



INTEGRAL MEDITATION

DE SYV MEDITATIONSVEJE TIL SJÆLEN

”Kenneth Sørensen viser på mesterlig vis, hvordan mennesket rummer en syvfoldighed af energier og præsenterer en lang række meditationer, der åbner op til den regnbue af potentialer, vi alle besidder”

Michael Lindfield
– Board President of Meditation Mount in Ojai,
California

Af Kenneth Sørensen, MA Psykosyntese

INTEGRAL

MEDITATION

DE SYV MEDITATIONSVEJE TIL SJÆLEN

AF KENNETH SØRENSEN

Anmeldelser af Integral Meditation

“Kenneth Sørensen har i dette storslåede værk forenet sin hudløse, tillidsvækkende ærlighed med den dybe, selverfarede kompetence i meditation. Han gør det med vaskeægte autenticitet og en sjælden evne til at formidle meget svære perspektiver på en levende og vedkommende måde. Det sublime og sanselige mødes på denne intense rejse i bevidsthed, der formidles med glød, dybde og hjerte. Der deles, undervises og gives en opløftende indføring i et nyt, integralt livsperspektiv med fokus på meditation og spirituel praksis. Gamle dogmer og spirituelle fordomme konfronteres og falder bort til fordel for et helstøbt og flyvefærdigt paradigme for den nye tid.

Det er et modigt og særdeles forankret værk, som Kenneth Sørensen her har begået, og det vil uden tvivl stå stærkt og med aktualitet i lang tid fremover, netop fordi det kombinerer en meget ærlig og personlig skildring med en særdeles fremadrettet, integral helhedsvision – solidt grundfæstet gennem mange års dyb praksis.”

Søren Hauge, Spirituel underviser, vejleder og forfatter

I denne bog bliver læseren ført gennem sjælsrejsens mest gængse stoppesteder. De væsentligste udfordringer bliver afdækket og der bliver tændt et lille lys i nogle af de mere dunkle kringelkroge, på vores rejse mod sjælens udfoldelse og frihed. Kenneth deler rundhåndet ud af sine egne højdepunktsoplevelser og man bliver undervejs inviteret ind i nogle af de mest intime og tætte øjeblikke på hans egen rejse. Øjeblikke der motiverer til at ”gå vejen selv” og få sin meditationspraksis op at stå eller udbygge den praksis man allerede har.

Kenneth har smagt sin egen medicin og har skrevet en bog fra et dybt autentisk sted i sig selv. Han formidler i et sprog der vækker sjælen og åbner hjertet til storhedens kald! Bogen forener ganske enkelt essensen af psykospirituel udvikling med en genial og meget helstøbt meditationspraksis. Helstøbt fordi den favner både dybdepsykologien (egoaspektet) og højdepsykologien (sjælsaspektet) samt møder os med virkemidler der taler til vores oprindelige natur – de syv livsfloder/stråler. Ganske enkelt en uundværlig bog for enhver der vil leve sit storheds kald med meditation som kærlig og gavmild livsledsager!”

Lene Ince; Psykoterapeut & Skoleleder Tobias-Skolen

“Kenneth Sørensen har hørt sit kald og hans budskab er enkelt: Mediter hver dag. Elsk hver dag. Vælg friheden hver dag. Det er stort, smukt og råt. Jeg har strukket min bevidsthed til det yderste og er blevet rørt i det inderste af at læse denne bog. Undervejs har jeg oplevet en sjælden klarhed, både i meditationer og i løbet af dagen. Kenneth Sørensen er en intellektuel kapacitet, han har selv gået vejen og fra dette sted formidler han dyb personlig og spirituel indsigt i den menneskelige natur, samtidig med at han bidrager med nytænkning af meditation som et redskab til målrettet forvandling.”

Louise Mazanti, Ph.d, Psychosynthesis Counsellor.

Denne bog er en virkelig brugsbog om meditation. Hele vejen igennem rummer den en passioneret målrettethed og helhjertet dedikation til det frihedens kald, som meditation både er et udtryk for, og som den kan lede os i stadig tættere kontakt med. Bogen kan på mange måder ses som en GPS til den meditative vej, hvor meditationen sammenfatter den meditative og den terapeutiske vej.

Bogen er en særdeles velunderbygget brugsbog, som anviser en lang række teknikker og giver forslag til, hvornår de hver især er mest gavnlige i forhold til de temaer, vi arbejder på at forløse eller det, vi arbejder på at udvikle i os selv. Den klæder os på til den krævende proces, som en forpligtet meditationspraksis er, og samtidig er den et levende vidnesbyrd fra forfatterens egen vej. Det er en bog, som der vil kunne arbejdes med i mange år, og den kan på det varmeste anbefales.”

Annabritt Jakielski

“Man kan jo læse en bog på mange måder, denne gang valgte jeg at læse den i et hug, for så ved jeg, at jeg vender tilbage til senere fordybelse. Jeg har respekt for din hudløse ærlighed og jeg græd, når jeg læste om dine trængsler, men også om din fabelagtige måde at genfinde dig selv på gennem meditation og psykoterapien.

Jeg kunne genkende det fra mig selv, og har stor taknemmelighed over at vide, at vi er mange, der har de samme tanker, følelser m.v. og begiver os af sted på den samme “vej”. Kenneth jeg bøjer mig i støvet – det her kan kun blive en bog, der når langt.”

Jette Noyé

Indholdsfortegnelse

12

Forord

Meditér hver dag, elsk hver dag og vælg friheden hver dag!

16

Kapitel 1.

Hvem er jeg? Hvem mediterer, og hvorfor meditere?

En oplevelse af min essens som bevidsthed og vilje

Hvad er meditation?

Bevidsthed er vågenhed

Viljen er frihed til at vælge den, man er

Stadie-selvet – personlighedens mange ansigter

32

Kapitel 2.

Din essens og dit indre hus

En oplevelse af verdenssjælen og vores essens som ild

Det indre landskab, vi alle gennemrejser på vejen mod frihed

De fire forskellige niveauer af ubevidste områder med alle deres energier

Delpersonligheder – vores mangfoldige indre stemmer

En oplevelse af min indre præst

Selvet og sjælen, to lysende sole af bevidsthed, der er én sol

En oplevelse af sjælens ild-natur

57

Kapitel 3.

Energipsykologi - De syv livsfloder og stråle kvaliteter

En oplevelse af kosmos som et levende væsen

Energipsykologi – et energisprog

Hvor kommer de syv livsfloder fra?

De syv livsfloders kvaliteter og vores indre oplevelse af dem

Mine egne energidominanser eller energityper

De syv psykologiske funktioner: vilje, følelse, tanke, fantasi, logik, passion og handling

76

Kapitel 4.

Din kernetytologi – din psykologiske og spirituelle DNA

Opdagelsen af min fulde typologi 2-6161

Vores typologi på seks niveauer fra krop til ånd

De syv energityper: dynamisk, sensitiv, mental, kreativ, analytisk, dedikeret, praktisk

De syv meditations- og sjælsveje

98

Kapitel 5.

Den dynamiske livsflod: Din vej til frihed, storhed og magt

En meditativ oplevelse af kosmisk vilje

Nærværsmeditation, vidnemeditation eller mindfulness

En meditativ oplevelse af det evige NU

Ubundethed, lidenskabsløshed og skelneevne er resultater af nærværsmeditation

Værens- og kraftmeditation udvikler standingpower

Dynamisk meditation udvikler gennembrudskraft

122

Kapitel 6.

Den sensitive livsflod: din vej til kærlighed, visdom og enhed

Kærlighedens forvandlende kraft

En oplevelse af kærligheden, som elsker alt

Healingsmeditation, en praksis som forløser og skaber samhørighed

Enhedsmeditation via det store stille hjerte

En oplevelse af det store stille hjerte

Visdom er viden, kærlighed og formålsbevidsthed

Indsigtsmeditation og oplysning

142

Kapitel 7.

Den intelligente livsflod: din vej til perspektiver, inspiration og kreativitet

En oplevelse af frihed ved at være ingen-ting

Alvidenhedens og perspektivernes livsflod

Cirkelmeditation i gruppe og den kollektive fødsel af nye indsigter

Refleksiv meditation – kunsten at få gode ideer

Receptiv meditation og modtagelse af inspiration

162

Kapitel 8.

Den kreative livsflod: Din vej til skønhed, forvandling og harmoni

Sjælen er den indre livskunstner, som skaber skønhed i vores liv

Skabende meditation former en helt ny personlighed

Meditationens fire stadier: centrering, opstigning, kontemplation og forankring

SoulFlow – en glædesfyldt transformativ praksis

SoulFlow i praksis: min indre teenager og hans forvandling

182

Kapitel 9.

Den videnskabelige livsflod: Din vej til sandhed, afsløring og viden

Kunsten at afdække og afsløre sandheden

Den dybdeborende refleksive meditation

Et feltstudie af mit sexliv og længslen efter at overgive sig til det guddommeligt feminine

Forudsætninger for spirituel seksualitet

De syv chakraer og seksualitet

204

Kapitel 10.

Den idealiserende livsflod: Din vej til hengivenhed, renselse og perfektion

En oplevelse af renselse med efterfølgende ubalance

Skabende meditation med overgivelse

En oplevelse af Kristus

Skabende meditation på en idealmodel af min indre yogi

Magtens idealmodeller fra rodcenter til hovedcenter

226

Kapitel 11.

Den manifesterende livsflod: Din vej til skaberkraft, effektivitet og manifestation

Din skaberkraft er din vilje til at manifestere den, du er

Kreativitetens syv stadier fra ide til færdig resultat

De fem integrale livspraksisser: bodywork, shadowwork, mindwork, servicework, spiritwork

Integral meditation eksemplificeret gennem en personlig krise

Fødslen af solguden Apollon i mit solar plexus

Gruppemeditation ved fuldmåne

246

Kapitel 12.

