

Meditation

Din forvandling



Merete Gundersen

Livskildens Forlag



Meditation

Din forvandling

af Merete Gundersen



SIQ
Spiritual Intelligence®

Meditation

**Forlaget Livskilden®, udgiver bøger om den SIQ- Den Spirituelle
Intelligens & om menneskets psykospirituelle udvikling.**

Meditation - Visualisering - Tankens Kraft



**Livskilden®
Kilden til Spirituel, kærlighed, oprigtighed og fri kommunikation –
samarbejde fra Hjertes plan. Enhed i mangfoldighed.
Vi er alle en**

Published by: Livskilden
Grønnegangen 38
3070 Snekkersten
4913 4869
Email: livskilden@post.tele.dk
www.livskilden.dk

Copyright © 2007 Livskilden Denmark

Indholdsfortegnelse

SIQ Meditations Teknikker	7
Træning af SIQ- Den Spirituelle Intelligens	7
Fremgangsmåde	8
SIQ Meditations 1	9
SIQ Meditations 2	9
Yderligere meditative tilstande til forbedring af livsmuligheder.....	10
Meditation 3 - Andre meditationer og visualiseringer der kan foretages	10
Hvad kan man opnå ved SIQ meditation.....	11
Ved disse meditationer modtages der svar på specifikke spørgsmål eller følelser	11
SIQ® - Meditation	14
Meditation giver mening mål og muligheder	14
Meditationen består af.....	14
SIQ® - Meditation er	14
SIQ® - Meditation giver	15
Meditation stress og flow	16
Er der forskel på visualisering, meditation og bøn?.....	17
Nulstilling af hjernen via meditation & visualisering	18
Vanetænkning brydes	18
Neuron-aktivitet	19
At modtage en vission	21
Meditation.....	21
Vision	21
Målet med meditation, visualisering og bøn er at opnå	22
Meditation	23
Visualisering.....	23
Bøn og englekontakt.....	24
En healende delfin meditation.....	25
Meditation og bevidsthedsudvidelse.....	27
Meditation og hjernebølger	27
Bevidsthedens sansning.....	29
Drømme og bevidsthed.....	30
Psykedeliske stoffer	32
Meditation og kærlighedsbudskabet	32
Meditation og kærlighed.....	33
Kærlighedens kilde vores drivkraft	33
Adskillelse og modsætninger	35
Hjertets forening.....	35
Meditation og Spejlneuroner.....	36
Formål med meditation	36
Etik og meditation	37
Højere dimension af liv.....	38
Spejlneuroner og den 6. sans.....	39
Spejlneuroner og den åndelige verden Hypotese.....	40
Åndelige oplevelser under meditation.....	40

Forskellen på meditation - visualisering og bøn	42
Meditation:.....	42
Visualisering:	43
Bønnens anatomi:.....	43
Formålet med meditationen er at opnå:.....	44
Meditation:.....	44
Visualisering:	44
Bøn:.....	45
Forskning i meditation	46
Hjerneforskning & meditation.....	48
Meditation aktiverer hjernen	48
Hjernescanninger afslører hvorfor meditation virker	49
-At sætte ord på negative følelser.	49

SIQ Meditations Teknikker
Træning af SIQ- Den Spirituelle Intelligens
©Af Merete Gundersen 2008



Fremgangsmåde

Træning af din evne for spiritualitet medfører altid forandringer i dit tankesæt og derved i dit liv og i dine livsmuligheder. Så ønsker du at blive dig selv, være dig selv, eller se din egen storhed, kende dine evner og iboende talenter, kan meditation og denne fremgangsmåde være en god vej.

Som udgangspunkt er det i dig, forandringerne skal ske. Du skal aldrig tænke på, at andre skal ændre sig, eller at de skal handle eller tænke anderledes.

Du er herre over din hjerne, men du hersker ikke over andres hjerner. Din styring over din hjerne og din bevidsthed giver dig uanede muligheder i livet, det er blot at hente det hele frem. Så det er din egen tankvirkksomhed, der skal forandres og omformes således, at du kommer i kontakt med dig selv og dit indre hjertets energi og din indre kærlighedsstrøm.

Træning i meditation med den spirituelle intelligens aktiv giver adgang til at forløse uhensigtsmæssige følelser på en ny, let og kærlighedsfuld måde. Og allerede efter første gang kommer der gang i selvudviklingen på det psykologiske plan. Psykospiritualiteten¹ inddrages som en del af forvandlingen, og healingsprocesser sættes i gang via bevidstheden helt ned på celleniveau.

Så ønsker du at blive dig selv, at være dig selv, at se din egen storhed, opleve din kreativitet blomstre, at få din kærlighedsevne til dig selv og andre til at vokse, kan du begynde med nedenstående SIQ meditation og de teknikker, der vises her.

Inden meditationen starter, kan du sidde i et minut eller to og spørge dig selv, hvad det er, du kunne tænke dig at gøre anderledes, eller hvad du kunne tænke dig at vide noget om, eller hvad du kunne tænke dig at få indsigt i. Hvad og hvilket område i dit liv ønsker du at forandre?

Når du har tænkt lidt, vil du måske overraskes over, at det, du modtager under meditationen, ofte slet ikke er det samme, som du havde tænkt dig frem til. Der fremkommer ofte helt nye tanker under meditationen, og det er disse tanker, du skal handle på.

¹ Psykospiritualiteten er kontakten imellem de indre tanker, deres processer og den måde, de interagerer med psyken på. Under meditationen kobles de indre tanker sammen med psyken og påvirker derved psyken optimalt.

SIQ Meditations 1

Den giver ro og overblik En hurtig meditation, der kan mindske stress. Den kan bruges i en travl arbejdsdag også på jobbet. Du kommer ikke så dybt, men den giver alligevel en indre fred og større overblik

1. Rolig meditation helt i ro uden musik 1 minut
2. Rolig meditation med musik i 1 minutter
3. Rolig meditation med musik i 5 minutter. Du kan nu stille det spørgsmål, som du gerne vil vide noget om. Dernæst danner du så mange indre billeder som muligt i så mange detaljer som muligt. Lad billederne flyde til dig. Pres ikke dig selv. Forvent ikke noget bestemt. Det kan være, at du ikke ser billederne, men ”mærker” billederne, det er lige så effektivt. Det kan også tænkes, at når du igen åbner øjnene, så ved du noget, du ikke vidste for kort siden.

SIQ Meditations 2

Åbner for Hjertets Kærlighedsenergi og for sjælskontakt. Denne meditation skal indlede alle lidt dybere meditationer, hvor der ønskes forandringer i livet. Ved denne SIQ-meditation har du altid kontakt til sjælen.

1. Rolig meditation med musikforløb ca. 10 - 15 minutter. Forstil dig dit hjerte som en åben blomst fuld af lys og kærlighed. Se blomsten for dit indre blik og se den folde sig ud i sit smukkeste flor.
Se nu et lys blive tændt i dit hjerte og se for dit indre blik dit hjerte lyse, og du kan nu mærke kærligheden strømme fra dit hjerte og ind i alle dine celler.
2. Dernæst ser du en gylden tråd, der går fra dit hjerte op til din hjerne og frem til den forreste del af hjernen. Nu ser du hele den forreste del af hjernen lyse. Hvis andre punkter i hjernen lyser, er det fordi, det er det, du har brug for.
3. Fra din hjerne går den gyldne tråd videre op over og ud over dit hoved til et stort gyldne Hjerte, som befinder sig ca. ti centimeter over dit hoved. Forstil dig disse forbindelser så tydeligt som muligt og mærk alle de følelser, der dukker op. Du har nu forbindelse til dig selv og dit smukke kærlighedsvæsen og du har forbindelse til den fred, der altid hersker inderst inde i dit indre. Du kan nu mærke dit fredfyldte hjerte. Hjertets Kærlighedsenergi er åben, og du kan høre din sjæls stemme. Du har sjælskontakt.

Yderligere meditative tilstande til forbedring af livsmuligheder

Når du har opnået sjælskontakt via dit hjerte, kan du bede din sjæl om at give dig svar på alt, hvad du ønsker at vide noget om. Der er ingen begrænsninger. Det være sig på det følelsesmæssige, det psykologiske, eller på det psykospirituelle plan.

Du kan igennem disse teknikker forbedre dit liv med langt større overblik, både hvad angår dine egne følelser og dine relationer til andre mennesker. Også dit forhold til dine kollegaer kan forbedres. Din spiritualitet kan aktiveres og intensiveres, hvis det er der, du ønsker dybere vejledning. Du kan aktivere dit eget flow og din kreativitet. Du kan aktivere nytænkning på ganske få minutter, hver gang du er gået i stå med et projekt.

Og ikke mindst når dine tanker kører i ring, kan du straks aktivere din spirituelle intelligens igennem hjerte, hjerne og sjælskontakt.

Meditation 3 - Andre meditationer og visualiseringer der kan foretages

1. Rolig meditation med musik i 10 minutter Stil spørgsmålet til dig selv: "Hvem er jeg?" og se det i så mange detaljer som muligt.
2. Rolig meditation med musik i 10 minutter. Stil spørgsmålet til dig selv: "Hvem vil jeg gerne være?" og se det i så mange detaljer som muligt.
3. Rolig meditation med musik i 10 minutter. Tænk på en bestemt følelse f.eks. fred. Dan så mange billeder, som det er muligt, billeder der relaterer til fred eller til det ord, du har valgt. Hold fokus på det valgte ord.
4. Rolig meditation med musik i 10 minutter. Tænk på en ting, du gerne vil glæde et andet menneske med. Se det ske for dit indre blik i så mange billeder som muligt.
5. Rolig meditation med musik i 10 minutter Tænk på en relation til et andet menneske, en relation, som du ønsker, skal blive bedre.
6. Rolig meditation med musik i 10 minutter. Tænk et ønske - se det gå i opfyldelse for dit indre blik, i så mange detaljer som muligt.
7. Rolig meditation med musik i 10 minutter. Forstil dig et billede af din sjæl, og eller en hellig figur, se det for dit indre blik i så mange detaljer som muligt.
8. Rolig meditation med musik i 10 minutter. Stil spørgsmålet: "Hvad er mit Livs formål/livsvision?" Se svaret for dit indre blik i så mange detaljer som muligt.

