

◦ DAG 27: MEDITATION ◦

Övning: Idag utforskar vi meditation som ett verktyg för att nå vår intuition. För att göra detta, formulera en fråga som du önskar svar på. Det kan vara vad som helst som känns viktigt för dig just nu. Du ska nu ta med dig frågan in i 5-10 minuters stillhet.

Kanske är du van att meditera, kanske är du det inte. Det spelar ingen roll. Om du sedan tidigare mediterat så gör precis som du annars brukar göra. Om du är ovan så kommer här några tips till dig:

- Sätt eller lägg dig bekvämt – du ska kunna uppnå avslappning.
- Välj om du vill meditera i tystnad eller med bakgrundsmusik.
- Fokusera på ditt andetag som kommer att leda dig in i ditt meditativa tillstånd. Ta djupa andetag ut och in genom näsan och känn hur kroppen blir mer och mer avslappnad.
- När du känner dig lugn och avslappnad – ställ din fråga och fortsätt sedan att andas.
- Om det känns svårt att själv komma in i meditationen kan du ta hjälp av vägledning t ex den här videon:

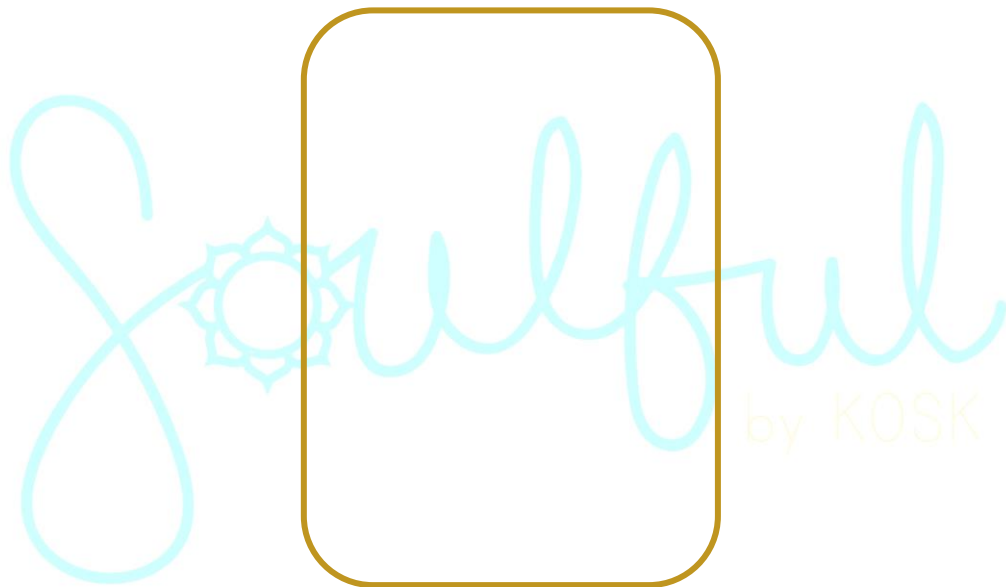
<https://www.youtube.com/watch?v=I1yr4m0thEI>

Kommentar: Du vill inte aktivt börja söka ett svar på din fråga, utan snarare fokusera på att hålla ett blankt och öppet sinne som tillåter ditt högre jag/vägledare att ge dig svar på din fråga. Ditt enda fokus är att ta emot. Du behöver alltså inte förstå eller tolka någonting under meditationen – du tar helt enkelt bara emot.

Se nästa sida för reflektion och delning.

Reflektion: När du är färdig, öppna dina ögon och fundera över: Vilket budskap, känslor, känningar, eller bilder fick jag ta emot? Vilka insikter kan de bidra med kopplat till min fråga? Blev min fråga besvarad?

Delning: Dra ett kort på samma fråga för kompletterande budskap till din fråga. Kan du hitta några paralleller mellan kortets budskap och det du tagit emot under meditationen?



Mina anteckningar: