



Basisøvelsen

Meditation
på
Flammer - Farver - Lys

Afspænding/afslapning - Diamantøvelsen





Indholdsfortegnelse

Forside -----	1
Indholdsfortegnelse -----	2
Hvad er meditation ? – Hvorfor Meditere ? – Hvordan meditere ? -----	3
Problemer ved meditation-----	4
Hvorfor Basismeditationen er så effektiv -----	5
Hvis du udfører Planetøvelser – er <i>dette</i> vigtigt -----	6
Basisøvelsens fortrin ? -----	7
Afslapning og Indtuning - Meditation -----	8-9
Advarsel -----	10
Afslapnings øvelse til evt. brug på side 8 (Trin 1 =Universets rytme – livsglæde) -----	11
Afslapnings øvelse til evt. brug på side 8 (Diamantøvelsen) -----	12





Hvad er meditation ?

Klarest og enkelt defineres meditation som en fastholdt koncentration af sindet på et valgt emne.

Den mediterende fastholder i bevidstheden et objekt, en ting, et ord eller begreb, eller en såkaldt kvalitet – det vil sige en karakteregenskab, en dyd eller et ideal. For eksempel et hjerte, en blomst, Jeg Er - Jeg har en god hukommelse - Jeg er kærlighed – Jeg er lys – Jeg er renhed.

Efter nogen tids øvelse vil den mediterende opleve en forening/sammensmeltning med objektet for meditationen. På det tidspunkt går du over i den tilstand, der kaldes kontemplation.

Vi har da: koncentration, meditation, kontemplation.

Hvorfor meditere ?

Ligesom færdighedstræning giver kontrol over det fysiske legeme, vil meditation give bedre og bedre kontrol over ens tanker, følelser og hele ens adfærd.

Man lærer at beherske sin personlighed, udvikler sindets højere evner og oplever stadig klarere livets essentielle enhed.

Hvordan meditere ?

- Sid bekvemt med rank ryg.
- Slap helt af, lad alle spændinger gå.
- Luk øjnene og beslut meditationens formål og varighed.
- Harmoniser sindet (send eventuelt kærlighed/velsignelse til alt og alle).
- Fokuser sindet (brug en form/et objekt)
- Mediter (fasthold formen, f.eks. et begreb, et ideal).
- Kontemplation (iagttageren og det iagttagne er et).





Jeg har ikke tid!

Hele øvelsen behøver ikke at tage mere end et kvarter. De fleste vil kunne afse 15-30 minutter en eller to gange om dagen til dette vigtige arbejde.

Jeg bliver forstyrret!

Find ud af, hvornår der er mindst risiko for forstyrrelser (tidlig morgen?). Forklar eventuelt den øvrige husstand, at du har behov for ro i den tid.

Ved forstyrrende lyde eller støj udefra: Lad lyden passere ”ind af det ene øre og ud af det andet”, dvs. tag ikke stilling til den, men vend tilbage til den sætning, du var ved.

Jeg kommer til at tænke på noget andet!

Forsøg ikke at tvinge tanken bort, men betragt den ligegyldigt og lad den glide bort igen af sig selv (som en fremmed, man passerer på gaden). Gentag den sætning du var ved.

Det er svært at sidde stille så længe!

Find en stol, hvor du kan sidde afslappet med rank ryg (benene må ikke krydses). Den selvdisciplin, du lærer, vil komme dig til gode her, og desuden vil du efterhånden under meditationen ”glemme” din krop.

Jeg kan ikke se farverne!

Det er godt at kunne se farverne og flammerne, men selv om man ikke kan, er øvelsen alligevel virkningsfuld. Evnen til at visualisere opøves desuden efterhånden.

Jeg syntes ikke rigtig at det hjælper!

Det kan være svært at mærke nogen forskel i begyndelsen, men efter nogen tids øvelse, når begynderproblemerne er overvundet, vil man opdage, at der er sket store fremskridt.





Hvorfor Basismeditationen er så effektiv



I denne type meditation anvendes farver i form af flammer – farver og lys. Flamme-farve-lysmeditationen er beregnet for dem, der ønsker at fremskynde deres udvikling.

Den lægger stor vægt på at træne den mediterende frem imod at blive en okkult kemiker, der i samarbejde med sit eget højere sjælsaspekt lader de forskellige flammeagtige farver gå ind i auraen.

Flammerne tilfører nye kvaliteter ud fra farvernes energi og forløser de negative kvaliteter, der ligger som blokeringer i auraen.

Årsagen til at øvelsen består af flammer og ikke blot farver, er den at flammerne virker yderligere udrensende, da de er af mental karakter, medens farver er af astral karakter.

Flammerne på det mentale energiniveau er som en ildkraft, der har så en stærk virkning at den kan trænge igennem og forvandle alt negativt i vore følelser og i vor mentale natur til lys.

Erfaringen har vist at den, der nøje følger anvisningerne i flammemeditationen en gang om dagen, får lys i auraen, får spiritualiseret sine chakras og får mere harmoni i sine indre legemer.

Flammerne fremdrager hæmmede kvaliteter, som ligger gemt i auraen, og den mediterende oplever derved helt nye talenter folde sig ud.

Hensigten med denne meditation er ikke blot at opnå balance og harmoni. Sjælen er ild, og ved på kaldelse af ild åbner du dig, så Sjælen kan træde helt ned i det fysiske univers og manifestere Guds kvaliteter gennem din personlighed.

Ved at begynde en bevidst påkaldelse af Sjælen og dennes energier siger du ja til at træde ind i en ny fase i din udvikling. Kun sjælen har den kraft, der kan forløse dig fra fortiden, og ved dette samarbejde med din sjæl, betræder du en vej, der fører dig bort fra fortidens lidelser, og lytter du dybere, vil din sjæl føre dig direkte til kærlighedens alter. Ved dette alter møder Gud sine børn og giver dem den fred, de så længe har søgt.

Flammer er Guds ild, og flammerne er af så stærk karakter, at de er i stand til at gennembryde alt negativt også på større globalt plan. Den mediterende, der dagligt påkalder disse flammer, bliver et lyspunkt i Jordens aura og indgår derfor i en ny tids samarbejde mellem kosmos og menneskeheden.

Gennem dette bevidste samarbejde er du med til at rense klodens aura og bane vej for Lyset, Kærligheden og Freden.





Hvis du udfører Planetøvelser – er dette vigtigt.

Udøv basisøvelsen samtidig med [planetenergiøvelsen](#) ved for eksempel at tage basisøvelsen om morgenen og planetøvelsen om aftenen.

Basisøvelsen kan også anvendes til at rense ud efter virkningen af planetøvelsen, da der kan komme energier op fra underbevidstheden såsom følelser eller billeder fra tidligere liv eller fra dette liv, og disse bør ikke blive tilbage i auraen.

Efter behov kan eventuelt enkelte af basisøvelsens flammer anvendes i få minutter umiddelbart efter planetøvelsen.

Føler du energien eller virkningerne fra øvelsen for stærke, tag da Venus-, Vega- eller pauseøvelsens flammer og rens godt ud ved brug af den Rosa flamme fra basisøvelsen.

Bed om beskyttelse og bed om ikke at få mere energi ned, end du kan klare.





Basisøvelsens fortrin ?

Ligesom du opnår kontrol over din krop ved fysiske øvelser, således fører meditation til kontrol over dit sind, dine tanker og følelser; kort sagt, over hele din opførsel.

Det grundlæggende formål med denne meditation er at ændre din personlighed, ved gradvis at overføre dit Højere Selvs guddommelige kvaliteter til din daglige bevidsthed.

Der er tre væsentlige grunde til at Basisøvelsen har en særlig dyb effekt.

1. Den anvender bevidst samarbejde med dit guddommelige aspekt gennem påkaldelse.
2. Den indeholder bevidst bekræftelse, der styrker dit mentale legeme og forbindelsen til Dit Højere Selv.
3. Den anvender påkaldelse og visualisering af Flammer, der er et højere aspekt af Farver.

Flammerne skal visualiseres efter tur. Mestringen af dem opnås gennem bekræftelsen ”Jeg Er”. Flammernes farve korresponderer med de forskellige planer af bevidsthed, med vore forskellige legemer og vore centre for bevidsthed – chakraerne.

Efterhånden som Flammerne renses og udvikler chakraerne, oplever du en større klarhed i dit følelsesliv og du styrkes mentalt – psykisk og fysisk.

Ved at bruge denne meditation nærmer du dig din individuelle ånd, ”Jeg Er Nærværelsen” – Gud indeni, som er i vort atmiske legeme, vort ypperste Guddommelige legeme (et højere plan end det højere selv).

Basisøvelsen er givet af Mesteren Djwall Kuhl. Han foreskrev *bevidst* arbejde med Flammemeditationen, så vi kunne rense de grovere vibrationer i vor ikke-fysiske krop, og være forberedte på Vandmands Tidsalderens energier.

Farve: - renses det æteriske legeme.

Øvelsen på Farver er bedst til begyndere, men kan også bruges af trænede mediterende. Farve renses det æteriske legeme.

Flammer: - integrerer personligheden med dit Guddommelige aspekt.

Flammer renses alle personlighedens legemer og integrerer personligheden.





Afslapning og Indtuning - Meditation

Beskrivelse af selve meditations teknikken.

Bed Jeg Er Nærværelsen sende dig flammerne ved at sige:

Jeg Er Nærværelse – send mig den Hvide Flamme.....
(se hvorledes en søjle af flammende hvidt lys gennemtrænger dig).

Efter at have siddet i flammesøjlen i nogle minutter, bekræfter du din enhed med den hvide flamme, ved mentalt at sige

Jeg Er den Hvide Flamme.....

- her kan du visualisere dig selv midt inde i og værende et med den – smelte sammen med den. Bliv i den en stund.

Foresæt med alle flammer på tilsvarende måde.

Afslapning – indtuning og meditation.

Sæt dig i en behagelig stilling med så rank ryg som muligt og uden at krydse arme eller ben – eller sid i lotusstilling på gulvet. Luk dine øjne og begynd med at slappe af i såvel krop som sind.

Du kan eventuelt mentalt tale til de enkelte dele af kroppen og bede dem om at afspænde eller udføre følgende afspændings og renselses øvelse:

1. Trin 1 =Universets rytme – livsglæde (se side 11)
2. Diamantøvelsen (se side 12)

Herefter benytte følgende:

For at blive 100 % helt afspændt og bekræfte en sandhed siger du mentalt (på henholdsvis ind- og udånding):
”Vær stille og vid.....”

Udånd – mens du mentalt siger:

”.....at Jeg Er Gud.

Gentag det flere gange, indtil du føler dig afslappet og fredfyldt.

Sig nu mentalt: ”Jeg går indad” - ”Jeg går indad” - ”Jeg går indad” (3 gange).

Fra dit hjertecenter midt på brystkassen - visualiser nu en stråle af Rosa og Gyldent lys stige op – op gennem dit kronecenter (svarer til issen) – og se det nå op til din Jeg-Er-Nærværelse (som kan ses stående oven over dig – eventuelt som i form af:

1. En lysende gylden skikkelse – (dit højere oplyste mentale og spirituelle/åndelige legeme), i hvis hjertecenter der er en sol – udstrålende et smukt Gyldent lyshav, du ser der strømmer kaskader af lys ud af dit hjertecenter midt på brystkassen og ud i hele området.
Herved sender du kærlighed til alt levende, for du er et med Gud og derved med alt levende.
2. En strålende sol, i hvis midte brænder en klar lysende flamme – der indeholder eventuelt alle nuancer af farver og energier. Du ER nu intunet - koblet på din individuelle sjæl og ånds forbindelse - din Jeg Er Nærværelse og du begynder så påkaldelsen af lyset fra din denne din åndelige genpart - din individuelle sjæl og ånd - din Jeg Er Nærværelse.

Se efterfølgende side





Meditations teknik

JEG ER Nærværelse – send mig den Hvide Flamme.

