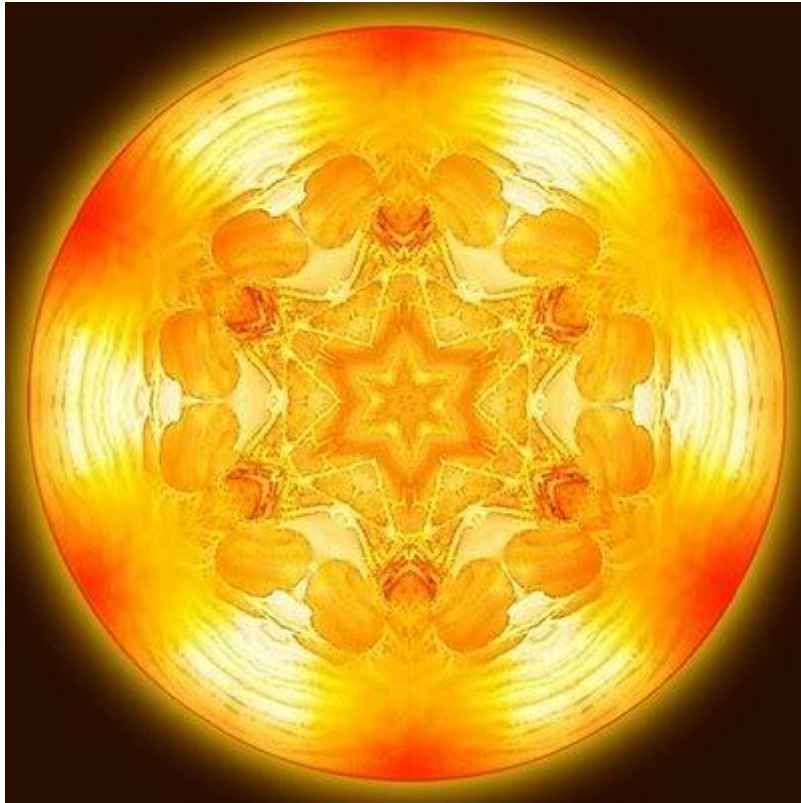


## DAGLIG MEDITATION

Nøgleord: Kundskab  
Farve: Indigo



## MEDITATION PÅ GRUNDTONE ELLER SYMBOL

Luk øjnene og sæt dig godt til rette på stolen. Stolen bærer dig, og du kan trygt slappe af. Ret ryggen og hold nakken rank. Læg hænderne på lårene eller i skødet. Mærk at stolen bærer dig, og at du er fuldstændig fri til at gå ind i meditationen.

Lad tankerne komme og gå. Lad dem glide igennem og forbi dig, og hvis de ikke vil forsvinde, beder du dem venligt om at gå fordi du skal meditere.

Sig i tankerne følgende mantra:

*Mere strålende end solen,  
renere end sneen,  
finere end æteren er selvet,  
ånden i mig.  
Jeg er dette selv,  
dette selv er jeg.*

Du står på en strand, hvor der ligger en båd. Du går ombord i båden og sejler over til en ø i det fjerne. Du går i land på øen.

Du finder dig et roligt og smukt sted, hvor du sætter dig og tænker over:

grundtone eller symbol (3-5 minutter)

Du rejser dig og går tilbage til båden. Du går op i båden og er tavs mens du sejler tilbage.

Du går i land på stranden og ser dagen indhyllet i lys og kærlighed.

#### GRUNDTONER:

|             |                     |
|-------------|---------------------|
| kærlighed   | vision              |
| forståelse  | skønhed             |
| tilgivelse  | lys                 |
| ro          | tålmodighed         |
| mod         | energi              |
| kreativitet | energi følger tanke |

#### SYMBOLER:

|   |                                    |
|---|------------------------------------|
| en cirkel   | en trekant                         |
| en firkant  | en femtakket stjerne               |
| en femtakket stjerne med lys, der stråler fra centrum | en lotus                           |
| en fakkel   | et kors                            |
| et bjerg  | en slange, der klatrer op i et træ |
| en sø   | et træ                             |
| en sø   | et træ                             |
| en skål   | en aftagende måne                  |
| et hjerte   | solen står op over horisonten      |
| zodiakkens tegn et for et                             | solen står op over bjergtoppene    |

Slut af med højt, eller inden i dig selv, at sige **Den store invokation**

*Fra lysets kilde i Guds sind  
lad lys strømme ind i menneskers tanker  
lad lyset komme til Jorden.*

*Fra kærlighedens kilde i Guds hjerte  
lad kærlighed strømme ind i menneskers hjerter  
må Kristus komme til syne på Jorden.*

*Fra centret hvor Guds vilje er kendt  
lad hensigt lede menneskers små viljer  
den hensigt mestrene kender og tjener.*

*Fra centret vi kalder menneskeheden  
lad Planen for kærlighed og lys fuldbyrdes  
må den forsegle døren til det onde.*

*Lad lys og kærlighed og kraft  
genoprette Planen på Jorden.*

OM... OM... OM...