En integral vision for det nye menneske og integral meditation i praksis

Verdenssjælens opvågning

Bevidsthedens opstigning gennem de syv indre verdener

Holomappen – et totalbillede af hele den integrale vision

Sådan starter du en integral meditation op

Opsamling og de syv nøgler til energipsykologi

Appendiks.**Femten meditationsomrids til integral meditation**

Nærværsmeditation

Kraftmeditation

Dynamisk meditation på objekt

Healingsmeditation

Enhedsmeditation

Indsigtsmeditation

Cirkelmeditation

Refleksiv meditation

Receptiv meditation

Skabende meditation

SoulFlow

Refleksiv meditation – undersøgende interview

Skabende meditation med overgivelse

Skabende meditation på idealmodel

Fuldmånemeditation

Forord

Dette er en bog, som har været et helt liv undervejs. Mit liv startede som 24-årig i 1986, hvor jeg første gang opdagede astrologien. To år senere var jeg i psykoterapi, i gang med at meditere og har haft en daglig praksis siden. Det har været en utrolig rejse, og jeg forstår næsten ikke, hvordan jeg har kunnet løfte min bevidsthed ud af det tågelandskab, jeg befandt mig i. Set i bakspejlet har der været to primære drivkræfter, som kontinuerligt har holdt mig over evolutionens sagte ild. Den ene har været en vedvarende følelsesmæssig smerte og ulykkelighed over at være mig. Jeg har simpelthen ikke kunne genkende mig selv. Det kan lyde mærkeligt, men bevidst eller ubevidst har der altid været en stemme i mig, som vidste, jeg var langt større. I dag kalder jeg den stemme "Kongen". Det er den del af min personlighed, som har kontakt med Kongeselve og sjælen i mit hjerte. Den er i kontakt med storhed, og det gør ondt, fordi den sætter mit levede liv i skærende kontrast til det, jeg kunne være. Når jeg tænker på min familiemæssige baggrund, er der så langt øjet rækker næsten kun fattige bønder og arbejdsmænd. Jeg kommer ikke ud af nogen royal æt. Det har naturligvis kun øget kontrasten mellem mit sande selv og det, jeg identificerede mig med. Lykkeligvis har jeg været ulykkelig, for det har været en åbning ind til storhed, som har udøvet et vedholdende smertepres lige siden. Denne åbning har jeg nærmest som en fødselskanal søgt at gøre større ved at udvide min kapacitet til at være mig. Jeg er dog langt fra født endnu, men er på vej.

Den anden drivkraft har været en vilje til udvikling, som for alvor satte ind i 1986. Jeg vil kalde denne vilje for en frihedslængsel og et kompromisløs krav om frigjorthed. Der er noget i mig, som ikke accepterer personlige begrænsninger og vil gøre, hvad der skal til for at få hul igennem. Dette er også Kongen, men i sin rene form. Det er Kongeselve, der kæmper for sit kongerige. Jeg husker tydeligt, at jeg umiddelbar efter min opvågning fortalte min far, at jeg ville være lykkelig. Jeg ville ikke bare være lykkelig, men lykkelig. Jeg ved, der lever en tilstand af næsten ubærlig glæde indeni, som er forbundet med at kunne udfolde sig helt frit. Være 100 % frigjort i sit udtryk. Det vil sige, at kunne udtrykke min power, kærlighed, og talenter uden begrænsninger. Denne vilje afføder konstant en følelse af middelmådighed i personligheden, som ind imellem kan være tung at bære, men hellere det kors end at falde i søvn i komfortland.

Jeg har ønsket at skrive en bog til alle de sjæle, som også mærker storheden kalde. De sjæle, der mærker et hjerte, der vil elske mere og aldrig kan få nok. De sjæle, der vil vågne op af den drøm, som verden stort set befinder sig i. De sjæle, som vil udvikle deres talenter til det ypperste og stille dem i livets tjeneste. Det er til dem, jeg skriver, og dermed også til mig selv.

Mit budskab er: *Meditér hver dag. Elsk hver dag. Vælg friheden hver dag.* Dette er dybest set det essentielle budskab i bogen.

Meditér hver dag! Meditation er den mest effektive måde at fremskynde sin udvikling på, fordi vi flytter fokus fra virkningernes til årsagernes verden. Vi vågner op til vores egen bevidsthed og den film af tilstande, vi projicerer ud på verden. Vi indser, at virkeligheden er noget, vi skaber med vores fortolkninger, og at disse ofte er baseret på reaktionsmønstre, der er rene illusioner fra fortiden. Meditation gør os i stand til frit at kunne vælge vores tanker, følelser og handlinger fra alle hylder! Dermed sætter vi selv de virkninger i gang, som vi ønsker at møde.

I sin essens har meditation to fundamentale virkninger. Den udvider vores nærvær, vågenhed og bevidsthed fra det individuelle til det universelle. Det betyder, at vores ego-bevidsthed, sindets dualistiske og adskillende natur, gradvist opløses i en universel vågenhed. Vi opdager, at vores sande identitet er noget, som rækker langt ud over kroppens grænser og er en enhedstilstand, som forbinder os med alt levende. Det gør os langt større. Dernæst kan meditation radikalt forandre kvaliteten af de tilstande, vi oplever i personligheden. Den kan gradvist bygge helt nye kvaliteter ind i vores reaktionsmønstre, så det bliver naturligt at reagere modigt, tillidsfuldt, kærligt og viist. Der er ingen grænser for, hvor langt dette kan udvikle sig. De to virkninger er dybest set resultatet af passiv og aktiv meditation. Den ene giver frihed i væren og den anden frigjorthed i handling – frihed til at elske, skabe og leve. Disse betragtninger bliver uddybet undervejs. Konkluderende kan det siges, at *meditation forandrer verden, fordi du forandrer dig*. Det er dybest set villigheden til at gøre den forskel, der må være det bærende motiv i al meditation.

Jeg kalder det *integral meditation*, fordi vi må have adgang til det fulde spektrum af meditationer, som arbejder med hele paletten af mulige energier. Vi må have en helhedsorienteret adgang til meditation, som passer til den spirituelle type, vi er. Det er langt fra alle, der har gavn af mindfulness, det afhænger helt af det behov, der styrer meditationen. Vores meditationspraksis må være unik og ikke standardiseret, derfor må vi have kendskab til et helt spektrum af meditationer, som tilpasser sig vores livssituation og udviklingsbehov. Derudover skal meditationen være fuldt integreret med vores øvrige liv, den individuelle, sociale og samfundsmæssige verden, vi lever i. Jeg kalder det *Jeg, Vi og Verden*. Det sikrer vi gennem fem integrale livspraksisser, som bliver udfoldet i bogen, specielt i kapitel elleve. Jeg beskriver syv essentielle energier, syv niveauer af bevidsthed, syv meditationsveje og syv forskellige spirituelle typer, som alle fører til målet. Et liv i større frihed og kærlighed.

Elsk hver dag! Meditation gør det ikke alene, og selvom den i høj grad er en kærlighedsakt, så er der tilstande i det underbevidste, som er så fraspaltede og bortgemte, at de ikke dukker op i den meditative bevidsthed. Vi må derfor foretage en arkæologisk udgravning af fortidens skeletter, fordi de står i vejen for vores frihed. Vi må med andre ord indlede en radikal transformationsproces, som står mål med graden af den frihed, vi ønsker os. Dette er ind i mellem rimeligt "beskidt" arbejde, men det der trøster er, at millioner af

mennesker verden over tager del i dette kollektive renovationsarbejde. Vi er ved at få en øko-bevidsthed også på de indre niveauer, hvor den psykologiske smøg hænger tungt over menneskeheden. Vi er ved at forstå, at det ydre svineri er en direkte afspejling af det indre. De mangfoldige psykoterapeutiske teknikker er et værdifuldt skridt i denne retning. Jeg vil i bogen anviser mange specialiserede meditationsteknikker, som kan supplere det helt nødvendige skygearbejde med en terapeut. Den vigtigste praksis er at elske alt, hvad der opstår i bevidstheden, for kærligheden er den stærkeste forvandlende kraft, vi har. Når jeg siger elske, er det den upersonlige empatiske accept, der strømmer fra et åbent hjertecenter. Har vi først lært at forankre os i den strøm, så har vi et stærkt center, hvor vi kan hvile i ro, selv når smerten skyller hen over vores bevidsthed i tunge skyer.

Vælg friheden hver dag. Hvert eneste øjeblik har vi et valg, der vil gribe afgørende ind i vores skæbne. Det valg handler om hvilke energier, vi vælger at tænke, føle og lade os styre af. I det øjeblik vi siger ja til en tankestrøm, der flyder igennem vores bevidsthed, i det øjeblik, bygger vi den frekvens ind i vores psykologi. Såre simpelt og en såre effektiv metode, som naturen skaber evolution på. Vi vælger selv kvaliteten af de tilstande, vi bygger ind i vores natur og lærer efterhånden at undgå de skadelige tankestrømme og vælge de gavnlige. Set fra det perspektiv bliver det vigtigt at vælge tankestrømme ud fra de højeste værdier, vi kan mønstre, og ikke ud fra fortidens gamle spørgsmål. Det er i det lys, at friheden vælges hver dag, når vi siger ja til de gavnlige energier og nej til de skadelige. Det er såre enkelt og dybt udfordrende.

Jeg har ønsket at skrive en bog direkte fra hjertet og uden at slå op i en eneste bog. Det er stort set lykkedes, og det bærer bogen også præg af. Du finder ikke mange kildehenvisninger, der skal underbygge mine pointer, for jeg godtager på forhånd den præmis, at bogen udelukkende får den autoritet, som din intuition og erfaring giver den. Alt andet er ligegyldigt.

Jeg skriver først og fremmest ud fra min egen erfaring, men anerkender, at jeg står i dyb gæld til især Alice Bailey, Lucille Cedercrans, Roberto Assagioli, Ken Wilber og ikke mindst: Sri Aurobindo. De har i en vis forstand været mine lærere, fordi deres lysende bevidsthed har givet inspiration. I en vis forstand er den esoteriske bevægelse min spirituelle tradition, og det er jeg stolt af. Helena P. Blavatsky, Annie Besant, Alice Bailey og den sidste i rækken, Lucille Cedercrans, har haft en enorm påvirkning på den vestlige kultur. De talte om spirituel evolution, før mange andre og er i vid udstrækning ansvarlig for, at Østen kom til Vesten.