Den Hvide Flamme renses.

JEG ER den Hvide Flamme.....

JEG ER Nærværelse – send mig den Rubinrøde Flamme.....

Den Rubinrøde Flamme er dynamisk og giver liv. Sid ikke i den for længe, da den kan overstimulere rodchakraet.

JEG ER den Røde Flamme.....

JEG ER Nærværelse – send mig den Orange Flamme.....

Den Orange Flamme er Solens vitalitet.

JEG ER den Orange Flamme.....

JEG ER Nærværelse – send mig den Gule Flamme.....

Den Gule Flamme beroliger nervesystemet og ekspanderer sindet.

JEG ER den Gule Flamme.....

JEG ER Nærværelse – send mig den Grønne Flamme.....

Den Grønne Flamme giver fred-harmoni-balance.

JEG ER den Grønne Flamme.....

JEG ER Nærværelse – send mig den Blå Flamme.....

Den Blå Flamme skaber mental balance.

JEG ER den Blå Flamme.....

JEG ER Nærværelse – send mig den Violette Flamme.....

Den Violette Flamme forvandler og fortærer alle negative kvaliteter i og omkring dig. Nybegyndere bør i starten kun sidde kort tid i denne Flamme, indtil de har vænnet sig til energien.

JEG ER den Violette Flamme.....

JEG ER Nærværelse – send mig den Rosa Flamme.....

Den Rosa Flamme løfter og beroliger. Bør i alle meditationssammenhænge altid følge efter den Violette energi.

JEG ER den Rosa Flamme.....

Tjeneste

Til afslutning af din meditation, takker du Universet for at have givet dig al denne hjælp, ved at udføre en lille Jordhealingsceremoni. Visualiser Jorden (på en størrelse med en bold) foran dig. Bed din Jeg Er Nærværelse om at sende en af de otte flammer ned over Jorden.

Hvis du for eksempel vælger at sende den rosa Flamme, visualiserer du følgende:

Mens du sidder i den Rosa Flamme, lader du den strømme ud i alle retninger, indtil den omslutter hele Jorden. Forestil dig, at du sender en stråle af Lys ind i Jorden til dens centrum, hvor flammen fokuserer sine stråler til et vibrerende kraftcenter.

Dernæst forsøger du at visualisere, at dette kraftcenter eksploderer og stråler ud gennem Jordens lag og videre ud i den omgivende atmosfære. Du ser nu Jorden lysende og omgivet af Rosa Flammer.

Du kan kalde på en hvilken som helst af de otte flammer til den jordhealing – spørg eventuelt din Gud eller Moder Jord, hvad den foretrækker, har behov for - bed eventuelt om at få det vist.

Ved denne tjeneste har du været med til at styrke og heale Jorden.





Bemærk venligst følgende advarsel!

Når du begynder at meditere på Basisøvelsen, tilrådes det at begynde med at kalde på Farverne, snarere end på Flammerne, indtil du har vænnet dig til energierne.

Det anbefales, at du i begyndelsen mediterer på Basisøvelsen i 10-15 minutter, og forlænger meditationen gradvist op til 30-45 minutter.

Meditér ikke på Basisøvelsen mere end en gang om dagen.





Trin 1 = Afslapning og grundøvelse.



Afslapning

Begynd altid med at slappe af i stolen førend du begynder øvelsen. Afspændingen er det vigtigste – for hvis kroppen ikke er afspændt, flyder energierne ikke rigtig igennem æterlegemet og det fysiske hylster (den fysiske krop).

Sid med rank ryg, så energierne kan flyde frit fra rodchakra til kronechakraet igennem rygraden. Ønsker du at vide hvad forskellen mellem spændt og afspændt er, så mærk efter om skuldrene er trykket op mod ørerne eller om de hviler tungt på resten af kroppen.

Slap af i ansigtsmuskulaturen, åben munden lidt, så du mærker, at du virkelig spænder af. Bestem dig så til at nyde den øvelse, du skal i gang med, og med forventningens glæde i dit indre går du i gang med at ånde bevidst. At ånde bevidst betyder blot at følge åndedrættet med hele din koncentration. Du ånder ind og ud som følger:

Trin 1 =Universets rytme – livsglæde.

