optræne en meditativ praksis, der er tale om næring til sjæle og åndslivet.

På helt samme måde som moderne mennesker dyrker fitness til forbedring af det fysiske velvære, således er det ligeledes vigtigt at der dyrkes filosofisk fitness via meditation. Via meditation vækkes de iboende, kreative evner og man kan blive mere visionær og nyskabende.

Meditation skaber sjælskontakt, der optrænes en indre opmærksomhed, der gør, at tankerne om dagens gøremål stilnes og ofte bliver man ganske tanketom og man kan opnå, at der kan fremkomme ikke styrede billedstrømme som er sendt til os fra sjæl og ånd.

Meditation og neutral opmærksomhed

Meditation giver en neutral opmærksomhed, og sindet vandrer af sig selv mod noget uden for jeg`et.

Man bliver

- Neutral tanketom
- Neutral følelses tom
- Giver afstand til vanetænkning
- Neutral egen - programmeret
- Indre ro og fred
- Indre syn

Ren hjerteenergi

Meditation skaber flow på alle planer. Det skaber kærlighed til selvet, til næsten og det frembringer troen på, at man er mere end blot sin fysiske krop. Det giver også forståelse af, at hvert eneste menneske har en smuk, indre kerne, der gerne vejleder og hjælper med livet på Jorden.

Meditation ændrer på længere sigt grundlæggende ens måde at opleve sig selv og verden på. Derfor kan det være hensigtsmæssigt vigtigt at have en lærer, der kan vejlede én.



Meditation og fysiologien

Når vi mediterer, skaber vi ro i neuronaktiviteten i hjernen og vi bliver derfor i stand til at trække på universets store lyskilder på en anderledes måde vi aktiverer derved flere centre i hjernen som hører til den spirituelle intelligens. Belivelse af disse centre skaber en sund biokemi i hjernen. Sund biokemi i hjernen skaber sundere tankestrømme.

Når vi ”trækker” mere lys ind til hjernen, trækker vi også mere lys ind via alle vore 7 chakra centre. Lyset, som kommer ind i alle chakra, ledes videre igennem vore meridianer og derfra igennem nerver og vore indokrene kirtler og hormonerne påvirkes. Til sidst påvirkes vort blod og blodgennemstrømningen bliver optimal. Hele blodgennemstrømningen fornyes og denne fornyede blodgennemstrømning optimerer atter neuronerne i hjernen, hvorved der opstår en bedre sundhedstilstand til hele kroppen.

Meridianerne og energi - strømmene løber igennem hele rygraden op til hjernen dette kan ses og aflæses af billedet øverst på siden.



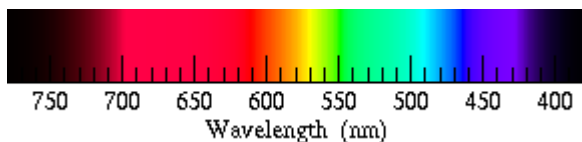
Meditation og hjernebølger

Den indre hjernes fysiologi er sammensat, således at den virker som en stor prisme, der igen spalter sig selv ned til mindre og mindre prismer, helt ned på nano - plan. Det vil sige, at evnen til at nedspalte prismer i milliontedele i hjernen gør, at det kosmiske lys er med til at belive hjernens neuroner og sætte gang i hjerneaktiviteten på mange niveauer. Når et menneske mediterer, sker der noget med den elektriske spænding i hjernen og man kan måle hjernebølgemønstre, som via meditationen synkroniseres ned til Alfa -tilstand.

Alfa - tilstand er karakteristisk for dyb afslappelse og meditation

Når hjernen kommer i ro via meditation, fremkommer der en stilhed i neuronaktiviteten og lyset er derved i stand til at spaltes i hjernen på en anderledes måde. Hjernen arbejder nu med lysets spektralfarver, som påvirker hele hjernestrukturen og al tænkning, især den indre tænkning, altså stilhedens tænkning.

Spektralfarver



Spektralfarverne er de farver, som det hvide sollys brydes i ved passage gennem et prisme: Rød, orange, gul, grøn, blå, indigo og violet. Dette system af farver kaldes spektrum.

Nulstilling af hjernen via meditation & visualisering



Vanetænkning brydes

For at blive det menneske, du inders inde er, er det nødvendig at fjerne alle gamle mønstre. Gamle mønstre skal aflæres og nye mønstre tillæres. For at dette kan ske fyldest, skal hjernen nulstilles.

Vanetænkning skal brydes og dette kan gøres via meditation og visualisering. Man nulstiller bevidstheden og omkoder dernæst bevidstheden. Når man nulstiller bevidstheden, skal hjernen helt i ro. Neuronaktiviteten skal stilnes, således at der bliver skabt ro. Nye neuronforbindelser skal og kan derved dannes, ved at der skabes nye, indre billedstrømme, således at følelseslivet begynder at agere anderledes på de nye billedstrømme og nye mønstre dannes nu i hjernen.

For at få et bedre liv, følelsesmæssigt og sundhedsmæssigt skal vi kunne nulstille hjernen og neuronaktiviteten. Dette gøres igennem meditation ved at få neuronniveauet ned på Alpha-niveau. Derefter kan man via nye, indre billedstrømme erstatte gamle mønstre med nye og bedre mønstre. Visualisering bringer egen programmeret viden til hjernen, således at man ikke automatisk reagerer, som man plejer i en given situation. Denne tænkning tømmer så at sige hjernen for gammelt stof.

Neuron-aktivitet

Neuron-aktiviteten danner et sæt af neurale forbindelser, som danner interferens-mønstre. Disse mønstre aktiverer cellerne og vores DNA. Vi har milliarder af celler, der danner millioner af interferensmønstre. Cellerne og dermed DNA skal have nogle input for at aktiveres og disse input kommer fra hjernen, fra muskler til hjernen eller fra nerverne til hjernen.

DNA og cellerne er ikke selvaktiverende. De skal have input eller besked på at blive aktiveret. Vores bevidsthed aktiverer disse.

For at nulstille bevidstheden skal man i dyb meditation. Til dette kan man bruge stille musik eller man kan neutral-programmere sig selv via et Mantra. Den ene metode er ikke bedre end den anden.



Her ses et sæt af neuron-forbindelser, som opstår, når vi tænker og når vi danner indre billeder og når nerver og muskler er aktive



Blid musik sættes på eller et mantra gentages hele tiden. Hvis det kniber at få ro i hjernen, forestiller man sig, at man trykker på en "delete"-knap på tastaturet på en computer. Nu bliver hjerneaktiviteten nulstillet eller neutral-programmeret, så bevidstheden er i ro



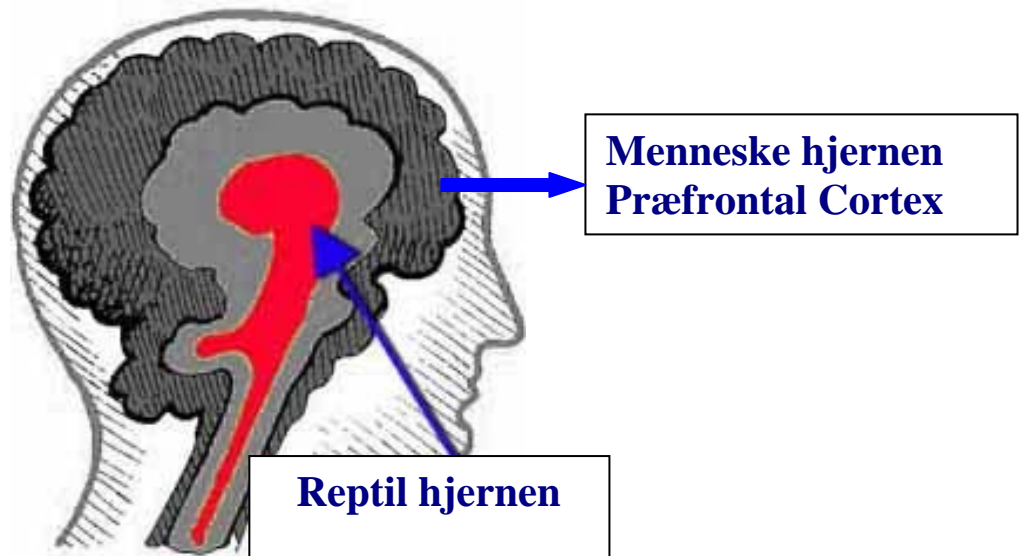
Nu kan der modtages ny information. Nye mønstre i hjernen opstår.
Nytænkning er født.
Nye følelser er født.
Nye handlemønstre er født.
Den Spirituelle Intelligens er aktiv.

Hjernen møder nu nye input fra følelseslivet.

Nye muligheder opstår, når du aktiverer dine celler og dit DNA på nye måder via nytænkning. SIQ- den spirituelle intelligens er nu aktiv og du bestemmer selv, hvor længe du kan tænke dig at forblive i denne tilstand af inspiration og flow.

Spirituel Hjerte- og Hjerneaktivitet – Den Spirituelle Intelligens

©Af Merete Gundersen 2008



Hjerneprocesser ved SIQ meditation

Når vi bruger SIQ-meditation, ledes tankestrømmene væk fra reptilhjernen, også kaldet krybdyrshjernen/reptilian¹, videre frem til det, vi kalder menneske-hjernen², helt præcis til den præfrontale cortex.

Hjernen fungerer i det store og hele på to ret forskellige måder. Den ene modus er lineær, logisk og verbal, det, vi i almindelighed kalder vor "fornuft". Det er cortex, venstre hemisfære. Denne del af hjernen kommer i ro, når vi mediterer.

Den anden er cortex³, højre hemisfæres holistiske, intuitive og non-verbale funktionsmåde, som næppe kan kaldes tænkning. Almindeligvis er vi ikke (bevidst) opmærksomme på dens funktion i dagligdagen, men det bliver vi, når vi under meditation lukker tanker og følelser ud af vores system. Vi tømmer så at sige vores hjerne og nulstiller den for at aktivere andre dele af vores hjerne under meditation.

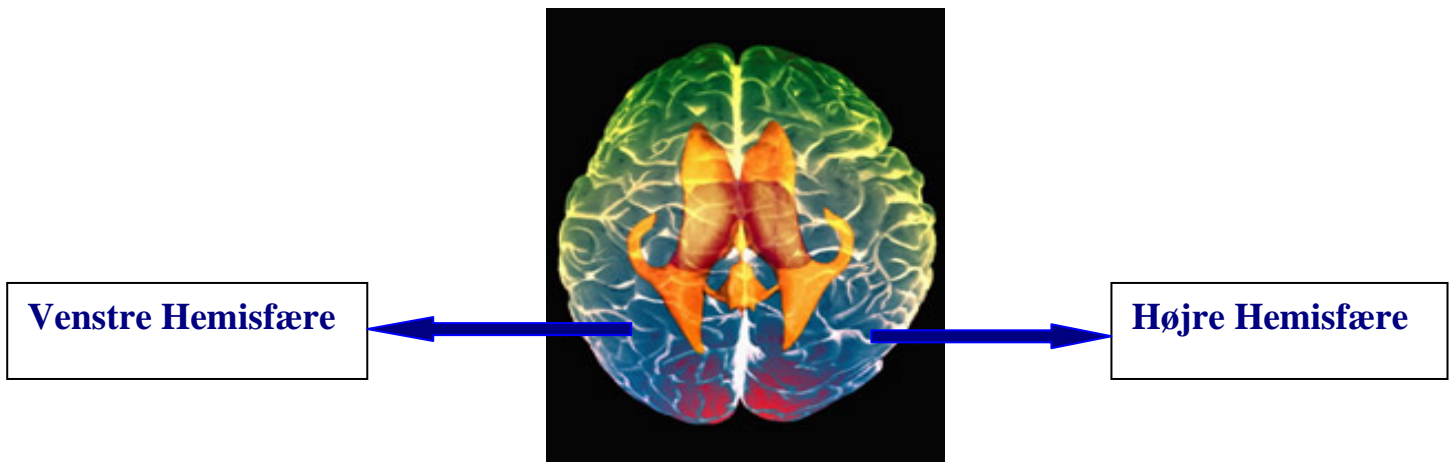
¹ Krybdyrhjernen/reptilian

Den ældste del af vores hjerne som udvikledes for mere end 500 millioner år siden. Den minder en del om den hjerne krybdyr har i vore dage. Her er den medfødte programmering for instinktiv og stereotyp adfærd. Det vil sige at her er tankevirksomheden for den gentagende adfærd.

² Menneskehjernen, Neocortex, neomammalian.

Senere så udviklede NeoCortex sig, med alle de fantastiske muligheder det har givet os som mennesker.

