

Tenkning og meditasjon

Av Dr. Roberto Assagioli

Fra *The Act of Will*, "Appendix 2"

Som mange andre ord i psykologi (som sinn, personlighet, sjel) blir ordet meditasjon også brukt på ulike måter. I en viss forstand kan meditasjon bety disiplinert tenkning eller refleksjon over en idé. I en videre betydning omfatter meditasjon også andre typer indre handling som krever disiplinert tenkning. I psykosyntesemeditasjon blir meditasjon forstått og utøvd i dette mer omfattende perspektivet. I denne artikkelen vil vi ved behov navngi ulike meditasjonstyper som blir drøftet.

I utgangspunktet har vi tre meditasjonstyper: Reflekterende meditasjon, mottakende (reseptiv) meditasjon og kreativ meditasjon.

Effektiv meditasjon fordrer grundig forberedelse. Det handler om å gå fra det vanlige livet med dets utadrettethet – der interessen og oppmerksomheten for det meste har å gjøre med våre bekymringer, planer og aktiviteter – til meditasjonens "indre handling."

Denne forberedelsen er trefoldig – fysisk, emosjonell og mental:

- Fysisk avspenning – avslappe muskulære og nervøse spenninger.
- Emosjonell ro – komme i en tilstand av ro.
- Mental beherskelse – rette sinnets fokus og oppmerksomhet innover.

I. Reflekterende meditasjon

Den enkleste definisjonen av reflekterende meditasjon er å tenke. Dette er en korrekt, men ingen veldig brukbar definisjon ettersom mange ikke har noen god forståelse av tenkningens funksjon i utgangspunktet. Det har vært sagt at "sinnet tenker i oss," snarere enn at det er vi som former tanker. Og det er faktisk slik at sinnet vårt vanligvis fungerer på en uorganisert måte ved å reagere spontant på stimuli og allehånde interesser. Sinnet opererer da uavhengig av og uten vilje og ofte motsatt av denne. Slik manglende sinnsmestring ble godt beskrevet av Vivekananda:

Så vanskelig det er å styre sinnet. En god sammenlikning er den vanvittige apekatten. Det var en gang en ape, som var akkurat så rastløs av natur som aper jo er. Som om ikke det var nok hadde noen latt denne apen drikke så mye vin den bare orket, noe som gjorde den enda mer ubehersket. Så ble den stukket av en skorpion. Når et menneske blir stukket av en skorpion jager vedkommende rundt resten av dagen, så den stakkars apen hadde det enda verre. For å gjøre lidelsen fullkommen ble apen også besatt av en demon. Hvilke ord kan beskrive denne apekattens voldsomme uro? Menneskesinnet er som denne apekatten, hvileløst aktivt fra naturens side. Så blir det beruset på ønskenes vin, noe som bare øker dets uro. Etter at ønsker og begjær har satt inn kommer

skorpionstikk i form av sjalusi på andres framgang og lykke, og til slutt kommer stolthetsdemonens besettelse som får en til å tenke at en selv er viktigere enn noen eller noe annet. Så vanskelig det er å styre et slikt sinn!

Den første øvelsen er å bare sitte en stund og la sinnet rase. Sinnet bobler hele tiden. Det er som denne apen som springer rundt. La apen bare hoppe så mye den kan; du bare sitter og venter og ser på. Kunnskap er makt, sier ordtaket, og det er sant. Så lenge du ikke vet hva sinnet driver med kan du ikke styre det. Gi det tøyler; muligens kommer det mange fæle tanker; kanskje blir du bestyrtet over at det var mulig for deg å tenke sånne tanker. Men etter hvert som dagene går vil du oppdage at sinnets luner og påfunn blir mindre og mindre voldsomme, og at det blir roligere for hver dag. I den første tiden vil du oppleve at sinnet kan ha veldig mange tanker. Senere vil du se at de har blitt færre, og etter enda noen måneder vil de bli stadig færre. Til sist vil sinnet være helt styrt av deg, men for at det skal skje må du øve tålmodig hver dag.

Mye av vår mentale aktivitet fortjener dermed ikke å bli kalt "tenkning." Det er bare når en voksende interesse støttet av stø og bestemt vilje er i stand til å holde sinnet konsentrert på en idé, at sinnet virkelig "tenker" og vi kan si at det reflekterer, det mediterer. Så det finnes folk som mediterer uten at de kaller sin mentale aktivitet for det; for eksempel forskeren som søker løsningen på et problem; forretningspersonen som utarbeider et program for sine planer. Dette er regulert og organisert bruk av tankefunksjonen. I så måte bør vi ta til oss den for så vidt ydmykende sannhet at slike personer ofte tenker og mediterer mye mer effektivt enn de som forsøker å gjøre det av psykologiske eller spirituelle grunner.

