

## BILAG 10

### MEDITATION MED RENSENDE HVIDT LYS

#### **Beroligelse af sindet:**

Ret opmærksomheden mod dit åndedræt. Anvend en af de åndedrætsmeditationer du har lært for at lade dit sind falde til ro og blive nærværende og parat til at meditere.

#### **Motivation:**

Skab en altruistisk motivation for meditationen, når du er klar. Tænk at du ikke blot mediterer for din egen skyld, men at du gør det for at udvikle dit sind og blive en visere og venligere person til gavn for alle væsener.

#### **Meditationen:**

Begynd med at fokusere på dit åndedræt. Træk vejret naturligt mens du følger ind- og udåndinger i hele deres længde.

Forestil dig at al din negative energi, tidligere misforståelser, forkerte forestillinger og fortyrende emotioner forlader kroppen sammen med udåndingen og forsvinder fuldstændigt. Visualiser det som sort røg. Ånd alle disse negativiteter ud igen og igen og hav tillid til at du gradvist befrier dig selv for al spor af negativitet, fejl, sygdom og vrangforestillinger. Fortsæt med at forestille dig det igen og igen.

Forestil dig at al den positive energi, der findes i universet, strømmer ind i din krop sammen med indåndingen i form af strålende rent hvidt lys. Forestil dig at dette lys strømmer ind gennem dine næsebor og ned i din krop, hvor det når alle dele og hjørner og gennemtrænger hver celle og hvert atom i alle dine organer. Din krop bliver gradvist klarere og mere strålende, lettere og lettere og mere og mere transparent. Du føler dig mere og mere afslappet, let og lykkelig. Fortsæt med at forestille dig det igen og igen.

Fortsæt med at koncentrere dig om at udånde dine problemer, vanskeligheder, sygdomme og negative energi i form af sort røg - og om at indånde dejlig og god energi i form af rensende hvidt lys. Gør dette hele sessionen igennem.

Når du bliver distraheret af andre følelser eller fornemmelser eller af noget udefra, skal du blot observere det uden at involvere dig i det. Forestil dig at de også bliver til sort røg, som du udånder og derved opløser.

### **Dedikation**

Dediker al din positive energi og indsigt til at skabe mere fred og harmoni for dig selv og for alle andre.

Dansk oversættelse: ani Tenzin