³ Platon; Nietzsche; Jung; www.psykologibasen.dk



Cortex - Højre Hemisfære

Fra Cortex, højre hemisfære udgår menneskets kunstneriske, intuitive, kreative, musiske billeddannende sprog, vores drømme og vores frie associationer. Her åbnes der for det paranormale, og spiritualiteten aktiveres, og her igennem kan der fremkomme viden fra vores sjæl. Viden fra sjælens indre kerne, den kerne, der intuitivt ved mere, end vi rationelt kan tænke os frem til. Denne, nye holistiske viden om, hvordan vi skal handle og agere i vores liv, kommer nu frem til vores bevidsthed, og vi vil blive i stand til at handle på det ud fra dybere erkendelse og indsigt.

Det er, når vi går fra at bruge Cortex, venstre hemisfære til at bruge Cortex, højre hemisfære, at vi kommer i tæt kontakt med vores sjæleliv, hvorfra vi kan hente de dybeste og smukkeste, indre oplevelser, som kan blive en unik og kærlig vejviser for os i vores liv.

Når vi hele tiden gentager vores tankestrømme, og når vi hele tiden gentager den samme monotone og konforme adfærd, er det reptilhjernen, der er aktiv, den del af hjernen, der er meget vigtigt for vores overlevelse.

Vi gentager ofte den samme sætning og de samme tanker inde i hovedet, så er det reptil-hjernen, der er aktiv, så derfor er det vigtigt, at vi via meditation kan stilne denne del af hjernen og aktivere andre centre, der er forbunden med højere tænkning.

Når vi skal nytænke og sætte nye ideer i værk, har vi ikke brug for vores overlevelsesinstinkter, så skal vi have kontakt med og "tændt" energien i den præfrontale cortex, eller i den forreste del af hjernen. Dette kan vi gøre ved at meditere og ved at bruge visualiseringsteknikker sammen med meditation.

Det limbiske system, det der styrer vores følelser, er med til at styre vores tænkning, og når vi tænker de samme tanker hele tiden, gentager vi den samme adfærd hele tiden, og vi aktiverer de samme følelser hele tiden, derved sidder vi ofte fast i vores vanetænkning og derved også i vore vanehandlinger.

Under meditation kommer det limpiske system i ro, hjernen bliver derved nulstillet, derfor er vi under meditation ikke styret af vanetæknings tyranni og derved heller ikke af følelsers tyranni.

Når følelserne alligevel ofte aktiveres under meditation, er det ikke vanetænkning, der styrer følelserne. Det bliver i stedet informationerne fra sjælen og det spirituelle univers, der aktiverer følelserne. Dette aspekt gør, at det kun bliver de følelser, der er vigtige for os at håndtere lige nu og måske forarbejde til at de bliver forløst.

Modellen for de tre hjerner i en

De tre hjerner i en⁴



Reptilhjernen

Er den ældste og mindste del af vores hjerne. Den er præverbal (førsproglig). Den kontrollerer selve livet gennem de autonome hjerne-, lunge- og hjertefunktioner. I manglen på sprog er dens impulser instinktive og rituelle. Dens domæne er de grundlæggende forudsætninger for liv, flugt og parring.



Det limbiske system

Dette kunne også kaldes "følelshjernen". Den ligger rundt om Reptilhjernen. Det blev udviklet hos pattedyrene for ca. 60 mio. år siden.. Det styrer tilknytningsbehov og især alle vores følelser. Derigennem styrer de også en stor del af vores adfærd.



Neocortex

Også kaldet menneskehjernen, er den yngste del af menneskehjernen. Den omgiver de to andre dannelser. Den findes hos alle pattedyr, men er højest udviklet hos Homo sapiens - mennesket. Den fylder fem sjettedele af den totale hjernemasse og er dannet i den seneste mio. år. Den kontrollerer processer på det højeste niveau: Logik, kreativitet og sprog. I menneskehjernen befinder også den præfrontale cortex sig, hvorigennem vi kan få paranormale⁵ oplevelser og opleve spiritualitet. Neocortex er opdelt i en venstre og en højre cerebral hemisfære.

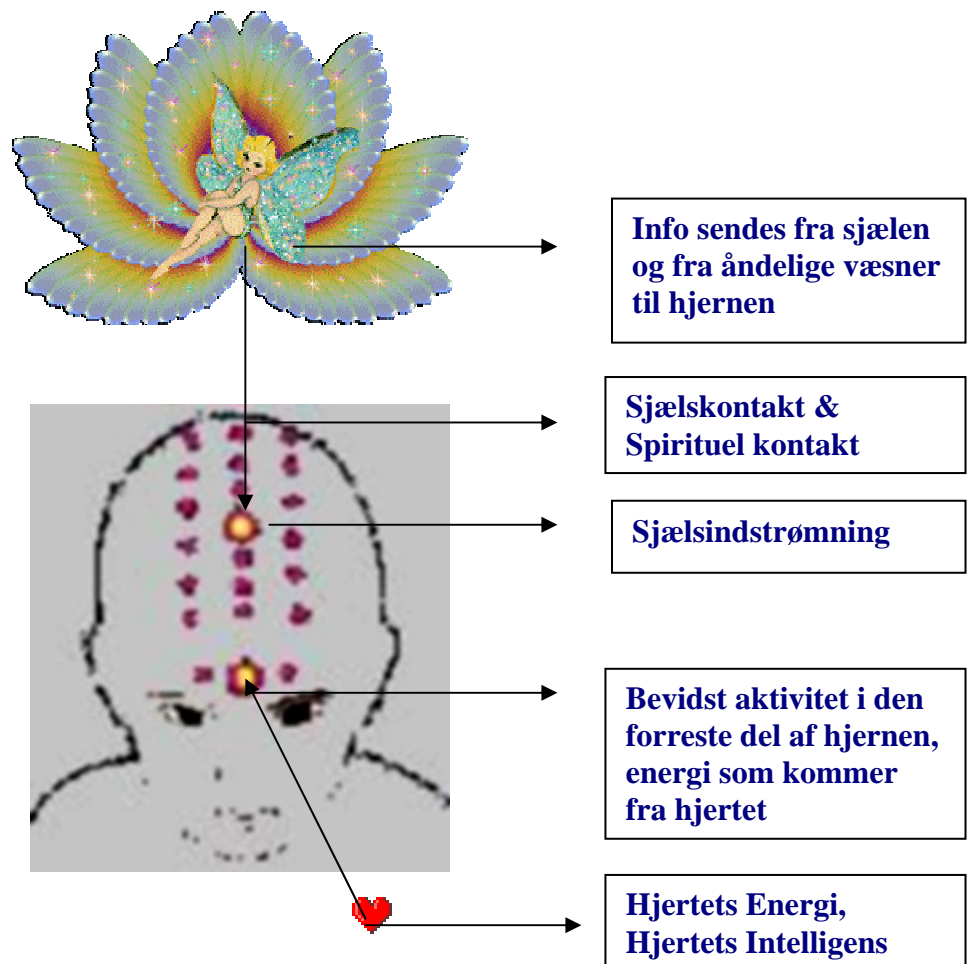
Populære betegnelser: "Dyrehjernen"- "Følelshjernen"- "Menneskehjernen"

⁴ Teorien siger, at den menneskelige hjerne fungerer ved interaktion mellem tre celebrale formationer. Reptilhjernen, der kontrollerer instinkterne. Det limbiske system, der registrerer følelser. Neocortex, der er sæde for intellektet. Tre-i-én hjernemodellen stammer fra 1952. Den blev udtænkt af Paul MacLean, der ledede the Laboratory of Brain Evolution and Behavior ved National Institute of Mental Health i Bethesda, Maryland, USA. Begrebet "triune" henviser til den opfattelse, at menneskehjernen er udviklet gennem tre overordnede stadier. På denne måde kan man således se hjernen som tre lag, lagt på hinanden under forskellige tidsafsnit af evolutionen.

⁵ Platon; Nietzsche; Jung; www.psykologibasen.dk

Hjerte, Hjerne og Sjælskontakt – Den Spirituelle Intelligens

©Af Merete Gundersen 2008



Hjerne- og hjerteaktivitet ved SIQ meditation

Træning med Hjertets Intelligens og med den spirituelle hjerne aktiv

SIQ - Meditation

Når der trænes i SIQ-meditation, er den spirituelle intelligens altid aktiv. Ved den spirituelle intelligens er den forreste del af hjernen i aktivitet, men under meditationerne vil man under tiden mærke eller se for sit indre blik, at hjernen lyser andre steder, dette er fordi følelserne også er blevet aktiveret under meditationen.

Under meditationen er det ikke forstandens følelser, der er aktive, det er alene de følelser, som er gode for os at få aktiveret, så vi bliver bedre til at håndtere livet her og nu. Men også for at vi kan

komme i kontakt med det, der er væsentligt for os at få bearbejdet lige nu. De følelser, der er aktive under meditationen, er ikke styret af vores tænkning med af følelser, sendt fra hjertet.

Psyken bliver påvirket under SIQ- meditation, men det er ofte på en følelsesforløsende måde. Dette sker, fordi udefra kommende input ikke er aktiverede og de kan derfor ikke anfægte psyken. Men også det faktum, at mange får både psykospirituelle oplevelser og direkte spirituelle oplevelser, som indvirker på krop sind og sjælelivet.

Forbindelser mellem hjertet og hjernen er aktiv spirituel intelligens

Hjertet og hjernen kommunikerer på en række forskellige måder, og forskerne på HeartMath⁶ beskriver det således: ”Vi har erfaret, at kommunikationen mellem hjertet og hjernen faktisk er en dynamisk, kontinuerlig tovejs-dialog, hvor hvert af organerne vedvarende påvirker det andet organs funktion.”

Der er tale om fire hovedveje for denne kommunikation:

1. Energetisk via det elektromagnetiske felt
2. Neurologisk via nervesystemet
3. Biokemisk via hormoner og neurotransmitter
4. Biofysisk via pulsølgen i blodbanerne

Det elektromagnetiske signal fra hjertet ankommer til hjernen omgående, mens en række neurale signaler begynder at ankomme efter 8 millisekunder.

Efter ca. 240 millisekunder ankommer blodtryksølgen, som efterfølgende synkroniserer den neurale aktivitet – i særdeleshed i forhold til hjernens alpha-ølger. Hjernen kommunikerer med hjertet gennem det autonome nervesystem.

Denne kommunikationsvej imellem hjerte og hjerne og øjere bevidsthed viser vejen til at aktivere SIQ - Den Spirituelle Intelligens.

Hypotese beskrevet af Merete Gundersen, Psykospirituel Terapeut og forfatter til fire øger om det psykospirituelle menneske.

⁶ www.heartmath.org og www.heartmath.com

Michael Stubberup, (f. 1956) cand.mag, leder af SYNerGAIA, bosiddende på vækstcenteret i Nr.Snede siden 1984 og i træning hos dr.phil Jes Bertelsen siden 1981 - har skrevet artiklen Hjertets Intelligens

SIQ Meditations Teknikker

Træning af SIQ- Den Spirituelle Intelligens

©Af Merete Gundersen 2008



Fremgangsmåde

Træning af din evne for spiritualitet medfører altid forandringer i dit tankesæt og derved i dit liv og i dine livsmuligheder. Så ønsker du at blive dig selv, være dig selv, eller se din egen storhed, kende dine evner og iboende talenter, kan meditation og denne fremgangsmåde være en god vej.

Som udgangspunkt er det i dig, forandringerne skal ske. Du skal aldrig tænke på, at andre skal ændre sig, eller at de skal handle eller tænke anderledes.

Du er herre over din hjerne, men du hersker ikke over andres hjerner. Din styring over din hjerne og din bevidsthed giver dig uanede muligheder i livet, det er blot at hente det hele frem. Så det er din egen tankvirkosomhed, der skal forandres og omformes således, at du kommer i kontakt med dig selv og dit indre hjertets energi og din indre kærlighedsstrøm.

Træning i meditation med den spirituelle intelligens aktiv giver adgang til at forløse uhensigtsmæssige følelser på en ny, let og kærlighedsfuld måde. Og allerede efter første gang kommer der gang i selvudviklingen på det psykologiske plan. Psykospiritualiteten⁷ inddrages som en del af forvandlingen, og healingsprocesser sættes i gang via bevidstheden helt ned på celleniveau.

Så ønsker du at blive dig selv, at være dig selv, at se din egen storhed, opleve din kreativitet blomstre, at få din kærlighedsevne til dig selv og andre til at vokse, kan du begynde med nedenstående SIQ meditation og de teknikker, der vises her.

⁷ Psykospiritualiteten er kontakten imellem de indre tanker, deres processer og den måde, de interagerer med psyken på. Under meditationen kobles de indre tanker sammen med psyken og påvirker derved psyken optimalt.

Inden meditationen starter, kan du sidde i et minut eller to og spørge dig selv, hvad det er, du kunne tænke dig at gøre anderledes, eller hvad du kunne tænke dig at vide noget om, eller hvad du kunne tænke dig at få indsigt i. Hvad og hvilket område i dit liv ønsker du at forandre?

