

### Nr. 3 - Meditation på følelserne II

-----

Dette er en meditation, som guider dig igennem kroppen og derigennem hjælper dig med at få kontakt til følelsesmæssige energitilstande i dig. Det er den tredje meditation i en række af fire meditationer. Den første instruerede i at skelne mellem tankemæssig, følelsesmæssig og fysisk energi. Den anden instruerede i en begyndende kontakt til følelsesmæssige energispændinger et sted i kroppen.

Denne meditation fortsætter instruktionen med energispændinger i kroppen, men går dybere end den forrige. Det er svært og ofte smertefuldt at gå dybt ind i disse følelsesmæssige spændinger, så du skal optræne din evne langsomt. Denne instruktion tager dig et skridt dybere ind i spændingerne, men gå kun så langt som du føler, er bedst for dig. Gå altså forsigtigt frem, og prøv hellere flere gange end én gang hvor du forcerer processen.

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.

Når du er færdig med meditationen, er det en god ide at have lidt ro og fred til at få meditationens effekt til at arbejde færdig i din krop. Du kan gå tur i naturen, hvile, lave husligt arbejde eller andet. Hvis du har haft fat i meget dybe og stærke følelsesmæssige energier kan du være meget udmattet og træt, og hav i disse tilfælde stor opmærksomhed på at pleje dig selv. Hav stor tålmodighed og omsorg for dig selv. Tingene vil falde til ro, men det kan tage lidt tid. Det kan tage en time, andre gange en uge. Giv dig selv den tid det tager, og hav respekt for de stærke processer, som aktiveres ved denne type meditation.