9. Rolig meditation med musik i 10 minutter. Stil spørgsmålet: "Hvad skal jeg gøre for at aktivere og udleve min livsvision?" Se det i så mange detaljer som muligt.
10. Rolig meditation med musik i 10 minutter. Forstil dig din forbindelse til dit guldhjerte, send lys fra guldkuglen ned igennem hele din krop ud til det sted, hvor du har en eventuel sygdom eller ubalance. Følg lyset hele vejen fra guldhjertet frem til din ubalance. Se din ubalance blive opløst af kærlighedens lys.

Det kan være meget hensigtsmæssigt efter en visualisering, at skrive den information ned, der kom til dig. Derved har du et arbejdsredskab en tid fremover.



Hvad kan man opnå ved SIQ meditation

Meditation 1- Giver fred og nyt fokus punkt.

Meditation 2- Åbner for kontakten til Hjertets Energi og din sjæls stemme.

Meditation 3- Giver svar på det spørgsmål, der stilles og søges svar på inden eller under meditationen. Eller på den følelse der arbejdes med.



Meditation 1- Her Trænes evnen til billeddannelse.

Meditation 2- Her forbindes alle vore højeste energier.

Meditation 3- Træner evnen til at holde fokus på det valgte ord eller de valgte følelser.



Ved disse meditationer modtages der svar på specifikke spørgsmål eller følelser

Meditation 4- Du ser, om der er overensstemmelse imellem den du er og den, du gerne vil være.

Meditation 5 - Der opnås forløsning af blokerede følelser.

Meditation 6 - Træning i at glæde andre.

Meditation 7- Giver bedre medmenneskelige og kollegiale relationer.

Meditation 8 - Træning i at opnå dine ønsker.

Meditation 9 - Giver adgang til sjæl/ånd og eventuelt til dine åndelige hjælpere.

Meditation 10 - Giver indsigt i din livsvision.

Meditation 11- Aktiverer din livsvision.

Meditation 12 - Aktivere kroppens selvhealende evner.

Meditation 1- 3 er grundlæggende SIQ Meditation.

Meditation 4 -12 kan bruges som inspirationen til det, der kan forvandles eller hentes frem fra vores indre. Det der fremkommer, er det, der vil optage sindet i den kommende tid. Denne liste kan udvides og forbedres alt efter, hvad underviseren eller eleven selv ønsker, der skal bearbejdes eller hentes frem.

Under alle meditationerne sker selvudviklingen, healingen og kontakten til ens eget højeste potentiale opnås.

Igennem SIQ® - Meditation brydes gamle vaner.

Nye evner, talenter og livsmuligheder ser dagens lys. Kærlighed og livsglæde blomstrer.

Meditation påvirker os både fysiologisk, psykologisk, psykosocialt og psykospirituel.

Udviklet af Merete Gundersen, Psykospirituel terapeut og forfatter

www.siqintelligens.dk

SIQ® - Meditation

Meditation giver mening mål og muligheder

SIQ® - meditation er en moderne, aktiv, effektiv, livsbekræftende og sundhedsfremmende form for meditation, som skaber ro og handling.

Den består af stilhedens meditation kombineret med visualisering og slutter med så meget stilhed som, den enkelte selv ønsker det. Meditation fremmer en afbalanceret fysisk og psykisk tilstand.

Ved SIQ® meditation aktiverer og fremmer kontakten til Hjerte, Hjerne og Højere Bevidsthed optimalt.

Meditationen består af

- Ro og musik
- Åbning af hjertet
- Aktivering af forbindelsen fra hjertet til hjernen
- Aktivering af forbindelsen fra hjernen til din sjæl
- Harmonisering af hjernebølger
- Visualiseringen starter

Visualisering er hjernens evne til at danne indre billedstrømme, hvorved der aktiveres nye neuronforbindelser, som så er med til at påvirke din tænkning og dermed dit liv i en ny retning.

Under visualiseringen søger hjernen at finde nye veje for egen nytænkning. Vantækningen brydes og indre billedstrømme er med til at aktiverer nye neuronforbindelser. som gør, at tænkningen ikke længere er konform.

SIQ® - meditation er en kort og meget effektiv meditation, som man nemt kan nå i en travl hverdag.

Der opnås optimal udbytte af meditationerne når der mediteres fra 10 til 20 minutter ad gangen, gerne dagligt. Men en kort meditation, der kan afprøves ved at følge linkene ude i venstre side, giver en meget fin lille effekt.

SIQ® – Meditation er

- Stressforbyggende
- Er en vej til større frihed
- En vej til sit visionære sind
- En vej til at udvide sin kreativitet
- En vej til indre visdom
- En måde at åbne for sin spirituelle kapacitet
- En harmonisk måde til selvudvikling
- En livsbekræftende genvej til indre fred
- En behagelig metode til dyb afspænding
- En åbning hvorfra der skabes et nyt dynamisk fokus

- En støttende og målrettet vejledning mod nye mål
- En vej ind til hjertets Energi

SIQ® – Meditation giver

- Fred i sindet
- Ro og balance
- Kontakt til vores sjæl og ånd
- Fred med sine medmennesker
- Højnelse af selvaccepten
- Adgang til sine livsformål
- Adgang til sin livsvision
- Indsigt i sin egen storhed
- Mod til at udfolde sit fulde potentiale
- En veludviklet kærlighedsevne- denne udvikles optimalt
- En harmoniserende indflydelse på helbredet

Igennem SIQ® meditation, brydes gamle vaner. Nye evner, talenter og livs-muligheder ser dagens lys. Kærlighed og livsglæde blomstrer.

Meditation påvirker os både fysiologisk, psykologisk, psykosocialt, og psykospirituel. Prøv det! - Gør det! - Det kan kun forbedre dit liv.

Meditation stress og flow

Af Merete Gundersen

Copyright ©

Ved meditation opøves kroppen og sindet i at komme i harmoni og balance. Gennem meditationen gælder det om at være så tanketom som muligt.

Ved meditation opnås indre stilhed, fred, harmoni, symbiose og evnen til at stilne sindet - specielt tankesindet. Du overgiver dig til den skabende proces. Den fysiske krop forsøger at tilpasse sig optimal balance under meditationen. Meditation kan give en stor, indre tilfredshed og lykkefølelse, derfor er det vigtigt at optræne en meditativ praksis. Der er tale om næring til sjæle- og åndslivet.

På helt samme måde som moderne mennesker dyrker fitness til forbedring af det fysiske velvære, således er det vigtigt også at dyrke filosofisk fitness via meditation. Via meditation vækkes de iboende, kreative evner, så du kan blive mere visionær og nyskabende.

Meditation skaber sjælkontakt, der optrænes en indre opmærksomhed, der gør, at tankerne om dagens gøremål stilnes, og ofte bliver du ganske tanketom og kan opnå, at der kan fremkomme ikke styrede billedstrømme, som er sendt til dig fra sjæl og ånd.

Meditation og neutral opmærksomhed

Meditation giver en neutral opmærksomhed, og sindet vandrer af sig selv mod noget uden for jeg 'et. Du bliver:

- **Neutral tanketom**
- **Neutral følelsestom**
- **Tager afstand til vanetænkning**
- **Neutral egen-programmeret**
- **Indre ro og fred**
- **Indre syn**
- **Ren hjerteenergi**

Meditation skaber flow på alle planer. Det skaber kærlighed til selvet, til næsten og det frembringer troen på, at du er mere end blot din fysiske krop. Det giver også forståelse for, at hvert eneste menneske har en smuk, indre kerne, der gerne vejleder og hjælper med livet på Jorden.

Er der forskel på visualisering, meditation og bøn?

Af Merete Gundersen

Copyright ©

Ja, der er forskel på meditation, visualisering og bøn, og resultatet, vi opnår, er forskelligt, alt efter hvilken teknik vi bruger.

Ved meditation opøver vi kroppen og sindet i at komme i harmoni og balance. Gennem meditationen gælder det om at være så tanketom som muligt.

Ved meditation opnås indre stilhed, fred, harmoni, symbiose og evnen til at stilne sindet - specielt tankesindet, vi overgiver os til den skabende proces.

Den fysiske krop forsøger at tilpasse sig optimal balance under meditation. Mange fysiske ubalancer kan forsvinde via meditation.

Når vi visualiserer, gælder det om at skabe så mange billeder som muligt.

Ved visualisering arbejder vi selv aktivt med den skabende proces.

Når vi visualiserer, gælder det om at skabe så mange billeder som muligt.

Visualisering er en meditativ tilstand, kombineret med hjernens evne til billeddannelse.

Når vi beder, beder vi om hjælp og støtte i livet.

Hjælpen kommer til os fra noget, der ligger uden for os selv og fra det, der er større end jeg'et. Vi beder om hjælp fra det guddommelige. Bønnen er en stor forløser.

Bønnen kan også bruges, når vi ønsker at stille os i en større sags tjeneste.

Bøn kan altid bruges til tilgivelse, forsoning og næstekærlighed.

Nulstilling af hjernen via meditation & visualisering

Af Merete Gundersen

© Copyright



Vanetænkning brydes

For at blive det menneske, du inders inde er, er det nødvendig at fjerne alle gamle mønstre. Gamle mønstre skal aflæres og nye mønstre tillæres. For at dette kan ske fyldest, skal hjernen nulstilles.

Vanetænkning skal brydes og dette kan gøres via meditation og visualisering. Man nulstiller bevidstheden og omkoder dernæst bevidstheden. Når man nulstiller bevidstheden, skal hjernen helt i ro. Neuronaktiviteten skal stilnes, således at der bliver skabt ro. Nye neuronforbindelser skal og kan derved dannes, ved at der skabes nye, indre billedstrømme, således at følelseslivet begynder at agere anderledes på de nye billedstrømme og nye mønstre dannes nu i hjernen.

For at få et bedre liv, følelsesmæssigt og sundhedsmæssigt skal vi kunne nulstille hjernen og neuronaktiviteten. Dette gøres igennem meditation ved at få neuronniveauet ned på Alpha-niveau.