Hvis vi ønsker å meditere må vi innse at sinnet i virkeligheten er et redskap, et indre verktøy fra hvilket vi må disidentifisere oss om vi skal kunne bruke det av egen vilje. Når vi er fullstendig identifisert med sinnet kan vi ikke styre det. En viss psykologisk distanse, en viss ubundethet fra det, er nødvendig.

Å øve seg på å være konsentrert er det første skrittet. Det neste er å styre sinnets aktivitet i en bane som vi har bestemt så det gjør den oppgaven vi har gitt det. I den forstand betyr å tenke å reflektere på og utforske noe i dybden, undersøke alle dets implikasjoner, konsekvenser og betydninger. Når vi prøver oss på å gjøre dette vil prosessen raskt avdekke hvor overflatisk og utilstrekkelig vår normale "tenkning" er. Vi er vant til å komme til forhastede konklusjoner og løselige generaliseringer, å ta i betraktning bare ett aspekt av noe, og se eller framheve bare det som rimer med våre fordommer eller preferanser.

Den grunnleggende forutsetningen for å utvikle kunsten å tenke er å kunne følge omhyggelig med på selve tankeprosessen og være øyeblikkelig oppmerksom på når en avvikelse tar til. Dernest er standhaftighet avgjørende viktig, å trenge vedvarende dypt inn i noe. Her inntreffer det noe underlig: Det virker gjerne som om et par minutters refleksjon har tømt helt det vi undersøker, det er ikke noe mer å si om saken. Men her vil fortsatt refleksjon føre til at vi oppdager andre, uforutsette aspekter, og avdekker en utviklingsriksom som vi ikke ser grenser for.

Et eksempel på dette kan være et meditasjonstema, som setningen ”Jeg søker å elske, ikke hate.” Til å begynne med synes dette å være enkelt og greit nok, til og med banalt, og det får en til å tenke: ”Selvfølgelig, jeg er et godt menneske, med de beste hensikter, så jeg prøver å elske og ikke hate; det er så opplagt at her har jeg svært lite å tillegge.” Men hvis vi stiller oss – og prøver å svare på – følgende spørsmål vil vi innse at det ikke er så enkelt:

”Hva betyr kjærlighet egentlig?”

- Hva er kjærlighet? – Hvor mange og hva slags typer kjærlighet finnes det? – På hvilke måter er jeg i stand til å elske? – Hvordan forsøker jeg å elske? – Hvem elsker jeg og hvem lykkes jeg å elske?
- Har jeg alltid lykkes i å elske som jeg har ønsket?
- Hvis ikke, hvorfor? – Hva er vært og er hindringene og hvordan kan jeg eliminere dem? – Hvilken del av min kjærlighet avhenger av dem den er rettet mot og hva i den avhenger av mitt eget vesen?

Så kan vi utforske ordet ”hat” og få spørsmål som: ”Bak hvilke kamouflasjer kan hat skjule seg?”

- Er jeg uten enhver type hat? Føler jeg hat mot dem som skader meg? – Mot dem som er fiendtlige mot meg? – Er slike følelser rimelige? Hvis ikke, hvordan kan de rettes opp?
- Hvilken holdning bør en ha til ondskap i det hele tatt?
- Hva menes med ”En fiende er like nyttig som en Buddha?”*

Det sier seg selv at vi ikke utforske alt dette i en og samme meditasjon. Alt dette gir muligheter for refleksjon i en rekke meditasjoner. Så vi blir klar over hvilke eventyrlige utviklingsmuligheter, så mye mening, som finnes i et slikt tilsynelatende enkelt utsagn.

Hva er hensiktene med meditasjon? Vi må være klar over dem for de avgjør hvilket tema som skal velges og framgangsmåten vår. Et av målene med reflekterende meditasjon har å gjøre med å kunne begripe, det vil si å ha en klar idé om saken eller problemet. Begrepsmessig klarhet er langt sjeldnere enn antatt, og det første skrittet her er også å bli oppmerksom på at ideene våre ikke er klare eller tydelige. Et annet og enda viktigere mål er å få kunnskap om oss selv, noe vi skal komme tilbake til.