Jeg har også valgt at tale lige ud af posen omkring reinkarnation, Gud og hvad jeg ellers tror på. Bogen kan sagtens læses, uden at man tror på det, for jeg anerkender fuldt ud, at det er en tro. Jeg tror ikke på en gammel mand oppe i himlen, men på en skabende universel kraft, der også er et væsen. Dette væsen kan i sin transcendentale tilstand opleves som ren

grænseløs væren, det er hvad buddhismen betoner. De tror naturligvis ikke på en Gud eller et Selv, selvom Buddha aldrig direkte afviste det. Dette væsen kan også opleves, som en kærlig, intelligent og skabende kraft, der satte Big Bang i gang. Det er, hvad de teistiske religioner betoner. Jeg tror, begge fremstillinger er sande. Bogen er også en introduktion til energipsykologi. Den nye psykologi, der betoner, at alt er energi, og at meditation er et af de primære værktøjer, hvormed vi lærer at kende disse energier og mestre dem. Det er indimellem gigantiske perspektiver, som åbner sig op, når vi udforsker vores kosmiske ophav og de syv livsfloder og strålekvaliteter, som skaber alt, hvad der eksisterer. Når det bliver svimlende, så håber jeg, at du vil finde stor glæde i at kaste sig ud på de vilde vover og udfolde storheden i tænkning, følelse og handling.

Afslutningsvis må jeg rette en tak til de mennesker, der direkte har bidraget til de perspektiver, der findes i denne bog. I ved allesammen hvem I er. Tak også til Louise Mazanti og Annabritt Jakielski for god og gennemgribende feedback. Der var mange nyttige og meget værdifulde input, som helt sikkert har løftet bogen. Jakob Hauge Reitz skal også have tak for et helt vidunderligt layout.

Jeg vil også takke alle de kursister, der har deltaget på mine kurser og alle de klienter, der har undervist mig i livet gennem vores fælles arbejde i min klinik. I har ladet mig komme helt tæt på, og det har været en gave, I end ikke aner betydningen af. Der findes ingen større inspiration end mennesker, der kæmper, elsker, græder og lider sig gennem livet til større frihed. Tak til jer.

Kenneth Sørensen, Hvasser, 2017

Den sensitive livsflod:

Din vej til kærlighed, visdom og enhed

Vi bevæger os nu ind i kærlighedens sensitive strømme, og de fleste har en oplevelse af, hvad kærlighed er. Spørgsmålet er dog, om vi virkelig forstår den. Jeg kan ikke påstå, at det er den energi, jeg har haft lettest ved at tilegne mig. Det er dog helt sikkert den, jeg har investeret mest energi i at udvikle. Den sensitive livsflod er dog ikke kun forbundet med kærlighed, den handler også om visdom, som er den forståelse, der udvindes gennem levende erfaringer, motiveret af kærlighed. Det er et aspekt af livsfloden, jeg har haft langt lettere ved at tilegne mig, men den vil jeg vende tilbage til senere. Den sensitive livsflod vil især udvikle alle vores relationer i sfærerne: Jeg, Vi og Verden. I Jeg-zonen handler det om relationer til alle de indre dele, vi består af. I Vi-zonen er det vores relationer til andre mennesker på et ydre og indre plan. I Verdens-zonen er det en større kapacitet i forhold til at bringe kærligheden ud i verden gennem vores samfundsengagement. Disse tre zoner er en vigtig del af integral meditation, og derfor er denne livsflod også en af de vigtigste at mestre.

Der er så mange facetter af kærligheden og så mange niveauer af den, at perspektivet bliver helt svimlende, når man graver sig ned i det. Det er gennem udviklingen af selvets følefunktion, selve den sensitive evne, at kærligheden udfolder sig i personlighedens verden. Men det vi tror, er kærlighed, er ofte blot en svag afglans af kærlighedens egentlige natur, den favnende enhedsbevidsthed. Kærligheden uden objekt, som den er blevet kaldt. Kærligheden kan have en oceanagtig kvalitet, hvor der ikke længere er den elskende og den elskede, men kun kærlighed, samhørighed, som om vi er faldet i et kærligheds ocean, der omslutter os. I de højdepunkter bliver kærligheden ikke noget vi giver, men mere vores egentlige natur. Det, vi er sammen i.

Dette er den allestedsnærværende kærlighed, det felt der kan rumme og være sammen med alt der eksisterer, alene af den grund, at det eksisterer og er blevet skabt. Det er naturligvis kun én frekvens af kærligheden, for kærlighed er også at leve sig så empatisk ind forskelligheden, at man forstår og oplever den anden indefra. Det er en påskønnelse af



den andens forskellighed, som noget helt unikt, noget der kan gøre en selv mere fuldendt gennem relationen. Her er der tale om en evne til at kunne identificere sig så dybt med den anden, at man for en stund forlader eller opgiver sine egne perspektiver. Jeg vil kalde denne kærlighed for den selvopofrende kærlighed, selvom den har fået en negativ klang, fordi vi ofte har oplevet, at den har været forbundet med skjulte dagsordener. I så fald er den netop ikke selvopofrende, men mere beregnende og betinget.

Vi må skelne mellem kærlighedens mange facetter, hvis vi virkelig ønsker at forstå den. Hvad er forskellen mellem faderkærlighed, moderkærlighed, erotisk kærlighed, besiddende kærlighed, altruistisk kærlighed, kærlighed til Gud, naturen, kulturen, skønheden? Hvad med kærligheden til os selv? Den kan være så fuldkommen egocentrisk og narcissistisk, at

man ikke kan rumme andet end sig selv? I den mest isolerende form bliver kærlighed til had, der dybest set er en form for beskyttende kærlighed til sin egen begrænsede livsform.

Den sunde selvkærlighed er baseret på en varm påskønnelse af vores grundlæggende identitet, som fører til en værdighed og selvagtelse, der forpligter i adfærd. Den indeholder en kærlig accept af alle de ufuldkommenheder, vi altid kan se i lyset af den storhed, som sjælens dynamiske livsflod vil insistere på. Når vi opnår et samarbejde mellem kærlighed og vilje, så har vi en utrolig evne til at række langt ud over vores grænser og samtidig rumme den utilstrækkelighed, der ikke magter storheden. *Den kærlighed, der kun kan rumme og påskønne det perfekte er en fattigdomskærlighed*, mens den kærlighed, der strækker sig helt ind i mørket og elsker hadet, jalousien, grådigheden, aggressionen uden at lade sig forføre af den uvidenhed, der eksisterer i disse tilstande, er stor.

Det er den form for kærlighed, der har stået i centrum af mange af mine meditationer, og jeg har haft behov for den. Jeg kalder det: *At elske alt, hvad der er!*

På et meditationsretreat, hvor fokus var at elske alt, hvad der er, fik jeg en dybtgående indsigt, der siden har stået centralt i min forståelse af meningen med livet. Jeg befandt mig i en af disse tilstande, som er velkendt af alle, der mediterer. Jeg var dybt frustreret over alle de banale tanker og følelsetilstande, som fortsat fyldte mit bevidsthedsfelt. Selvom jeg søgte at acceptere, hvad der nu opstod, ved at lade en blød accepterende værensstrøm flyde gennem mit hjerte, så påvirkede det ikke tilstanden synderligt. Der var naturligvis en skjult dagsorden, for accept handler netop om, at der ikke behov for nogen ændring. På et tidspunkt bliver frustrationen ofte så stor, at man enten opgiver meditationen, fordi den er rasende ubehagelig, eller også fortsætter man med at overgive sig til den virkelighed, der nu engang er. Jeg valgte det sidste, endnu engang gav jeg slip på alle forventninger og favnede gradvist det, der var i min bevidsthed. Herunder min identifikation med middelmådigheden.

Denne mere helhjertede overgivelse til situationen var netop det, der åbnede bevidstheden for et helt nyt perspektiv. Det var som om sjælen dumpede en pakke med lys ned i mit fængsel, så situationen blev vendt 180 grader på hovedet. Det handlede slet ikke om mig! Det, der foregik i min bevidsthed var langt større end mit egos behov for bekvemmelighed. To sætninger ragede igennem mit hoved: "All is teaching" ... "All is service". Af en eller anden grund modtager jeg altid mine stærke meditationsindtryk på engelsk. I dette nu forstod jeg, at disse tilstande var en del af en undervisning, de var en direkte afspejling

af mine falske identifikationer. Jeg ville være slave af dem, så længe jeg troede, at de havde noget med kernen i min identitet at gøre. Min bevidsthed ekspanderede derefter ud i et større grænseløst rum og endnu engang fik jeg bekræftet, at "mine" tanker blot var kollektive frekvenser af bevidsthed. De var tanker og følelser, der flød i den kollektive bevidsthed, og som enhver kommer i kontakt med, når de er tunet ind på frekvensen. Det var kort sagt en slamflod af trivialitet, der okkuperede mit bevidsthedsfelt, fordi noget i mig holdt fast i, at det havde noget med mig at gøre. Pakken der landede, var en helt upersonlig bevidsthed, der blot så frekvensen som en atmosfærisk psykologisk smog – der skulle elskes!

Jeg sad ikke og mediterede for min egen skyld var budskabet. Jeg var kort sagt en energipsykologisk renovationsarbejder, der havde til opgave at rense et område af den kollektive bevidsthed gennem kærlighedens transformerende kraft. Perspektivet var mindblowing, som det altid er, når tingene vendes 180 grader på hovedet, og sandhedsoplevelsen er fuldkommen. Overgivelsen fik mig til at slippe offerbevidstheden og det egocentriske perspektiv.

Det var som at blive beamet fra kælderetagen til tagterrassen på et kort øjeblik. Dernæst kom den næste kraftsætning: "Agony or Ecstasy – NO difference!" Det var lige-gyldigt, om jeg sad i kosmisk kærlighed eller besiddende offerbevidsthed, for det handlede ikke om mig! Alt handlede om tjeneste og undervisning. Formålet var at elske alt, hvad der er, uanset kvaliteten af den bevidsthed, som jeg mediterede i. Der var en overvældende frihed i dette perspektiv. Det var som at sidde i et fængsel, omgivet af mure af tunge skyer og alligevel føle sig komplet fri. Budskabet var, at jeg altid er fri. Jeg kan altid vælge at elske, fordi jeg er et værdifuldt strålende lys af bevidsthed på et mørkt sted.

