

## Nr. 2 - Meditation på følelserne - I

-----

Dette er en meditation, som først guider dig igennem kroppen og derigennem hjælper dig med at få kontakt til følelsesmæssige energitilstande i dig, der er klar til at åbne sig helt eller delvis. Når disse energitilstande har givet signal fra sig, bliver du guidet igennem en proces hvor du etablerer kontakt med dem og får startet en transformationsproces. I de to efterfølgende meditationer får du guidning til at gå dybere ind i energitilstandene.

Sæt dig på en stol med rank ryg og sørg for at du ikke bliver forstyrret. Du kan ligge ned og foretage meditationen, men det er bedst at sidde op. Drik lidt vand både før og efter meditation. Når du er færdig med meditationen, er det en god ide at have lidt ro og fred til at meditationens effekt kan arbejde færdig i din krop. Du kan gå tur i naturen, hvile, lave husligt arbejde eller andet. Men undlad for meget kontakt med andre mennesker, hvorfra du får energiinput, der vil tage din krops og dit sinds opmærksomhed. Denne rolige periode efter du har mediteret, kan optimere udbyttet af meditation. Er denne periode ikke mulig for dig, vil selve meditationen alligevel give udbytte.