Åndedræts - afslapningsøvelse

Ånd hvidt lys ind – alt imens du mentalt tæller 1-2-3-4

Hold vejret - alt imens du mentalt tæller 1-2-3-4

Ånd ud - alt imens du mentalt tæller 1-2-3-4

Gentages 3 gange i begyndelsen.
Kan efter behov forøges indtil 12 gange.

Afslapningsøvelse 1 (forsat)

Sig mentalt under indåndingen: Universet og jeg er et

Sig mentalt under udåndingen: Jeg er livet

Lad sindet hvile i følgende sætninger: Jeg er begyndelsen og enden – Jeg er Alfa og Omega – Jeg er det evige liv – Livsglæde er min kvalitet – Jeg Er Den Jeg Er

Grundøvelsen (hæver vibrationerne i kroppen)

Forestil dig, du er ude i rummeligheden. Se dig selv derude som en stjerne, der modtager tusinder lysimpulser og stråler. Vend langsom tilbage til stolen. Du tager lyset med dig fra rummet og lader det strømme igennem dig. Det stråler ud fra dig som sølvtråde. Gennemsigtig, renset, sølvlysende sidder du i stolen. Universets gåde er dig nær.

Vore kroppe har mange æteriske centre, hvorigennem energierne tilflyder vigtige kirtler og nervecentre.

7. Kronecentret for de 960 stråler/blade

6. Pandecentret for de 96 stråler/blade

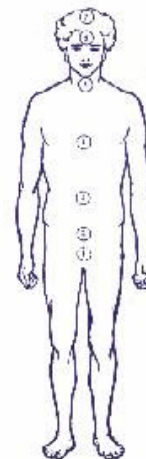
5. Halscentret for de 16 stråler/blade

4. Hjertecentret for de 12 stråler/blade

3. SolarPlexus centret for de 10 stråler/blade

2. HaraCentret for de 6 stråler/blade

1. Rodcentret for de 4 stråler/blade





Trin 2 = Diamantøvelsen - den videregående øvelse.

Du sidder afslappet i stolen, med blidt lukkede øjne – virkelig afslappet.

RodChakra

Forestil dig en lysende diamant (i femkronestørrelse). Se den for dig siddende i midten af en blomst i 1. center i det, man kalder mellemkødet, ved kønshvirvlerne.

Energien fra denne diamant stråler i regnbuens farver.

HaraChakra

Den stråler opad til center nr. 2 – som vi renser og beliver ved at indsætte en diamant der også. Forsøg at føle dette center i kroppen ca. 4 fingres bredde ned fra navlen.

SolarPlexus

Regnbuestrålen forsætter opad til center nr. 3. Føl det i SolarPlexus og indsæt der den 3. Diamant
Lad regnbuestrålen stråle videre opad til

Hjertecentret

4. diamant sættes hvor regnbuestrålen rammer 4. center i ca. midten af brystkassen.....
Lad regnbuestrålen stråle videre opad til

Halscentret

5. diamant sættes, hvor regnbuestrålen rammer ca. foran strubehovedet.....
Lad regnbuestrålen stråle videre opad til

Pandecentret

6. diamant – midt på panden.....
Lad regnbuestrålen stråle videre opad til.....

Kronecentret – og op til din Jeg Er Nærværelse

toppen af issen – det 7 center, hvor du anbringer en diamant af størrelse som en appelsin
Regnbuestrålen stiger som en søjle - op fra hovedet og kontakter din højere bevidsthed – dit egentlige JEG -
din Jeg Er Nærværelse.

Se for dig alle diamanterne smelte sammen til en stor diamant, hvor du sidder indeni – lysende – gennemstrålet.

Lad diamanterne eksplodere i en regn af diamanter ud over Jorden.....Vend langsomt tilbage til dagsbevidstheden – find dig selv i stolen og gennemgå eventuelt i stilhed dine oplevelser.



God Arbejdslyst