Der er stor forskel på at elske sig gennem bjerget (kærlighed) i modsætning til at bore og hamre sig igennem (vilje). Kærligheden smelter bjerget, mens viljen sprænger det. Det kræver vist en forklaring! Bjerget er naturligvis en metafor, der i denne sammenhæng er knyttet til min oplevelse af ufrihed. Det, at være indespærret i en massiv overfrakke af hæmmende følelser og tanker, der ikke lader mig komme ud og lege med resten af verden. Når jeg taler om at lege, så er der tale om længslen efter en fuldkommen frigjorthed i forhold til at kunne udtrykke al

den kreativitet, der bobler indeni, og med brølet af storheden som baggrundstone.

Kærligheden er frihedens vigtigste samarbejdspartner, fordi hele eksistensen sukker efter kærlighed, samhørighed og enhed. Det vil sige, at der i kernen af alle tilstande er noget, der længes efter enhed, og får vi adgang til denne kerne gennem kærligheden, så vil kernen af sig selv begynde en frigørelsesproces. Det kan lyde meget abstrakt, og det er det også, men i virkelighedens verden er det ren alkymi. Vi kan faktisk forvandle grundstoffer til guld gennem kærlighed.

Grundstofferne er alle de basale bevidsthedstilstande, der er forbundet med overlevelse, sikkerhed og primære relationer. Guldet er den guddommelige essens, Det Ene Liv, der bor i hjertet af alle tilstande, og som Aurobindo beskrev så rammende. De basale tilstande af begær og frygt slavebinder os ofte i en afhængighed, der gør friheden og enheden umulig, indtil vi frigør deres essens. Kys frøen, er eventyrernes måde at beskrive det samme på. Lad os derfor gå på opdagelse i kærlighedens transformerende kraft.

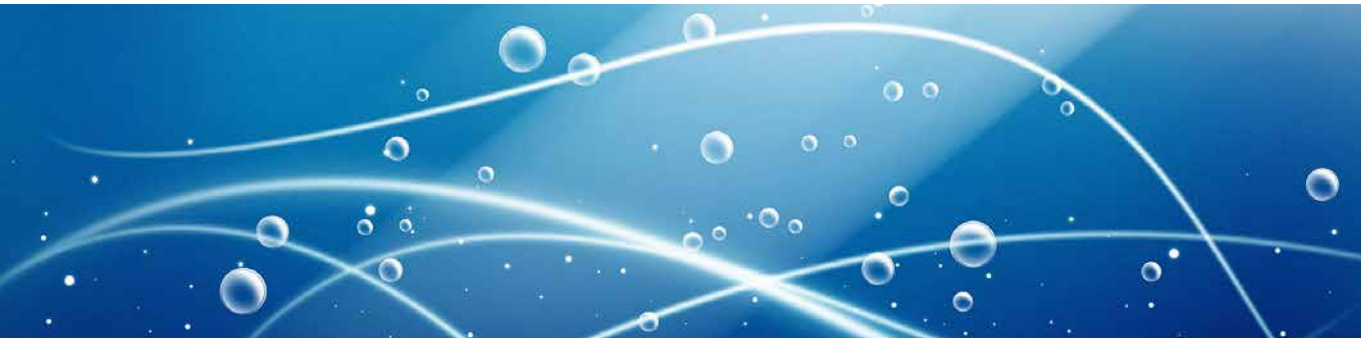
Når vi retter kærligheden mod en bevidsthedstilstand, så begynder den efter et stykke tid at smelte. Vi kan med andre ord elske den op i en højere frekvens. Det er næsten som at opvarme et stykke is, der efterhånden bliver til vand og dernæst til en luftart. Varmen påvirker atomerne i isen, der begynder at svinge med en højere hastighed, og dermed ændres formen. Det samme sker, når vi elsker alle de smertefulde tilstande. Lader vi fx kærligheden flyde gennem hjertecentret til følelsen af had og de objekter, hadet er knyttet til, så vil vi gradvist sætte en proces i gang, hvor hadet bliver forløst i kærlighed. Det er ganske enkelt et videnskabeligt faktum, enhver kan verificere. Kærligheden vil smelte hadet og opløse det i dets bestanddele, så det indre lys og liv, der lever i hadet, bliver forløst; bliver frigjort. Kvantefysikken har bevist, at alt er lys. Det er derfor, meditation handler om *oplysning*. Vi oplyser ikke bare os selv, men alle de tilstande, vi gennemlever og gennemlæser, de hæves i frekvens. Det er naturligvis ikke noget, vi kun gør i meditation. Det sker kontinuerligt, når vi på arbejdet og i familien må arbejde med at rumme (elske) alverdens ubehagelige tilstande. Meditation kan dog sammen med den psykoterapeutiske praksis være en utrolig effektiv metode, der på forholdsvis kort tid kan skabe markante forandringer i bevidstheden. Den mere langsommelige vej foregår i dagligdagen, hvor vi gennemlever tilstanden igen og igen.

Når vi arbejder med kærligheden som transformerende kraft, er det vigtigste at rumme smerten ved alle de ubehagelige tilstande. Når smerten ikke rummes, er adgangen til den sårbarhed, som udsender smerten, ikke åben, og dermed kan den ikke elskes op i frekvens. Det er nemlig den uudholdelige smerte, der får os til at gribe til alle de mangfoldige forsvarsmekanismer. De beskytter det sårbare og kanaliserer smerten over i kamp, flugt eller stivne (fight, flight, freeze) strategier. Lad mig eksemplificere det. De fleste af os kender til den smerte, der opstår, når vi mister intimitet. Det kan være gennem et brud med en kæreste eller en god ven. Jeg har oplevet denne tilstand flere gange, og den er fortsat svær at bære, fordi jeg er et meget passioneret menneske, der altid giver hele mig selv, når først jeg involverer mig.

Jeg har som mange andre mennesker oplevet denne tilstand flere gange. I den forbindelse bliver kærligheden sat på prøve. Kærligheden til de sårbare strukturer, som nærmest kan være lammet af smerte gennem flere måneder. Hele solar plexus oplever en sugende, skærende smerte, og i hjertet er der, hvad jeg kun kan betegne som en hvinende højfrekvent smerte. Hele forsvarssystemet er naturligvis i alarmberedskab, og de gamle flugtstrategier kommer op til overfladen for at få sig gentaget.

I disse situationer kan der være behov for isolation eller behov for kontakt med sin ex-kæreste, selvom man måske har aftalt det modsatte. Vrede, aggression og irritation på sine omgivelser osv. I forbindelse med et af disse brud lykkedes det mig stort set at undgå de fleste flugt-kamp-stivestrategier og i stedet holde fokus på de sårbare dele i mig, som skreg efter kærlighed. Takket være en daglig 3 timers meditationspraksis og ugentlige psykoterapeutiske sessioner kunne jeg blive ved de intime sider, der led i denne forbindelse. Dette kaldes også at trække sine projektioner hjem.

Vi projicerer eller investerer med andre ord alle de behov, vi ikke selv kan dække, over i et andet menneske, som så står som "kærlighedsleverandør" i den sammenhæng. Navlestrengen skæres over ved et brud, og det opleves som smerte, fordi der opstår et kærlighedsvakuum omkring den sårbare del, der ikke længere får sine behov opfyldt. Den sårbare del kan være de indre børn, den indre teenager og andre delpersonligheder,



som lever i os. Når vi trækker projektionerne hjem, går vi ind i en bevidst proces, hvor vi opgiver at få dækket behovet hos andre og i stedet rummer det selv. Dermed bliver vi selv kærlighedsleverandør, og en modningsproces starter i de intime dele, der førhen har hentet energien fra andre. Jeg tror ikke på den antagelse, at vi skal opfylde alle vores behov selv, det kan vi ganske enkelt ikke, fordi intet menneske rummer alt. I vores essens er vi hele, men manifesterede i kroppen er det kun summen af menneskeheden, der udgør helheden. Vi er gensidigt afhængige af hinanden på en positiv måde, og hvis ikke vi forstår det, ender vi som et isoleret og underudviklet Nordkorea. Vi skal dog kunne stå alene og tilvejebringe den grundlæggende tryghed selv.

Når vi har brudt en relation, så oplever vi ofte, at tankerne konstant søger hen til vedkommende, fordi den sårbare del bestræber sig på at genetablere forsyningen af kærlighed. Det er denne udadgående bevægelse, som meditationsprocessen gradvist stopper, fordi vi i stedet interesserer os for det i os, der lider. Vi går med andre ord til kilden for smerten i stedet for at kredse omkring symptomet. I de perioder hvor dette arbejde ikke lykkes, så tager overlevelsestrategierne over. Vi flygter væk i TV, erstatningselskere, mad osv.. (flugt). Vi går til angreb gennem hadefulde tanker, hævnfølelser, nedvurderende kritisering, som gør den anden mindre værdifuld osv. (kamp). Vi går måske helt i koma og ligger bare på sofaen eller forsvinder ind i en monoton rutine, hvor livet står helt stille osv. (stivne). Det, der er fælles for alle strategierne, er, at de dybest set ikke formår at ændre situationen synderligt, så vi kommer styrkede ud af processen. Det er blot gentagelser af fortidens mestringsstrategier. Der kan selvfølgelig være megen hjælp at hente gennem gode samtaler med venner og et godt meningsfyldt arbejde, som giver vores liv perspektiv og retning. Men ønsker vi en hurtig og radikal vækstproces ud af sådan en krise, *der gør os stærkere, end før vi trådte ind i den*, så er meditation en helt uvurderlig hjælp.