Derefter kan man via nye, indre billedstrømme erstatte gamle mønstre med nye og bedre mønstre.

Visualisering bringer egen programmeret viden til hjernen, således at man ikke automatisk reagerer, som man plejer i en given situation. Denne tækning tømmer så at sige hjernen for gammelt stof.

Neuron-aktivitet

Neuron-aktiviteten danner et sæt af neurale forbindelser, som danner interferens-mønstre. Disse mønstre aktiverer cellerne og vores DNA. Vi har milliarder af celler, der danner millioner af interferensmønstre. Cellerne og dermed DNA skal have nogle input for at aktiveres og disse input kommer fra hjernen, fra muskler til hjernen eller fra nerverne til hjernen.

DNA og cellerne er ikke selvaktiverende. De skal have input eller besked på at blive aktiveret. Vores bevidsthed aktiverer disse.

For at nulstille bevidstheden skal man i dyb meditation. Til dette kan man bruge stille musik eller man kan neutral-programmere sig selv via et Mantra. Den ene metode er ikke bedre end den anden.



Her ses et sæt af neuron-forbindelser, som opstår, når vi tænker og når vi danner indre billeder og når nerver og muskler er aktive



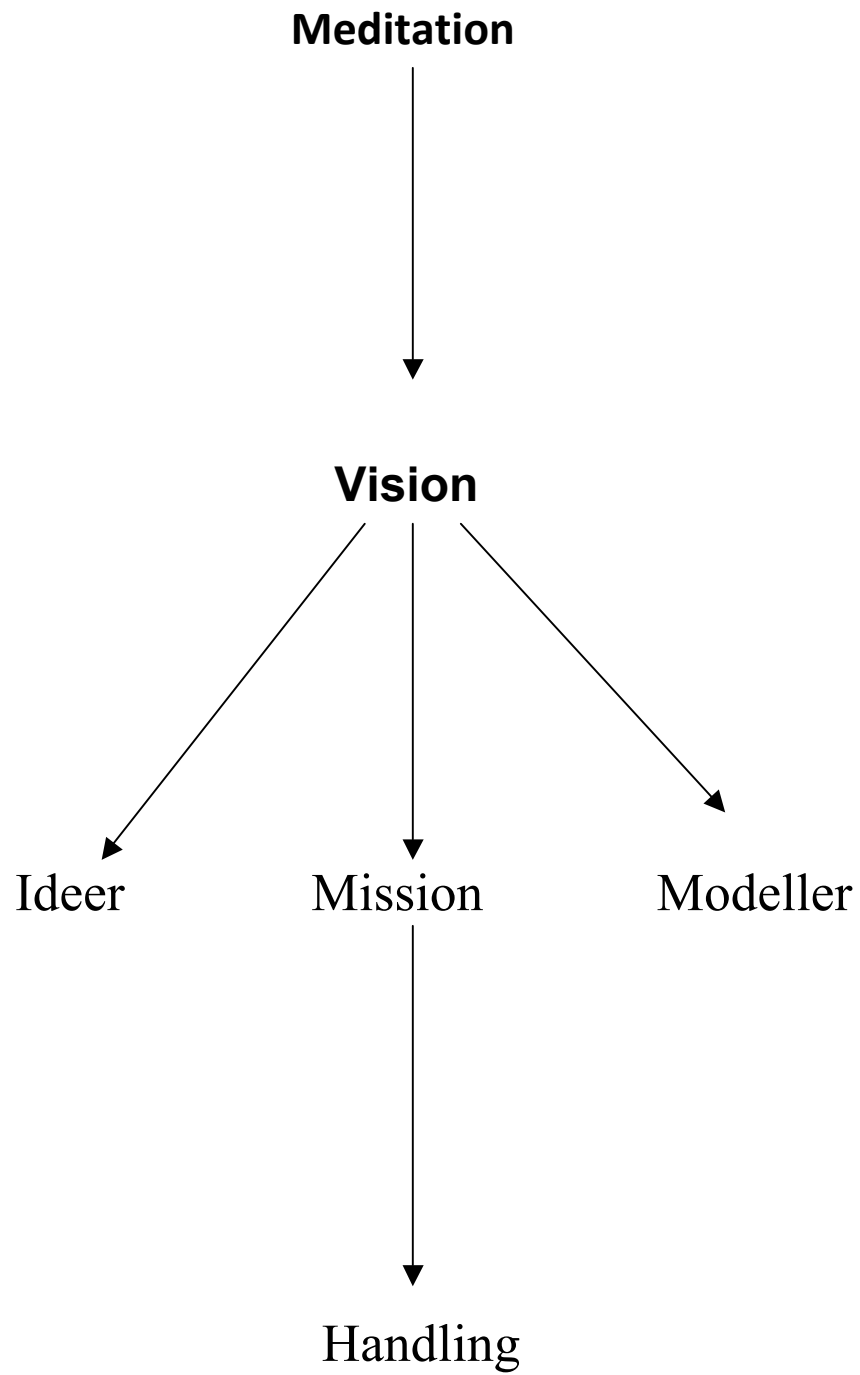
Blid musik sættes på eller et mantra gentages hele tiden. Hvis det kniber at få ro i hjernen, forestiller man sig, at man trykker på en "delete"-knap på tastaturet på en computer. Nu bliver hjerneaktiviteten nulstillet eller neutral-programmeret, så bevidstheden er i ro



Nu kan der modtages ny information. Nye mønstre i hjernen opstår.
Nytænkning er født.
Nye følelser er født.
Nye handlemønstre er født.
Den Spirituelle Intelligens er aktiv.

Hjernen møder nu nye input fra følelseslivet.
Nye muligheder opstår, når du aktiverer dine celler og dit DNA på nye måder via nytænkning.
SIQ- den spirituelle intelligens er nu aktiv og du bestemmer selv, hvor længe du kan tænke
dig at forblive i denne tilstand af inspiration og flow.

At modtage en vission





©Josephine Wall -
www.josephinewall.co.uk

Målet med meditation, visualisering og bøn er at opnå

Af Merete Gundersen
Copyright ©

Freden og kærligheden til selvet – til familien - til næsten – til livet - til det Guddommelige.

Hvis du er uskolet i at meditere og visualisere og hvis du aldrig før har prøvet det, så er her to små øvelser, du kan begynde med, inden du kaster dig ud i et større forehavende.

Det allerførste, der skal ske i din meditation og din visualisering, er, at du skal kalde på din engel og bede den om at være der for dig i dit sind og måske også synlig for dit indre øje. Når du kan mærke, at englen er til stede - dette kan mærkes på flere måder, måske som varme i hele kroppen eller som en salighedsfølelse eller som en rislen ud over kroppen - spørger du om englens navn.

Der bliver blidt visket et navn i dit øre eller du ser måske navnet for dit indre blik. Englens navn vil variere fra menneske til menneske, fordi vi står forskellige steder i vores åndelige udvikling og derfor har brug for forskellige vejledere. Hvis du ikke fornemmer navnet, er det fordi, det for dig slet ikke er nødvendigt at kende englens navn. Mødet med din engel vil altid

være forbundet med en særlig, kærlig fornemmelse, fordi engle altid medbringer den smukkeste kærlighedsenergi.

Her er et forslag til, hvordan du vil kunne opleve og forstå, hvad forskellen på meditation og visualisering er. Når du har trænet nogle få gange, vil du mærke, at freden sænker sig meget hurtigt i dit sind og at du derved meget hurtigt går direkte i gang med at visualisere dine mål ud fra, hvad der er godt for dig nu og i den nærmeste fremtid.

Meditation

Smuk og stille kærlighedsmusik sættes på og du lægger eller sætter dig god til rette i sædet. Du lukker øjnene og stille og roligt mærker du en indre kerne af fuldstændig fred. Freden sænker sig i alle kroppens celler og du mærker en sagte rislen gennem hele kroppen. Du mærker en varme skylle igennem dig og du begynder lige så stille at mærke glæden i sindet.

Når freden begynder at indfinde sig, vil du begynde at danne nogle indre billeder. Du tager disse indre billeder ind i hjertet og mærker efter, om det er billeder og tanker, du gerne vil af med eller beholde. Hvis det er tanker, du gerne vil af med, skal du stille og roligt lade dem flyve videre forbi dig og hvis du ikke kan komme af med dine uhensigtsmæssige tanker, så skal du forestille dig, at du skriver tankerne ned på et stykke papir og putter dem ind i en ballon, som lige så stille og roligt flyver op i himmelen, længere og længere væk.

På denne måde bliver du ganske tanketom. Du mærker glæden ved at være tanketom og du kan tage næste skridt, hvor du går videre over i din visualisering eller du kan forblive i denne rolige energi af indre fred, stilhed ømhed og kærlighed. Hvis du vælger at glide fra meditation til visualisering kan du følge nedenstående vejledning.

Visualisering

Du forestiller dig nu, at kærligheden risler sagte langs alle dine blodårer gennem hele din krop, en følelse af kærlighed og accept af, at alt er helt, som det skal være. Du forestiller dig, at du flyver langt ud i universet og møder din egen sjæl. Denne, din sjæl kan have mange former og mange farver, og det er vigtigt, at du nu stoler på, at de billeder, der bliver vist dig, er dem, der er helt rigtige for dig og som derfor vil bringe dig den bedste hjælp og støtte. Måske har din sjæl form som en engel. Når du nu har fået kontakt med din sjæl, kan du begynde at kommunikere med den.

Du spørger nu, hvad det er, du skal lære eller hvad du skal gøre for at få kærlighed i livet. Du skal spørge, om det er kærligheden til selvet, du skal arbejde med eller kærligheden til familien, til næsten eller til det guddommelige, du skal øve dig i at praktisere. Medens du ligger her, vil du stille og roligt få nogle beskeder og det er vigtigt, at du mærker godt efter, for at "få fat i" alle de følelser, du skal have fat i, for at få så meget kærlighed ind i dit liv som muligt. Når du synes, du har modtaget det, du skal, kan du stille og roligt igen åbne øjnene.

Du vil, når du lukker øjnene op, mærke en kærlighed, som du ikke længe har følt og du vil have fået besked på, hvad du skal gøre i hverdagen, for at den skal blive mere kærlighedsfuld. Når meditation, bøn og visualisering smelter sammen til en helhed, har du opnået det mest optimale i dit sind og alt vil ske præcis, som du har SET og følt det for dit indre øje.