Når du har tænkt lidt, vil du måske overraskes over, at det, du modtager under meditationen, ofte slet ikke er det samme, som du havde tænkt dig frem til. Der fremkommer ofte helt nye tanker under meditationen, og det er disse tanker, du skal handle på.

SIQ Meditations 1

Den giver ro og overblik En hurtig meditation, der kan mindske stress. Den kan bruges i en travl arbejdsdag også på jobbet. Du kommer ikke så dybt, men den giver alligevel en indre fred og større overblik

1. Rolig meditation helt i ro uden musik 1 minut
2. Rolig meditation med musik i 1 minutter
3. Rolig meditation med musik i 5 minutter. Du kan nu stille det spørgsmål, som du gerne vil vide noget om. Dernæst danner du så mange indre billeder som muligt i så mange detaljer som muligt. Lad billederne flyde til dig. Pres ikke dig selv. Forvent ikke noget bestemt. Det kan være, at du ikke ser billederne, men ”mærker” billederne, det er lige så effektivt. Det kan også tænkes, at når du igen åbner øjnene, så ved du noget, du ikke vidste for kort siden.

SIQ Meditations 2

Åbner for Hjertets Kærlighedsenergi og for sjælskontakt. Denne meditation skal indlede alle lidt dybere meditationer, hvor der ønskes forandringer i livet. Ved denne SIQ-meditation har du altid kontakt til sjælen.

1. Rolig meditation med musikforløb ca. 10 - 15 minutter. Forstil dig dit hjerte som en åben blomst fuld af lys og kærlighed. Se blomsten for dit indre blik og se den folde sig ud i sit smukkeste flor.
Se nu et lys blive tændt i dit hjerte og se for dit indre blik dit hjerte lyse, og du kan nu mærke kærligheden strømme fra dit hjerte og ind i alle dine celler.
2. Dernæst ser du en gylden tråd, der går fra dit hjerte op til din hjerne og frem til den forreste del af hjernen. Nu ser du hele den forreste del af hjernen lyse. Hvis andre punkter i hjernen lyser, er det fordi, det er det, du har brug for.
3. Fra din hjerne går den gyldne tråd videre op over og ud over dit hoved til et stort gylden Hjerte, som befinder sig ca. ti centimeter over dit hoved. Forstil dig disse forbindelser så tydeligt som muligt og mærk alle de følelser, der dukker op. Du har nu forbindelse til dig selv og dit smukke kærlighedsvæsen og du har forbindelse til den fred, der altid hersker inderst inde i dit indre. Du kan nu mærke dit fredfyldte hjerte. Hjertets Kærlighedsenergi er åben, og du kan høre din sjæls stemme. Du har sjælskontakt.

Yderligere meditative tilstande til forbedring af livsmuligheder

Når du har opnået sjælskontakt via dit hjerte, kan du bede din sjæl om at give dig svar på alt, hvad du ønsker at vide noget om. Der er ingen begrænsninger. Det være sig på det følelsesmæssige, det psykologiske, eller på det psykospirituelle plan.

Du kan igennem disse teknikker forbedre dit liv med langt større overblik, både hvad angår dine egne følelser og dine relationer til andre mennesker. Også dit forhold til dine kollegaer kan forbedres. Din spiritualitet kan aktiveres og intensiveres, hvis det er der, du ønsker dybere vejledning. Du kan aktivere dit eget flow og din kreativitet. Du kan aktivere nytænkning på ganske få minutter, hver gang du er gået i stå med et projekt.

Og ikke mindst når dine tanker kører i ring, kan du straks aktivere din spirituelle intelligens igennem hjerte, hjerne og sjælskontakt.

Meditation 3 - Andre meditationer og visualiseringer der kan foretages

1. Rolig meditation med musik i 10 minutter Stil spørgsmålet til dig selv: "Hvem er jeg?" og se det i så mange detaljer som muligt.
2. Rolig meditation med musik i 10 minutter. Stil spørgsmålet til dig selv: "Hvem vil jeg gerne være?" og se det i så mange detaljer som muligt.
3. Rolig meditation med musik i 10 minutter. Tænk på en bestemt følelse f.eks. fred. Dan så mane billeder, som det er muligt, billeder der relaterer til fred eller til det ord, du har valgt. Hold fokus på det valgte ord.
4. Rolig meditation med musik i 10 minutter. Tænk på en ting, du gerne vil glæde et andet menneske med. Se det ske for dit indre blik i så mange billeder som muligt.
5. Rolig meditation med musik i 10 minutter Tænk på en relation til et andet menneske, en relation, som du ønsker, skal blive bedre.
6. Rolig meditation med musik i 10 minutter. Tænk et ønske - se det gå i opfyldelse for dit indre blik, i så mange detaljer som muligt.
7. Rolig meditation med musik i 10 minutter. Forstil dig et billede af din sjæl, og eller en hellig figur, se det for dit indre blik i så mange detaljer som muligt.
8. Rolig meditation med musik i 10 minutter. Stil spørgsmålet: "Hvad er mit Livs formål/livsvision?" Se svaret for dit indre blik i så mange detaljer som muligt.
9. Rolig meditation med musik i 10 minutter. Stil spørgsmålet: "Hvad skal jeg gøre for at aktivere og udleve min livsvision?" Se det i så mange detaljer som muligt.
10. Rolig meditation med musik i 10 minutter. Forstil dig din forbindelse til dit guldhjerte, send lys fra guldkuglen ned igennem hele din krop ud til det sted, hvor du har en eventuel sygdom eller ubalance. Følg lyset hele vejen fra guldhjertet frem til din ubalance. Se din ubalance blive opløst af kærlighedens lys.

Det kan være meget hensigtsmæssigt efter en visualisering, at skrive den information ned, der kom til dig. Derved har du et arbejdsredskab en tid fremover.



Hvad kan man opnå ved SIQ meditation

Meditation 1- Giver fred og nyt fokus punkt.

Meditation 2- Åbner for kontakten til Hjertets Energi og din sjæls stemme.

Meditation 3- Giver svar på det spørgsmål, der stilles og søges svar på inden eller under meditationen. Eller på den følelse der arbejdes med.



Meditation 1- Her Trænes evnen til billeddannelse.

Meditation 2- Her forbindes alle vore højeste energier.

Meditation 3-Træner evnen til at holde fokus på det valgte ord eller de valgte følelser.



Ved disse meditationer modtages der svar på specifikke spørgsmål eller følelser

Meditation 4- Du ser, om der er overensstemmelse imellem den du er og den, du gerne vil være.

Meditation 5 - Der opnås forløsning af blokerede følelser.

Meditation 6 - Træning i at glæde andre.

Meditation 7- Giver bedre medmenneskelige og kollegiale relationer.

Meditation 8 - Træning i at opnå dine ønsker.

Meditation 9 - Giver adgang til sjæl/ånd og eventuelt til dine åndelige hjælpere.

Meditation 10 - Giver indsigt i din livsvision.

Meditation 11- Aktiverer din livsvision.

Meditation 12 - Aktivere kroppens selvhealende evner.

Meditation 1- 3 er grundlæggende SIQ Meditation.

Meditation 4 -12 kan bruges som inspirationen til det, der kan forvandles eller hentes frem fra vores indre. Det der fremkommer, er det, der vil optage sindet i den kommende tid. Denne liste kan udvides og forbedres alt efter, hvad underviseren eller eleven selv ønsker, der skal bearbejdes eller hentes frem.

Under alle meditationerne sker selvudviklingen, healingen og kontakten til ens eget højeste potentiale opnås.

Igennem SIQ® - Meditation brydes gamle vaner.

Nye evner, talenter og livsmuligheder ser dagens lys. Kærlighed og livsglæde blomstrer.

Meditation påvirker os både fysiologisk, psykologisk, psykosocialt og psykospirituel.

Udviklet af Merete Gundersen, Psykospirituel terapeut og forfatter www.siqintelligens.dk

Meditation og bevidsthedsudvidelse



Meditation og hjernebølger

Mange mennesker mediterer, helt uden de er bevidste om det, andre mediterer helt systematisk og atter andre mediterer on-off igennem livet, men fælles for alle er, at de som hovedregel får det bedre af at meditere både fysisk og psykisk. Det ville være godt for alle mennesker, hvis vi kunne gøre det til en permanent del af hverdagen. Meditation handler om at få hjernen aktiveret via nogle bestemte hjernebølger, som er de mest kunstige for os.

Hvis man er jeg f.eks. er forkølet, så kan symptomerne forsvinde under meditationen og man bliver hurtigere rask. Hvis man føler bekymring over for visse situationer eller fjendskab over for visse mennesker, så falder bekymringen og fjendtligheden ligeledes ved meditation. Vor tænkning bliver mere 'hjertelig' og mere klar.

Dette sker, fordi vi stimulerer hjernernes neuroner med et andet "tankeklima", når vi mediterer, derfor får vi det bedre, Tanker er energi og stilhed er en energiform. Der findes energiformer i alt,

også i stilheden. Stilhedens lys har også en indvirkning på hjernen men der er også det, at vi, når vi mediterer, automatisk kommer i kontakt med vor sjælshjerne eller vort sjælslys, som så påvirker hjernen på en anden måde, end når vi går omkring i vores dagsbevidste hverdag.

Når der i hjernen kommer en anden lysindstråling, der svinger med andre frekvenser, påvirker det den fysiologiske krop. Via meditation kan kroppen blive afhjulpet ubalancer, som hovedpine, dårlig mave, smerte i led osv., ja, alle former for fysisk ubalance. Kroppens balance kan således genoprettes gennem meditation.

Vi kan også kalde det for selvhealing men ved selvhealing er der snarere tale om, at vi bevidst beder om at få hjælp til en fysisk ubalance.

Endelig er der en anden faktor, som gør sig gældende og det er, at neuronaktiviteten stilnes, når vi mediterer. Det, at hjernen ikke skal "køre" med så høj en elektrisk spænding, gør, at hjernen ikke skal tage sig af rutinetænkning og de mange indtryk som aktiveres, når vi tænker rutinetanker. Hjernen kan derfor tage sig af andre ting så som at heale og helbrede sig selv, fordi den ro, der kommer via stilhed, blid musik eller et mantra, vil sætte helt bestemte healende energier i gang via hjernen. Dette er en af årsagerne til, at vi får det bedre på mange planer, når vi mediterer.

Mange mennesker nyder fantastisk godt af meditation, især hvis de mediterer om morgenen, kan det præge både deres tanker, deres følelser og deres adfærd resten af dagen. Man kan nøjes med at meditere på sit åndedræt og blot være opmærksom på det i 15-20 minutter to gange om dagen. .

Meditation har altså virkning på helbred, psyke, krop og sind men der kan stilles spørgsmål om den spirituelle side.

Kan meditation give indsigt i det spirituelle? Kan meditation give svar på metafysiske spørgsmål om Gud og virkelighed? Kan meditation besvare spørgsmål om reinkarnation, evigt liv etc.? Ja, det kan!

Man kan sige det på følgende måde: Meditation åbner, så den spirituelle hjerne kommer i aktivitet. Meditation kan åbne nogle centre i hjernen, som ikke er aktive, når vi er optaget af almindelig tænkning.



Bevidsthedens sansning

Man kan stille det spørgsmål, om denne verden måske blot er et sanseindtryk på 'vor egen indre skærm'. Og ja, verden er sanseindtryk på vor indre skærm. Ikke to mennesker sanser det samme, ikke to mennesker ser det samme. Selvfølgelig ser vi alle et træ som værende et træ men nogle ser også, at træet er mere end et træ. Man kan opfatte træets liv på forskellige måder og nogle mennesker, som har en veludviklet SIQ, altså en veludviklet spirituel intelligens, ser måske også et liv omkring træet, som man ikke kan se eller sanse og de ser måske træernes devaer, altså det æteriske liv, som foregår rundt omkring og inde i træet.

Disse mennesker har det, vi kalder en udvidet bevidsthed, så deres virkelighed og deres virkelighedsopfattelse er større end andre menneskers. Man kan sige, at deres sanseindtryk også er større end andres er. De har en anden virkelighed, end andre har.

Men, hvis virkelighed er den 'rigtige'? Begge virkeligheder er rigtige!

Har de skabt denne virkelighed selv? Ja, det har de. Det, de har skabt selv, er evnen til at åbne for en større virkelighed. Hos nogle mennesker er det et bevidst valg, hos andre sker det via deres egen udvikling eller via åndelige hjælpere indgriben i deres liv på Jorden.

Spørgsmålet kan også lyde som Descartes dæmon: Hvordan kan man vide, at verden er virkelig? Måske den blot er sanseindtryk. Svaret kunne være: Alt i verden er virkelig, alt er sanseindtryk på vor indre skærm men ikke KUN igennem synet, det sker igennem alle sanser. Måske er andre mennesker slet ikke virkelige individer med egen bevidsthed?

Jo, andre mennesker er virkelige individer, fordi de jo mønstre en krop, som består af atomart stof og stoffet er jo virkeligt. Hvad denne krop sanser er bevidstheden og den er af mange observanser. Bevidstheden er uendelig i tid og rum og bevidsthedens formåen er også uendelig i tid og rum, ud over den er uendelig, er den også begrænset og begrænsningen ligger i vor fysiologiske krop men også i vort tankeklima, altså i vor bevidsthedsopfattelse af tilværelsen, kosmos og hele verden omkring os.

Din bevidsthed er din egen unikke og min er min helt alene. En dag kan mennesker dele bevidsthed med hinanden. I fremtiden kan vi overspille hinandens bevidstheder og vi kan gå ind i hjernen på hinanden og aflæse eller afkode de forskellige bevidstheder. Vi kan måske også bytte bevidsthed. Det sidste, altså at bytte bevidsthed, vil, hvis det bruges rigtigt, kunne lære os at forstå andre mennesker helt ind til kernen af deres sjæl, så det kunne bringe os frem til at blive mere næstekærlige mennesker og måske være med til at skabe større fred på Jorden.

Vor egen bevidsthed er helt unik, også i forhold til andres bevidsthed.

Allerede nu deler vi mennesker bevidsthed, når nogle ringer eller skriver til mig, ja så deler jeg bevidsthed med dem og vi får begge en form for bevidsthedsudvidelse, fordi jeg lærer eller erfarer af den, jeg taler eller skriver sammen med. Men i det øjeblik, vi kan overspille den ene bevidsthed over i den anden bevidsthed, kan vi ikke skjule noget længere.

Det kan den anden part heller ikke og alt kommunikation vil nu bliver mere kærlig og ærlig og det vil bringe menneskeheden store landvindinger. Også hvis vi tænker ren psykologisk, hvis vi kunne overspille bevidstheden fra alle mennesker, ville det kunne give enorme, store fremskridt for alle

mennesker med psykiske ubalancer, fordi det ville være langt nemmere for dem at mærke og føle andres tænkning. Det ville gøre det lettere at forandre deres bevidsthed, altså deres måde at anskue tingene på.

Drømme og bevidsthed

Vi kan også stille os selv spørgsmålet ”Drømmer jeg eller er jeg vågen?”. Vi er både vågne, når vi er vågne og når vi drømmer. Man kan endda sige, at når vi drømmer, er vi mere vågne, fordi dagsbevidstheden er koblet fra den rationelle hjerne og derfor stopper al form for tænkning og vi er i kontakt med det kollektive, ubevidste, store, atomare felt, som giver en form for bevidsthedsudvidelse.

Din bevidsthed indeholder alle aspekter, du kan sanse og mere til, både når du drømmer og er vågen.

Nye erkendelser får vi ved udveksling både gennem skrift og tale. Nye bevidsthedsudvidelser kan vi få ved at lære den åndelige verden at kende og ved at turde vedkende os vort åndelige ophav, hvorfra alt visdom udgår og hvorfra hele den menneskelige evolution også udspringer.

Meditation og visualisering kan begge give store og små bevidsthedsudvidelser, som det er vigtigt for os at lære at håndtere. Det går ikke så stærkt, som vi måske kunne tænke os men vi er på vej i takt med, at flere og flere får åndelige oplevelser og flere og flere mennesker mediterer, ligesom mange får det, vi kalder for oplevelser af ’overnaturlig’ karakter. Det kan være at helbrede sig selv for fysiske ubalancer men også det, at mange ser og sanser en mere subtil verden af engle, alfer og feer, guddommelige hjælpere af forskellig karakter, afdøde personer som vejledere, engle, guder og smukke væsner, som vi aldrig fysisk har set på Jorden. Disse lever måske på andre planeter i universet eller de er væsner, som har levet på denne Jord?

Alle bevidstheder lever evigt og til alle tider. Alle bevidstheder indeholdes i det kollektive ubevidste, derfor kan vi til alle tider kontakte alt, hvad der har været og alt hvad der vil komme, fordi ALT i sin grundsubstans er skabt fra tidernes årle morgenstund.

Den måde, hvormed du forvalter din bevidsthed, har stor betydning for hele verdens udvikling. Vi er alle væsner i en stor krop men lige nu har vi valgt at leve livet her på Jorden i en fysisk krop.

Vi kan igen stille spørgsmålet, hvordan ved vi, at vore omgivelser ikke blot er vore egne sanseindtryk? Det, vi sanser, er altid vore egne sanseindtryk. Set med en myres øjne og bevidsthed ser vi ikke ud, som vi opfatter hinanden. Vi har altså alle sammen forskellige bevidstheder men menneskets bevidstheder er ikke så forskellige fra hinanden som myrens og menneskets.

Menneskets bevidsthed ligger inden for, hvad vi kan sanse af atomart stof via vor hjerne og vore impulser og det er nogenlunde ens fra menneske til menneske. Vi er dog som menneskehed på vejen til at udvide vor hjernekapasitet, således vi kan sanse, se og lære mere end tidligere. Det er en evolutionær evne, vi har som en slumrende talentmasse i hjernebarken..

Som det er på nuværende tidspunkt, har vi mange forskellige udviklingstrin i hjernen, derfor den store spredning i menneskehedens formåen.



Psykedeliske stoffer

Man kan også stille spørgsmålet, måske svarer mine sanseindtryk ikke til det, de viser. Vore sanseindtryk viser aldrig et helstøbt billede af alt skabt, men det viser en vejledning ud fra vor egen hjernekapacitet på den måde, den er udviklet til lige nu i denne tid på denne klode i dette univers. Set fra andre udviklingsstader kunne man forestille sig, at alting så helt anderledes ud. Præcis som mennesker, der tager psykedeliske stoffer, har berettet. Disse stoffer påvirker bevidstheden til at opfatte både fast og flydende stof som værende anderledes, end vi kender det. Hvad er virkeligt? Begge er virkeligheder.

Måden, vor bevidsthed opfatter på, afhænger af den måde neuronerne arbejder i hjernen og af, hvordan den elektriske spænding interagerer i vor hjerne. Det er altså et spørgsmål, hvordan vor hjerne er stimuleret og det handler i høj grad om, hvordan hjernen stimuleres. Vi ser verden være befolket med væsner som os selv, fordi vi er nogenlunde lige langt fremme i vor udvikling. Bevidstheden er blot sanseindtryk for 'vor indre skærm', produceret af den måde, hjernen og neuronerne påvirker vor hjerne. Derfor er alle, du opfatter som dine medmennesker, blot sanseindtryk på din indre skærm.

Man kan også stille spørgsmålet, om meditation kan svare på sådanne metafysiske, filosofiske, åndelige og spirituelle spørgsmål om verden, om virkelighed og livet.

Svaret er ja, det kan den. Meditation kan hjælpe os særdeles godt på vejen, fordi vi via meditation kommer i kontakt med intuitionen, med sjælen og dermed opnår sjælskontakt og det kollektive, atomare felt af visdom, som netop kan være med til at belyse store emner ud fra et uselvisk, ikke ego-styret bevidstheds ocean.

Meditation er 'en højere måde at erkende på'. Mange mennesker, der mediterer, har oplevet dette, oftest når de har overvundet deres ego i en kærlig handling.

Nogle gange rykker virkeligheden ind i dem selv eller de opdager virkeligheden i sig selv, som om de bliver et med verden. De og verden er dybest set ét, de glider ind i selve skabelsen.

I denne tilstand kan vi få svar igennem højere erkendelse og igennem bevidsthedsudvidelser uden at have taget psykedeliske stoffer. Meditation kan give svar på alle spørgsmål og svarende vil komme flydende ind i vor bevidsthed.

Meditation og kærlighedsbudskabet

Det er meget vigtigt at arbejde bevidst med kærlighedsbudskabet, når vi mediterer.

Kærlighedsbudskabet er det, der skal bære meditationen op i den højeste energiform.

Kærlighedsbudskabet er de mange facetter af kærligheden.

Det er kærligheden til sig selv, til næsten, til alt levende og ikke mindst er det alkærlighedens budskab, der her er tale om.

Det er vigtigt at elske alle væsener. Det vil føre til erkendelse, liv og bevidsthedsudvidelse.

Kærligheden er verdens universelle sprog, det er selve skabelsens sprog. Kærlighedens sprog og meditation giver bevidsthedsudvidelser og det giver større eller mindre erkendelser på vores livsvej derfor er meditation vejen frem mod større erkendelser på alle planer.

Meditation, visualisering og bøn

© Merete Gundersen

Vi kan bruge mange forskellige teknikker for at få et bedre liv. Nogle af de teknikker der skaber en hurtig og varig forandring både på den fysiske krop men også på det psykologiske og sjælelige plan er meditation, visualisering og bøn og resultatet der opnås er forskelligt alt efter, hvilken teknik der bruges.

Ved meditation opøver vi kroppen og sindet i at komme i harmoni og balance. Gennem meditationen gælder det om at være så tanketom som muligt.

Ved meditation opnås indre stilhed, fred, harmoni, symbiose og evnen til at stilne sindet, specielt tankesindet. Vi overgiver os til den skabende proces. Den fysiske krop forsøger at tilpasse sig optimal balance under meditationen.

Når vi visualiserer, gælder det om at skabe så mange billeder som muligt. Visualisering er meditation, kombineret med billeddannelser.

Ved visualiseringen arbejder vi selv aktivt med den skabende proces.

Visualisering er en meditativ tilstand, kombineret med hjernens evne til billeddannelse.

Når vi beder, beder vi om hjælp og støtte i livet. Hjælpen kommer til os fra noget, der ligger uden for os selv og fra det, der er større end jeg'et. Vi beder om hjælp fra det guddommelige. Bønnen er en stor forløser. Bønnen kan også bruges, når vi ønsker at stille os i en større sags tjeneste. Bøn kan altid bruges til tilgivelse, forsoning og næstekærlighed.

I hverdagen arbejder vi mennesker som regel mest med den tænkende, skabende kraft. Fra tidlig morgen til sen aften arbejder hjernen på højtryk for at regne ud, hvordan alle de gøremål, ønsker og drømme, vi sætter os, kan gennemføres. Det ser alt sammen vældig effektivt ud eller det virker sådan på andre mennesker. Det kunne måske tænkes, at vore mange gøremål, drømme og visioner kun er skabt ud fra, hvad andre synes, vi skal foretage os, måske hvad vi *tror*, andre synes, vi skal foretage os eller ud fra, hvad vi plejer at gøre.

Krav og forventninger fra samfundet, fra arbejdsmarkedet og fra familien, både den nære og den lidt længere ude er mangfoldige. Vi følger dem ofte blindt og er tilbøjelige til at gentage det samme mønster dag efter dag uden virkelig at give os tid til at mærke efter: "Hvor står jeg i mit liv lige nu, hvad vil jeg med mit liv?" Dagene bliver ganske enkelt alt for travle og megen tid går med ren og skær rutine.

For at vi kan tilegne os nogle gode vaner, er det klogt at vi stopper op og tænke grundig efter, hvor vi gerne vil hen og hvad vi vil med livet og dets mange muligheder.

Vi kan bruges mange teknikker til at nå vore mål. Det er så vigtigt ikke kun at bruger de teknikker, der er forbundet med den rutineprægede tænkning.

Det er altid godt at bryde mønstre og nogle af de teknikker, som kan bruges, vil jeg beskrive her. Det drejer sig om at komme tættere på den sjælelige kerne i sindet og her kan **meditation, bøn** og **visualisering** være meget fine redskaber til at få fat i de inderste tanker og impulser, nemlig impulserne fra sjælen og vore åndelige, guddommelige vejledere.

Vi kan sagtens vælge at bruge alle tre nævnte teknikker eller der kunne skiftes imellem dem. Det er vigtigt, at tage stilling til, hvad det er, vi ønsker at åbne sindet imod og hvad det er, vi ønsker at forandre eller forbedre i livet.

Vi kan sætte os mange mål i livet og aldrig nå dem, fordi vi ikke sørger for at have de mest dybe følelser indblandet. Sjælens dybeste mål er det, der betyder mest for al menneskelig udvikling og at få fat i sjælens udvikling i dagligdagen er ikke så svært, som vi umiddelbart tror.

Sjælens vækst er et begreb, vi i Danmark ikke taler så meget om. Det er også et begreb, som vi mest tror hører hjemme i kirkerne eller som forbindes med religionerne, det at tro på en bestemt Gud. Sådan forholder det sig ikke.

Sjælen er den kerne, vi er født med, den kerne som er iboende os alle. Sjælen er den guddommelige del af os og det er den, vi skal have fat i, når vi skal arbejde med formskabende **meditation, bøn og visualisering**. Man kan også sige, at sjælen skal have fat i os.

Hvad kan du opnå ved at arbejde intens med sjælens vækst? Jo, livet kan blive lettere, lysere og nemmere at håndtere og derved vil vi begynde at opleve, at nye ting sker i livet. Under meditation begynder vi at mærke, at vi har en sjæl og at den påvirker vores liv hele tiden, hvis vi da ikke overhører dens kalden.