I forbindelse med et brud bestod min meditationspraksis i at sidde cirka én time tre gange om dagen og bare iagttage smerten, synke ind i den, rumme den og forstå hvilke sider af min natur, der led. Det er en særdeles udfordrende proces, fordi smerten kommer massivt tilstede i hele bevidsthedsfeltet og er næsten uudholdelig i starten. Jeg får billedet af at synke ned i et badekar, hvor vandet er alt for varmt, og hvor man gradvist skal vænne sig til smerten. Det er dog også en særdeles smuk proces, når man forstår, at det er et kærlighedsvakuum, der kalder på at blive fyldt op. At det er en mulighed for at lade noget sårbart vokse ind i større modenhed.

Da først kontakten til den sårede del var etableret, lod jeg en strøm af kærlig accepterende empati fra solen i hjertet strømme igennem til de sårbare smerteområder. Dette gav en næsten øjeblikkelig lindring af tilstanden, nærmest som en healende balsam, der kærtegnede det sårede. Der foregår, så vidt jeg kan vurdere, altid en proces, hvor man efterhånden glider ind til centret af det sårbare. Det er nærmest som et løg, der skal skrælles lag efter lag, og hvor hvert lag repræsenterer forskellige psykologiske tilstande.

I starten er det bare en generel smerte et eller andet sted i følekroppen, men efterhånden som iagttagelsen skærpes, så opdager man hvor arnestedet er. Jeg oplever ofte, at smerten kan lokaliseres til et helt specifikt punkt, hvor hele såringen udspringer fra. Når det punkt er fundet, så er det næsten som om, at en nålespids af koncentration møder et andet knivskarpt punkt af energi. I det mødepunkt intensiveres udforskningen, og her kan man mærke ind i, hvad tilstanden, der er i underskud, behøver. Ofte er det en helt specifik kvalitet, der længes efter: hengivenhed, skønhed, tryghed, omsorg osv. og ifølge min erfaring, er det netop den kvalitet, som partneren eller det, der er mistet, repræsenterede.

Nu kan man lade netop den kvalitet strømme igennem hjertet, for her er der adgang

til alle de universelle sjælskvaliteter. Det er et helt specifikt energiarbejde, hvor man lærer at bygge nye frekvenser og kvaliteter ind i sine sorte huller, eller skulle man kalde det lysfattigdomme. Der sker også noget andet værdifuldt. I starten er alt blot smerte, men gradvist udvides det indre rum, som smerten lever i. Den bliver ikke nødvendigvis mindre smertefyldt, men den fylder ikke så meget længere. Den accepterende kærlighed udvider med andre ord oplevelsen af rummelighed, efterhånden som vores sensitivitet trænger ind i de lidende områder.

Der er flere aspekter i denne praksis, som virker healende. Den første og væsentligste er, at vi vælger at disidentificere os fra smerten og det sårbare element. Vi identificerer os med at være den kærlige stærke iagttagere, der bliver i sit center og rummer smerten. Det betyder, at vi ikke bliver trukket ind i den offerbevidsthed, der meget ofte er forbundet med oplevelsen af en stærk smerte. Vi tager fuldt ansvar for situationen og ved derfor, at smerten skyldes vores sårbarhed, uagtet om andre mennesker har påvirket den. Iagttagerspositionen empower os øjeblikkeligt, fordi viljen og valget bliver en mulighed og vi derfor kan handle på situationen.

Det andet healende aspekt er, at vi gennem kærlighedens samhørighedsskabende kraft gør noget isoleret og adskilt helt. Den sårbare del bliver mødt af en ny kilde til kærlighed, den bliver set af os selv, som kærligt rummende iagttagere og oplever dermed medfølelse. Det får smerten til at fortone sig, efterhånden som projektionen trækkes tilbage og erstattes af den nyfundne kærlighed indeni. Det er denne evne til selvomsorg, der gør, at vi på ny tør kaste os ud i kærlighedens eventyr og satse alt hvad vi indeholder, fordi vi ved, at der altid er en tryk base i os selv at vende hjem til.

Der sker også det, at kærligheden vækker et potentiale til selvhealing i den sårbare del, der lider. Uanset hvor mørk og selvdestruktiv en side vi har, så rummer den i sin essens et potentiale for kærlighed og lys. Uanset hvor isolerede og selvdestruktive vores tilstande er, så kan de nås gennem kærlighedens transformerende kraft. Når jeg taler om kærlighed i denne forbindelse, så er det væsentligt at tilføje, at det er den upersonlige betingelsesløse kærlighed, jeg taler om. Den kærlighed, der er hævet over sym- og antipati. Den sammenhængskraft, der rummer alt udelukkende, fordi det eksisterer. Det er denne kærlighed, der flyder som en stille strøm i ethvert menneskehjerte, og som bevidst kan fremelskes gennem en meditativ praksis på fx solen i hjertet.

Det, der gør det muligt er netop, at vi igen og igen åbner hjertet for denne strøm, når vi er lukkede og identificerede med vores sårbare og egocentriske sider. Opsummerende kan vi sige, at kærligheden er transformerende, når den aktiverer kærlighedspotentialet i den sårbare del, på samme måde som en varmekilde kan aktivere varmpotentialet i isens atomer. Kærligheden sætter en indre proces i gang i *hjertet* af den tilstand, vi arbejder med, så de ydre forsvarsstrategier gradvist falder bort. Den sårbare tilstand bliver mere stabil og selvregulerende og ikke så afhængig af ydre tilførsel.

Healingsmeditation

Jeg vil nu gennemgå en healingsmeditation, hvor vi bevidst søger at tilføre positive energier til en del af os, som lider. I appendikset er der et meditationsomrids til den *healingsmeditation*, jeg selv arbejder med. Her fremgår det også, at jeg forud for selve healingsprocessen laver en integrationsøvelse, hvor jeg bevidst forbinder mig med hjerte-hoved-sjæl. Jeg arbejder altid med den fundamentale vertikale akse mellem selv og sjæl, som jeg beskrev i kapitel tre. Det er sådan der skabes et samarbejde mellem sjælen, det bevidste selv og det underbevidste; i denne sammenhæng den sårbare del, der lider. Hver gang vi forbinder os på denne måde gennem visualisering og indføling, så bygger vi en lidt stærkere kommunikationsbro mellem alle de forskellige niveauer af vores væsen.

Der er endnu en væsentlig årsag til, at vi bevidst forbinder os med sjælen og det overbevidste område, inden vi påbegynder en healingsproces. Vi ønsker at påkalde og trække på de universelle healingsenergier, der altid strømmer gennem det kollektive ubevidste fra mangfoldige indre kilder. Vi skal huske på, at det ikke kun er os, der er interesserede i at forløse gamle smertefulde tilstande. Det er Spirit-in-action og hele verdenssjælens ønske at oplyse denne jord, og set fra sjælens perspektiv er det ligegyldigt, hvem der har lidelsen, for den er dybest set kollektiv, bare den forløses. All is teaching – All is service. Alt hvad vi oplever, kan lede til større forståelse, og alt hvad vi gennemlever, kan gavne helheden.

Jeg anvender derfor en bøn eller en påkaldelse af sjælens kærlighed og visdom, hvilket jeg oplever har en markant virkning, fordi det udtrykker et aktivt ønske om samarbejde. Det gør det også muligt for de hjælpere, der eksisterer på de indre niveauer, at gribe aktivt ind i vores proces, fordi de altid arbejder under hensyntagen til den frie vilje.

Når vi virkelig forstår, at transformationen af vores individuelle smerte også er led i en langt større global transformationsproces, som kontinuerligt foregår på de indre planer, så frigøres vi fra det begrænsede, personlige perspektiv. Det gør smerten mere upersonlig og universel. Vi bliver en del af den lidende menneskehed og kan langt mere frit inddrage vore omgivelser i processen, da vi alle er i samme båd. Når vi fortæller andre om processen, giver vi dem lejlighed til at sende medfølelse ind i feltet, og vi får derfor langt flere godgørende kræfter at arbejde med. Det er, som om bevidstheden bliver større og mere dynamisk, der er ganske enkelt flere energier at trække på. Det siger sig selv, at vi kun skal inddrage de rigtige mennesker i processen. I modsat fald risikerer vi at få en tilførsel af negative energier, hvis dem vi inddrager ikke kan rumme det.

Der er endnu et aspekt af healingsmeditationen, som er særdeles væsentligt at tage med, når vi er klar til det. Det er at koble sin egen individuelle healingsproces på hele menneskehedens healing. Det gør vi ved at lade healingsenergien, som løber fra sjælen via hjertet til den sårede del, strømme videre ud til alle de mennesker, der lider af nøjagtig den samme problematik. Det skaber et særdeles stærkt flow, fordi vi nu kanalisere

energi på vegne af hele menneskeheden. Vi kan også ved hjælp af denne metode tåle et langt stærkere flow, fordi vi bevidst kobler vores eget energisystem på det kollektive. Der skabes ikke så let ophobninger og forstoppelser i det individuelle system, som følge af overstimulation, fordi vi lader energien passere gennem og foretager en gennemskylning af hele energisystemet. Når vi arbejder med det kollektive felt, så gør vi det med en helt upersonlig holdning. Vi har ikke nogen specifik dagsorden andet end at bringe en generel healing ud til omgivelserne. Dermed sender vi en atmosfære ud i feltet, som vi stiller til rådighed for alle dem, der frivilligt vælger at tage den ind. Vi påtvinger derfor ikke nogen vores healing, men tilvejebringer blot en mulighed, som kan udnyttes, hvis man selv vil.

Hvornår man går i gang med at koble det kollektive felt på, er op til den enkelte at afgøre. Nogle gange kræver situationen, at man holder fokus på at bevæge sig helt ind i centret af sårbarheden uden at tænke på større felter, der skal belives. I de tilfælde kan man under de sidste minutter af meditationen sende healingen ud til hele menneskeheden. Det er en praksis, jeg altid selv benytter, fordi det beskytter mod overstimulering, fastholder det upersonlige perspektiv og hjælper omgivelserne.

Der kan være en vigtig variation i dette tema, hvor vi inddrager andre i healingsarbejdet. Arbejder vi med en side af os selv, der er i kampberedskab og er fyldt med negativitet mod et andet menneske, så kan vi med stor fordel inddrage denne "modpart" i healingen.

