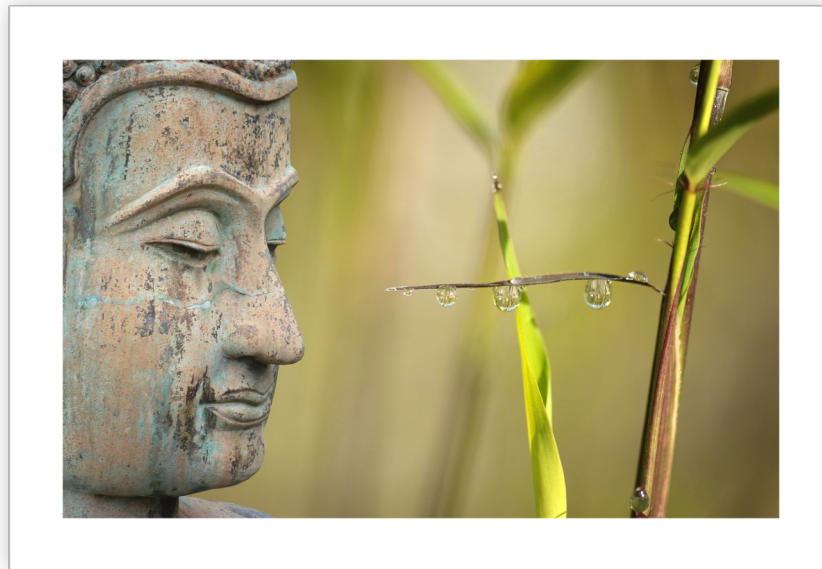


# Meditationsguide



Hvordan kommer du bedst i gang med at meditere for at udvikle dine psykiske evner, af mig også kaldet din spiritualitet?

# Hvad kan du forvente?

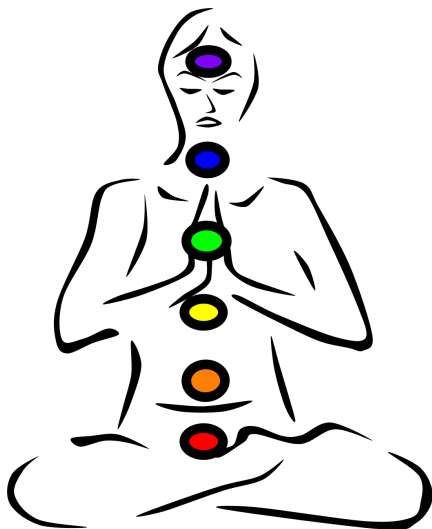
Meditationsøvelser eller visualiseringsøvelser begynder med at udvikle dit visuelle klarsyn.

Lad os lige forventningsafstemme, hvad skal du forvente?

Hvis du ikke har let ved at se eller visuelt forestille dig billeder for dit indre blik, kan det være du skal bruge din fantasi, måske er du bare mere klart følede end klartseende og derfor føler eller fornemmer beskrivelsen af billederne i stedet for at se dem med dit 3. øje.

Psykiske sanser har ikke faste grænser, er ikke sort/hvide og klart definerede som de fysiske sanser. Nogen mærker, sanser, føler, fornemmer, andre ser. Eller du modtager information gennem klarhørelse, hvor du hører energien som en indre stemme.

Mens du er fordybet i meditationen, vil symboler eller billeder udvikle sig, forandre sig og transformeres.



Når det sker, skal du være opmærksom på at modtage energiinformation gennem klarviden. Det er den psykiske sans, der formidler viden og gøres bevidst gennem tankerne.

Under en guidet meditation kan du blive bedt om at forestille dig noget. Åbn dine intuitive sanser og vær nærværende i forhold til energien. Vær opmærksom på de lyde, dufte, følelser og sansninger under vejs.

*At bruge sine psykiske evner forudsætter en aktiv deltagelse fra dit sind, sjæl og dit inderste selv.*

Lad ikke dit logisk tænkende sind få overtaget. Det vil gerne blande sig med sin logik, kritik og dømmende kommentarer, lad dig ikke forstyrre af det, men nyd processen med et åbent sind.

