



Teosofisk Fellowship København

Shan, et Teosofisk Meditationssystem

Flammemeditationen
Yasodhara Puja / Maitreya Puja / Sol Puja
De 17 Trin til Fuldkommenhed
Det Guddommelige Hjerteprogram

Shan, et Teosofisk Meditationssystem består af fire meditationer, der samlet og hver for sig danner et redskab til den enkeltes åndelige udvikling og til den personlige balancering og renselse.

I det daglige beskæftiger sindet og følelserne sig med de nære og påtrængende hændelser og adspredelser, det møder. Meditation er en disciplinering af sindet og følelserne. Gennem meditation kan den konstante aktivitet bringes til et midlertidigt ophør; fokus for opmærksomhed kan flyttes til højere frekvenser og ny inspiration og indsigt kan blive følgen; sindets højere evner vil udvikles og det at livet i sin essens er enhed opleves stadigt klarere. Man lærer at stilne personligheden. Derigennem vil man blive modtagelig for højere inspiration.

Formålet med meditation kan være fred og afspænding. Dette kan opnås med Shan, et Teosofisk Meditationssystem. Formålet kan også være at få skabt en bro til Sjælen, at åbne til et samarbejde med Hierarkiet, med Gud; gennem meditationens renselse og stilnen af per-

sonligheden bliver det lettere for de åndelige verdener lys at trænge igennem og opløfte sindet og forvandle mennesket til et stadig mere guddommeligt væsen.

For nogle vil meditationen kunne bringe dem ud over sygdomsproblemer, fordi legemets frekvens løftes og de når indsigt. Andre vil løftes ud af tungsind og bekymring, nag eller had, fordi den højnede frekvens giver et nyt perspektiv og ikke giver plads til disse grovere følelser. Verden vil kunne ses fra et mere afklaret og afslappet perspektiv.

Meditationerne i Shan, et Teosofisk Meditationssystem består af *påkaldelser, visualiseringer og bekræftelser*, altså kreativ tænkning. De er tilpasset det vestlige menneskes struktur.

Det vestlige menneske er vant til at bruge sindet meget. Meditationerne retter sig derfor mod at give sindet et indhold at løftes igennem og følelserne en energi at renses med. Derved renses legemet også.

Den østlige meditationsform arbejder med at tømme sindet og følelserne for indhold. Dette vil skabe ubalance for de mennesker, der har en stærk vestlig struktur. Her vil Shan, et Teosofisk Meditationssystem egne sig godt.

For den østlige type giver meditationssystemet også god hjælp, idet denne type vil drage fordel af de passager, der lægger op til at overgive sig til energien. På denne måde indeholder meditationssystemet en balance mellem øst og vest, et billede på den sammensmeltning, der er ved at ske mellem disse to strømninger på kloden.

Meditationerne kalder på energien fra vort højeste aspekt Jeg-Er-Nærværelsen, Kristus-Selvet eller fra vor Sjæl og Ånd. Kun gennem højere energi kan personligheden renses og forvandles.

Flammemeditationen

er basis. Det er en meditation der renses, lutrer og afbalancerer det indre og ydre væsen. Det er det daglige åndelige brusebad til alle personlighedens legemer. Den gør én i stand til at åbne op til og samarbejde med Ånden og udbrede lyset. Flammemeditationen anvender energierne fra otte flammer. En mildere æterisk form bruger farver og

gennem formen Lys tilføres Sjælens energi. Enkeltvis efter tur kalder man flammerne ned over sig og bekræfter sin enhed med flammen.

Som afslutning udfører man en Jordhealing med en af flammerne, som tak for den hjælp, man har modtaget gennem meditationen. Flammemeditationen kan man arbejde med længe som den eneste meditation. Det anbefales at bruge den mindst en måned før man går i gang med andre meditationer i systemet.

Yasodhara Puja, Maitreya Puja og Sol Puja

(Puja – ofring, tilbedelse af et højere ideal) vil hjælpe den mediterende til at udvikle et åndeligt liv i balance med det almindelige livs forpligtelser og ansvar. I Puja'en sidder man i Lyset af Herren Maitreyas Hjerte, Lady Yasodharas Hjerte eller Universets Hjerte, hvor man får healing og løftes og illumineres gradvist. Puja'en vil gøre dine personlige relationer smukkere og mere givende. Den vil nære en bevidst og harmonisk relation til de himmelske riger.

Meditationen udvikler og forfiner kvaliteten hengivenhed over for Jordens Verdenslærer Kristus, Jordens kommende Buddha, Herren Maitreya.

Denne meditation kan kombineres med bønner efter eget valg.

De 17 Trin til Fuldkommenhed

er et system af meditationer, der knytter sig til planeter i vort Solsystem. Der er 16 planetøvelser, samt Universets rytme med kontrasterne alfa og omega, og en ørkenøvelse, hvis man i en periode har brug for at holde en pause fra planeterne, men vil holde meditationsrytmen og finde roen.

Hver planet har tre grundkvaliteter. Gennem meditation på øvelsen - først grundøvelsen og siden den videregående øvelse, når man går systemet igennem for anden gang - integreres stadig mere af planeterne kvaliteter. Det kan bevirke, at de tilsvarende uønskede kvaliteter forstærkes i en periode, for at de kan bevidstgøres og forvandles; dette vil ofte være tilfældet i enhver meditation. Lyset vil hvirvle mørket op, og derefter sætte sit præg på den rensede.

Disse tre meditationer tilbyder Teosofisk Fellowship jævnligt indføring i, enten enkeltvis eller i grupper, afhængig af den enkeltes ønske. Kontakt os om tidspunkter.

Det Guddommelige Hjerteprogram

Der gives med større mellemrum en mere udvidet indføring i det fjerde trin af Shan, et Teosofisk Meditationssystem, nemlig Det Guddommelige Hjerteprogram.

Det Guddommelige Hjerteprogram er for dem, der vil overgive sig til tjeneste for Jorden; til dem der har et inderligt ønske om at udvikle sig hen imod balance og harmoni og ønsker at ofre noget af sig selv for Jorden. Man mediterer på det guddommelige Hjerte fra Moder Kristus. Meditationen hjælper til at slippe og forløse megen af den lidelse, ensomhed og sorg, der forhindrer den enkelte i at åbne sit hjerte og tage Sjælens og Guds kærlighed ind. Der hører tredive positive bekræftelser til systemet, en til hver dag i måneden, som man kan kontemplere over i løbet af dagen.

Teosofisk Fellowship

er en organisation bestående af mennesker, som svarer på Maitreyas kalden, og som ønsker at tjene Ham og Hans Mestre i den kommende Maitreya Tidsalder. Teosofisk Fellowship stræber efter at bidrage til menneskehedens og Jordens healing ved at virke for udbredelsen af en teosofisk måde at leve livet på, og opmuntrer sine medlemmer til at leve et liv, hvor det åndelige engagement fungerer i balance og i sammenhæng med de fysiske opgaver i familien, arbejdet og samfundet.

Shan, et Teosofisk Meditationssystem
Dansk udgave © Copyright 2011 Teosofisk Fellowship København,
Sankt Peders Stræde 27B, 1453 København K, Danmark
Telefon: 61 69 21 49, E-mail: kbh@teosofiskfellowship.dk
Websites: www.teosofiskfellowship.dk, www.heartflow.eu