Lad os sige, at vi føler os svigtet eller krænket af et andet menneske og er fyldt med negativitet over for dette menneskes handlinger, så har vi mulighed for at lave et indre healingsarbejde, der kan facillitere en ydre harmonisering af konflikten. Dette energiarbejde er på ingen måde en erstatning for de ydre handlinger, man ofte må iværksætte, hvis man er krænket. Men det er faktisk lettere at udøve en stærk grænsesætning, hvis man ikke selv er i affekt.

Vrede og hævngherrighed skaber en yderst giftig psykologisk atmosfære, som giver mange negative virkninger i vores eget system. Lad mig give et eksempel på det, og hvordan jeg forholder mig til aggression. Når vi er identificeret med vrede på en ukonstruktiv måde, så åbner vi en port i vores energisystem til den kollektive vrede, som begynder at strømme ind og forstærke forureningen af vores egen atmosfære. Vredes energien trækker endvidere mange andre negative bevidsthedstilstande med sig, som gør det svært at tænke klart. Energien virker destruktiv og nedbrydende på såvel den, der huser den og alt det, den er rettet imod. Den kan derfor skabe store ubalancer og disharmoni overalt, hvor den findes. Hvis vi har et spirituelt værdigrundlag, så ønsker vi naturligvis ikke at forårsage denne ødelæggelse, hverken i os selv eller hos andre. Derfor må vi finde en anden måde at håndtere vreden på.

Vreden er en helt naturlig og værdifuld kraft, der kan omdannes til standingpower, når den rummes og ikke rettes mod nogen. Når vreden er fuldt accepteret, og vores handling er motiveret af harmløshed, dvs. ikke at bringe unødigt smerte og lidelse, så kan vreden være en motor og drivkraft for mange konstruktive handlinger. Sund aggression er

*”Den kærlighed,
der kun kan rumme det perfekte, er ren armod, hvorimod den
kærlighed, der tager alle konflikterne og begrænsningerne med,
er storslået”.*



derfor styret af et ikke-voldeligt motiv, et ønske om at sætte grænser eller hævde vores nødvendige interesser på et givent område ved hjælp af det mindste middels princip. Vi kan dog sagtens tage meget hårdhændede magtmidler i anvendelse, som fx politiet gør, uden at have et motiv om at skade de pågældende. Det er motivet, der afgør hvilken atmosfære, vi skaber, for motivet er hensigten og viljen bag handlingen.

Når vi arbejder med aggression i en healingssammenhæng, så handler det netop om at bringe den ind under selvets/sjælens kærlige og vise styring. Det gør vi først og fremmest ved at acceptere, at vi er vrede, det er første stadie. Det næste er at acceptere ”krænkerens” handling, der blot er udtryk for uvidenhed. Det betyder ikke, at vi godkender handlingen og ej heller, at vi ikke vil sætte en stopper for den fremover, men vi accepterer, at mennesker er ufuldkomne og rummer handlingen i det perspektiv. Dette er kernen i Nelson Mandelas, Gandhis og Dalai Lamas budskab, mød dine ”fjender” med kærlig venlighed uden at gå på kompromis med dine værdier.

Ved at se på situationen fra sjælens perspektiv forstår vi også, at vi ikke møder noget, som vi ikke selv har haft en andel i på et eller andet tidspunkt. Det kaldes karma og er loven om årsag og virkning i aktion. Uanset hvordan vi vælger at tolke årsagen til en handling, så kan vi altid vælge at ville lære noget af den – All is teaching.

Det første stadie af en healingsmeditation kan derfor handle om at sende en strøm af kærlig accepterende væren ud til sin egen aggression, til krænkeren og til alle andre krænkere, der foretager tilsvarende handlinger. Denne strøm af accept skaber en gradvis forståelse af aggressionens væsen og de motiver, som krænkeren har haft, da vedkommende handlede. Vi trænger med andre ord ind under overfladen af problemstillingen, fordi vi empatisk lever os ind i den. Den skaber visdom, og jeg vender tilbage til det aspekt lidt senere.

Accepten af vores egen aggression vil meget ofte afsløre, at den i høj grad handler om at beskytte en eller anden sårbarhed i os selv. Der er en smerte, vi ikke kan rumme, en sårbarhed vi måske ikke var vidende om, og vreden er en metode til at give smerten videre på. Vi giver så at sige den varme kartoffel videre, og gengældelsesmønsteret kan så fortsætte, indtil der er en moden sjæl, der siger stop.

Det bringer os tilbage til arbejdet med at modne sårbarheden, som – når det iværksættes – vil hæve grænserne for, hvad vi kan tåle af påvirkning. Accepten af vreden vil gøre den mere hvilende som kraft og standingpower. Kort sagt alle argumenterne er på plads, det kan kun give mening at bringe hele aggressionsatmosfæren op på et mere kærligt niveau, hvis vi i sandhed ønsker at skabe gode menneskelige relationer.

Det er en radikal proces at sidde med en strøm af kærlig accept rettet mod et konkret menneske, der har gjort os ondt. Kærligheden vil nemlig altid udvide perspektivet, så man begynder at forstå den andens bevæggrunde, og ikke sjældent kommer tanken, at man måske kunne have gjort noget tilsvarende under de samme omstændigheder. Der er en ydmyghed i kærligheden, som betyder, at man ikke dømmes så hårdt, som når man ser alt fra sit eget sårede sted. Der ligger naturligvis en fare i denne praksis, fordi den sensitive livsflod ultimativt kan gøre os grænseløst medfølende, så vi glemmer, at vi lever i en verden, hvor det sårbare vitterlig må beskyttes. Her må vi naturligvis også være grænseløst medfølende over for os selv.

Dalai Lama blev på et tidspunkt spurgt om, hvad hans største frygt var i forbindelse med kinesernes ødelæggelse af hans land. Han svarede: "at miste medfølelsen med kineserne". Når Dalai Lama og Nelson Mandela kan tilgive så store krænkelser, så kan vi nok også tage vores lille del af pakken.

Hvis den dynamiske livsflod leder os ind til kernen af os selv, så insisterer den sensitive livsflod på, at vi finder os selv i mødet med den anden. Kærlighedens væsen er ekspanderende, den vil elske mere og mere af sig selv – i den anden. Denne kilde af bevidsthed er centralt forbundet med en meditationspraksis, jeg har udøvet gennem længere tid og som jeg kalder for *Enhedsmeditation – det store stille hjerte*.

Enhedsmeditation – det store stille hjerte

Det store stille hjerte er en praksis, som kan udøves i såvel hjertet som i midten af hjernen. Det, der er fælles for dem begge, er, at de tager udgangspunkt i en visualisering af et dybblå – indigofarvet – ocean af kærlighed¹. Visualisering er en praksis, der tager udgangspunkt i forestillingsevnen og fungerer som en dør til de energier, man visualiserer. I meditationen forestiller man sig, at den dybblå kærlighedsenergi ekspanderer fra vores eget individuelle felt, til vores familie og netværk ud i fortsat større sociale cirkler, indtil hele menneskeheden er inkluderet. Ønsker man det, er det naturligvis muligt at udstrække det til alle levende væsener. Den dybblå kærlighed trænger ind i essensen, er medfølelse og omsluttende gennem en dyb stilhed, der gennemtrænger alle atomer af det, man mediterer på.

På et af mine retreats havde jeg lejlighed til at studere virkningen af denne meditation gennem flere dage. Jeg mediterede på kosmisk kærlighed og oplevede efter nogle timer, hvordan fornemmelsen af mine egne individuelle grænser langsomt blev opløst i et blødt felt af upersonlig omsluttende kærlighed. Stilheden blev de følgende dage mere og mere intens, og fornemmelsen af en inderlig intim kontakt med alt levende trådte helt i forgrunden. Jeg smeltede mere og mere sammen med et stort stille hjerte, som holdt hele eksistensen i sin medfølelse favn. Det var som at synke ned på bunden af et stort varmt ocean – eller mere præcist – jeg blev et stort varmt ocean af medfølelse bevidsthed. Det var, som om denne frekvens af bevidsthed var grundtonen for alle andre eksisterende tilstande, og at jeg herigennem fik lejlighed til at forstå alle typer af tilstande indefra og ud – eller nedefra og op. Jeg kom tættere på end tæt, og der var øjeblikke, hvor jeg følte, at mit hjerte var ved at sprænges af en kærlighed, der ville ind og smelte helt sammen med alle andre bevidsthedstilstande.

Denne indigofarvede kosmiske kærlighed har evnen til at opløse adskilthedens smerte, netop ved at forløse de kramper og sammentrækninger i bevidstheden, som skyldes forsvarsmekanismer, der fungerer som isolerende fængsler. Bevidstheden lukker sig normalt igen efter nogle dage, men intet er helt det samme. Det er, som om der er lagt et hukommelsesspor ind i de tilstande, man har smeltet og åbnet, så de husker, at der er en vej ud af fængslet. Disse indkapslede zoner i sindet kan derefter gradvist forløses, efterhånden som livsomstændighederne aktiverer dem, eller vi bevidst vælger at arbejde med dem.

I meditationer på det store stille hjerte har jeg flere gange opnået en så fuldkommen

1. Se meditationen i Appendiks

identifikation med menneskeheden, at jeg fik en direkte, intuitiv oplevelse af at være menneskeheden. Jeg var ikke en *del* af menneskeheden, men netop den levende verdenssjæl, som *er* menneskeheden. Jeg havde i mange bøger læst om verdenssjælen, men havde aldrig haft denne intime oplevelse af at være selve menneskeheden, så Kristi udsagn: "Elsk din næste som dig selv" fik en helt ny mening. Min næste *er* mig selv. Der er dybest set ikke nogen forskel, set fra dette perspektiv, og dog er der en unik mig-hed, som gør min individuelle manifestation i min krop til en helt unik opgave at udfolde. Denne paradoksale enhed i mangfoldighed har jeg været inde på tidligere.