Bøn og englekontakt

Bøn er en stor forløser, også selv om det måske kun er en stille bøn om at måtte stå i en særlig sags tjeneste. En tjeneste, som du lige nu kunne tænke dig at forfine sin sjæl med. Du kan bruge de bønner, du finder på din vej, fx kan man bruge andres vise ord eller du kan selv forme de bønner, du mener, du har brug for. Ligegyldigt hvad du vælger, skal det føles rigtig i hjertet.

Inden du begynder din bøn, kalder du på din engel, for at den kan hjælpe dig med at efterleve det, som er nødvendigt, for at du kan forvandles, som du ønsker via din bøn.

Engle vil ved alle påkaldelser minde os om vores mission lige her og nu. En engel kan også gøre sig synlig i bevidstheden, hvis den enten vil beskytte dig eller hvis den gerne vil gøre dig opmærksom på, at det er nu, du skal handle eller undlade at handle. Beslutningen er altid din egen. Engle er kun vejvisere for Guds kærligheds budskab.

En healende delfin meditation

Af Merete Gundersen

Copyright ©



Brug gerne en CD med delfinmusik eller delfinlyde. Meditationen kan også foregå uden musik

Find ind til freden og roen i kroppen. Slap helt af og mærk dit hjerte slå. Træk vejret dybt ind og ud to gang.

Læg din hånd på dit hjerte og mærk kærligheden til dig selv, din krop og hele din væren.

Der er nu opstået fred og ro i hele rummet og i dit eget indre.

Nu tager du på en visuel rejse til delfinernes paradis for at hele dig.

Du forestiller dig, at du står ved en strandbred til et smukt hav. Se den for dit indre blik i så mange detaljer, som muligt.

Som du står der og skuer ud over vandoverfladen, kommer en flok delfiner svømmende hen imod bredden.

Nu ser du, at der er en særlig delfin, der henvender sig til dig, den slår et særligt slag med halen, og I fanger hinandens blik.

Dette er din delfin, Send en kærlig tanke til delfinen.

Flokken forlader nu stedet, og kun din delfin bliver tilbage. Du træder ud i vandet og hopper op på delfinens ryg.

Der er en smuk og kærlig vibration mellem dig og delfinen.

Delfinen svømmer ud i havet med dig på ryggen.

Nu dykker den ned i havets dyb, og du har ingen besvær med at trække vejret her under vandet.

Turen med din delfin giver dig glæde, fred, og den giver dig indre og ydre healing. Du mærker en stor lykkefølelse i hele kroppen og i dit sind.

Delfinen og du svømmer dybt nede og helt oppe under overfladen, ja, op og ned i vandet i en rum tid.

Du mærker, at du kan tale med delfinen, eller at du på et usynligt plan kommunikere med din delfin.

Samværet er fuldt af kærlighed og accept.

Da I har svømmet sammen en rum tid, mærker du, at alle ubalancer som dug for solen er forsvundet fra din krop og dit sind.

Delfinen svømmer nu tilbage til strandbredden, og du stiger ned fra dens ryg. Her ved afskeden hører du, som en indre stemme, delfinen give dig en besked. En besked, som vil hjælpe dig i dit liv. Det kan være, at den sender dig et ord eller et billede på, hvad der er godt for dig at gøre i dit liv lige nu.

Ved afskeden siger du på gensyn til din smukke delfin.

Denne visuelle rejse kan du foretage så tit, du har lyst til det. Og du kan modtage så meget healing, som du har brug for.

Held og lykke til gensynet med din delfin, der har en for dig særlig, healende energi.

Meditation og bevidsthedsudvidelse

Merete Gundersen

Copyright ©



Meditation og hjernebølger

Mange mennesker mediterer, helt uden de er bevidste om det, andre mediterer helt systematisk og atter andre mediterer on-off igennem livet, men fælles for alle er, at de som hovedregel får det bedre af at meditere både fysisk og psykisk. Det ville være godt for alle mennesker, hvis vi kunne gøre det til en permanent del af hverdagen. Meditation handler om at få hjernen aktiveret via nogle bestemte hjernebølger, som er de mest kunstige for os.

Hvis man er jeg f.eks. er forkølet, så kan symptomerne forsvinde under meditationen og man bliver hurtigere rask. Hvis man føler bekymring over for visse situationer eller fjendskab over for visse mennesker, så falder bekymringen og fjendtligheden ligeledes ved meditation. Vor tænkning bliver mere 'hjertelig' og mere klar.

Dette sker, fordi vi stimulerer hjernernes neuroner med et andet ”tankeklima”, når vi mediterer, derfor får vi det bedre, Tanker er energi og stilhed er en energiform. Der findes energiformer i alt, også i stilheden. Stilhedens lys har også en indvirkning på hjernen men der er også det, at vi, når vi mediterer, automatisk kommer i kontakt med vor sjælshjerne eller vort sjælslys, som så påvirker hjernen på en anden måde, end når vi går omkring i vores dagsbevidste hverdag.

Når der i hjernen kommer en anden lysindstråling, der svinger med andre frekvenser, påvirker det den fysiologiske krop. Via meditation kan kroppen blive afhjulpet ubalancer, som hovedpine, dårlig mave, smerte i led osv., ja, alle former for fysisk ubalance. Kroppens balance kan således genoprettes gennem meditation.

Vi kan også kalde det for selvhealing men ved selvhealing er der snarere tale om, at vi bevidst beder om at få hjælp til en fysisk ubalance.

Endelig er der en anden faktor, som gør sig gældende og det er, at neuronaktiviteten stilnes, når vi mediterer. Det, at hjernen ikke skal ”køre” med så høj en elektrisk spænding, gør, at hjernen ikke skal tage sig af rutinetænkning og de mange indtryk som aktiveres, når vi tænker rutinetanker.

Hjernen kan derfor tage sig af andre ting så som at heale og helbrede sig selv, fordi den ro, der kommer via stilhed, blid musik eller et mantra, vil sætte helt bestemte healende energier i gang via hjernen. Dette er en af årsagerne til, at vi får det bedre på mange planer, når vi mediterer.

Mange mennesker nyder fantastisk godt af meditation, især hvis de mediterer om morgenen, kan det præge både deres tanker, deres følelser og deres adfærd resten af dagen. Man kan nøjes med at meditere på sit åndedræt og blot være opmærksom på det i 15-20 minutter to gange om dagen. .

Meditation har altså virkning på helbred, psyke, krop og sind men der kan stilles spørgsmål om den spirituelle side.

Kan meditation give indsigt i det spirituelle? Kan meditation give svar på metafysiske spørgsmål om Gud og virkelighed? Kan meditation besvare spørgsmål om reinkarnation, evigt liv etc.? Ja, det kan!

Man kan sige det på følgende måde: Meditation åbner, så den spirituelle hjerne kommer i aktivitet. Meditation kan åbne nogle centre i hjernen, som ikke er aktive, når vi er optaget af almindelig tænkning.



Bevidsthedens sansning

Man kan stille det spørgsmål, om denne verden måske blot er et sanseindtryk på 'vor egen indre skærm'. Og ja, verden er sanseindtryk på vor indre skærm. Ikke to mennesker sanser det samme, ikke to mennesker ser det samme. Selvfølgelig ser vi alle et træ som værende et træ men nogle ser også, at træet er mere end et træ. Man kan opfatte træets liv på forskellige måder og nogle mennesker, som har en veludviklet SIQ, altså en veludviklet spirituel intelligens, ser måske også et liv omkring træet, som man ikke kan se eller sanse og de ser måske træernes devaer, altså det æteriske liv, som foregår rundt omkring og inde i træet. Disse mennesker har det, vi kalder en udvidet bevidsthed, så deres virkelighed og deres virkelighedsopfattelse er større end andre menneskers. Man kan sige, at deres sanseindtryk også er større end andres er. De har en anden virkelighed, end andre har.

Men, hvis virkelighed er den 'rigtige'? Begge virkeligheder er rigtige!

Har de skabt denne virkelighed selv? Ja, det har de. Det, de har skabt selv, er evnen til at åbne for en større virkelighed. Hos nogle mennesker er det et bevidst valg, hos andre sker det via deres egen udvikling eller via åndelige hjælpers indgriben i deres liv på Jorden.

Spørgsmålet kan også lyde som Descartes dæmon: Hvordan kan man vide, at verden er virkelig? Måske den blot er sanseindtryk. Svaret kunne være: Alt i verden er virkelig, alt er sanseindtryk på vor indre skærm men ikke KUN igennem synet, det sker igennem alle sanser. Måske er andre mennesker slet ikke virkelige individer med egen bevidsthed?

Jo, andre mennesker er virkelige individer, fordi de jo mønstre en krop, som består af atomart stof og stoffet er jo virkeligt. Hvad denne krop sanser er bevidstheden og den er af mange observanser. Bevidstheden er uendelig i tid og rum og bevidsthedens formåen er også uendelig i tid og rum, ud over den er uendelig, er den også begrænset og begrænsningen

ligger i vor fysiologiske krop men også i vort tankeklima, altså i vor bevidsthedsopfattelse af tilværelsen, kosmos og hele verden omkring os.

Din bevidsthed er din egen unikke og min er min helt alene. En dag kan mennesker dele bevidsthed med hinanden. I fremtiden kan vi overspille hinandens bevidstheder og vi kan gå ind i hjernen på hinanden og aflæse eller afkode de forskellige bevidstheder. Vi kan måske også bytte bevidsthed. Det sidste, altså at bytte bevidsthed, vil, hvis det bruges rigtigt, kunne lære os at forstå andre mennesker helt ind til kernen af deres sjæl, så det kunne bringe os frem til at blive mere næstekærlige mennesker og måske være med til at skabe større fred på Jorden.

Vor egen bevidsthed er helt unik, også i forhold til andres bevidsthed.

