

#### Nr. 4 - Meditation på en aktiv følelse

-----

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 sidste meditation i en række af fire. 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. Den næste hjalp dig med selv at finde følelsesmæssige spændinger i din krop, og denne er en vejledning som du kan bruge når du har en aktiv følelse og ønsker at arbejde med energien i den.

Dette er altså en vejledning du kan bruge når du oplever at en følelse er aktiveret i dig. Den kan være aktiveret af en hændelse, et andet menneske, noget du har tænke på eller mange andre ting. Denne vejledning er beregnet til de følelser som sidder i os som spændinger der dukker op jævnlige og har gjort det i længere perioder af vores liv. Det kan være vrede, let angst, uro, usikkerhed og alle andre typer følelser.

Meditationen vil hjælpe dig med at gå ind i den følelsesmæssige energi og få den transformeret. Det foregår ved, at du får din opmærksomhed ud af hovedet og ned i kroppen. Herefter skal du ind i energien og være i den så længe det er muligt. Når spændingen aftager eller dine kræfter slipper op, skal du gå ud af energien og vende din opmærksomhed tilbage til nuet.

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 foregående 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 tankerne ofte i vejen. Vi skal derfor forsøge at komme uden om dem, for at komme ned i følelsesenergiene og få arbejdet med disse.

Denne meditation er altså en vejledning til når du har aktive følelser. Du skal have trænet de tre foregående meditationer for at få udbytte af denne vejledning.

Sæt dig på en stol med rank ryg og sørg for at du ikke bliver forstyrret.

Når du er færdig med meditation, og 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. Nogen gange 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.

Husk at smerte og lidelse er en del af det som baner vejen for erfaring, indsigt og afklaring.