Den stille stund for os moderne menneske er ofte lige før vi sover ind men ofte har dagen været så travl, at når vi endelig kommer til dagens afslutning, har hjernen kørt i så højt et gear, at det kan være svært at få hjernesvingningerne til at falde til ro. Der sker ofte det, at enten falder vi i søvn, meget trætte efter dagens arbejde eller også ligger vi i sengen og tankerne kører i ring, så vi har svært ved at falde i søvn. Det er bl.a. dette mønster, der kan brydes ved at arbejde aktivt med sjælens vækst gennem meditation, visualisering og bøn.

Målet med meditation, visualisering og bøn er at opnå:

Freden og kærligheden til selvet – til familien - til næsten – til livet - til det guddommelige

Hvis du er uskolet i at meditere og visualisere og hvis du aldrig før har prøvet det, så er her to små øvelser, du kan begynde med, inden du kaster dig ud i et større forehavende.

Det allerførste, der skal ske i din meditation og din visualisering, er, at du skal kalde på din engel og bede den om at være der for dig i dit sind og måske også synlig for dit indre øje.

Når du kan mærke, at englen er til stede - dette kan mærkes på flere måder, måske som varme i hele kroppen eller som en salighedsfølelse eller som en rislen ud over kroppen - spørger du om englens navn.

Der bliver blidt visket et navn i dit øre eller du ser måske navnet for dit indre blik. Englens navn vil variere fra menneske til menneske, fordi vi står forskellige steder i vores åndelige udvikling og derfor har brug for forskellige vejledere. Hvis du ikke fornemmer navnet, er det fordi, det for dig slet ikke er nødvendigt at kende englens navn. Mødet med din engel vil altid være forbundet med en særlig, kærlig følelse, fordi engle altid medbringer den smukkeste kærlighedsenergi. Du skal altså altid begynde alle dine meditationer og visualiseringer med at bede om englens navn.

Her er et forslag til, hvordan du vil kunne opleve og forstå, hvad forskellen på meditation og visualisering er. Når du har trænet nogle få gange, vil du mærke, at freden sænker sig meget hurtigt

i dit sind og at du derved meget hurtigt går direkte i gang med at visualisere dine mål ud fra, hvad der er godt for dig nu og i den nærmeste fremtid.

Meditation:

Smuk og stille kærlighedsmusik sættes på og du lægger eller sætter dig god til rette i sædet. Du lukker øjnene og stille og roligt mærker du en indre kerne af fuldstændig fred. Freden sænker sig i alle kroppens celler og du mærker en sagte rislen gennem hele kroppen. Du mærker en varme skylle igennem dig og du begynder lige så stille at mærke glæden i sindet.

Når freden begynder at indfinde sig, vil du begynde at danne nogle indre billeder. Du tager disse indre billeder ind i hjertet og mærker efter, om det er billeder og tanker, du gerne vil af med eller beholde. Hvis det er tanker, du gerne vil af med, skal du stille og roligt lade dem flyve videre forbi dig og hvis du ikke kan komme af med dine uhensigtsmæssige tanker, så skal du forestille dig, at du skriver tankerne ned på et stykke papir og putter dem ind i en ballon, som lige så stille og roligt flyver op i himmelen, længere og længere væk. På denne måde bliver du ganske tanketom. Du mærker glæden ved at være tanketom og du kan tage næste skridt, hvor du går videre over i din visualisering.

Visualisering:

Du forestiller dig nu, at kærligheden risler sagte langs alle dine blodårer gennem hele din krop, en følelse af kærlighed og accept af, at alt er helt, som det skal være. Du forestiller dig, at du flyver langt ud i universet og møder din egen sjæl. Denne, din sjæl kan have mange former og mange farver, og det er vigtigt, at du nu stoler på, at de billeder, der bliver vist dig, er dem, der er helt rigtige for dig og som derfor vil bringe dig den bedste hjælp og støtte. Måske har din sjæl form som en engel. Når du nu har fået kontakt med din sjæl, kan du begynde at kommunikere med den.

Du spørger nu, hvad det er, du skal lære eller hvad du skal gøre for at få kærlighed i livet. Du skal spørge, om det er kærligheden til selvet, du skal arbejde med eller kærligheden til familien, til næsten eller til det guddommelige, du skal øve dig i at praktisere. Medens du ligger her, vil du stille og roligt få nogle beskeder og det er vigtigt, at du mærker godt efter, for at "få fat i" alle de følelser, du skal have fat i, for at få så meget kærlighed ind i dit liv som muligt. Når du synes, du har modtaget det, du skal, kan du stille og roligt igen åbne øjnene.

Du vil, når du lukker øjnene op, mærke en kærlighed, som du ikke længe har følt og du vil have fået besked på, hvad du skal gøre i hverdagen, for at den skal blive mere kærlighedsfuld. Når meditation, bøn og visualisering smelter sammen til en helhed, har du opnået det mest optimale i dit sind og alt vil ske præcis, som du har SET og følt det for dit indre øje.

Bøn og englekontakt

Bøn er en stor forløser, også selv om det måske kun er en stille bøn om at måtte stå i en særlig sags tjeneste. En tjeneste, som du lige nu kunne tænke dig at forfine sin sjæl med. Du kan bruge de

bønner, du finder på din vej, fx kan man bruge andres vise ord eller du kan selv forme de bønner, du mener, du har brug for. Ligeegyldigt hvad du vælger, skal det føles rigtig i hjertet.

Inden du begynder din bøn, kalder du på din engel, for at den kan hjælpe dig med at efterleve det, som er nødvendigt, for at du kan forvandles, som du ønsker via din bøn.

Engle vil ved alle påkaldelser minde os om vores mission lige her og nu. En engel kan også gøre sig synlig i bevidstheden, hvis den enten gerne vil beskytte dig eller hvis den gerne vil gøre dig opmærksom på, at det er nu, du skal handle eller undlade at handle. Beslutningen er altid din egen. Engle er kun vejvisere for Guds kærligheds budskab.

En lille, indledende meditation, så at du kan få navnet på din vejledende engel:

Spil blid musik. Kærlighed, fred og ro breder sig i dit indre. Musikkens smukke toner og stilhedens ro sænker sig i dit indre.

Du forestiller dig, at der over dit hoved svæver en gylden sky, den er luftig og let og indbyder til, at du sætter dig på den.

Nu svæver den gyldne sky af sted mod fjerne horisonter, opad, opad, opad.

I det fjerne toner nu en gylden by eller en gylden planet frem for dit indre blik og du stiler nu mod byen eller planeten.

Stille og roligt lander du nu på planeten eller i byen.

For dit indre blik ser du en kirke. Roligt går du fremad mod kirken, går ind i den og frem til alteret.

Her foran alteret spørger du nu om navnet på den engel, hvis navn du ønsker at kende.

Nu får du englens navn og du kan roligt vende tilbage til nuets bevidsthed.

Både ved meditation, visualisering og bøn begynder du med at bede om englens navn og herefter beder du om dens hjælp.

Der findes ikke kun ét navn for dine engle, du har mange engle, der altid er til parat til at være hos dig, når du kalder på dem og når du har brug for deres kærlige vejledning.

Uanset om du kender din engels navn eller ikke, vil du modtage gode, smukke og vejledende svar.

Måske kan du finde sammen med en gruppe af mennesker, som også interesserer sig for disse ting, så i kan hente støtte og vejledning hos hinanden.

Held og lykke med din rejse.

Forskellen på meditation - visualisering og bøn

Af Merete Gundersen ©



Meditation, visualisering og bøn er alle redskaber som kan bruges til at forme sindet med. Hvis teknikkerne bruges bevidst bliver man mere herre over livet der leves og over de handlinger der foretages. Når vi bruger teknikkerne lader vi os ikke så let omforme af andre menneskers tanker og ideer før vi har haft vores inderste vise sjæl med på råd. Det betyder ikke at man lukker omverdenen og dens indflydelser og meninger ude, men det betyder at der igennem disse teknikker arbejdes for at opnå at bliver bedre mennesker, med stor kærlighed til livet, til næsten og til skabelsen. Alle vores evner og ressourcer bliver derigennem unyttet på bedst tænkelige måde.

Meditation:

- Meditation som redskab i arbejdslivet
- Meditation som redskab i privatlivet
- Meditation som redskab i din personlige udvikling
- Meditation som redskab til at skabe
- Meditation til fordybelse og indre fred
- Meditation til at skabe overblik i livet

Visualisering:

- Visualisering den store skaber
- Visualisering for at opnå dine mål
- Visualisering for at skabe din personlighed
- Visualisering til selvhelbredelse
- Visualisering som freds skaber
- Visualisering for at opnå glæde

Bønnens anatomi:

- Bøn fordi det giver fred
- Bøn fordi det giver glæde
- Bøn fordi du får overskud
- Bøn fordi du opnår tillid
- Bøn fordi du finder kærlighed
- Bøn fordi du styrker din ydmyghed
- Bøn er tænkt brugt som en universel tro på noget der er større end jeget

Universel tro er det samme som universel religion. Den indeholder alle kendte religioner der er fredsskabende og fredselskende. Her praktiseres troen ud fra ønsket om at skabe fred mellem alle mennesker. Fred i alle medmenneskelige relationer, overalt på Jorden, i kærlighedens navn.

Alle kan meditere og visualisere, og du kan begynde med samme.

Når man mediterer prøver kroppen og sindet at komme i harmoni og balance. Der er forskel på meditation og visualisering. Gennem meditationen gælder det om at være så tanketom som muligt, og når man visualiserer, gælder det om at skabe så mange billeder som muligt, så det er to helt forskellige ting. Og der opnås også to helt forskellige ting.

Ved meditation opnås, indre stilhed, fred harmoni symbiose og evnen til at stilne sindet og specielt tankesindet. Visualiseringen er selve den skabende proces i meditationen, her kan du skabe de indre billeder af hvad det er du gerne vil forandre eller opnå via din meditation og visualisering.

Disse indre billeder, bliver nu aktive i dit sind og i din bevidsthed, og den vil straks efter du har visualiseret et ønske, begynde at indstille sig på at det skal ske. Bevidstheden er unik hos alle mennesker, fordi den adlyder vores tanker og derved også vores billedverden, på denne måde bliver tanker og billeder til vores indre og ydre liv.

Formålet med meditationen er at opnå:

Freden og kærligheden til og med sig selv - til familien - til næsten - til livet og til det guddommelige.

Hvis du er uskolet i at meditere og visualisere og hvis du aldrig før har prøvet at meditere så er her to små øvelser du kan starte med og som du kan træne lidt med inden du kaster dig ud i det større forehavende som bogen Hjertets Energi ligger op til. Eller du kan måske finde sammen med en gruppe af mennesker som også interesserer sig for disse ting, derved kan i hente støtte og vejledning hos hinanden.

Her er et forslag til at starte på, også for at mærke og forstå hvad forskellen er. Når du har trænet i dette nogle få gange vil du mærke at freden sænker sig meget hurtigt i dit sind og at du derved meget hurtigt går direkte i gang med at visualisere dine mål og hvad der er godt for dig nu og i den nærmeste fremtid.

Meditation:

Smuk kærlighedsmusik sættes på og du ligger dig eller sætter dig god til rette i sædet. Du lukker øjnene og stille og roligt mærker du en indre kerne af fuldstændig ro. Freden sænker sig i alle kroppens celler, og du mærker en sagte rislen gennem hele kroppen. Du mærker en varme skylle igennem dig og du begynder lige så stille at mærke glæden i sindet.

Når freden begynder at indfinde sig, vil du begynde at danne nogle indre billeder. Du tager disse indre billeder ind i hjertet og føler efter om det er billeder og tanker du gerne vil af med. Hvis det er tanker du gerne vil af med, så skal du stille og roligt lade dem flyve videre forbi dig og hvis du ikke kan komme af med dine uhensigtsmæssige tanker så skal du forestille dig at du skriver tankerne ned på et stykke papir og så putter du dem ind i en ballon som lige så stille og roligt flyver op i himmelen, længere og længere væk, på denne måde bliver du ganske tanketom. Du mærker glæden ved at være tanketom. Nu kan du gå til det næste skridt, her du går videre over i din visualisering.

Visualisering:

Du forestiller dig nu at kærligheden risler sagte langs alle dine blodårer gennem hele din krop. En følelse af kærlighed og accept af at alt er helt som det skal være. Du forestiller dig at du flyver langt ud i universet og møder din egen sjæl. Denne din sjæl kan have mange former og mange farver og det er vigtigt at du nu stoler på at de billeder der bliver dig vist er dem du forstår, er de helt rigtige for dig. Måske har din sjæl en form som en engel, måske noget helet andet. Når du nu har fået fat i din sjæl. Kan du begynde at kommunikere med den. Du spørger nu hvad det er du skal lære eller hvad du skal gøre for at få mere kærlighed ind livet. Du skal spørge om det er kærligheden til selvet

du skal arbejde med, eller kærligheden til familien, til næsten, eller til det guddommelige. Man kan prøve at se om du kan mærke hvad ordet kærlighed betyder for dig.

