

Meditasjon for å senke farten og virkelig begynne å se

Av Anne Bjørkedal



Å senke farten er det motsatte av å se. Vi ser bare når vi senker farten, og samtidig er vår vilje til å se med på å øke farten.

Jeg snakker om farten beskjeder bruker frå vår kropp og våre omgivelser til å nå de senter i hjernen der vi observerer og sorterer impulser.

Det er logisk at dersom vi greier å senke farten på informasjonsstrømmen, vil vi lettere kunne se gjennom kaos og tilfeldige mønstre og energier som omgir oss.

Denne meditasjonen bruker en kombinasjon av elementer og teknikker for å legge kroppen og sinnet ditt i en dyp trance, samtidig som du er lys våken og kan observere uten de vanlige analysene som vi ellers må bruke for å overleve.

1. Start med omgivelsene dine. Først rommet du er på. Det er viktig at rommet føles som et rom.

Beskyttet og uten at du kan bli forstyrret. Om du velger å ta meditasjonen utendørs, skal du finne en hule eller tilsvarende, et sted der du garantert ikke kan bli forstyrret.

2. Begynn å klippe av dine tanketråder og telepatiske tråder til andre mennesker. Disse trådene, som gammeldagse telefon-linjer som vi knytter oss til andre med for å kontrollere, og ofte i kjærlighetens navn, skal du nå kutte. Se for deg at et hjelper eller du selv bruker en kniv eller et våkent blikk, og går omkring «cellen» din og kutter tanketråder. La resten av trådene komme inn i din kropp, som etter at man kutter navlestrenger. Lukk så kroppen din. La huden din være en form som du nå skal være i, inne i det trygge rommet.

3. Ta en indre scanning. Bruk 10 minutter på å være inne i kroppen din. Som om huden var betongvegger, og du må oppholde deg der inne i kroppen totalt for en gangs skyld. Let ikke etter noe, la være å se bilder eller å lage ord. Bare vær med din bevissthet der den ønsker å være. Ett eller annet sted inne i kroppen, går den til et nytt sted, følger du bare etter, men vær til stede og følg din bevissthet uten å tenke.

4 Pust deg nedover. Pust inn fem og ut fire. Dette skaper en opphopning av karbon i pusten din, og det gir en lykkefølelse som gjør at du blir rolig. Skift så til fem inn og fire ut. Dette tar fram gammel skitt og du kan observere den. Skift mellom de to rytmene, omtrent ett min på hver, mens du renser og blir avslappet.

5. Ta så fire dype pust. Hvert pust er som en bue oppover, og for hver gang blir denne buen lavere

Nå er du på det forskerne kaller beta eller theta nivå. De som tror de ser bilder på theta, har gått seg vill i new age. Theta nivå er mer klarviten, og man løper ikke omkring og leter etter spådommer eller sannheter eller profetisk tale på dette veldig tilfredse nivået. Men er det noe man trenger, har man faktisk tilgang til veldig veldig mye telepatisk informasjon her, men man er likeglad på en måte, forstår ikke hvorfor menneskene stresser på som de gjør, man er gjennom syret av en kroppens visdom, som en guru. Og det er nettopp det man setter i gang med slike meditasjoner. Den indre opplysningen som kan begynne å vibrere ut fra deg og sette andre i svingninger.

Men du kan puste dypere også. Fokuser på pusten. Kjenn hvor lite og hvor sjelden du puster nå...og prøv å forsterke dette ed å utsette hver innpust, hver utpust....det er det hele. Den tilstand du kan komme i nå, blir kalt kontemplasjon i kristen mystisk filosofi. En yogi som er nede i fire pust i minuttet har funnet kilden.

Det er også en god ide å trene kroppen med yoga mellom meditasjonene for å kunne komme nedover i disse kildene til kunnskap, visdom, forståelse. Lykke på din reise. Namaste.