Ting som kan tas opp i meditasjon er:

* En liten advarsel er på sin plass når det gjelder meditasjon på negative ting. Et grunnleggende aspekt ved meditasjon består i å fokusere oppmerksomheten vår intenst på det vi velger å meditere på. Dette energiserer og forstørrer det vi fokuserer på, som en følge av oppmerksomhetens nærrende kraft. Direkte meditasjon på noe negativt bør derfor helt klart unngås. Derimot kan meditasjon på noe negativt være sikkert og nyttig hvis det gjøres på en positiv måte., det vil si med det for øyet og med vår interesse resolutt fokusert på å forbedre tilstanden eller redusere eller nøytralisere det som er negativt. Framgangsmåten med å ”hate”, som beskrevet, er et eksempel på denne positive framgangsmåten. Men slik meditasjon er en relativt viderekommende virksomhet. Det er best forsøke seg på dette etter først å ha utviklet en viss dyktighet og kontroll, og kun ved klare og nødvendige behov.

1. De ulike psykologiske og spirituelle kvalitetene som vi gjerne vil vekke eller styrke i oss: mot, tro, ro, glede, vilje osv.
2. Symboler (les den utførlige drøftingen om symboler og bruk av dem i *Psychosynthesis*.)
3. En setning som uttrykker en såkalt "kjernetanke". Det finnes to hovedtyper av disse:
 - a) De som synes å være enkle og åpenbare, som den vi nettopp snakket om ("Jeg søker å elske ...").
 - b) De som, tvert i mot, er formulert på en så paradoksal måte at de til å begynne med virker forvirrende. De består av tilsynelatende motsetninger, som kun kan forenes i en syntese på et høyere og mer omfattende plan. Zenbuddhismens *koan*'er gir ekstreme eksempler på slike paradoksale kjernetanker. Her følger noen eksempler på paradokser som kan kalles psykospirituelle gåter: "Å opptre interessert og uinteressert" – "Å lide med glede" (som ikke vil si det samme som å nyte lidelse) – "Å skynde seg langsomt" – "Å leve i evigheten og i øyeblikket" – "Å se virksomhet i uvirksomhet og uvirksomhet i virksomhet" (tema for et av kapitlene i *Bhagavad Giita*).
4. Det viktigste, for ikke å si det uunnværlige, elementet i meditasjon for å oppnå personlig psykosyntese er reflekterende meditasjon på en selv. Med det blir en i stand til å skille mellom ren selvbevissthet eller oppmerksomhet på SELV, og de psykologiske elementene eller delene av ens personlighet på diverse nivåer. Vi har allerede snakket om dette skillet og jeg ber deg se på det igjen fordi det er en grunnleggende forutsetning for å få bevissthet om SELV.

Denne oppmerksomheten, denne muligheten for å observere sin egen personlighet "ovenfra" og "med en indre distanse," må ikke forveksles med egosentriskhet og opptatthet av en selv. Disse reflekterer i virkeligheten akkurat det motsatte, og er identifikasjon med de personlige elementene og bekymringer for personlige mangler og andres meninger og vurderinger om oss selv, som ofte vekker en akutt følelse av stress.

Reflekterende meditasjon på vårt eget selv er ikke bare en helt alminnelig passiv observasjonsprosess eller en slags vareopptelling. I stedet har den som mål å gi forståelse, tydeliggjøre, og evaluere det vi oppdager i oss selv.*

II Mottakende (reseptiv) meditasjon

* En ytterligere liten advarsel er på sin plass her. Meditasjon på oss selv kan til tider forårsake framvekst av forstyrrende personlighetstrekk i bevisstheten, eller øke tilstedeværelsen av negative følelser. Om det skjer er det fordi meditasjonen ble gjort feil, det vil si ikke fra et tilstrekkelig objektivt, disidentifisert punkt. Men å holde et sånt likevektig punkt i bevisstheten er spesielt vanskelig når vi mediterer på oss selv, og til å begynne med kan det være for vanskelig eller til og med umulig for noen av oss, som de mer innadventde eller fabulerende (imaginære) typene. I slike tilfeller er det tilrådelig å vente med meditasjon på oss selv, og inntil videre velge mer upersonlige temaer som også framhever og styrker disidentifikasjon.

Forståelsen av forskjellen mellom reflekterende og mottakende (reseptiv) meditasjon kan bli tydeligere om en ser sinnet som et "indre øye". I reflekterende meditasjon er sinnets øye rettet, for å si det sånn, horisontalt. Det observerer tingen, meditasjonens tema, kjernetanken, eller de ulike aspektene av personligheten. I mottakende meditasjon derimot er sinnets øye vendt oppover, i søken etter å oppdage det som skal skjernes på et høyere plan snarere enn på det vanlige mentale bevissthetsplanet.