Medens du ligger her vil du stille og roligt få nogle beskeder, og det er vigtigt at du mærker godt efter for at få fat i alle de følelser du skal have fat i for at få så meget kærlighed ind i dit liv som muligt. Når du syntes du har modtaget det du skal, kan du stille og roligt igen åbne øjnene. Du vil, når du lukker øjnene op, mærke en kærlighed som du ikke længe har følt og du vil have fået besked på hvad du skal gøre i hverdagen for at den skal blive mere kærlighedsfuld.

Bøn:

Hvis du ønsker at træne i bønnens kraft, kan også det gøres på mange måder. Der kan tages afsæt i den religion du tilhører. Alle religioner har hver deres bøns praksis og det er blot at undersøge hvordan det kan gøres.

At synge salmer er også en form bøns praksis som sjælen vokser ved. Endelig kan man lave sine egne bønner og bede til den guddom man mener, er det rigtige for at tjene sjælen.

Bønnen har stor magt alle hellige skrifter er visdom på højt plan og intet er mere rigtigt end noget andet så længe der er tale om fredsskabende religioner, og trosretninger.

God rejse til et gensyn med kærligheden.

Bevidsthedsplaner der kan kontaktes under meditation

© 2006 Af Merete Gundersen



Ideer og tanker der flyder ind og ud af hjernen

Når man mediterer, arbejder den menneskelige hjernen via hjernen i samklang med kosmos. Den menneskelige hjerne responderer på alle elektriske og magnetiske signaler, der findes i atmosfæren. Den menneskelige aura, som er det lysenergifelt, der findes rundt om alle mennesker, er med til at holde liv i den menneskelige organisme men også med til at beskytte menneskets fysiske krop og tankesind mod alt for meget udefra kommen støj og forurening.

Præcis som ozonlaget omkring jordkloden beskytter kloden mod kosmisk stråling af usund karakter, på samme måde er den menneskelige aura med til at beskytte både den fysiske krop og hjernen. Dette er ilagt som en beskyttelsesfaktor, fordi den menneskelige bevidsthed opererer igennem hjernens struktur og da hjernen er den "computer", der modtager information fra den omkringliggende atmosfære, skal mennesket i sit valg og tilvalg være særdeles selektivt i forhold til, hvilket tankesæt det ønsker at beskæftige sig med.

Som sagt før, så kan vi ikke få noget, vi IKKE har tænkt, og vi får ALT, hvad vi tænker os til. Det er en naturlov i forhold til fysikkens love om tiltrækning og frastødning.

Hjernen er i stand til at modtage og udsende elektriske signaler hele tiden. Hjernen er i stand til at interagere med den omkringliggende atmosfære og hele kosmos. Dette sker via elektriske impulser. Disse impulser interagerer eller samspiller med hele universet, med alt der eksisterer og har eksisteret og med alt, hvad der er tænkt til alle tider.

Hjernen er altså et kosmisk organ, der arbejder som en sender, der modtager ind- og udstråling af mange grader af elektriske impulser, som pulserer i forskellige lysfrekvenser. Nogle af disse

lysfrekvenser har menneskeheden slet ikke afkodet endnu og i disse lysfrekvenser ledes viden fra kosmos ind i hjernen.

Men for at hjernen kan komme i en bestemt tilstand af modtagelighed for en bestemt eller en given lysimpuls, er det nødvendigt, at man stilner hjerne-elektriske input, således at der ikke indkommer for mange input på en og samme tid.

Når vi er vågne og midt i hverdagens mange gøremål, er vi under konstant bombardement af indtryk, først og fremmest fra vore mange sanser, som leder info ind til hjernen men vi er også under indflydelse af nyskabende tankestrømme og af gammelt tankegods.

Alle disse mange input er vi optrænet og forprogrammeret til at aktivere, når vi via vor egen udvikling selv synes, vi er parate til at benytte os af dem..

Hvis vi mere bevidst ønsker at finde ud af at bruge vores hjernekapacitet på en mere optimal måde, er meditation en farbar vej.

Via meditation kan vi stilne siden og vi kan få hjernebølgerne mere i ro. Når vi har fået stilnet sindet, kan vi begynde at arbejde mere bevidst med vort ubevidste jeg.

Når vi mediterer giver det adgang til en hel del ubevidste bevidsthedslag, som vi alle kan komme i kontakt med, hvis vi ønsker det.

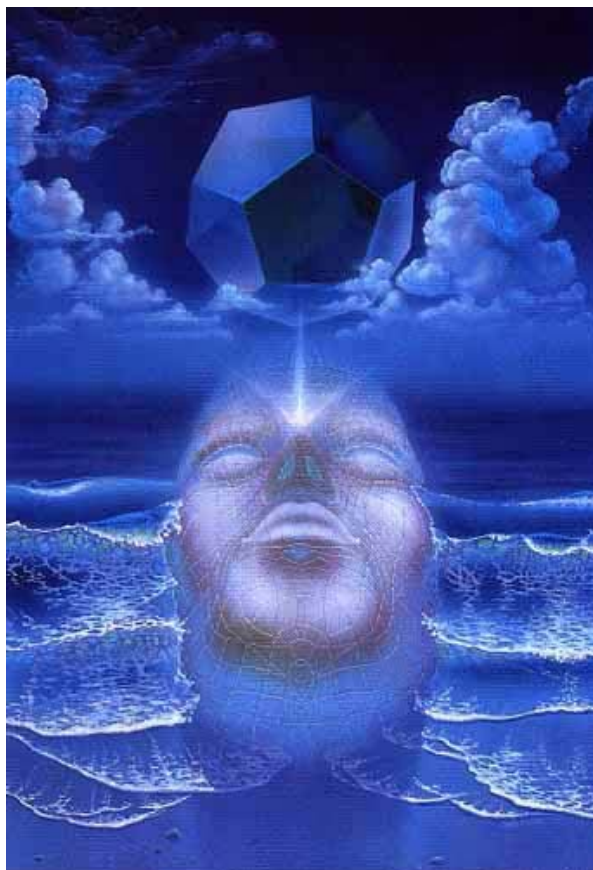
Sunde Bevidsthedslag:

- Guds-essensen
- Jesus, Jomfru Maria
- Buddha
- Mestrene
- Ærkeengle
- Større engle
- Devaer, naturånder, alfer, gnomer, trolde og nisser
- Shamanistisk bevidsthedsplan
- Jordånder og afdøde personer
- Sjælen

Når stilheden sænker sig og hjernen er kommet i ro, er der ingen egen-programmering fra hjernen til sindet og derfor bliver vi i stand til at modtage information fra noget, der kommer uden for os selv.

Dette noget uden for os selv kan være et af de mange bevidsthedslag, som er skitseret ovenover og som også er skitseret i planche ⁸ andet sted i artiklen.

⁸ Se planche side 3



Modtager visdom fra sjælen

Sjælen

Ud over det oven for skitserede bevidsthedslag kan mennesket også kontakte sin sjæl, også kaldet sit højere selv. Sjælen og det højere selv er en nedtransformeret del af ånden, Ånden kender til al skabelse.

Sjælen er det blueprint, som kender til hele denne inkarnations formål, altså også hele menneskets karma om man vil. Det Højere Selv er den del af din bevidsthed, som altid er med dig, også selv om du ikke er bevidst og opmærksom om dets eksistens. Det er en åndelig kerne, en kerne der består af ren kærlighed, visdom og dermed evnen til at vide, forstå og tilgive alt.

Vi mærker Det Højere Selv som intuitionen. Den indre Stemme, hjertets kalden eller sjælens sande Stemme. Uanset hvad man kalder denne indre kerne, er den vores ubegrænsede spirituelle kraft, som altid er til stede og som kan kontaktes for vejledning, indsigt og healing.

Dette højre selv er en del af vor ånds struktur og det vi kan kontakte og komme i dialog med, er den del, der ved alt om vor inkarnation her i dette liv, så vi kan stille spørgsmål til vort højere selv, sjælen for at modtage svar, som flyder ind til os i hjernen som en ordløs kommunikation, og der vil altid være tale om at modtage uselvvisk og kærlighedsfuldt vejledning.

Via denne form for dialog har vi sat os uden for vort egoistiske egos påvirkning og hermed får vi en smuk og ren vejledning, som er brugbar at navigere efter i livet. Hvis og når vor egostruktur, som findes i vort sind, er på banen, er det nogle helt andre ønsker og behov, vi tilgodeser. Disse vil være af mere selvvisk karakter.

Derfor, det at kontakte sjælen under meditation giver den smukkeste, mest rene og klare vejledning og giver vort liv de reneste pejlemærker.

Vi kan, når vi er i ro og hvis vi selv synes, vi gerne vil stræbe efter en bestemt kontakt, selv bede eller via bøn søge imod den spirituelle, åndelige kontakt, vi ønsker at modtage eller få vejledning fra.

Hjernen arbejder via lyset og via de strukturer, der findes i lyset. Når vi tænker en tanke og vi fx. tænker på et bogstav eller et helt sammensat ord eller en hel sætning, dannes der via lys fraktale mønstre ud fra hjernen, som rammer andre fraktale strukturer i kosmos. Disse strukturer tilhører et bestemt bevidsthedslag. Det er igennem denne proces, at vi mennesker via hjernen er i stand til at kontakte ganske bestemte bevidsthedslag.

Det vil sige, at der ud over det fredelige bevidsthedslag, som netop er skitseret, også findes andre bevidsthedslag, som er af mere ufin og mindre kærlig eller mere krigerisk natur. Disse ikke hensigtsmæssige bevidsthedslag, som vi også kan kontakte, hedder:

Usunde bevidsthedslag:

- Krigeriske gudeskikkelser (som man let forveksler med GUDER)
- Djævle
- Uhyrer
- Krigeriske væsner
- Ukærlige skabninger uden det, vi kalder menneskelige følelser
- Dyre/menneskeskikkelser
- De følelseskolde englekræfter

Når vi arbejder med meditation, skal vi altid tænke os om og gøre os klart, hvilket bevidsthedslag, vi ønsker at søge imod. Det skal vi for så vidt også, når vi går omkring i vores dagligdag og tænker vore almindelige, ikke helt så bevidste tanker.

Det er vigtigt, at vi lærer, hvordan vi rækker ud efter det, der giver os den smukkeste og mest kærlige vejvisning i vort liv og her er det, at meditation og især bevidst meditation er en smuk og farbar vej for os.

Når vi bevidst mediterer, kan vi derfor bevidst være med til at blive meget større skabere af vort liv. Vi kommer ikke så let ud for, at livet ”kører” med os, der er snarere tale om, at vi er vognstyrer i vort liv.



Hvorfor virker bøn

Bønnen har en stor indvirkning på menneskesindet. Når vi beslutter os for at bede en bøn, er der tale om at kommunikere med et atomart felt af energi, som vi ikke kan se med det blotte øje. Dette felt af energi er tankens skabende eksistens. Når vi beder eller vælger at bede, er viljen og evnen til at åbne for større indsigt aktiveret. Bønnen giver os alle adgang til at ”kommunikere med noget, der er

større end egoet i mennesket og den træner os i at modtage svar fra det kollektive ubevidste, det samme gør meditation. Når vi beslutter os for at bede en bøn, går vores tankevirksomhed i gang med at finde ud af, hvad vi ønsker at bede for. Når vi sender ønsket eller bønnen ud i æteren, vil den opfanges af bevidstheder.

Det behøver på ingen måde at være bevidstheder, som vi kan se med vore fysiske øjne, det er bevidstheder, som svinger på det atomare plan så højt i frekvens, at vi IKKE kan se dem. Hvilke bevidsthedslag vi kommer i kontakt med via bønnen afhænger dels af, hvad tanken handler om, altså dens ordsammensætning men også af intentionen fra afsenderen af bønne. Begge dele er lige vigtige, begge dele er med til at skabe en elektrisk vibration, som kan opfanges af andre, ikke synlige bevidstheder.

Disse ikke synlige bevidstheder lever måske for at hjælpe menneskeheden med livet på Jorden. Bønnen er altså en vibration, som udgår fra hjernen ud i atmosfæren omkring os og denne vibration kan opfanges dels af vores egen sjæls struktur, altså det højere selv men også af åndelige hjælpere. Måden vores åndelige hjælpere svarer tilbage til os vil være i form af sendte, elektriske strømme, som manifesterer sig som indre billeder eller som en ordstrøm via vores hjerne. Bønnen sendes af sted som en energi-inladung og modtages som en energi-udladning, de åndelige hjælpere sender igen en energi-udladning, en elektrisk strøm, som vi så modtager via vores hjerne.