Praktiseringen af det store stille hjerte udvikler den empatiske sensitivitet. Der, hvor vi ikke er sensitive, er der ingen *indre* kontakt med det, vi møder, og dermed ingen sand *forståelse* af dets natur. Det er derfor et ufravigeligt krav, at vi kan leve os ind i alt det, vi frygter, hader eller ikke forstår, hvis vi skal åbne de lukkede hjerter. Processen starter naturligvis i os selv og i forhold til alle de områder, hvor vi er "følelsesløse", og som vi derfor ikke er i sensitiv kontakt med. Det gør ondt at være sensitiv, men det gør endnu mere ondt ikke at mærke. Den indfølelse og medfølelse empati vil gradvist udvide vores evne til at registrere større og større områder af de umådeligt vidtstrakte bevidsthedsverdener, som omgiver os på mange niveauer. Derigennem udvikler vi rummelighed og en usædvanlig evne til at skelne den ene tilstand efter den anden på baggrund af en registrering af dens *kvalitet*. Det er udviklingen af den psykologiske smagssans, der fintunes på samme måde, som en mesterkok mestrer sine råvarers egenskaber og smag.

På det ydre plan foregår der naturligvis en tilsvarende proces med at vurdere (smage) kvaliteten af de mennesker, vi møder, gennem en empatisk indlevelse i deres mangefacetterede natur. Der, hvor vi oplever barrierer og konflikter, er ofte helt tydelige tegn på, hvor vores sensitivitet kunne udvides. Det gælder i forhold til de mennesker, vi reagerer på, men også i forhold til vores egne reaktioner. Hele vores omgivende miljø fungerer i virkeligheden som et gigantisk spejlkabinet, der viser os, hvem vi er på et underbevidst plan – *gennem de reaktioner, vi har på spejlet*. Disse reaktioner kan være sande udtryk for det, vi identificerer os med på et givent tidspunkt, eller det modsatte. Det er virkelig en kunst at blive bevidst om sine reaktioner uden at fortabe sig i spejlbilledet – det andet menneske. I virkeligheden ser vi ikke medmennesket som det er, men som vi er. Det, vi oplever som den anden, er vores subjektive fortolkning af den anden baseret på vores mere eller mindre korrekte kvalitetsvurdering af den anden. Det, der bl.a. forhindrer et sandt møde, er en utilstrækkeligt udviklet empatisk sensitivitet over for såvel vores egne reaktioner som den andens udstrålende kvaliteter.

Den sensitive livsflod og udviklingen af den empatiske forståelse af os selv og vores omverden vil dog guide os ind til hjertet af vores egen og andres psykologiske DNA. Det kan det store stille hjerte hjælpe med at udvikle. Det er gennem den forståelse, at vi kan begynde arbejde med vores natur og omverden ud fra den enestående typologi, vi alle besidder på de fem niveauer. Det er i den kontekst, at den integrale meditation udøves.

Visdom er viden, kærlighed og formålsbevidsthed

Den sensitive livsflod udvikler evnen til at tænke med hjertet. I personlighedens verden udfolder energien sig gennem selvets følefunktion, men det er kun i dens meget afgrænsede udtryk. Kærlighed og visdom har i sin inderste natur ikke meget at gøre med følelser, der altid er polariseret i sym- og antipati. Den egentlige kærlighed er hævet over disse polariteter og elsker alt, hvad der er på en personlig universel måde. Når følelseslivet er forholdsvis rensat for egocentriske begær og stabiliseret, så kan denne helhedsorienterede energi udfolde sig *ved at*

anvende følelseslivet. Den højere korrespondance til følelseslivet er intuitionen, så hvor personligheden anvender følelser, der har sjælen intuition.



Jeg vil kalde intuition for helhedsbevidsthed, der er evnen til at forstå alle virkelighedens fænomener gennem identifikation med det guddommelige lys, der lever i hjertet af dem. Det er umuligt at forklare med ord, for det er hinsides intellektets fatteevne. De fleste former for intuition er kun glimtvis erkendelser af denne indre sammenhæng med Altet eller dele af det. Intuition og universel kærlighed er derfor ord, vi bruger af mangel på bedre, til at beskrive vores inderste oplevelse af universel enhed.

Intuition resulterer i såvel kærlighed og visdom, når den manifesteres. De tre er ét i den indre verden, men når energien udfoldes gennem henholdsvis hjertecentret og pandecentret, så kommer de til udtryk som kærlighed og visdom. Den samme energi får på den måde forskellige udtryk, afhængig af den frekvens den udfolder sig på, lige som det hvide lys udfolder sig i et spektrum af farver.

Hvad er visdom? Visdommen er utrolig svær at definere, men er intimt forbundet med den indsigt, der opstår, når vi gennem empatisk bevidsthed forstår de bagvedliggende årsager i det, der sker. Visdom indeholder såvel *erfaret viden som kærlighed og formål*. Det er ikke visdom, hvis blot et af disse elementer mangler. Der findes mange typer af viden, der alle relaterer til den ydre forståelse af, *hvordan* noget fungerer i praksis. Denne

viden forstår dog ikke, *hvorfor* det virker. Vi må forstå den dybere årsag bag et menneskes handling, hvis vi virkelig skal forstå et menneske indefra. Det kræver kærlighed eller empatisk forståelse og formålsbevidsthed. Lad os kigge på viden og formålsbevidsthed.

Visdom indeholder konkret viden, fordi den altid er praktisk anvendelig. Visdom er ikke metafysik, men praktisk anvendt indsigt, der godt kan have metafysiske rødder. Buddha var fx meget praktisk anlagt, hans hovedmål var at vise en vej ud af lidelsen gennem en række praktiske anvisninger.

Denne viden indeholder ikke nødvendigvis den dybere helhedsorienterede forståelse, der udspringer af empatien, men den giver konkret virkelighed og erfaret sandhed. Viden har derfor sin berettigelse, men er ofte yderst partiel. Viden uden empatisk forståelse og indsigt i sjælens mening skaber let en subtil fordømmelse af den uvidenhed og begrænsning, som mønstret indeholder. Man kan med andre ord vide meget uden at forstå noget.

Den kærlige empatiske bevidsthed har været afgørende for at heale mine egne såringer; den skaber det rummende felt, hvor smerten kan forløses. Kærlighed uden eksakt viden skaber dog let en uklar og upræcis opfattelse af de nøjagtige årsag-virkning sammenhænge, fordi den har en tendens til blot at elske helheden. Kærligheden alene kan føre til naivitet, derfor har vi også behov for køligt og rationelt at forstå de enkelte elementer i mønstret.

Sjælens formålsbevidsthed er en uundværlig komponent, jeg har måttet meditere over i forbindelse med isolation. Den giver "højdeperspektivet" og sikrer, at problemet kan anskues ud fra en sand visdom. Det er en intuitiv sans, der i glimt åbenbarer den mening og plan, som er indeholdt i den konkrete problematik eller krise, som vi gennemlever. Den giver svaret på, *hvorfor* vi lider, ved at sætte såvel vores lidelse som vores generelle bevidsthedsniveau ind i en udviklingssammenhæng, der vurderer, hvad næste trin på vejen er.

Det, der er medicin for ét menneske, kan være gift for et andet og det, der er ret handling på ét tidspunkt, kan være det modsatte på et andet. Formålsbevidsthed relaterer til den vertikale dimension i mennesket, hvilket giver vores liv perspektiv og retning. Den søger at kigge sjælen i kortene ved at samarbejde med den bagvedliggende mening, som kontinuerligt er til stede i alle omstændigheder. Det formål jeg så gennemtrængte hele min livsproblematik var, at jeg sammen med mange andre skulle finde en vej ud af den isolation, som identifikationen med en idealiseret kærlighed skaber. Millioner af mennesker er isolerede, fordi vi holder fast i en idealiseret forestilling om den perfekte kærlighed. *Vi sidder med andre ord fast i den samme frekvens af bevidsthed.*

Da jeg første gang indså, hvilken fattigdomskærlighed det er, når man kun vil elske perfekt, var det et stort gennembrud. Derfra kunne rejsen tilbage til menneskeheden påbegyndes. Den kærlighed, der kun kan rumme det perfekte, er ren armod, hvorimod

den kærlighed, der tager alle konflikterne og begrænsningerne med, er storslået. Den indsigt var den rene visdom i forhold til min aktuelle livssituation, fordi jeg nu fik en direkte erfaret indsigt, som *vejledte* mig i at bryde min isolation. Indsigten gav mig et kald. Jeg ville være fri mere end trygheden i komfortzonerne og bidrage til menneskeheds psykologiske frihed gennem mit eget eksempel og den undervisning, jeg kunne give til andre.

Indsigtsmeditation

En visdomsorienteret meditationspraksis kalder jeg for *indsigtsmeditation*¹, og den metode jeg anvender, indeholder ovenstående elementer. Det er naturligvis væsentligt at fastslå, at langt de fleste former for sand meditation kan fremkalde visdom, fordi vi kommer i kontakt med sjælen, som *er* viis. Indsigtsmeditation praktiseres bedst med fokus i hovedet – enten i pandecentret – ca. tre centimeter foran panden eller i den centrale del af hjernen.

Der er dybest set tre centrale elementer i denne meditation, der kan opsummeres som: *iagttag, elsk og undersøg*. Først må vi vælge temaet for, hvad vi ønsker at "kigge ind i". Det kan fx være løsningen på en udfordring, dernæst må vi etablere os som iagttager. Det er en vigtig forudsætning, at vi kontinuerligt udvikler evnen til ubunden iagttagelse, da det smidiggør vores evne til at lege med alle de energier, der opstår i sindet, når vi mediterer. Det har jeg allerede redegjort for under gennemgangen af *nærværsmeditation*. Dernæst er det væsentligt, at vi nærmer os problemstillingen med empatisk kærlighed. Vi må skabe et accepterende og empatisk rum, som gør det muligt at leve os ind i alle aspekter af den udfordring, vi står i. Dette giver dybdeforståelsen og i første omgang evnen til at rumme det, vi ikke kan forstå.

