

Tilstedeværelse; meditasjon for nybegynnere



Disse meditasjonskveldene legges opp som en introduksjon til deg som aldri har meditert før. Jeg forklarer prosessen trinn for trinn, i sakte tempo og med gode pauser. Tilstedeværelse-kveldene passer også om du bare ønsker være taus, innadvendt og betraktende en liten stund.

Her trener vi på grunnleggende øvelser for å finne stillhet og nærvær. Det vil øves på å holde vårt fokus, beholde konsentrasjonen over tid, visualisere objekter og på å få kontakt med sjelen. Jeg baserer meg på øvelser fra boka «Meditation – kongevejen til Sjelen» av Niels Brønsted.

Vårt mål er å unngå identifisering med personlighetens tre legemer; det fysiske/eteriske, det astrale (følelsene) og det mentale (tankelivet). På denne måten kan vi utvikle sjelskontakt, kommunisere og få veiledning fra vårt høyere selv. Samt å forberede oss på åndelig utvikling ved å høyne vårt eget bevissthetsnivå til å møte sjelens egen verden.

Ta med et mykt teppe, og gjerne meditasjonspute eller krakk om du har dette. For de som vil sitte på en stol er det selvsagt helt i orden. Først og fremst er målet å falle til ro og sitte i betraktende nærvær. Å komme nærmere sin sjel ved å gjøre seg stille i sitt indre og å være tilstede i øyeblikket.

For ytterligere informasjon, kontakt Lone Charlotte Haugland på telefon 474 16 505 eller via e-mail: post@sjelshuset.no