Mantra, Yantra og meditation

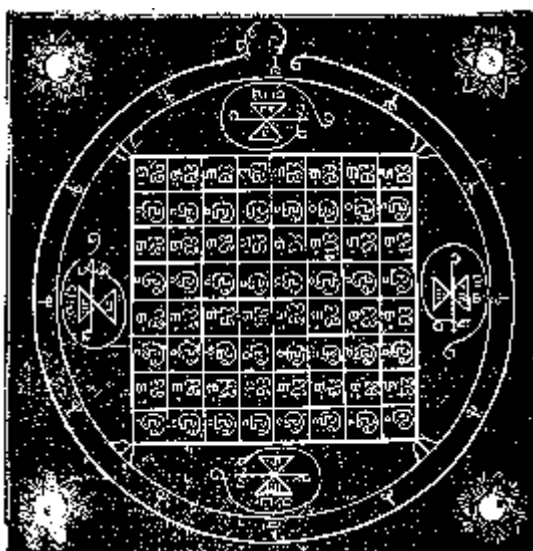
Nogle mennesker bruger et mantra, når de mediterer. Dette mantra er for det meste givet til en person af en mester eller en ganske bestemt yogi-retning. Når man får sit mantra fra sin mester, ledes man ind i mesterens ashram for der at modtage vejledning for sit liv lige nu. Denne vejledning

vil altid være ren og fin og den vil altid tilgodese personens liv men den vil også tilgodese den opgave, som denne ashram har sat sig som mål i den åndelige verden. Man bliver så en del af denne opgave, der skal udleveres og efterleveres her på Jorden. Man er på denne måde med til at sprede en ganske bestemt energi ud i verden, både synligt og usynligt. Syndigt, fordi man ofte fortæller om sin mester og usynligt, fordi man mediterer og der igennem er med til at påvirke hele det kollektive, ubevidste, atomare felt af energi.

Mantra en ren måde at meditere på men også en måde, hvor man ikke vælger selv og det er en måde, hvor man er under kraft-indflydelse af sin mester. Det er sundt og godt indtil et vist stade af ens udvikling og dette punkt skal man selv finde ind til. Når man føler sig stræk nok til at stå alene, og det svarer til, når et barn bliver ung og halv voksen og ønsker at forlade moderens og faders rede og stå på egne ben, så skal der ske en løsrivelsesproces. Som i det almindelige liv således også i det spirituelle liv, der skal en modenhedsproces til og man er altid forbunden til denne mester eller en bestemt guddom, så længe man selv ønsker det. Store mestre ved altid, hvornår eleven er rede og hjælper gerne eleven med at søge videre eller måske til helt at stoppe sin søgen for at erfare, at: ”Nu er jeg selv en mester og nu har jeg noget at give til andre”.

Mantra og yantra giver præcis som bønner og indre religiøse ordsprog, salmer og bibeltekster adgang til ganske bestemte bevidsthedslag og alt er til gavn for den menneskelige udvikling. Vi skal og kan selv søge, hvilken vej vi vil gå i vores udvikling.

Eksempel på Yantra og Mantra



Denne tegning er et yantra⁹, et diagram, som repræsenterer universet samt en bestemt guddom. Det,

⁹ se www.hindu.dk

som forestiller universet i dette tilfælde, er de tamilske tegn for den hellige stavelse OM, som i sig rummer hele kosmos. Der udgives mange bøger, som indeholder sådanne yantra'er, og eksemplet her er fra en populær håndbog udgivet i Tamil Nadu i 1983. Bogen har yantra'er til alle slags formål..

I diagrammet er skrevet nogle stavelser, som tilsammen kaldes et mantra og det repræsenterer det guddommeliges form.

Dette yantra er specielt lavet til at drive onde ånder bort fra en person, som er besat. Men det kunne også være et yantra, skrevet for at lære at finde indre ro og fred og for at udleve kærligheden i alle dens aspekter.

Hemmeligheden ved at få yantra til at virke ligger i at identificere sin krop med de forskellige bogstaver, som er skrevet på yantra'et. Det betyder, at den tilbedende i virkeligheden bliver ét med den guddom, han mediterer på.



Rumfolk, rumvæsner

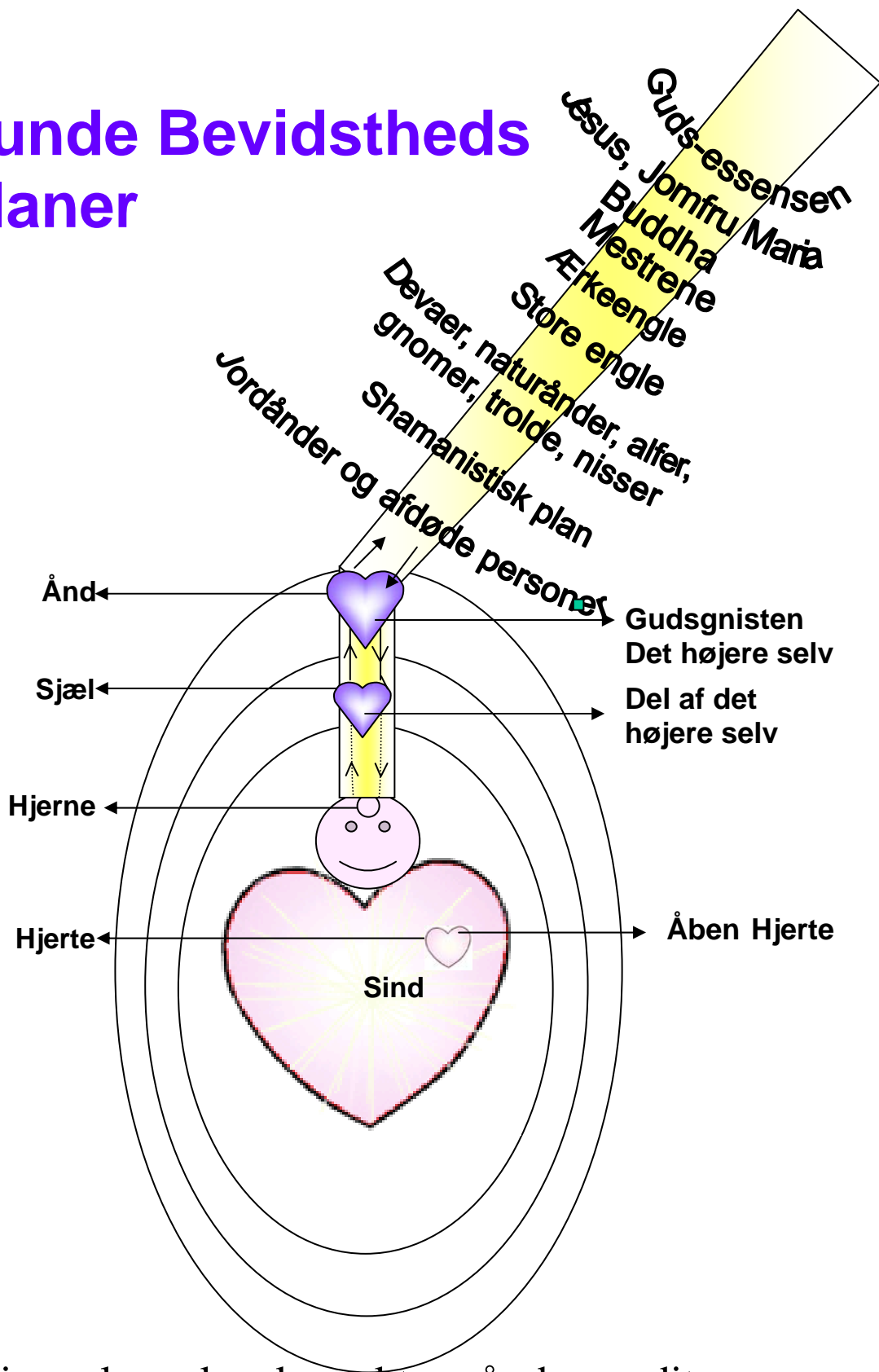
Disse væsner er også levende væsner, åndelige væsner eller åndelige substanser, som vi kan kontakte via vor hjerne. Vi er blot ikke særlig bekendte med, at de findes derude i det store rum, fordi vi endnu ikke fysisk har været derude og mødt nogen af dem.

Den dag vil komme, hvor vi via vor teknologi kommer fysisk i kontakt med nogle af disse væsner fra rummet og til den tid vil vi erfare, at der er en mangfoldighed af liv i det kendte og i det ukendte univers. Dette liv er nogle mennesker i stand til at trække viden fra, medens de lever her på Jorden. Det er mennesker, hvis hjernestruktur reagerer på højfrekvent lys, som gør dem i stand til at opfange disse signaler som en vidensbank, som de kan "øse" af.

Vi ser det typisk hos kunstnere, videnskabsfolk men nok allermest hos sciencefiction forfattere. Disse tager os ofte med på rejse ud i ukendte kontinenter sammen med, for os, ukendte skikkelser og skabninger, altså sammen med noget, de er i stand til at opfange og believe via deres hjerne. For nogle vises de som indre billedstrømme for andre som indre ordstrømme. Begge dele kommer fra

samme kilde, det er KUN hjernens måde at opfange på, der er forskellige fra menneske til menneske.

Sunde Bevidstheds Planer



Disse planer kan kontaktes når der mediteres

Menneskets Åndsaspekt

- Ånden udgår fra GUD
- Ånden = Gudsgnisten
- Ånden er alvidende
- Ånden er alskabende
- Ånden er alkærlig
- Ånden er det højere selv

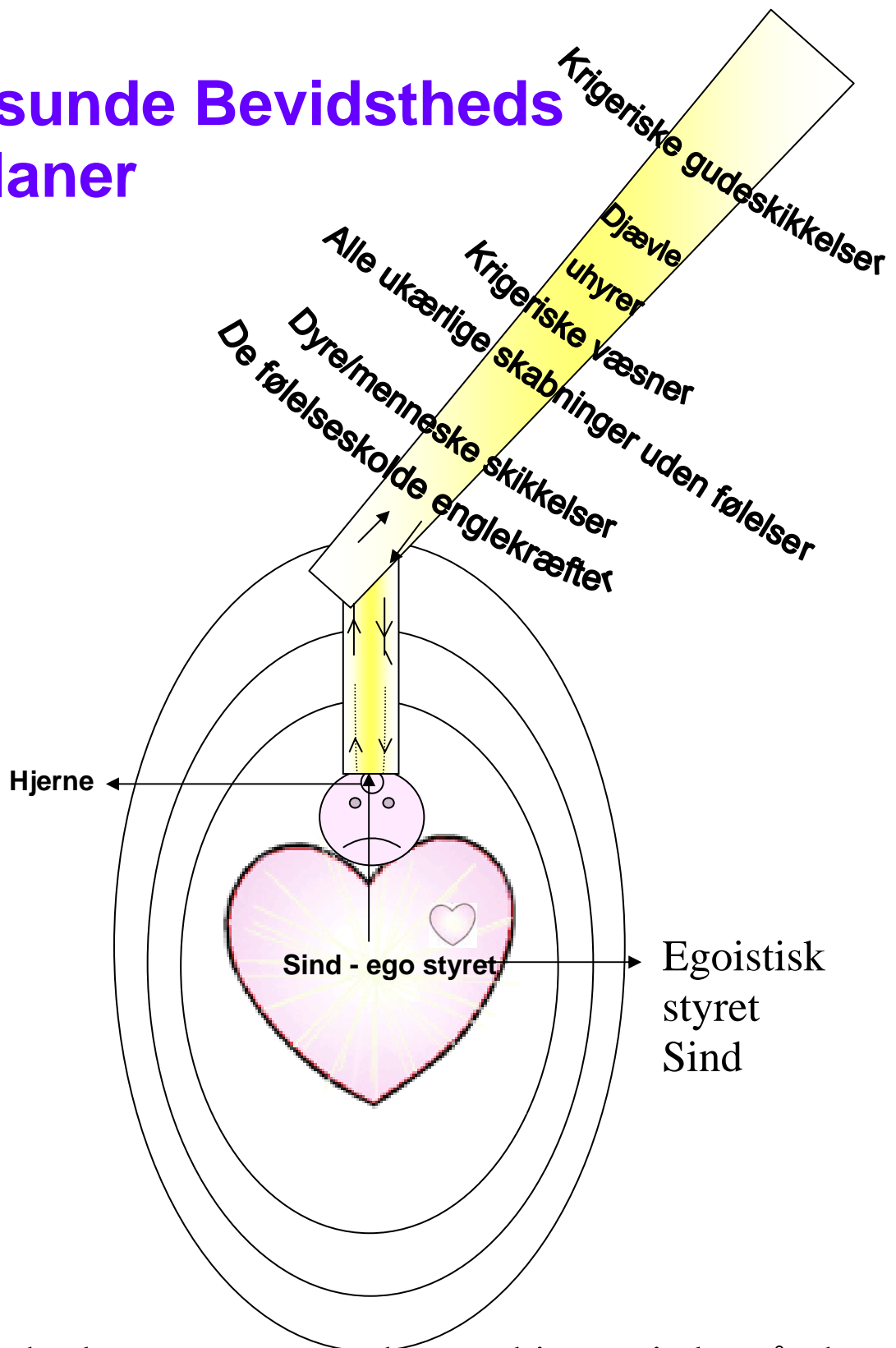
Livet på Jorden giver på nuværende tidspunkt ikke fuld adgang til åndsaspektet. Men der er altid tale om en vis åndsgennemstrømning mod sjælen.