Allerede nu deler vi mennesker bevidsthed, når nogle ringer eller skriver til mig, ja så deler jeg bevidsthed med dem og vi får begge en form for bevidsthedsudvidelse, fordi jeg lærer eller erfarer af den, jeg taler eller skriver sammen med. Men i det øjeblik, vi kan overspille den ene bevidsthed over i den anden bevidsthed, kan vi ikke skjule noget længere.

Det kan den anden part heller ikke og alt kommunikation vil nu bliver mere kærlig og ærlig og det vil bringe menneskeheden store landvindinger. Også hvis vi tænker ren psykologisk, hvis vi kunne overspille bevidstheden fra alle mennesker, ville det kunne give enorme, store fremskridt for alle mennesker med psykiske ubalancer, fordi det ville være langt nemmere for dem at mærke og føle andres tænkning. Det ville gøre det lettere at forandre deres bevidsthed, altså deres måde at anskue tingene på.

Drømme og bevidsthed

Vi kan også stille os selv spørgsmålet ”Drømmer jeg eller er jeg vågen?”. Vi er både vågne, når vi er vågne og når vi drømmer. Man kan endda sige, at når vi drømmer, er vi mere vågne, fordi dagsbevidstheden er koblet fra den rationelle hjerne og derfor stopper al form for tænkning og vi er i kontakt med det kollektive, ubevidste, store, atomare felt, som giver en form for bevidsthedsudvidelse.

Din bevidsthed indeholder alle aspekter, du kan sanse og mere til, både når du drømmer og er vågen.

Nye erkendelser får vi ved udveksling både gennem skrift og tale. Nye bevidsthedsudvidelser kan vi få ved at lære den åndelige verden at kende og ved at turde vedkende os vort åndelige ophav, hvorfra alt visdom udgår og hvorfra hele den menneskelige evolution også udspringer.

Meditation og visualisering kan begge give store og små bevidsthedsudvidelser, som det er vigtigt for os at lære at håndtere. Det går ikke så stærkt, som vi måske kunne tænke os men vi er på vej i takt med, at flere og flere får åndelige oplevelser og flere og flere mennesker mediterer, ligesom mange får det, vi kalder for oplevelser af ’overnaturlig’ karakter. Det kan være at helbrede sig selv for fysiske ubalancer men også det, at mange ser og sanser en mere subtil verden af engle, alfer og feer, guddommelige hjælpere af forskellig karakter, afdøde personer som vejledere, engle, guder og smukke væsner, som vi aldrig fysisk har set på Jorden. Disse lever måske på andre planeter i universet eller de er væsner, som har levet på denne Jord?

Alle bevidstheder lever evigt og til alle tider. Alle bevidstheder indeholdes i det kollektive ubevidste, derfor kan vi til alle tider kontakte alt, hvad der har været og alt hvad der vil komme, fordi ALT i sin grundsubstans er skabt fra tidernes årle morgenstund. Den måde, hvormed du forvalter din bevidsthed, har stor betydning for hele verdens udvikling. Vi er alle væsner i en stor krop men lige nu har vi valgt at leve livet her på Jorden i en fysisk krop.

Vi kan igen stille spørgsmålet, hvordan ved vi, at vore omgivelser ikke blot er vore egne sanseindtryk? Det, vi sanser, er altid vore egne sanseindtryk. Set med en myres øjne og bevidsthed ser vi ikke ud, som vi opfatter hinanden. Vi har altså alle sammen forskellige bevidstheder men menneskets bevidstheder er ikke så forskellige fra hinanden som myrens og menneskets.

Menneskets bevidsthed ligger inden for, hvad vi kan sanse af atomart stof via vor hjerne og vore impulser og det er nogenlunde ens fra menneske til menneske. Vi er dog som menneskehed på vejen til at udvide vor hjerne kapacitet, således vi kan sanse, se og lære mere end tidligere. Det er en evolutionær evne, vi har som en slumrende talentmasse i hjernebarken..

Som det er på nuværende tidspunkt, har vi mange forskellige udviklingstrin i hjernen, derfor den store spredning i menneskehedens formåen.



Psykedeliske stoffer

Man kan også stille spørgsmålet, måske svarer mine sanseindtryk ikke til det, de viser. Vore sanseindtryk viser aldrig et helstøbt billede af alt skabt, men det viser en vejledning ud fra vor egen hjernekapacitet på den måde, den er udviklet til lige nu i denne tid på denne klode i dette univers. Set fra andre udviklingsstader kunne man forestille sig, at alting så helt anderledes ud. Præcis som mennesker, der tager psykedeliske stoffer, har berettet. Disse stoffer påvirker bevidstheden til at opfatte både fast og flydende stof som værende anderledes, end vi kender det. Hvad er virkeligt? Begge er virkeligheder.

Måden, vor bevidsthed opfatter på, afhænger af den måde neuronerne arbejder i hjernen og af, hvordan den elektriske spænding interagerer i vor hjerne. Det er altså et spørgsmål, hvordan vor hjerne er stimuleret og det handler i høj grad om, hvordan hjernen stimuleres. Vi ser verden være befolket med væsner som os selv, fordi vi er nogenlunde lige langt fremme i vor udvikling. Bevidstheden er blot sanseindtryk for 'vor indre skærm', produceret af den måde, hjernen og neuronerne påvirker vor hjerne. Derfor er alle, du opfatter som dine medmennesker, blot sanseindtryk på din indre skærm.

Man kan også stille spørgsmålet, om meditation kan svare på sådanne metafysiske, filosofiske, åndelige og spirituelle spørgsmål om verden, om virkelighed og livet. Svaret er ja, det kan den. Meditation kan hjælpe os særdeles godt på vejen, fordi vi via meditation kommer i kontakt med intuitionen, med sjælen og dermed opnår sjælskontakt og det kollektive, atomare felt af visdom, som netop kan være med til at belyse store emner ud fra et uselvsk, ikke ego-styret bevidstheds ocean.

Meditation er 'en højere måde at erkende på'. Mange mennesker, der mediterer, har oplevet dette, oftest når de har overvundet deres ego i en kærlig handling. Nogle gange rykker virkeligheden ind i dem selv eller de opdager virkeligheden i sig selv, som om de bliver et med verden. De og verden er dybest set ét, de glider ind i selve skabelsen. I denne tilstand kan vi få svar igennem højere erkendelse og igennem bevidsthedsudvidelser uden at have taget psykedeliske stoffer. Meditation kan give svar på alle spørgsmål og svarende vil komme flydende ind i vor bevidsthed.

Meditation og kærlighedsbudskabet

Det er meget vigtigt at arbejde bevidst med kærlighedsbudskabet, når vi mediterer. Kærlighedsbudskabet er det, der skal bære meditationen op i den højeste energiform. Kærlighedsbudskabet er de mange facetter af kærligheden. Det er kærligheden til sig selv, til næsten, til alt levende og ikke mindst er det alkærlighedens budskab, der her er tale om. Det er vigtigt at elske alle væsener. Det vil føre til erkendelse, liv og bevidsthedsudvidelse. Kærligheden er verdens universelle sprog, det er selve skabelsens sprog. Kærlighedens sprog og meditation giver bevidsthedsudvidelser og det giver større eller mindre erkendelser på vores livsvej derfor er meditation vejen frem mod større erkendelser på alle planer.

Meditation og kærlighed

Af Merete Gundersen

©Copyright 2009



Kærlighedens kilde vores drivkraft

Vi vil så gerne alt det smukke i livet. Det er en intention, vi alle har. Vi vil kærligheden frem for alt, den er vores yderste og ypperligste drivkraft i livet, dette fordi vi er født som alkærlige væsner. Denne følelse kommer fra vores hjertes energi.

Men så er det jo, at vi også er født med andre energier, så som den energi, der stammer fra vores ego, og som har sæde i solar plexus². Følelserne i solar plexus aktiveres meget tidligt i livet, og når disse følelser bliver aktive, begynder vi at se livet som værende adskilt fra kærlighedens kilde, og dermed starter mange af vores problemer.

Vores rene, ophøjede følelser kender vi fra den rene energi, der findes i vores hjerte. Den energi, vi kan kalde hjertets energi, den rene, guddommelige energi, kærligheden eller det helt store ord alkærligheden.

² Solar plexus har sæde i mellemgulvet. Det er her, vi kan få direkte ondt, når vi møder noget, der for os er ubehageligt.

Alkærligheden er vi alle er født med. Den er universel, ren, tilgivende og accepterende helt uden egoets egoistiske begrebsverden.

Denne rene, smukke energi, hjertets energi, flyder hele tiden igennem os, men den overdøves alt for ofte af alle andre følelser, som stammer fra vores ego. Det så livsnødvendige ego spiller os mange pus i livet.

Under meditation mødes de modsatrettede energier og følelser, vi har i os, og de forenes og transcenderer³.

De usunde energier fra solar plexus føres til hjertet og kærlighedslyset i hjertet forvandler alle negative følelser til positive følelser. I hjertet er der ved fødslen ingen følelser – kun guddommelig kærlighed, der forbliver i hjertet hele vores liv, indtil vi ved døden går tilbage til kilden, som er Gud. Det er denne kærlighedens kilde, den rene, guddommelige essens, vi helst skal forblive i hele tiden.

Guddommelig kærlighed er hel og har ikke modpolen had, som den menneskelige kærlighedsfølelse har.

Den guddommelige kærlighed er et lys, der fungerer a la en laserstråle, et lys, der gennemstrømmer alt. Intet i dette lys kan derfor kaste skygge.

Hjertets lys er kærlighed - alkærlighedens kilde - som under meditationen kan forvandle alt.

I hjertet kan vi opleve tilstande, som er resultatet af, at vi ikke udsender personlige følelser, men alene er ren væren.

Når vi oplever denne væren, oplever vi helhed - enhed - Gud. Men hjertet kan, via denne enhedsfølelse omforme de negative følelser, der eventuelt måtte komme fra sindet, så de vendes til positive følelser.

I hjertet kan vi lade os opfylde af ophøjede følelsesenergier så som nåde, lyksalighed, guddommelig kærlighed, tilgivelse og accept. Det er derfor, vi oplever en meget intens fred, når vi mediterer.

Psyken bliver påvirket under SIQ- meditation, og det er ofte på en følelsesforløsende måde. Dette sker, fordi udefra kommende input ikke er aktiverede, og derfor kan de udefra kommende input under meditation ikke anfægte psyken.

