

Introduktion

Dét du søger at opnå, ved at læse denne bog, er en tilstand af indre ro og stilhed.

Din rejse er en rejse i selvopdagelse og selvforståelse.

Imidlertid må du erkende, at dette ikke er noget, du opnår i løbet af nogle få korte uger. Hvert kapitel må læses og genlæses, indtil det er fordøjet og forstået, og der skal helst afsættes mindst syv dage mellem kapitlerne, til at lade det læste integrere i dit liv.

Det er meget vigtigt at huske, da den virkelige opgave for din selvudvikling kommer med implementeringen af, hvad du har lært på kurset.

Hvert kapitel giver dig en klar beskrivelse, af de trin du må igennem for at komme i kontakt med dit højere selv. Denne type øvelser kan virke lidt anti intuitive. Det du er kommet til at forstå og forvente gennem dine hidtidige erfaringer, har vist at når du har løst et problem, så er det løst.

Det er ikke tilfældet med dit indre selv, og det er heller ikke tilfældet med din karma. Den bedste illustration af den process du går igennem, er en spinnende snurretop, der skal omformes. Det første en ingeniør ville gøre i den fysiske verden, var at standse snurretoppen, så den holdt op med at spinne rundt om sig selv. Hvis dette ikke var muligt, ville det blive overordentligt vanskeligt at fixe den. Så ville den eneste mulighed være, at forsøge at klatre ind i snurretoppen og fixe den indefra, mens den stadig snurrede rundt.

Dit liv er som et felt af vibrationer, der konstant skifter mellem ebbe og flod, fra én tilstand til en anden. Din motivation for forandring kan kun blive til forandring, hvis du tilføjer motivation til de områder af livet, du har og kan have nogen kontrol over. Det er: dine egne tanker og dine egne følelser.

“ Din mulighed nu er at ændre hele verden ”

‘Drive’ er en idé. Motivation er også en idé, det er manifestation af idéer, der skaber os. Du har en idé, og din idé er, at du enten kan eller ikke kan gøre noget bestemt. Dine idéer og måden dine idéer skaber dine følelser, er den verden, du har skabt for dig selv. Din mulighed nu er at ændre hele verden. Dette lyder meget mystisk, men realiteten er, at hvert øjeblik er et nyt øjeblik af skabelse, og indeholdt i det øjeblik af skabelse, er idéen at verden foran dig er helt åben og ny. Dine følelser, dit begær og dine ønsker og drømme for fremtiden kan blive til virkelighed. De bliver virkelige gennem de tanker og følelser, du vælger at fremsætte.

Begynd at skabe dit liv. Begynd at frembringe dine egne ønsker og drømme, så verden foran dig ikke bliver verden bag dig.

Mens du lærer hvordan man gør dette, må du forblive fokuseret på den del af dig, som har våget over dig hele dit liv; din høje-bevidsthed.

Ved at finde dit sande indre drive og din sande indre motivation, kan du begynde at skabe det liv, som du i sandhed ønsker, og det liv som vil bringe dig mest happiness. Det er dit mål i livet og dit højere selvs sigte; at bringe dig tættere på din egen sande livsbane. Happiness er kun happiness, når du lever i tilstanden. Uden troen på at du er okay, og at du er på den rette sti, bliver tanker om fejltagelser og idéer om formålsløshed dit fokus. Husk du er i kontrol over de tanker, du vælger at sætte fokus på. Du er dén, der giver dine følelser energi.

Vælg at ændre dine tanker

Dine tanker skaber dine følelser, og ved at sætte fokus på dine negative tanker skaber du plads og vækst for dine negative følelser. Ved at skifte fokus væk fra dine negative tanker og dine idéer af destruktiv natur, kan du begynde at give plads for positive tanker og positive følelser. Hvorfor tror du at dine negative følelser er mere virkelige. Hvorfor vælger du at tro på, at de tanker og følelser der gør dig ulykkelig, er mere virkelige end de tanker og følelser der gør dig lykkelig. Dette er illusionen, af det liv du har skabt for dig selv. Og det er grunden til, at forandring er nemt.