Menneskets Sjæl

- Sjælen udgår fra Ånden
- Sjælen er Åndsgnisten
- Sjælen er vidende om dette liv
- Sjælen er alkærlig
- Sjælen er skabende
- Sjælen er en nedtransformeret del af det højere selv

Livet på Jorden kan give fuld adgang til sjælen, både under meditation og ved træning men også i vores dagsbevidste tilstand. Det fordrer at vi arbejder bevidst med det. Jo mere vi arbejder med og forfiner vores sjæl jo mere åndsgennemstrømning kan der fremkomme

Usunde Bevidstheds Planer



Livet der leves og styres uden om hjerte, sjæl og ånd

Egenskaber ved usunde bevidsthedslag

- Lavt selvværd
- Overdimensioneret selvværd
- Psykopatiske træk
- Uden empati for andre
- Ensomme
- Tager, piller/stoffer
- Overdrevent brug af alkohol
- Handler uden om hjerte, sjæl og ånd

Meditationsøvelser
Nye tankemønstre
Solens Energi – SIQ meditation
©Af Merete Gundersen



**Visualisering for at aktivere hjerte- og hjernebevidsthed,
for at igangsætte dine nye, sunde og kærlige tanker, indsigter og hensigter**

Før du begynder meditationen, stiller du dig selv følgende spørgsmål:

Hvor i mit liv ønsker jeg at ændre mit tankemønster?

Er det:

- **Med mig selv?**
- Nogle følelser eller en adfærd?
- Leve et sundere liv?

- **For min fritid?**
- Blive mere kreativ?

- **På mit arbejde?**
- I forhold til mine kollegaer?

- **Med min familie?**

- **I forhold til min mand, eller mit kærlighedsliv?**
- **Tilføj selv dine egne spørgsmål**

Hvad er vigtigt for dig at få svar på lige nu?

Nu bruger du dit intellekt til at analysere og vælge, hvor du ønsker at forandre tankemønstre.

Vær ærlig og kærlig mod dig selv. Det er vigtigt at se, om der er noget, du kan gøre bedre eller anderledes, end du plejer.

Hvad kan jeg gøre bedre og mere kærligt for mig selv? Accepter det, du når frem til.

Når du om lidt mediterer og stiller dig selv det samme spørgsmål ved punkt ti, er det ikke sikkert, at det indre svar, du modtager, er helt det samme, som det, dit intellekt gerne vil have dig til at udføre. Hvis der er en forskel, er det svaret, du møder i meditationen, du skal tage mest alvorligt, for der taler din sjæl til dig. Det er her, den største forandring vil ligge for dig.

Når dit intellekt har fortalt dig, hvad du skal/kan forandre, går du i gang med at meditere.

1. Tænd for musikken og sæt eller læg dig godt til rette
2. Forestil dig en gylden solkugle, som kommer ind i din krop helt nede fra fødderne
3. Solkuglen flyder nu med blodstrømmen op igennem kroppen og ind i alle dine organer og celler – mærk varmen og glæden på vejen
4. Langsomt stiger solkuglen op i kroppen. Solkuglen lyser alt op på sin vej
5. Nu stiger solkuglen op igennem mellemgulvet, ind i hjertet - videre ind i halsen, videre op til det tredje øje, og til sidst helt op i hjernen
6. Du ser nu dit hjerte og din hjerne lyse som en stor, gylden sol
7. Du er helt afslappet, og varmen fylder din krop, dit hjerte, din hjerne og din bevidsthed
8. 10 centimeter over dit hovedet ser du nu en lysende sol
9. Du ser en gylden tråd, der går fra dit lysende hjerte til din lysende hjerne og videre til den lysende guldkugle - de er nu alle forbundne
10. Nu stiller du dig selv det spørgsmål:
Hvad skal jeg i den kommende tid forandre i mit tankesind for at nærme mig selv med sunde, nye tanker, således at jeg får et rigere og mere kærligt liv
11. Vær åben og opmærksom. Modtag, hvad der kommer til dig i form af indre billeder og ord. Svarene er din vejviser for den kommende tid.

Når du føler, du har modtaget svar, åbner du igen øjnene. Mærk efter, om svaret, du har modtaget, føles rigtigt for dig.

Du kan nu skrive det ned, hvis det vil hjælpe dig med at holde dig fast i dine nye og mere sunde tanker.

Tag jævnligt dine notater frem og se, om der sker fremskridt i den rigtige retning.

Denne meditation kan være fin at lave sammen med andre, men også alene kan den støtte dig i din udvikling.

Merete Gundersen er forfatter og psykospirituel terapeut se mere på:

www.siqintelligens.dk

En healende delfin meditation

©Af Merete Gundersen



Brug gerne en CD med delfinmusik eller delfinlyde. Meditationen kan også foregå uden musik

Find ind til freden og roen i kroppen. Slap helt af og mærk dit hjerte slå. Træk vejret dybt ind og ud to gang.

Læg din hånd på dit hjerte og mærk kærligheden til dig selv, din krop og hele din væren.

Der er nu opstået fred og ro i hele rummet og i dit eget indre.

Nu tager du på en visuel rejse til delfinernes paradis for at hele dig.

Du forestiller dig, at du står ved en strandbred til et smukt hav. Se den for dit indre blik i så mange detaljer, som muligt.

Som du står der og skuer ud over vandoverfladen, kommer en flok delfiner svømmende hen imod bredden.

Nu ser du, at der er en særlig delfin, der henvender sig til dig, den slår et særligt slag med halen, og I fanger hinandens blik.

Dette er din delfin, Send en kærlig tanke til delfinen.

Flokken forlader nu stedet, og kun din delfin bliver tilbage. Du træder ud i vandet og hopper op på delfinens ryg.

Der er en smuk og kærlig vibration mellem dig og delfinen.

Delfinen svømmer ud i havet med dig på ryggen.

Nu dykker den ned i havets dyb, og du har ingen besvær med at trække vejret her under vandet.

Turen med din delfin giver dig glæde, fred, og den giver dig indre og ydre healing. Du mærker en stor lykkefølelse i hele kroppen og i dit sind.

Delfinen og du svømmer dybt nede og helt oppe under overfladen, ja, op og ned i vandet i en rum tid.

Du mærker, at du kan tale med delfinen, eller at du på et usynligt plan kommunikere med din delfin. Samværet er fuldt af kærlighed og accept.

Da I har svømmet sammen en rum tid, mærker du, at alle ubalancer som dug for solen er forsvundet fra din krop og dit sind.

Delfinen svømmer nu tilbage til strandbredden, og du stiger ned fra dens ryg. Her ved afskeden hører du, som en indre stemme, delfinen give dig en besked. En besked, som vil hjælpe dig i dit liv. Det kan være, at den sender dig et ord eller et billede på, hvad der er godt for dig at gøre i dit liv lige nu.

Ved afskeden siger du på gensyn til din smukke delfin.

Denne visuelle rejse kan du foretage så tit, du har lyst til det. Og du kan modtage så meget healing, som du har brug for.

Held og lykke til gensynet med din delfin, der har en for dig særlig, healende energi.

Forskning
Hjernescanninger afslører hvorfor meditation virker
. -At sætte ord på negative følelser.

Fra Magasinet Psychological Science.

Melinda Wenner
Special to LiveScience
LiveScience.com Sat Jun 30, 1:35 PM ET (www.yahoo.com)

Hjernescanning afslører hvorfor meditation virker – Sæt ord på de negative følelser

Ifølge ny forskning, som antyder hvorfor meditation virker, kan du bearbejde dine negative følelser, hvis du sætter ord på dem.

Hjernescanninger viser at hjernes følelsescenter slapper af når man sætter ord på negative følelser. Det kan forklare meditationens tilsyneladende gavnlige emotionelle effekt fordi folk, der mediterer ofte retter fokus mod deres negative følelser i et forsøg på at give slip på dem.

Psykologer har længe lagt mærke til at folk, der taler om deres følelser har mere kontrol over dem, men de ved ikke hvorfor det virker.

UCLA psykolog Matthew Lieberman og hans kollegaer tilsluttede 30 mennesker til "functional resonance imaging (fMRI)) maskiner, som skanner hjernen for at afslører hvilke dele er aktive og hvilke inaktive på et givent tidspunkt.

De bad forsøgsgruppen kigge på billeder af ansigter af begge køn, som havde forskellige ansigtsudtryk. Under nogle af billederne var et udvalg af ord, der beskrev følelsen på billedet, f.eks "vrede" eller "angst" – eller to mulige navne på personerne på billederne, et damenavn og et mandenavn.

Forsøgspersonerne blev bedt om at vælge den følelse eller det navn som de synes passede bedst til det pågældende billede de blev præsenteret for.

Når deltagerne valgte en negativ følelse blev aktiviteten i højre ”ventrolateral prefrontal cortex region” – et område associeret med at tænke i ord på emotionelle oplevelser – mere aktiv. Hvorimod aktivitet i ”amygdala” – et hjerneområde der beskæftiger sig med emotionel bearbejdning – blev beroliget.

I kontrast hertil står, at når forsøgspersonerne valgte navne til ansigterne viste hjernescanningerne ingen af de nævnte forandringer. Det antyder at kun emotionelle valg gør en forskel.

”På samme måde som du automatisk vil træde på bremsen når du ser et gult trafiklys når du kører bil, er der noget der tyder på at du også træder på bremsen i forhold til dine følelsesmæssige svar når du sætter ord på dine følelser” siger Lieberman om sit forsøg, der kan læses i sin fulde længde i det nuværende nummer af Psychological Science.

I et andet forsøg udfyldte 27 af de samme forsøgspersoner et spørgeskema for at fastslå hvor ”selvbevidste” de er.

Meditation og andre ”selvbevidstheds”- teknikker er udviklet til at få folk til at have mere fokus på deres nuværende følelser, tanker og fornemmelser uden at reagere kraftigt på dem. Folk der mediterer, bruger ofte at anerkende og sætte ord på deres negative følelser for at give slip på dem.

Når holdet sammenlignede hjernescanninger fra deltagere som var mere selvbevidst disponerede med dem som var mindre selvbevidste, fandt de stor forskel. De mest selvbevidste havde mere bevægelse i den højre ”ventrolateral prefrontal cortex” og en større beroligende effekt i ”the amygdala” efter at have sat ord på følelserne.

”Disse resultater kan være med til at forklare de gavnlige helbredsmæssige virkninger af selvbevidst meditation og giver for første gang et bud på en bagvedliggende årsag til, hvorfor meditationsprogrammer fremmer helbred og humør” – sagde David Creswell, en UCLA psykolog, som forestod anden del af forsøget, som bringes i Psychosomatic Medicine.

Hjerneforskning & meditation

Offentliggjort 11. april 2007 18:40

Meditation aktiverer hjernen

Af ASGER WESTH

Forskere har fundet dokumentation for, at meditation mindsker stress og sænker blodtrykket og aktiverer specifikke dele af hjernen.

Forsker Merete Lund Hetland har sammen med kolleger fra Sverige og Norge ud fra ny - og tidligere forskning i meditation - lægefagligt kunne påvise, at meditation tilsyneladende begrænser de skadelige fysiske og psykologiske konsekvenser af stress.

»Når man bliver stresset eller kommer ud i en akut eller belastet situation aktiveres kroppens alarmberedskab. Puls, stofskiftet og blodtrykket stiger. Når man mediterer, er der nogle områder i hjernen, som specifikt bliver aktiveret.

Under meditation sker der nogle ændringer i de elektriske impulser i hjernen, og pulsen og blodtrykket falder,« siger Merete Lund Hetland.

Resultaterne fra et endnu ikke offentliggjort norsk forskningsprojekt med scanninger af personer, der mediterer, viser, at det er et område langt fremme i hjernen - **den præfrontale korteks**, som aktiveres under meditation. Det område af hjernen, der fordøjer kropslige indtryk, følelser og opmærksomhed. Målinger af hjerneaktivitet under meditation viser samtidig, at bevidstheden forandrer sig, men at den mediterende stadig er helt vågen.

»Det er rigtigt, at meditationsforskningen stadig er ung, men folk har dyrket meditation i tusindvis af år, og de foreløbige resultater peger for hovedpartens vedkommende i samme retning. Det tyder på, at meditation udløser mekanismer i hjerne og krop, som modvirker stress,« siger Merete Lund Hetland.

Merete Lund Hetland er overlæge på Hvidovre Hospital – er ph.d. og forskningslektor ved Københavns Universitet. Hun har undervist i Acem meditation siden 1983.

Litteraturhenvisning