

Nr. 1 - Meditation på forskellen mellem tanker, følelser og krop

Dette er en meditation, som guider dig til at optræne evnen til at skelne mellem tanker, følelser og din fysiske krop.

Din krop består af 3 forskellige typer energi. Astral, mental og æterisk energi. Den astrale energi er dine følelsesmæssige energier. Den mentale energi er dine tanker og den æteriske energi er din fysiske krops energi.

For at få størst muligt udbytte af vores andre (kommende) meditationer og af Lones bøger, er det nødvendigt at optræne dine grundlæggende evner til at skelne mellem de 3 typer energi.

Sæt dig på en stol med rank ryg og sørg for at du ikke bliver forstyrret. Du kan også ligge ned og foretage meditationen. Drik lidt vand både før og efter meditation. Når du er færdig med meditation, så forsøg at bringe tilstanden med videre i dit liv. Både i dag og i fremtidige dage. Begynd at få større bevidsthed på de tre typer af energier og gør det ved, at hver dag spørge dig selv: Hvad føler jeg, hvad tænker jeg og hvad mærker jeg i min fysiske krop. Gør det ud fra de vejledninger, som du får i meditationen.

Når du igennem længere tid har gjort dig selv mere bevidst, både om hvordan du føler, tænker og har det i kroppen, kan du begynde at dykke dybere ned i de enkelte energier. Dette er noget de efterfølgende meditationer beskæftiger sig med.

Det mest centrale i disse meditationer, er den rolle som den astrale energi spiller forhold til de mentale og æteriske energier. De fleste mennesker kan kende forskel på en smerte i kroppen og en tanke i hovedet. Men de har langt sværere ved at skelne hvor deres følelser sidder.

Som du kan læse om i Lones bøger, har vi alle vores følelser af en årsag. Følelserne er vores bedste hjælpere og er hele tiden til vores disposition. De eksisterer som astral energi og de løber i hele vores krop og i et område udenfor kroppen også. Hvis vi på et tidspunkt tidligere i livet ikke følte en følelse 'færdig', kan den have sat sig fast i vores krop som en følelsesmæssig fastlåst tilstand. Ved at arbejde med dine følelsesmæssige energier ud fra vejledningerne i denne og de kommende tre meditationer, kan du afhjælpe gamle fastlåste følelsesmæssige energier og skabe flow i dem igen. Det forbedrer tilstanden af dine energier i kroppen, og påvirker både tilstanden af din fysiske krop, men også dine tanker. Dine tanker er nemlig ofte aktiveret af dine følelser.

Når vi får aktiveret stærke følelser, begynder vores hjerne og dermed vores tanker straks at hjælpe os. Stærke følelser gør ondt, og helt instinktivt forsøger vores hjerne at afhjælpe denne smerte ved at begynde at analysere situationen. Den forsøger at finde løsninger eller udveje for at undgå smerten. Det er meget vigtigt for os, at have denne evne. Men når vi har gamle fastlåste følelsesmæssige energier i vores krop, kommer hjernens tanker ofte i vejen. Vi skal derfor forsøge at komme uden om dem, for at komme ned i følelsesenergiene og få arbejdet med disse.

I disse fire meditationer bliver du guided igennem at lære om dine energier og derefter arbejde med de astrale energier.