Mange kan under SIQ-meditation også få psykospirituelle oplevelser, men også direkte spirituelle oplevelser. Begge dele indvirker på kroppen, sindet og sjælelivet. Disse oplevelser vil altid påvirke psyken, også efter meditationen, og altid påvirke i en positiv retning.

Meditation kan virke følelsesforløsende ved det, at man slapper af og bare er sammen med det, som er. Har du fx forsømt at være sammen med dig selv, lytte til dig selv, eller har du måske handlet uret mod andre, kan det virke overvældende på dig, at du nu giver dig selv opmærksomhed, og du lader måske tårerne flyde og slipper sorgen, frygten, angsten eller, hvad det måtte være, der skal forløses. Du kan også blive berørt af Guds nærvær, opleve nåden eller gennemstrømmes af andre spirituelle energier.

³ Forvandles

Adskillelse og modsætninger

Under meditation søger ”laserlyset” fra hjertet at genoprette alle ubalancer, vi måtte have i sindet, det vil sige, solar plexus fyldes med lyset fra hjertet.

Når vi i vores bevidsthed holder op med at spalte i modsætninger, så som ondt/godt eller had/kærlighed, som vi gør det i solar plexus, oplever vi den guddommelige kærlighed. Vi er centrerede og hviler i hjertet. Egoet ”bor” i solar plexus, og egoet deler verden i modsætninger. Fordi egoet påvirker os til at tro, det er adskilt fra Gud, kan det ikke opleve enhed og helhed men kun adskillelse og modsætning, derfor er det ulykkeligt.

Når smerten bliver stor nok, råber egoet på hjælp og åbner sig på den måde for det højere selv eller Gud, og det oplever så denne gennemstrømning af kærlighed fra hjertet, som er Guds redskab. Den hjælp, egoet råber på, kan hentes igennem meditation.

Vi gennemstrømmes altid og er altid blevet gennemstrømmet af Gud⁴. Vi er i Gud og Gud er i os. Vi er en del af Gud, vi har bare ikke altid været i stand til at opleve og erkende dette faktum. Smerte og lidelse fx er en måde at udvikle sig på, for som sagt, når smerten og lidelsen er stor nok, har vi lettere ved at slippe vores egen definition af virkeligheden og overlader dette til kærlighedens kilde.

Hjertets forening

Hjertet er Guds/visdommens/selvets bolig, og vi skaber kontakt med hjertet ved at afstå fra et liv, hvor vi lader følelserne ”trække os rundt i manegen”, og i stedet lader vi energien strømme til hjertet.

Legender og eventyr, hvor helten skal passere to søjler eller lignende uden at lade sig trække til den ene eller anden side, handler om dette. Søjlerne er henholdsvis en sort og en hvid og symbol på modsætninger. Når vi lader dem være, uden at vælge den ene frem for den anden, kan vi passere og komme ind i en ny dimension.

Hjertet kan transformere og transcendere⁴ alle følelser, da lyset fra hjertet er det reneste og lig med både vores sjælslys og med det lys, hvorfra vi udgik, altså fra Gudsslyset.

I hjertet kan vi opleve tilstande, som er et resultat af ingen følelser, men ren væren. Når vi oplever denne væren, oplever vi helhed, enhed, Gud og os selv. Det er det, der er det smukke ved at meditere, det, at vi kommer så tæt på vores egen indre kerne.

Meditation er altså med til at samle energien, således at vores tænkning søger mod større helhed, og sådan tænkning påvirker vores handlinger. Vi begynder at handle i overensstemmelse med helhedens bedste, og vi søger balance mellem det at give og det at modtage.

Fra hjertet kan vi lade os opfylde af ophøjede følelsers energier, så som nåde, lyksalighed, guddommelig kærlighed og accept, og når disse følelser gennemstrømmer solar plexus, som jo er sædet for vores følelser, så bliver vores kærlighedsevne meget større, og vi vil leve i større fred og harmoni med os selv og andre.

God rejse ind i kærlighedens unikke univers, igennem meditationens mange porte.

⁴ Gud har i denne sammenhæng ikke noget med religion at gøre.

⁴ Omforme og løfte til et højere plan.

Meditation og Spejlneuroner

Af Merete Gundersen

©Copyright 2009



Formål med meditation

Det er altid godt at meditere, og det kan være en god ting at have et formål med sin meditation, og hvis formålet med meditationerne er, at man ønsker at blive eller være clairvoyant, ja så vil der blive åbnet for denne evne stille og roligt ved vedvarende træning, men først og fremmest vil det ske, hvis ønsket er stærkt nok. Der kan også sættes fokus på helt andre ting under sin meditative praksis, så som fred, kærlighed, forsoning og tilgivelse.

Man kan ikke undgå at udvikle forskellige psykiske evner, når man arbejder med meditation. At mediterer drejler sig på ingen måde KUN om at blive clairvoyant, men der kan igennem vedvarende meditation åbnes for den evne, der giver adgang til clairvoyante indsigter og eller syner. Sund afbalanceret meditation giver altid en sund afbalanceret udvikling. Med sund meditation er der tale om fra 10 minutter til højst en times meditation 1 gang dagligt. Ved usund meditation, som er daglig meditation i timevis over flere år, kan man tvinge psyken ud i

en udvikling, som man ikke er parat til at håndtere, man kan derved modtage følelser, som man ikke er parat til at håndtere, men man kan måske også "tvinge" sig adgang til et materiale, man ikke er parat til at tolke/forstå, og det giver en ubalanceret psykisk udvikling. Det hører til undtagelserne. Sund afbalanceret meditation giver altid en sund velafbalanceret psyke.

Det er også meget vigtigt, at man løbende gennemgår selvudvikling sammen med en underviser i selvudvikling, således egoet bliver grundigt gennemarbejdet, på den måde lærer man at kende forskel på, hvad der er ens egne projektioner, og hvad der er andres, - hvad der kommer fra det astrale energiniveau, og hvad fra det mentale og det spirituelle.

Når der åbnes for udvidet sansning og udvidede evner, er det vigtigt, at man har en vejleder, således man forstår, hvad det betyder for en selv, men også hvordan man skal takle det i sit liv. Etik er en vigtig faktor her.

Under meditation arbejder vi med det kosmiske lys, og det kosmiske lys arbejder med og i os.

Under meditationerne arbejder vores spiritualitet i os, den arbejder med vores energisystem, som så påvirker vores psykospirituelle udvikling.

Etik og meditation

Under meditationen ophører dualiteten og man befinder sig der, hvor ord, billeder og tanker hører op for en stund, for at erstattes med nye billeder tanker og følelser, som er helt fri for egoistisk tænkning. Hvad, man oplever under meditation, kan afhænge af, hvad man ønsker, der skal ske med meditationen, men også af hvad man er modtagelig for.

Når egoet er helt i ro, sænker stilheden og freden sig i krop, sind, og åndelige væsner kan nu komme i kontakt med os. Formålet med dette er at højere etiske kræfter kan arbejde i og med os. Og der kan nu igen begynde at komme en helt anden type billeder og tanker frem i sindet, billeder og tanker som kan hjælpe og tjene os som vejledning til en smukkere, renere og finere etisk tænkning og derved en renere livsførelse.



Højere dimension af liv

Hvis vi tror på, at der er en højere dimension af intelligent liv i kosmos, som er med til at styre eller hjælpe os og hele menneskeheden med vores liv på Jorden, så giver det god mening, at sende et ønske af sted for at forbedre sit liv og sin tænkning. Dette eventuelle ønske udgår fra vores hjerne som lys af en bestemt styrke og derved af en bestemt farve, som afhænger af ønsket og sammensætningen af de ord, som man kan beskrive ønskerne med.

Et ord er en lyd, et skrifttegn, som sender en frekvens af lys, som danner et interferensmønster i atmosfæren. Dette mønster af lys danner et givent mønster i hjernen, når hjernes neuroner er aktive via tænkningen. Dette mønster kastes eller siver ud fra hjernen og danner mønstre i det lys, som vi omgiver os med, altså vores auras lys.

Den samme mekanisme gælder jo den anden vej rundt.

Altså, der er kræfter i kosmos, som er af lys, nogle af disse kræfter har vi som menneskehed selv sendt ud, både nu og i fortiden, i det, som vi benævner som det kollektive⁵ ubevidste. Det kollektive ubevidste er en del af kosmos.

⁵ Betydning

Et begreb der er hentet fra psykologen C.G. Jungs analytiske psykologi. Intet menneske er en øde ø, vi er dybt forbundet til vores medmennesker fordi vi deler det samme liv og lever i den samme verden. Det kollektive ubevidste er det "transrelationelle" lag som forbinder alle med alle. Det er summen af de menneskelige erfaringer, som vi alle fødes ind i og bærer med os, som led i den kulturelle og civilisatoriske indflydelse, vi er underlagt. Det kollektive ubevidste er alle de lavere såvel som højere erfaringer, der er nedlagt i vores følelses- og tankeliv af især mytisk karakter.

Disse kræfter indvirker på vores liv på Jorden for nuværende. Vi er via vores hjerner i stand til komme i kontakt med det kollektive ubevidste.

Den ” mellemstation,” hvor der sker et møde imellem, hvad du og jeg sender ud som ønsker, tanker og drømme og den øvrige intelligens, som findes i kosmos, er den menneskelige hjerne.

Lyset er også i kosmos, og dette lys er af intelligent karakter og agere som ”levende væsner” af lys, og dette lys kan så at sige ramme os og komme ”ned” i eller ind i vore hjerner, når vi mediterer.

Der aktiverer det neuronerne. En åndelig tanke kan komme ind i vores sind, når vi under meditation har stilnet egoets mange krav.

Denne nye tanke eller impuls der kommer ind i hjernen under meditation vil ofte give os en ny og overraskende indsigt i vores eget liv. Men også i andres liv, hvis vi ” stiller” ind på det.

Lysets arbejde sker i og med os hele tiden, men det intensiveres, når vi mediterer, og hvis vi er åbne for det. Det vil sige, jo mere åben vi er for, at det kan ske, jo nemmere kommer vores bevidsthed i kontakt med info udenfor vores egen tænkning.

