

TRANSPERSONELLA KVALITETER GENOM LIVET



Ta kontakt med din inre stilla plats. Ta en stund och andas in och andas ut. Dra dig till minnes stunder/situationer/upplevelser i livet då du har kommit i kontakt med inre kvaliteter som frid, stort lugn, outgrundlig stillhet, känsla av att vara en del av något större, känsla av enhet. Kanske var det i kontakt med naturen, i musiken eller i möte med en aktivitet. Kanske ensam eller tillsammans med andra. Hur har du haft det med den här typen av upplevelser genom livet? Ta några djupa andetag och kom i din egen takt tillbaka till rummet.

Reflektera över följande frågor:

- Vilka upplevelser kom du ihåg – situation, plats, ålder?

- Vad upplevde du i meditation?

- Har du haft någon som kunnat bekräfta dina upplevelser?

- Vad har effekterna av dina upplevelser varit?