Det første stadiet er stillhet. Mottakelsen av en intuisjon fra det overbevisste, en inspirasjon, et budskap eller en stimulus til handling fordrer eliminering av det som kan hindre dens nedstigning inn i bevissthetsområdet. Derfor er stillhet nødvendig. I denne forbindelse har en person som er vant til å meditere fortalt om følgende erfaring:

Jeg var dypt inne i meditasjonen og kjente at jeg hadde nådd en klar, strålende tilstand da en tanke krysset mitt sinn: "Jeg vet at jeg er på dette nivået, og likevel er jeg døv og blind og kan ikke høre eller se noe som helst." Et øyeblikk gikk og så kom dette humoristiske svaret: "Hvis du også var stille ville du vært i stand til å høre og se."

Det krever idel innsats for å kunne være i og opprettholde indre stillhet. Sinnet er ikke vant til å beherske seg slik, og stritter i mot ubehagene og forsøker å flykte. Det er ulike måter å mestre sinnet på. Den første, som Vivekananda presenterer, består i å opprettholde observatørens stødige, tålmodige attityde en stund, til sinnet blir trett av sin egen rastløse aktivitet. Dette kan utøves, tålmodig, en kort stund hver dag. En annen metode består i å iherdig gjenta et ord eller en frase, mumlende ordene inni seg eller halvhøyt. En tredje måte er å framkalle et mentalt bilde. De mest virkningsfulle ordene og bildene er de som gir en stillstand av ro, fred og stillhet. En egnet frase kommer fra en hymne i de Greske mysteriepillene: "Vær stille, O strenger, så en ny melodi kan strømme i meg." Virkningsfulle bilder omfatter en stille innsjø som speiler himmelens blå; en majestetisk fjelltopp; og sørlig en stjernehimme i nattestillheten.

Andre tilfeller byr på den motsatte vanskeligheten: En følelse av tunghet eller døsighet kommer snikende. Denne må iherdig stå i mot ettersom den kan føre til en passiv tilstand der elementer fra det ubevisste, særlig fra det lavere og felles ubevisste, eller fra utenforstående psykiske energier, kan bryte inn. Så fort en blir klar over at dette skjer må tilstanden avbrytes og meditasjonen utsettes, i det minste for en stund. Mottakende meditasjon byr generelt på større vanskeligheter enn reflekterende meditasjon, og en må passe på når en utøver den så en unngår ødeleggende virkninger.

Hvordan og i hvilken form kommer "beskjedene", det vil si stoffet som vi "mottar"? Den vanligste måten er gjennom visjon eller opplysning. Som nevnt er sinnet symbolsk et "indre øye" og derfor kan det "se" i den forstand at det forstår. Det kan bli klar over betydningen av fakta og hendelser, "se løsningen på et problem og ha en "lys" idé.

Intuisjon er en høyere form for visdom. Etymologisk er det relatert til visjon og betyr å "se innenfor" (*in-tueri*). På sitt høyeste kan det liknes med en direkte superrasjonell forståelse av virkelighetens natur, av dens essens. Dette skiller seg dermed fra det som gjerne kalles "intuisjon" (anelser, psykiske inntrykk, forutanelser om folk og hendelser).

Den indre handlingen til en som går inn for å oppfatte indre virkelighet kalles "kontemplasjon" eller den "kontemplative tilstanden". Den høyeste form for indre visjon er opplysning, som kan defineres som åpenbaring av guddommeligheten som bor i alt, i naturen og i levende vesener.

En annen virkning av mottakende meditasjon kan være "indre hørsel", men også her er det nødvendig å skille omhyggelig mellom på den ene side den psykiske oppfattelsen av stemmer og lyder og på den andre sann transpersonlig hørsel. Informasjonen som kommer fra høyere plan er for det meste upersonlig av natur; beskjedene er korte, men fulle av mening. De er ofte av symbolsk karakter, selv når de ser ut til å ha konkret betydning. Et velkjent eksempel er beskjeden som St. Francis fikk: "Gå og gjenreis min Kirke." Til å begynne med tolket han dette som en befaling om å gjenreise en liten kirkeruin. Senere innså han at han var blitt spurt om noe helt annet, å gjenreise selve Kirken, som var i forfall på hans tid. Mange kunstneriske, litterære og musikalske inntrykk tilhører denne kategorien av indre hørsel.