Spejlneuroner og den 6. sans

Jeg forudser, at spejlneuronerne⁶ vil få samme betydning for psykologien som DNA fik for biologien..” Citat af den amerikanske forsker og professor i psykologi V.S. Ramachandran. Spejlneuroner er ansvarlige for, at vi ofte uden at vide det efterligner andres adfærd. Når andre mennesker gør en bevægelse, lyser et bestemt center op i deres hjerne. Straks lyser det samme center i vores hjerne op, som om det var os selv, der havde gjort bevægelsen.

Man behøver ikke at se andre gøre en bevægelse for at opfange den i sin hjerne, det er nok, at man læser om bevægelsen, da aktiveres centret også i vores hjerne.

Det kan betyde, at jeg kan læse dine tanker, hvis jeg er i stand til at mærke, hvad det er, der sker i din krop, når du laver en bestemt bevægelse, - men det betyder også, at jeg kan aflæse en del af dine tanker via mit følelsesliv.

Forestillingen om faderen, moderen, nationen, Gud, mennesket, naturen osv. Det er en form for nedarvede forestillingsbilleder, som alle mennesker præges af og bærer videre til de næste generationer”

6

⁶ Spejlneuronerne eksistens blev opdaget i 1996 af Giacomo Rizzolatti og Vittorio Gallese fra Universitetet i Parma i Italien.

Opdagelsen blev offentliggjort i 1996 i tidsskriftet ”Brain”.

(Reference: Gallese, V., Fadiga, L., Fogassi, L. & Rizzolatti, G., (1996). Action recognition in the premotor cortex. Brain, 119, 593-609.)

Hvis en anden person tænker på en given ting, lyser et bestemt punkt i deres hjerne op. Hvis jeg står overfor den person, eller hvis jeg blot taler med personen i telefonen, lyser det samme center i min hjerne nu op. Jeg er derved påvirket af hvad den anden person tænker og føler. Dette peger i retning af at en del af det vi kalder den 6. sans kan bevises via den menneskelige hjerne og dens spejlneuroner.

Spejlneuroner og den åndelige verden Hypotese

Åndelige væsner, som også findes i kosmos, og som telepatisk kan sende besked til os via lys, det lys deres tanker indeholder, kan under meditation få et ganske bestemt punkt i min hjerne til at lyse, og jeg er nu påvirket af den åndelige kraft, eller de åndelige tanker, der findes i kosmos. Via denne proces er jeg nu påvirket af åndelige kræfter, som jeg nu også kan føle i mit følelsesregister. Det er denne nye indsigt fra meditationen, jeg tage med mig ud i dagligdagen som nye erkendelser.

Når vi mediterer, kan vi også bruge vores spejlneuroner. Da tankestrømme fra det kollektive ubevidste under meditation også kan nå vores hjerner, kan de ”tankestrømme” fra kosmos, som udgår fra anden intelligens, som lever og er i kosmos, også aktivere vores spejlneuroner. Derved kan vi være i stand til at nytænke og modtage ny inspiration og information fra sjæl /ånd, åndelige hjælpere, ja fra det Guddommelige og hele det kollektive. Samme frekvens tiltrækker sammen frekvens af lys. Lige tiltrækker altid lige.

Spejlneuron effekten kan være det fænomen, der kan være med til, at vi kan ”modtage” ”åndelige oplevelser” under meditation.

Åndelige oplevelser under meditation

Oplevelserne, man kan have under meditation, kan være meget forskellige, lige fra at mærke en rislen i kroppen, til at føle indre fred, til at se et lysglimt eller ”se” og måske sanse en anden persons nærvær og så selvfølgelig til at modtage helt klare informationer.

Oplevelsernes art afhænger af, hvor meget du er i din normale bevidsthed, og hvor meget du er i en form for udvidet bevidsthed.

Her kan du læse om en` slags åndelige oplevelser, man kan modtage under meditation:
<http://www.siqintelligens.dk/index.php?pid=139>

Hvis man ønsker yderligere info, kan det anbefales at læse:

Loven for tiltrækning - Den vigtigste lov i universet af Else Byskov.

Lyset og Mennesket af Torben Skettrup, phd i fysik

Læs også artikel: Tanker er af natur elektriske og magnetiske af Merete Gundersen:
<http://www.siqintelligens.dk/index.php?pid=217>

Forskellen på meditation - visualisering og bøn

Af Merete Gundersen

©Copyright 2009



Meditation, visualisering og bøn er alle redskaber som kan bruges til at forme sindet med. Hvis teknikkerne bruges bevidst bliver man mere herre over livet der leves og over de handlinger der foretages. Når vi bruger teknikkerne lader vi os ikke så let omforme af andre menneskers tanker og ideer før vi har haft vores inderste vise sjæl med på råd. Det betyder ikke at man lukker omverdenen og dens indflydelser og meninger ude, men det betyder at der igennem disse teknikker arbejdes for at opnå at bliver bedre mennesker, med stor kærlighed til livet, til næsten og til skabelsen. Alle vores evner og resurser bliver derigennem udnyttet på bedst tænkelige måde.

Meditation:

- Meditation som redskab i arbejdslivet
- Meditation som redskab i privatlivet
- Meditation som redskab i din personlige udvikling
- Meditation som redskab til at skabe
- Meditation til fordybelse og indre fred

- Meditation til at skabe overblik i livet

Visualisering:

- Visualisering den store skaber
- Visualisering for at opnå dine mål
- Visualisering for at skabe din personlighed
- Visualisering til selvhelbredelse
- Visualisering som freds skaber
- Visualisering for at opnå glæde

Bønnens anatomi:

- Bøn fordi det giver fred
- Bøn fordi det giver glæde
- Bøn fordi du får overskud
- Bøn fordi du opnår tillid
- Bøn fordi du finder kærlighed
- Bøn fordi du styrker din ydmyghed
- Bøn er tænkt brugt som en universel tro på noget der er større end jeget

Universel tro er det samme som universel religion. Den indeholder alle kendte religioner der er fredsskabende og fredselskende. Her praktiseres troen ud fra ønsket om at skabe fred mellem alle mennesker. Fred i alle medmenneskelige relationer, overalt på Jorden, i kærlighedens navn.

Alle kan meditere og visualisere, og du kan begynde med samme.

Når man mediterer prøver kroppen og sindet at komme i harmoni og balance. Der er forskel på meditation og visualisering. Gennem meditationen gælder det om at være så tanketom som muligt, og når man visualiserer, gælder det om at skabe så mange billeder som muligt, så det er to helt forskellige ting. Og der opnås også to helt forskellige ting.

Ved meditation opnås, indre stilhed, fred harmoni symbiose og evnen til at stilne sindet og specielt tankesindet. Visualiseringen er selve den skabende proces i meditationen, her kan du skabe de indre billeder af hvad det er du gerne vil forandre eller opnå via din meditation og visualisering.

Disse indre billeder, bliver nu aktive i dit sind og i din bevidsthed, og den vil straks efter du har visualiseret et ønske, begynde at indstille sig på at det skal ske. Bevidstheden er unik hos alle mennesker, fordi den adlyder vores tanker og derved også vores billedverden, på denne måde bliver tanker og billeder til vores indre og ydre liv.

Formålet med meditationen er at opnå:

Freden og kærligheden til og med sig selv - til familien - til næsten - til livet og til det guddommelige.

Hvis du er uskolet i at meditere og visualisere og hvis du aldrig før har prøvet at meditere så er her to små øvelser du kan starte med og som du kan træne lidt med inden du kaster dig ud i det større forehavende som bogen Hjertets Energi ligger op til. Eller du kan måske finde sammen med en gruppe af mennesker som også interesserer sig for disse ting, derved kan i hente støtte og vejledning hos hinanden.

Her er et forslag til at starte på, også for at mærke og forstå hvad forskellen er. Når du har trænet i dette nogle få gange vil du mærke at freden sænker sig meget hurtigt i dit sind og at du derved meget hurtigt går direkte i gang med at visualisere dine mål og hvad der er godt for dig nu og i den nærmeste fremtid.

Meditation:

Smuk kærlighedsmusik sættes på og du ligger dig eller sætter dig god til rette i sædet. Du lukker øjnene og stille og roligt mærker du en indre fred en indre kerne af fuldstændig ro. Freden sænker sig i alle kroppens celler, og du mærker en sagte rislen gennem hele kroppen. Du mærker en varme skylle igennem dig og du begynder lige så stille at mærke glæden i sindet.

Når freden begynder at indfinde sig, vil du begynde at danne nogle indre billeder. Du tager disse indre billeder ind i hjertet og føler efter om det er billeder og tanker du gerne vil af med. Hvis det er tanker du gerne vil af med, så skal du stille og roligt lade dem flyve videre forbi dig og hvis du ikke kan komme af med dine uhensigtsmæssige tanker så skal du forestille dig at du skriver tankerne ned på et stykke papir og så putter du dem ind i en ballon som lige så stille og roligt flyver op i himmelen, længere og længere væk, på denne måde bliver du ganske tanketom. Du mærker glæden ved at være tanketom. Nu kan du gå til det næste skridt, her du går videre over i din visualisering.

Visualisering:

Du forestiller dig nu at kærligheden risler sagte langs alle dine blodårer gennem hele din krop. En følelse af kærlighed og accept af at alt er helt som det skal være. Du forestiller dig at du flyver langt ud i universet og møder din egen sjæl. Denne din sjæl kan have mange former og mange farver og det er vigtigt at du nu stoler på at de billeder der bliver dig vist er dem du

forstår, er de helt rigtige for dig. Måske har din sjæl en form som en engel, måske noget helet andet. Når du nu har fået fat i din sjæl. Kan du begynde at kommunikere med den. Du spørger nu hvad det er du skal lære eller hvad du skal gøre for at få mere kærlighed ind i livet. Du skal spørge om det er kærligheden til selvet du skal arbejde med, eller kærligheden til familien, til næsten, eller til det guddommelige. Man kan prøve at se om du kan mærke hvad ordet kærlighed betyder for dig.