Vælg at have gode følelser og tænke gode ting

Dine følelser skaber dine tanker, ved at give dine negative følelser fokus, tillader du dig selv at tænke negative tanker. Der er ingen begyndelse og ingen slutning. Der er kun fokus. Sæt fokus på og frembring positive følelser, og disse vil dermed skabe positive tanker.

Oversættelsen

Denne bog er oprindeligt skrevet på engelsk.

Pga kulturelle forskelle og den danske forbindelse med ordene 'glæde' og 'lykke', det første som en indre tilstand og det andet som betinget af ydre omstændigheder og for mange danskere associeret med en 'urealistisk' tilstand, har vi valgt mange steder ikke at oversætte ordet 'happiness' i denne bog. Ordet happiness, som vi har valgt at holde på originalsproget, indeholder både en ydre og en indre tilstand i ét hele = ét ord.

Ordet 'path' er mange steder oversat med ordet 'livsbane', og hvor det ikke dækker, har vi valgt at beholde det engelske ord 'path'

Ordet 'joy' er mange steder oversat med ordet 'glæde', og hvor det ikke dækker (fordi ordet joy betyder at den der oplever det, er lidt mere aktivt deltagende, end det nødvendigvis er tilfældet, for den der oplever glæde) er ordet 'joy' bevaret.

Meditationer

Dette kursus indeholder en række mål, nemlig; meditation, selvreflektion og fordybelse.

Der findes ikke en fastlagt måde at guide folk gennem deres egen selvreflektion eller fordybelse på, da hver person er på en personlig rejse af selvopdagelse. Derimod er der en meget klar og veldefineret struktur i hver meditationsproces og form. Forståelse af meditationens proces, er det første skridt for at forlige dig med udøvelsen af hvert aspekt af din selvreflektion, gennem meditation.

Denne del af bogen vil gøre det muligt at tjekke fremgangen i din udvikling via retningslinierne for hver meditation, efterhånden som du møder dem. Husk at du er på en rejse af selvopdagelse og læring.

Hver meditation må praktiseres igen og igen i mange mange år, før det bliver en simpel proces af at være i fred med dig selv. Men rejsen gennem opøvelsen af meditation er en rejse af glæde og af lærdom og erfaring.

Målet for hver udførelse er at opretholde meditationsprocessen. I hver meditation vil der forekomme øjeblikke hvor du ikke rigtigt mediterer, det er ikke vigtigt. Du kan kun opøve gennem at gøre det; Gør det -og du vil blive.

Mediation 1

"I AM" meditationen

Skabelsen af 'I AM' meditationen, kræver at du dedikerer både et indre og et ydre rum til øvelsen. Du har brug for at finde et roligt sted til at udføre denne meditations øvelse, og du må planlægge hvor lang tid du vil tage ud af din daglige rutine til at gøre det.

Det du søger at gøre, er at skabe en pause i tid og rum, skabt indeni dit emotionelle felt og omkring din kropsfigur.

Så dedikér ca. 10 minutters personlig tid, find et rum der føles komfortabelt for dig og sæt dig ned i din rumtidspause.

Nu da du har skabt rum og tid til 'dig', har du brug for at øve dig i at finde et sted af indre fred og ro, et sted i din spirituelle væren hvor du er i fred med dig selv. Bare rolig, det tager meget tid og øvelse.

Du søger efter en følelse af intethed, uden tanke eller følelse.

I dette sted af indre fred har du skabt 'I AM' meditationen. Meditationen har et formål, og det er

at kommunikere med din 'I AM' tilstedeværelse, dit højere jeg eller din høj-bevidsthed.

Du vil finde denne meditation ved slutningen af kapitel 1, med bønnen eller mantraet som du skal bruge til at fokusere på mens du er i 'I AM' meditation.

Du bør praktisere denne øvelse i det mindst 3 gange om dagen fra kapitel 1 og fremefter.

Meditation 2

Zen Meditation eller Mind Meditation

Zen feltet af vibrationsmeditation.

Til denne meditation prøver du at skabe en tilstand af nul følelse.

Dette er en tilstand af at være i nuet uden at have nogen bevidst følelse af øjeblikket, men blot være i en komplet tilstand af tanke.

