

BILAG 11

KROP AF LYS MEDITATION

Beroligelse af sindet:

Sid behageligt med ret ryg og træk vejret naturligt. Ret opmærksomheden mod dit åndedræt. Anvend en af de åndedræts-meditationer 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:

Visualiser at der i rummet over dit hoved er en sfære af hvidt lys, rent, transparent, formløst og lidt mindre end størrelsen af dit hoved. Brug et par minutter på at koncentrere dig om tilstedeværelsen af lyset. Det gør ikke noget, hvis det ikke viser sig klart; det er nok blot at føle, at det er der.

Tænk at lys-sfæren repræsenterer universel godhed, kærlighed og visdom, som er fuldbyrdelsen af dit eget højeste potentiale. Forestil dig så, at det formindskes til en lille lys-bold med en diameter på ca. en tomme (2.5 cm). Den lille lysbold smelter nu ned gennem toppen af dit hoved og daler ned til dit hjerte-center. Herfra breder den sig ud og spreder sig langsomt til hele din krop. Samtidig bliver alle de solide dele af din krop opløst i hvidt lys - dine organer, knogler, blodårer, væv og hud bliver alt sammen til rent, formløst hvidt lys.

Koncentrer dig om forestillingen af at din krop er af lys. Tænk at alle problemer, negativiteter og forhindringer er fuldstændigt forsvundet, og

at du er fuldendt og perfekt. Føl dig fredfyldt og glad. Hvis der skulle dukke en forstyrrende eller distraherende tanke eller objekt op i dit sind, opløser du også den i hvidt lys. Mediter på denne måde så længe du kan.

Dedikation

Dediker al din positive energi og indsigt til at skabe mere fred og harmoni for alle levende væsener.

Dansk oversættelse: ani Tenzin