Medens du ligger her vil du stille og roligt få nogle beskeder, og det er vigtigt at du mærker godt efter for at få fat i alle de følelser du skal have fat i for at få så meget kærlighed ind i dit liv som muligt. Når du syntes du har modtaget det du skal, kan du stille og roligt igen åbne øjnene. Du vil, når du lukker øjnene op, mærke en kærlighed som du ikke længe har følt og du vil have fået besked på hvad du skal gøre i hverdagen for at den skal blive mere kærlighedsfuld.

Bøn:

Hvis du ønsker at træne i bønnens kraft, kan også det gøres på mange måder. Der kan tages afsæt i den religion du tilhører. Alle religioner har hver deres bøns praksis og det er blot at undersøge hvordan det kan gøres.

At synge salmer er også en form bøns praksis som sjælen vokser ved. Endelig kan man lave sine egne bønner og bede til den guddom man mener, er det rigtige for at tjene sjælen.

Bønnen har stor magt alle hellige skrifter er visdom på højt plan og intet er mere rigtigt end noget andet så længe der er tale om fredsskabende religioner, og trosretninger.

God rejse til et gensyn med kærligheden.



Forskning i meditation

1) Meditation dæmper for højt blodtryk på niveauer der er sammenlignelige med de resultater der opnås med de udbredte lægeordnede stoffer og uden bivirkninger.

Hypertension, AMA Medical Journal

2) Mediterende er i stand til at reducere kroniske smerter med mere end 50 %, samtidig med en forøgelse af den daglige funktion og en forbedring af deres humør, selv fire år efter et 8 ugers træningsprogram.

Jon Kabat-Zinn, M.D. Stress Reduction Clinic, University of Massachusetts

3) 75 % af lang tids søvnløse, der har modtaget meditationstræning kan falde i søvn inden for en 20 minutters periode efter de er gået i seng.

Dr. Gregg Jacobs, Psychologist, Harvard

4) Meditation nedsætter iltforbruget, hjerterytmen, respirationsrytmen, blodtrykket og øger intensiteten af alpha, theta og delta hjernebølger, der er modsætninger til de fysiologiske ændringer der indtræder i forbindelse med stress.

Herbert Benson, M.D. Harvard Medical School

5) Afspændingsterapier er effektive i behandlingen af kroniske smerter og kan markant mildne smerter i forbindelse med lænden, ledbetændelse og hovedpiner.

National Institutes of Health, 1996

6) Reducering af stress kan dramatisk reducere hjerte sygdomme. I et femårsstudie af hjerte patienter, der reducerede 74 % af de patienter der lærte at styre deres stress risikoen for et nyt hjerteanfald sammenlignet med en gruppe der kun fik medicin. Reducering af stress er også påvist at være mere gavnlig end motion.

Dr. James Blumenthal, Duke University, 1997

7) To grupper blev sammenlignet: mediterende og ikke-mediterende. De mediterende var mindre bekymret og neurotiske, mere spontane, uafhængige, selvsikre, empatiske og mindre frygtsomme i forhold til døden.

Atlantic Monthly, May, 1991

8) Tyve ud af toogtyve nervøst-disponerede mennesker viste en 60 % forbedring af deres nervøsitets niveau efter at have fulgt et otte ugers kursus i meditation.

University of Massachusetts

9) 77 % af en gruppe individer med et højt stress niveau var i stand til at sænke deres blodtryk og kolesteroltal ved simpelthen at lære sig selv at være rolig.

Health, October, 1994

10) Kvinder med alvorlig PMS viste en 58 % forbedring af deres symptomer efter fire måneders daglig meditation.

Health, September, 1995

11) Meditation kan muligvis forsinke ældelse. Et studie fandt at mennesker der havde mediteret mere end fem år var biologisk set 12-15 år yngre end ikke mediterende. International Journal of Neuroscience, 1992. [From Health News & Review, 1993, Vol. 3 Issue 2]



Hjerneforskning & meditation

Offentliggjort I jyllandsposten 11. april 2007

Meditation aktiverer hjernen

Af ASGER WESTH

Forskere har fundet dokumentation for, at meditation mindsker stress og sænker blodtrykket og aktiverer specifikke dele af hjernen.

Forsker Merete Lund Hetland har sammen med kolleger fra Sverige og Norge ud fra ny - og tidligere forskning i meditation - lægefagligt kunne påvise, at meditation tilsyneladende begrænser de skadelige fysiske og psykologiske konsekvenser af stress.

»Når man bliver stresset eller kommer ud i en akut eller belastet situation aktiveres kroppens alarmberedskab. Puls, stofskiftet og blodtrykket stiger. Når man mediterer, er der nogle områder i hjernen, som specifikt bliver aktiveret.

Under meditation sker der nogle ændringer i de elektriske impulser i hjernen, og pulsen og blodtrykket falder,« siger Merete Lund Hetland.

Resultaterne fra et endnu ikke offentliggjort norsk forskningsprojekt med scanninger af personer, der mediterer, viser, at det er et område langt fremme i hjernen - **den præfrontale korteks**, som aktiveres under meditation. Det område af hjernen, der fordøjer kropslige indtryk, følelser og opmærksomhed. Målinger af hjerneaktivitet under meditation viser samtidig, at bevidstheden forandrer sig, men at den mediterende stadig er helt vågen.

»Det er rigtigt, at meditationsforskningen stadig er ung, men folk har dyrket meditation i tusindvis af år, og de foreløbige resultater peger for hovedpartens vedkommende i samme retning. Det tyder på, at meditation udløser mekanismer i hjerne og krop, som modvirker stress,« siger Merete Lund Hetland.

Merete Lund Hetland er overlæge på Hvidovre Hospital – er ph.d. og forskningslektor ved Københavns Universitet. Hun har undervist i Acem meditation siden 1983

Hjernescanninger afslører hvorfor meditation virker

.

-At sætte ord på negative følelser.

Fra Magasinet Psychological Science.

Melinda Wenner

Special to LiveScience

LiveScience.com Sat Jun 30, 1:35 PM ET (www.yahoo.com)

Hjernescanning afslører hvorfor meditation virker – Sæt ord på de negative følelser

Ifølge ny forskning, som antyder hvorfor meditation virker, kan du bearbejde dine negative følelser, hvis du sætter ord på dem.

Hjernescanninger viser at hjernes følelsescenter slapper af når man sætter ord på negative følelser. Det kan forklare meditationens tilsyneladende gavnlige emotionelle effekt fordi folk, der mediterer ofte retter fokus mod deres negative følelser i et forsøg på at give slip på dem.

Psykologer har længe lagt mærke til at folk, der taler om deres følelser har mere kontrol over dem, men de ved ikke hvorfor det virker.

UCLA psykolog Matthew Lieberman og hans kollegaer tilsluttede 30 mennesker til ”functional resonance imaging (fMRI)) maskiner, som skanner hjernen for at afslører hvilke dele er aktive og hvilke inaktive på et givent tidspunkt.

De bad forsøgsgruppen kigge på billeder af ansigter af begge køn, som havde forskellige ansigtsudtryk. Under nogle af billederne var et udvalg af ord, der beskrev følelsen på billedet, f.eks ”vrede” eller ”angst” – eller to mulige navne på personerne på billederne, et damenavn og et mandenavn.

Forsøgspersonerne blev bedt om at vælge den følelse eller det navn som de synes passede bedst til det pågældende billede de blev præsenteret for.

Når deltagerne valgte en negativ følelse blev aktiviteten i højre ”ventrolateral prefrontal cortex region” – et område associeret med at tænke i ord på emotionelle oplevelser – mere aktiv. Hvorimod aktivitet i ” amygdala” – et hjerneområde der beskæftiger sig med emotionel bearbejdning – blev beroliget.

I kontrast hertil står, at når forsøgspersonerne valgte navne til ansigterne viste hjernescanningerne ingen af de nævnte forandringer. Det antyder at kun emotionelle valg gør en forskel.

”På samme måde som du automatisk vil træde på bremsen når du ser et gult trafiklys når du kører bil, er der noget der tyder på at du også træder på bremsen i forhold til dine

følelsesmæssige svar når du sætter ord på dine følelser” siger Lieberman om sit forsøg, der kan læses i sin fulde længde i det nuværende nummer af Psychological Science.

I et andet forsøg udfyldte 27 af de samme forsøgspersoner et spørgeskema for at fastslå hvor ”selvbevidste” de er.

Meditation og andre ”selvbevidstheds”- teknikker er udviklet til at få folk til at have mere fokus på deres nuværende følelser, tanker og fornemmelser uden at reagere kraftigt på dem. Folk der mediterer, bruger ofte at anerkende og sætte ord på deres negative følelser for at give slip på dem.

Når holdet sammenlignede hjernescanninger fra deltagere som var mere selvbevidst disponerede med dem som var mindre selvbevidste, fandt de stor forskel. De mest selvbevidste havde mere bevægelse i den højre ”ventrolateral prefrontal cortex” og en større beroligende effekt i ”the amygdala” efter at have sat ord på følelserne.

”Disse resultater kan være med til at forklare de gavnlige helbredsmæssige virkninger af selvbevidst meditation og giver for første gang et bud på en bagvedliggende årsag til, hvorfor meditationsprogrammer fremmer helbred og humør” – sagde David Creswell, en UCLA psykolog, som forestod anden del af forsøget, som bringes i Psychosomatic Medicine.





Merete Gundersen, er forfatter med speciale i SIQ- Den spirituelle Intelligens. Jeg er indehaver af livskildens Forlag, der udgiver og bøger og meditations cd'er om personlig udvikling.

Jeg arbejder ud fra den synvinkel at det hele menneske som bruger både hjerte, hjerne og højere bevidsthed, opnår at få et liv der giver større mening mål, og muligheder.

Mit primære mål er at oplyse den danske befolkning om hvordan de kan bruge den spirituelle intelligens i hverdagen og i arbejdslivet.

Jeg henvender mig derfor både til den private og den offentlige sektor, samt erhvervslivet med Foredrag og workshop.



Videns portal: www.siqintelligens.dk

Livskildens Forlag: www.livskilden.dk

Web TV: www.meretegundersen.dk

Her finder du bøger og mere *info om*
Merete Gundersen



V/ Merete Gundersen,
Grønnegangen 38
3070 Snekkersten
49134869