Det tredje stadie af indsigtsmeditationen relaterer til den undersøgende fase, hvor man fx stiller spørgsmål til udfordringen. Hvad, hvorfor, hvordan. Vi åbner op for at se det større mønster, meningen bag udfordringen, så den bliver en ven, der kan vejlede os, frem for en fjende, vi skal overvinde. I denne fase vil vi gradvis kigge ind i eller se igennem alle de forskellige aspekter af problemstillingen. Denne fase vil også samle al den viden, vi har på det pågældende område og gøre vores mentale ressourcer kreative. Viden er lys, perspektiver og sammenhænge. Det kan dog være, at vi opdager en mangel på basal viden, som betyder, at vi må supplere vores meditationspraksis med et konkret studie. Nogle gange lander der hele pakker af intuitive forståelser, der i et nu åbenbarer hele området. Andre gange er det mere en gradvis oplysning, der foregår.

Lad mig eksemplificere hvordan en indsigtsmeditation kunne afvikles. Jeg vælger i dette eksempel at kigge ind i min frustration over, at jeg ikke når ud til en endnu større gruppe mennesker i forbindelse med min undervisning. Jeg vil gerne have større overflod på dette område, da det er en del af mit primære kald i livet at undervise i energipsykologi.

1. Se et omrids til en **Indsigtsmeditation** i Appendix

Jeg formulerer spørgsmålet: "hvad står i vejen for et større flow?" Jeg ved, at mit ydre liv er en afspejling af min bevidsthed, så der må være et eller andet der inde, som står i vejen for overflod.

Det første jeg gør, efter at jeg har centreret mig, (se omrids til Indsigtsmeditation), er at iagttage, hvem eller hvad der er frustreret. Det er som udgangspunkt ikke mig! Jeg er den ubundne iagttager – ren bevidsthed, så det må være et eller andet selvstændigt behov, der kontinuerligt gør opmærksom på sig selv. Jeg går med andre ord ind og undersøger, hvad der er *motivet* bag min frustration. Det er altid en viis praksis, for så ved man, hvad der leverer den motiverende energi.

Jeg kigger derpå ind i frustrationen og fornemmer en uro i mit solar plexus og en smerte. Der går ikke mange minutter, før jeg er klar over, at der er mange forskellige "stemmer" involveret i min frustration. Der er et behov for popularitet, økonomisk sikkerhed, glæden ved at arbejde med noget jeg elsker, fællesskabet omkring meditation og ikke mindst behovet for at gøre en forskel i verden på et område, hvor jeg brænder for sagen. De mange typer af behov rejser sig for mit indre blik, og jeg fornemmer dem tydeligt hver for sig. Jeg kan eje dem alle sammen, der er ikke noget som overrasker mig, så jeg vælger at kigge i en anden retning.

Der må være en mening med, at jeg ikke har overflod på området! Der er noget, jeg skal lære – All is teaching – All is service. Denne tanke hjælper mig til at rumme frustrationen, og den gør mig villig til at lære noget nyt, som også kan gavne andre med samme problematikker. Jeg vælger derfor nu med fokus i pandecentret og med min empatiske fornemmelse at undersøge, hvad der stopper overfloden. Jeg ved, at det kræver lige så stor energi at manifestere et underskud, som et overskud. Der må et eller andet sted være en overbevisning om underskud. Denne holdning til problemet fjerner fokus fra et problemfokus til et visdomsfokus. Jeg er indtil videre overbevist om, at jeg har de kompetencer, der skal til for at undervise på området, så det spor lader jeg ligge.

Jeg lader nu hele min bevidsthed hvile ind i spørgsmålet: Hvem eller hvad har modstand? Meditationen skaber en indre åben og vågen sansning, som afsøger de forskellige typer af energistrømme, der gradvist rejser sig og efterhånden registrerer jeg en modstand. Der, i området omkring solar plexus, er der en modstrøm, her er noget, som ikke gider involvere sig. Her er der en modstand, som har nok i sig selv, en stemme som ønsker at være tilbagetrukket og isoleret, fordi det er trygt. Der er en frygt for konflikter og paradoksalt nok, en frygt for afvisning og isolation.

Det er det ældgamle tema, som endnu engang rejser sig. Det er en gammel strategi, som søger at undgå en bestemt type af smerte ved at undgå situationer, hvor den kunne opstå. Dette mønster indeholder en helt bestemt form for uvidenhed, der kan oplyses ved at bringe visdom ind i mørket. Jeg er allerede i min vågne bevidsthed i besiddelse af visdom. Jeg ved hvad mit formål er. Jeg har kærlighed til min udviklingsproces og har stor psykologisk viden omkring forvandlingen af det underbevidste. Nu skal jeg have

visdommen til at lande i det underbevidste område, hvor der er modstand mod at engagere sig i mennesker og derigennem få overflod.

Det kræver ofte, at jeg udvikler ny visdom, for enhver indre modstand og ”stemme” repræsenterer en helt unik situation, der må mødes på en ny måde. Meditationen afslører, at der er noget i mit underbevidste, som ikke samarbejder med det evolutionære formål, jeg er kaldet til. Der mangler et indre flow mellem sjælens vilje – at bringe energipsykologi ud til en stor gruppe af mennesker – og det underbevidste, der skal levere følelsesmæssig opbakning til det. Sjælens visdom indeholder den indsigt, som gør dette samarbejde muligt, så det indre flow vil skabe et ydre flow af undervisning. I de kommende dage og måske uger, vil jeg kigge ind i dette område og måske arbejde med forskellige typer af visualiseringer for på den måde at hæve bevidstheden i det underbevidste.

I kapitel otte vil jeg give eksempler på nogle af disse skabende meditationer. Det kan også vise sig nødvendigt, hvis modstanden er for stor, at jeg må tage et forløb hos en dygtig terapeut, som kan hjælpe mig gennem de forskellige forsvarsmekanismer, der ofte er knyttet til området.

Jeg håber det fremgår, at *indsigtsmeditation* er en kreativ proces, der skaber nye forståelser inden for de områder af bevidstheden, man retter meditationen imod. Det er endnu engang et eksempel på, hvordan integral meditation anvender mange forskellige discipliner eller værktøjer. Iagttagelse, refleksion, visualisering, udstrålende kærlighed, empati og vilje. Indsigtsmeditationen arbejder primært med at *se ind i*, ved at aktivere det tredje øjes evne til at erkende de indre virkeligheder.

I ovenstående eksempel valgte jeg at skabe et fokus i det underbevidste, men jeg kunne også have valgt at meditere på nogle af sjælens mere transcendentale kvaliteter. Hvad er universel kærlighed, vilje, skønhed osv.? Processen ville være den samme: iagttagelse, elske og undersøge, hvad der opstår i bevidstheden, og relatere det til det evolutionære formål vi tjener. Det sidstnævnte er formentlig et af de vigtigste råd i forbindelse med meditation – at lade alle vores meditationer have et tjenesteformål. Det er sjælens primære motivation – at gøre en forskel i verden, og det vil være den hensigt, der fremkalder det stærkeste samarbejde fra essensen af vores dybeste væren.

Konklusion

Konkluderende kan vi sige, at meditation på den sensitive livsflod skaber *healing, forståelse og oplysning* i en eller anden grad. Det, der oplyses er såvel selvet som alle de delpersonligheder, der bringes ud af mørket og ind i lyset. Den sensitive livsflod er en



af de tre primære livsfloder, så vi kommer ikke uden om kærligheden eller visdommen i en integral meditationspraksis. Den er en forudsætning for hele vores eksistens. Healingsmeditation er en meget velegnet praksis, som støtte for vores psykoterapeutiske skygearbejde.

De sensitive typer vil naturligvis især føle sig hjemme i denne type praksis, men de dynamiske, analytiske og praktiske typer, vil også have stort udbytte af dem. De har alle en tendens til isolation og en "tør" tilgang til livet, hvilket den sensitive livsflod kan opløde. Det er en god ide at studere de positive og negative kvaliteter af denne livsflod. En overdreven anvendelse af denne meditationsform kan gøre udøveren for indadvendt og oversensitiv, så det er en ubalance, man skal være opmærksom på.

Fra de varme og blide strømme vil vi nu bevæge os ind i langt køligere farvande, hvor den intelligente livsflod har sit udspring.



"Integral meditation er en oplysende og viis præsentation af videnskaben om meditation. Det er en ærlig spirituel selvbiografi – en storslået syntese af forfatterens liv frem til nu og det han har opdaget ved bevidst at betræde vejen til sjælen"

Michael Lindfield

– Board President of

Meditation Mount in Ojai, California

Integral Meditation – De syv meditationsveje til sjælen

Kenneth Sørensen (født 1962) er psykoterapeut, forfatter og daglig leder af JivaYou.com. Han har en MA i Psykosyntese fra University of East London og er forfatter til flere bøger, herunder Psykosyntesens sjæl – vejen til frihed, nærvær og power (2015) og Energipsykologi – forstå dine syv energityper – Dit psykologiske DNA (2017).

I Integral Meditation giver Sørensen en levende og personlig beskrivelse af filosofien om de syv stråler eller syv livsfloder, der er de universelle energier hele eksistensen er et udtryk for.

Sørensen forklarer hvordan hver af de syv livsfloder er en meditationsvej vi hver især kan anvende ud fra den sjælstype vi er. Resultatet er en unik vej til sjælen, for ikke alle meditationer er lige egnede til alle typer mennesker - en indsigt som også de gamle indiske yoga skoler påpegede.

De syv typer af meditation og deres resultater bliver beskrevet med hudløs ærlighed når Sørensen indtager sine egne erfaringer, herunder transformationen af skyggesider og de illuminerende meditative højdepunkter.

Integral meditation betoner vigtigheden af at integrere meditationspraksissen med metoder der udvikler kroppen, følelseslivet, tankelivet, personligheden og sjælen. Meditation må ses i et intimt samspil med resten af det liv vi lever, og først og fremmest må den udvikle vores evne til at udfolde alle vores kvaliteter i verden.

Integral Meditation trækker tungt på Psykosyntesens perspektiver, og bogens budskab kan opsummeres i mottoet: "Meditér, elsk og vælg friheden hver dag".



KENTAUR FORLAG

ISBN 978-87-92252-17-3



9 788792 252173