



# Månedens Meditasjons-tips

## Min beste meditasjon!



# Kommunikasjon med sjela mi

Jeg sitter her og er tom for meditasjons-ideer - tror jeg, så plutselig banker noen meg med en finger mellom øynene i panna. Og jeg ser opp fra pc-skjermen og ser rett i et speil (som ikke er der) og rett inn i mine egne øyne.

Selvfølgelig! Jeg har glemt å fortelle dere om mitt aller beste meditasjons-tips, men NÅ var det vel antagelig på tide. Takker for veiledning til hvem eller "det" det måtte være.

Når jeg føler meg litt "lost", eller lei meg eller bare rett og slett "tom", det er da jeg sørger for å være alene hjemme og setter meg i gangen foran speil-kleskapene. Helt inntil sitter jeg. Først med lukkede øyne, med håndflatene opp på hvert sitt kne. Der sitter og puster jeg til jeg får kontakt med energien i hendene. Den prikkende, varme energien.

Er jeg veldig ensom, ber jeg pappa eller bestefar eller Gud eller "Alt som ER" om å legge ei hånd i hånda mi. Og når den kommer, rykker jeg til, fordi den følelsen er ikke til å ta feil av.

Dette er faktisk den meditasjonen jeg raskest blir rolig på og som opp igjennom årene har gitt meg mest "dybde" i meg selv. Og for å være helt ærlig, så har jeg ikke gjort denne meditasjonen siden Torbjørn kom flyttende inn. Det betyr vel egentlig bare en ting - at behovet ikke har vært der eller at jeg ikke har følt meg "lost" på en stund.

Men tilbake til meditasjonen. Følelsen og energien er på plass. Jeg er rolig og jeg har fått "selskap". Du trenger ikke be om at noen skal komme, men ofte har jeg gjort det for å raskere oppnå nærhet med meg selv. Energien gir meg på mange måter mot til å være "i meg" selv.

Så kommer prikken over i-en. Jeg åpner øynene og ser meg selv rett inn i øynene. Og fra da av viker jeg ikke en tomme. I begynnelsen kan du føle for å blunke litt, men etter hvert har jeg blitt så

# 84 Ingenting i hele verden krever mer mot - enn å tørre å se seg selv inn i øynene så lenge at sjela snakker tilbake til deg."

- Cathrine Stjern

fengslet at blunkingen har avtatt. Jeg holder blikket og jeg lar meg bli dratt lenger og lenger inn i sjela mi. Så kommer det bilder, som i en film som går over netthinna. Men den er på en måte 5-dimensjonal. Jeg har forlatt min egen kropp, tankene mine eksisterer ikke, jeg bare ER I MEG. Jeg føler kjærlighet, aksept, tilstedeværelse. Jeg kjenner at det er gjensynsglede, en lengsel etter å komme "hjem" igjen. Jeg blir på en måte satt til lading og bare tar imot det som kommer.

Jeg har ingen plan, ingen mål, jeg bare lar meg være med. Og det jeg opplever hver gang er at jeg blir gitt svar eller løsninger på det jeg sliter med på den tiden. Og det gir meg en slags form for aksept og en film på hvordan jeg kan takle det på best mulig måte - om jeg har lyst til å følge det jeg ser, føler og blir fortalt. Jeg blir alltid påminnet at selv om innsikten kommer fra min egen sjel - kjernen i den jeg er nå, den jeg var og den jeg alltid vil være - så er valget opp til meg, når jeg kommer tilbake til dagens versjon av meg - om jeg vil gjennomføre.

Det som er litt vittig er at slik kan jeg sitte lenge. Hadde jeg vært "bevisst" tilstede i min egen fysiske kropp, ville beina sagt at nå er det nok. Men slik har jeg sittet lenge om gangen noen ganger - andre ganger er det kortere tid.

Og det som styrer hvor lenge jeg sitter, det er når jeg når den dybden og den innsikten som jeg visstnok er ment å nå akkurat da - for da kommer tårene. Jeg kan registrere at de er på vei og plutselig, hver gang, så flommer de over. Jeg sitter slik til jeg blir max "var" på at tårene renner nedover halsen og inn under genseren. Det er mitt tegn på at nå har jeg oppnådd harmoni, balanse og en fullstendig oppladning av energi til å klare meg videre på. Jeg blir så ydmyk, takknemlig og føler meg så verdsatt og elsket. Ja, jeg vet - kan høres flåsete ut, men jeg mener det! Det kjennes ut som om jeg har fått verdens beste bamseklem.

Jeg vil tro at alle har sine helt egne versjoner av denne typen opplevelse. For noen kan den største utfordringen være å tørre å se seg selv lenge nok inn i øynene. Men øver du deg, blir det enklere å se andre dypt inn i øynene også - eller møte blikket til en baby og holde det like lenge som babyen gjør. DA - DET er for meg TOPPEN av alt - å se inn i øynene på den ferskeste GAVEN FRA HIMMELEN. DA blir du virkelig invitert med HJEM da! Hvis du er klar for det - er det ingenting som topper den opplevelsen. Trenger bare et lite nurk!

*Cathrine Stjern*  
HELSE- OG LIVSVEILEDER