Hvis det hjælper dig, kan du forestille dig denne meditation som at 'bede til gud' i en tilstand af fredfyldt ro.

Denne meditation skulle ca. vare 30-45 minutter.

Skab dit meditationsfelt på samme måde som for 'I AM' meditationen, men denne gang forbereder du dig ikke på at kommunikere med dit højere selv, du forbereder dig på at opleve et øjeblik af Zen.

Zen meditationen er din proces til at flygte fra alle ubehagelige følelser og oplevelser der overskygger dit daglige liv. Du søger at eksistere i en tilstand af nul følelse, så i modsætning til 'I AM' meditationen, prøv *ikke* at tøm sindet. Prøv at fokusér på dine tanker og indeni dine tanker tænk 'Jeg er fredfyldt, min krop føler intethed, Jeg er i centrum af fred og sindsro. Forbliv fokuseret, og hvis du begynder at bemærke at dine følelser bliver en del af oplevelsen, så lad dem sive ud af dit vibrationsfelt og ud i intetheden.

Du vil finde denne meditation i slutningen af kapitel 3, som du begynder at forstå din sande idensitet.

Meditation 3

Transcendental meditation eller emotionel meditation

Dette er transcendental meditationen på ren sindsro. Det vil sige at fjerne bevidstheden om tanke fra processen af at være i nuet. Til denne meditation forsøger du at skabe en tilstand af nul tanke. Dette er en tilstand af at være i øjeblikket, uden nogen bevidst tanke i nuet, men bare være i en komplet tilstand af følelse.

Denne meditation skulle også tage ca. 30-45 minutter

Processen for at skabe et meditationsfelt til transcendental meditation er ikke skabt på samme måde som 'I AM' meditation eller Zen meditation.

Dette meditationsfelt er skabt ved at slukke for tankerne.

Det er blevet sagt i Bhagavad Gita, at transcendental meditation *ikke* er opnåelig i vores nuværende form for samfund. At de nødvendige processer for denne form for meditation kræver at vi totalt adskiller os fra verden som helhed, for at fjerne enhver forbindelse med hvem vi er, og til det som vi tror definerer os. Hvordan vi kom til det punkt, hvad det punkt er og hvor dette punkt er i vores forståelse. Dette er et øjeblik uden for rumtid og det præcist modsatte af zen meditation.

Aspektet af din personlige identitet som du prøver at komme i forbindelse med, er den tilstand af følelse indenfor dit eget særlige felt af eksistens, uden bevidstheden om den tankeproces som normalt er inkluderet i forståelsen af selvbevidsthed med rumtid.

Den eneste måde at beskrive denne meditation, er som at lytte til din sjæls musik. Lad alle dine tanker forlade din krop, lad enhver definition af hvem du er fordufte. Lyt alene til dine følelser. Se dem bevæge sig omkring dit eksistensfelt, følg dem, før dem. Fokusér på dem og tag ejerskab over dem. Dette er en meditation af ren følelse. Disse er dine følelser, det er din kreative skabende styrke.

Du vil finde denne meditation i slutningen af kapitel syv og den må fuldendes inden du forsøger øvelse 5.

Kapitel ét

Kontakt det højere selv

'I am' meditationen er åbningen af det indre øje.
Eller det kunne siges at, "I am" meditationen er "great hearing"...
at lytte til den indre stemme, som er dit højere selv.

Det er begyndelsen på udviklingen af en forbindelse mellem
den fysiske identitet og din høje-bevidsthed.

Der er 3 aspekter til vores tilstedeværelse.

Den fysiske krop, den højere bevidsthed og 'the oneness' den fælles bevidsthed i universet.

Hvis du vil begynde at forstå din egen tilstedeværelse i universet, er meditationen på den magiske
'I am presence' det rigtige sted at starte.

Vi kalder denne meditation 'I am' meditationen, fordi det er blevet vist af mange religiøse
systemer, at det er den enkleste måde at forklare et individ, som endnu ikke er spirituelt vågen,
at det højere bevidste selv er en del af den kreative proces og er nødvendig for forståelsen af
livet.

Den menneskelige proces er i tre dele (sind krop ånd), disse dele er herefter i 7 aspekter.