## Åbn dit hjerte og dine sanser, så er du nået langt.

Lad din intuition vise vejen, følg den uden forbehold og husk der er ingen rigtig eller forkert måde at gøre det på, så længe du slipper kontrollen og bare flyder med.

Uanset hvor forberedt du er på at modtage energiinformation, ved du aldrig rigtig, hvordan det vil opleves eller føles før du springer ud i det. Når du arbejder intuitivt kan du føle dig overvældet over dine oplevelser og hvad du mærker.



## Hvad hvis der intet sker?

Det er helt normalt, at det kan være lidt af en øvelse alt efter hvor vant du er til at bruge din intuition og dine psykiske evner. Alt handler om øvelse, men skulle det ske at du sidder klar, slapper af og absolut intet sker, ingen sansninger, billeder eller følelser kommer til dig, hvad så?

Vejrtrækningen er her din ven. Ved at trække vejret dybt og langsomt, kommer du ned i kroppen i forbindelse med dit hjertechakra og vigtigst af alt væk fra hovedet.

Åndedrag – drag ånden ind. Åndedraget er vejen ind til sjælen.

Måske mangler du tillid til processen eller er fastlåst i en bestemt forventning. Hvis du er alt for meget oppe i hovedet og tænker over, hvad du bør gøre, er du ikke engageret i den psykiske proces. Vær tålmodig med dig selv!

Lige som du skulle lære et nyt sprog eller en anden ny ting, så kræver det øvelse og tager tid.

De intuitive budskaber kommer måske ikke i den form du ønsker eller forventer de skal, så vær åben for hvad end der kommer og på hvilken måde det måtte vise sig. Jo oftere du laver øvelserne, jo hurtigere, tydeligere og mere præcise bliver dine psykiske evner.

## Jeg har svært ved at sidde stille, hvad så?

Hvis du bliver ufokuseret og urolig på trods af afslapning og dyb vejrtrækning så rejs dig og stræk ud eller ryst dig. Nogen oplever at benene begynder at klø, nakken spænder op eller noget helt tredje. Jo mere du prøver at undertrykke det, jo mere forstyrrer det, så du kan lige så godt først som sidst få bevæget energien gennem kroppen.

Det kan også være dit sind, der ikke kan holde mund og du derfor føler at tankerne forstyrrer. Undlad at give sindet for meget opmærksomhed, lyt i stedet efter de intuitive budskaber der kommer med disse tanker, er der et budskab i at netop de kommer nu?

# Jeg overvældes af billeder!

For mange billeder, symboler eller følelser på en gang kan føles overvældende og du kan have svært ved at få noget budskab ud af det. Du kan endda føle at det er noget du finder på, at de derfor er utroværdige, at det er ego, der er på spil eller at du ganske enkelt ikke ser dem på den måde du ønsker.

Hvis du føler, at du opdigter dem så sæt tempoet ned og vær tålmodig. Husk din forestillingsevne er et redskab, der kan hjælpe dig til bedre at forstå og opfatte det du modtager intuitivt. Find balancen mellem at iagttage og projicere din energi ind i meditationsøvelsen og at være tålmodig og lade et billede dukke op af sig selv. Med øvelse falder det hele i hak og du vil bedre forstå hvordan dit klarsyn fungerer.

Billederne kan også være tågede og uklare, det er helt normalt, det er fordi du ikke skal lade det hele komme an på en sans alene, men det er et samspil mellem billeder, følelser, sanser og fornemmelser.

Hvis du ikke ved hvad de betyder, så mærk. Ikke ryge op i hovedet og analysere, men mærk.

Mærk efter hvordan billederne føles, hvad de siger dig, hvilke indskydelser får du?

Skifter billederne udtryk undervejs så lad det ske og iagttag det. Det er et godt tegn, det betyder at din intuition flyder frit.



Jeg ønsker dig rigtig god fornøjelse med at udvikle dine psykiske evner gennem meditation.

[www.acu-point.dk](http://www.acu-point.dk)

Lone Klingenberg Bornemann | Lones Univers