Enkelte ganger kan det oppstå ren ordutveksling mellom det personlige jeg og Selv. Sinnet, som er konsentrert i meditasjon, henviser til spørsmål og mottar indre svar, raskt og klart. Forsøk på en slik dialog krever at det utvises kløkt og skjelneevne. Ikke sjelden hører man "stemmer" og mottar "beskjeder" som kommer fra eller sendes av det personlige eller kollektive ubevisste, hvis innhold ikke stemmer med sannheten. De kan forlede og er tilbøyelig til å dominere å besette.

En tredje form for mottakelighet kan kalles "kontakt" ettersom den har en viss likhet med følelsen av berøring eller "følelse av kontakt". Denne formidler en mening som har mye til felles med innholdet i uttrykket "å opprette kontakt med noen," "å være på nett med noen." Det er en indre kontakt, enhet med Selv. Dette indikerer et forhold, en forbindelse med eller å være i linje med Selv som gjør oss mottakelige for dets kvalitet, gjør oss i stand til å identifisere eller forene oss bevisst, om bare for et øyeblikk, med den spirituelle virkeligheten. Denne indre nærheten, denne "berøringen" av Selv, harmoniserer, levendegjør og lader oss med energi.

Den fjerde måten å motta et inntrykk av høyere Selv på tar form av en stimulus til handling; vår oppmerksomhet om det vekker i oss tilskyndelsen til å gjøre en gitt ting, gå i gang med en særlig aktivitet, eller ta på oss visse plikter og oppgaver. Mottaket etterfølges av stadiet av registrering, dvs. en fase der en klar oppmerksomhet om det som er mottatt nås og denne oppmerksomheten blir opprettholdt. Det anbefales å nedtegne umiddelbart det som er blitt mottatt. Inntrykk av høy opprinnelse er ofte levende og klare i øyeblikket, men forsvinner gjerne raskt fra bevissthetsfeltet og går tapt hvis det ikke fanges opp og

nedtegnes umiddelbart. Dessuten bidrar den enkle handlingen å feste dem i skrevne ord til en bedre forståelse av dem; og hva mer er utvikler inntrykket seg noen ganger i det vi skriver, slik at vi på en viss måte fortsetter å "motta".

En annen interessant slags mottakelighet er forsinket mottak. I mottakende meditasjon kan det ofte virke som at det ikke skjer noe og at vi bare er i en tilstand av "mørke". Det kommer ikke noe nytt til bevissthetsoverflaten annet enn en generell følelse av ro og hvile. Men dette betyr ikke nødvendigvis at meditasjonen har vært fruktesløs. Ofte, senere den dagen eller følgende dager kan et inntrykk eller inspirasjon uventet vise seg. Den kan komme når som helst mens en holder på med noe helt annet, eller i stunder av hvile, eller når en våkner om morgenen. Noen ganger kan en spore forbindelsen mellom den tilsynelatende mislykkete meditasjonen og den påfølgende inspirasjonen. Derfor bør vi bibeholde en indre holdning av vaksom venting etter vi er ferdig med å meditere, som kan defineres som "den meditative holdningen," som når den utvikles gjennom øvelse kan fortsettes mer eller mindre gjennom dagen. Slik kan vi trene oss opp til å holde en tilstand av dobbel oppmerksomhet. Dette innebærer evnen til å konsentrere seg normalt på våre ytre aktiviteter og holde en del av oppmerksomheten rettet mot den indre verden.

Jeg vil også gi følgende tekniske forslag om meditasjon:

Ved overstimulering eller symptomer på dette – nervøs spenhet, emosjonell opprømtet, febrilsk aktivitet – bør en slutte med å meditere for en stund. Hvor lenge en bør meditere varierer, men til å begynne med bør det ikke gå mer enn ti eller femten minutter; det er mer enn nok. Lengden på en periode der et emne brukes som tema varierer også, men det bør ikke være mindre enn en uke, og etter litt øvelse finner en gjerne at en måned ikke strekker til. Noen emner er tilsynelatende utømmelige! En god metode er å meditere på en serie temaer i rotasjon, ett tema kan brukes hver uke til serien påbegynnes igjen.

Endelig er det en måte å utøve mottakende meditasjon på som gir mange fordeler. Fellesmeditasjon (i gruppe) hjelper på konsentrasjonen (med noen unntak), gir samtlige integrasjon og støtte, og muliggjør dessuten gjensidig bekreftelse og deling av hver deltakers resultater.