Aspekterne er kendt som chakraer. Hvordan hvert aspekt relaterer til hver proces, er udelukkende
af akademisk interesse, og for dette kursus' formål har jeg valgt, at holde fokus på de tre højere
chakraer og deres interaktion med sindet, kroppen og ånden.

For spirituel opvågning er det kun disse tre chakraer der har interesse, og hvordan de tre
menneskelige processer interagerer med dem.

Hvis du ønsker at undersøge mere om historien bag chakraerne og deres hindu navne, føl dig fri.

Det er ikke nødvendigt for dette kursus.

Hvert af menneskets spirituelle aspekter kan relateres til tre fysiske aspekter af
menneskekroppens oplevelse:

Tanke

Følelse

Kommunikation

Disse tre aspekter oversættes fint, til de tre chakraer vi vil fokusere på. Det er hovedet (eller det

tredje øje), hjertet og halsen.

'I am' meditationen og hvordan den fungerer

Fra nu og fremefter vil vi afholde os fra at kalde disse for chakraer, og vil kalde dem for punkter for spirituel kontakt.

Hvert spirituelle kontaktpunkt har en forbindelse til både menneskekroppen og det spirituelle selv. Tanken repræsenterer 'the oneness' af total bevidsthed. Følelse repræsenterer forholdet med dit højere selv, og kommunikation repræsenterer forbindelsen mellem din krop, dit højere selv og total bevidsthed.

Øvelse 1

Tegn et diagram der illustrerer forholdet mellem disse tre punkter for spirituel kontakt.

Du kan repræsentere disse på den traditionelle måde ved at bruge billeder af chakraene, eller du kan tegne en tændstikmand med cirkler til at repræsentere punkterne for spirituel kontakt.

Det kan måske hjælpe at tænke på disse som en lige linie, der forbinder henholdsvis dit hoved, dit hjerte og din hals.

Nu hvor du har gjort det smid idéen væk og forestil dig selv indeni en stor kugle af hvidt lys. Forestil dig kroppen som værende i centrum af kuglen af hvidt lys. Det hvide lys som værende din højere bevidsthed og kuglen som værende 'oneness'.

Tag nu det billede du har i din tanke og split det op i tre aspekter. Med din krop i bunden, det hvide lys over dig og kuglen af ren bevidsthed over det hvide lys.

Husk at 'the oneness' af ren bevidsthed er både dig, det hvide lys, kuglen plus alle andre i hele verdens hvide lys.

Forestil dig nu en stråle af livsenergi, eller et sølvbånd, der passerer fra den rene bevidstheds kugle gennem dit hvide lys og ind midt i dit hoved. Og hvis du forbinder dette billede, med det billede du tegnede af din egen forbindelse til dine spirituelle kontaktpunkter, så begynder du at forstå mysteriet om vores spirituelle eksistens.

Denne proces hedder at 'kalde bevidsthedens lys frem og ud i verden'.

Den magiske 'I am' tilstedeværelse er det hvide lys, det er projektionen af 'oneness' over i sin fysiske form. Det er over dig, indeni dig og rundt om dig. Det er din skytsengel, din højere bevidsthed og dit sande jeg.

'I am' meditationen er din måde at lytte til dit højere selv. Ved at du skaber et rum i både fysisk tid og sted, og bruger denne tid på at sidde og fokusere på din egen indre væren, kan du begynde at komme mere i overensstemmelse med dig selv og med formålet med din eksistens.

Se meditation 1 i sektionen med de tre hovedmeditationer.

Tag dig tid til at høre den indre stemme fra din højere bevidsthed, når den begynder at udtrykke sig. Begynd at mærke forholdet mellem den person du troede du var, og den person du i sandhed er.

Lad dette være opløftende, og tillad dig selv at begynde at føle dig ét med dit sande jeg.

Bønnen/mantraet

Når du mediterer kan du sige til dig selv:

- I AM the I that I AM.

-Jeg giver mig selv op til den magiske I AM tilstedeværelse, og jeg véd, at det er mit sande jeg, der er.

- Jeg er mig selv, og det er dét I AM der er.

- Jeg stoler på mig selv, og jeg véd, at jeg er på den rette livsbane.