III Kreativ meditasjon

Meditasjon kan være kreativ som resultat av sin "indre handling". Meditasjon og handling er blitt ansett for å være to forskjellige ting, men det er feilaktig. Mestringen og anvendelsen av psykologiske og spirituelle energier er handlinger, for de fordrer vilje, trening og bruk av egnete teknikker; og framfor alt fordi de er virkningsfulle – de frambringer resultater.

Vi kan bruke kreativ meditasjon for ulike formål. De første og viktigste er selvskapelse. Med meditasjon kan vi modifisere, omvandle og gjenskape vår personlighet. En effektiv måte å gjøre dette på er "idealmodell"-øvelsen (se boka *Psychosynthesis*). Den kan anses som en "modell" for kreativ meditasjon.

Vi bruker tankens og alle de andre psykologiske kreftenes kreative kraft hele tiden, spontant, og jeg vil si, uunngåelig. Men vanligvis gjør vi dette uten å være klar over det, på måfå og tilfeldig, og derfor med liten konstruktiv virkning eller i verste fall til definitiv skade for oss selv og andre.

Konstruktiv anvendelse krever først og fremst at vi forvisser oss om motivene som beveger oss, og at vi gir tiltrede bare til de gode, det vil si de som er uttrykk for "vilje til å gjøre godt". Dermed er det nødvendig å fastslå våre målsetninger nøyaktig. I den nåværende perioden av gjenreising blir nye "former" dannet på alle livets områder, og vi kan samarbeide ved å assistere i skapelsen og manifestasjonen av ideene som skaper forståelse, liv og danner disse nye formene.

De ulike stadiene av denne tredje fasen, selve den kreative meditasjonen, er:

1. Klar begripelse og presis formulering av ideen;
2. Bruk av forestillingsevnen, dvs. "ikledning" av ideen i bilder og betydningsfulle symboler;
3. Levendegjøre ideen med varme, med følelse og ønskets drivende kraft.

En omfattende skisse av meditasjon på viljen følger nedenfor. Det samme mønsteret, med egnete tilpasninger, kan brukes for andre temaer. Skissen kan også tilpasses særlige mål og den psykologiske typen til den som mediterer.

Skisse av meditasjon på viljen

I. Forberedelse

1. Fysisk avspenning, emosjonell ro, mental beherskelse
2. Konsentrasjon
Realisering av det rene bevissthetspunktet
3. Opphøyelse
Rette hjertets lengsel og sinnets oppmerksomhet mot SELV
4. Identifikasjon
Forestillende og bekreftende identifikasjon med SELV

II Reflekterende meditasjon

Foreslåtte temaer:

1. Ett av stadiene i viljehandlingen:
Formålet—Meningen med—Målet—Verdien av—Motivasjonen—
Intensjonen
Overveielse—For og i mot—Alternativer
Velge—Bestemme seg
Bekreftelse—Befale
Planlegge og programmere
2. En av viljens kvaliteter
Energi—Dynamisk kraft—Intensitet

Mestring—Kontroll—Disiplin
Konsentrasjon—Oppmerksomhet—Ensrettethet—Fokus
Besluttsomhet—Bestemthet—Resolutt—Aktpågivenhet
Iherdighet—Utholdenhet—Tålmodighet
Initiativ—Mot—Vågemot
Organisering—Integrering—Syntese

III. Symbolbruk

1. Visualisering

Se levende og klart for seg et symbol på viljen. Foreslåtte bilder:

- a. En flammende fakkel
- b. Ild
- c. En lanse
- d. Et septer
- e. En krone
- f. Et tårn
- g. En fjelltopp i soloppgang
- h. En vognfører med fem hester i tømme (Krishna i *Bhagavad Gita*)
- i. En person som styrer en båt
- j. En orkesterdirigent som dirigerer

2. Lydsymboler

Foreslått lyd: Siegfrieds tema (av Wagner)

IV. Mottakende (reseptiv) meditasjon

1. Henstilling

"La SELVets Vilje lede og styre livet mitt."

2. Mottak

Stille realisering av Viljens energi som strømmer ned og inn i personligheten, på alle områder (mentalt—emosjonelt—fysisk)

V. Bekreftelse, affirmasjon

"Jeg erklærer og feirer Viljen i tanke, ord og gjerning."

VI. Uttrykk

1. Si høyt: "SELVets Vilje til å gjøre godt kommer til uttrykk i meg som god vilje."
2. Velg og formuler noen tydelige måter å bruke Viljen på i dagliglivet.