

Tænk positivt

Af Verner Bekker

Vi er alle sammen underlagt loven om tiltrækning og frastødning. Loven medfører, at lige tiltrækker lige og det betyder f.eks. at hvis vi koncentrerer på en bestemt ting, vil vi tiltrække tankemønstre af samme type fra omgivelserne. Det er samme reaktion, vi kender fra strengeinstrumenter, hvor flere instrumenter er samlet. Når vi anslår en tone på en guitar, forplanter tonen sig til samme streng, på andre guitarer i nærheden, som svinger med.

Når vi fokuserer på negative ting, vil vi tiltrække negative ting og når vi fokuserer på positive ting, vil vi tiltrække positive ting. Hvis vi f.eks. koncentrerer på, at vi er trætte og vedvarende beklager os over hvor energiforladt og håbløst, vi har det, så kan vi ikke undgå at øge trætheden og håbløsheden, idet vi skaber negative tankemønstre og tiltrækker forskellige situationer og mennesker med besværligheder, problemer og håbløshed, som svarer til de tanker vi producerer. Modsat vil positive tanker tiltrække glæde, tilfredsstillelse og lykke. Vi er hvad vi tænker.

Det vi føler, i forhold til det vi tænker, sender vibrationer ud i omgivelserne og tiltrækker samme vibrationer, ligesom de samme frekvensområder stimuleres i andre menneskers tanker og i de psykiske centre. Det viser, at vi ikke kan give andre skylden for vores tilstand, vi må tage et personligt ansvar og alvorligt overveje, hvad vi ønsker af livet.

På den måde har vi nøglen til at få stor indflydelse på, hvad vi ønsker at være omgivet af, ved at passe på hvad vi tænker. Vi har således mulighed for at frigøre os fra negative tankemønstre ved at vælge at forsøge på i en given situation at være så positiv som muligt og ved at opbygge positive tankemønstre.

Det er vigtigt at lære os selv at kende, for at skabe de rette positive tanker. Derfor må vi i første omgang se bort fra omgivelsernes krav og i stedet for, skal vi søge efter vore indre åndelige behov. Det er nemlig ikke nok, at vi kun ser den verden, som vi ønsker for at blive bekræftet. Vi må lære at identificere os med vort højere selv og ikke med de flygtige følelser fra de ydre omstændigheder.

Nu er det ikke altid lige så enkelt at praktisere positiv tænkning, men vi kan hjælpe os selv ved at lære at tænke positivt hver dag og prøve at tænke kærlighed og sende kærlighed til det som forstyrrer vores fred.

Med øvelse bliver de positive tanker stærkere og vi vil få det lettere efterhånden og vi vil opdage uanede resultater. Lad os derfor styre vore tanker og samle på de lykkelige stunder og dagens højdepunkter og dermed skabe et fredfyldt og harmonisk indre liv - det medfører energi, livsglæde, tilfredshed og lykke.

Det kan være en stor hjælp, at have en daglig rutine, hvor vi begynder dagen med at bruge nogle minutter til at tænke over værdien af at være lykkelig og når dagen er omme, igen bruge nogle minutter

til at tænke over hvor lykkelig vi har været i løbet af dagen. På den måde kan vi minde os selv om at holde målet og få opbygget en positiv stemning i og omkring os, som hjælper os med at forhindre negative tanker.

Med praktiske øvelser, meditation og musik har vi mulighed for at få et godt værktøj til at støtte os i vore bestræbelser for at udskifte negative tanker med positive tanker. Der findes mange måder at gøre dette på, i det følgende skal blot nævnes et par eksempler.

Øvelse

Du starter med at tage nogle dybe indåndinger og du prøver blidt at opnå en rolig åndedrætsøvelse Derefter lukker du øjnene og fokuserer på dine tanker, men du lader dem glide forbi i deres eget tempo, uden at du fordyber dig i dem oplev de følelser, som følger med. Hvad gør de ved dig?, bliver du træt, ked af det, modløs eller gladsådan fortsætter du, indtil du oplever et roligt sind.

Hvis du møder negative tanker eller tankemønstre som forstyrrer dig eller som medfører negative følelser, som du ønsker at ændre, kan du skabe positive tanker ved f.eks. at sige til dig selv, jeg er lykkelig, jeg er glad, jeg er god nok. Du kan også skrive ordene ned på et stykke papir og læse dem flere gange om dagen.

En anden mulighed er, at du kan tænke på en positiv situation, som f.eks., naturen, et billede, en ting, eller et symbol. Det forudsætter, at du har dybe positive følelser, over for det du vælger, for at du kan fjerne de negative tanker eller tankemønstre. Hvis du bruger sådanne øvelser flere gange om dagen, vil du opleve at sindet bliver mere og mere roligt.

Meditation

Med meditation som værktøj er det muligt at opnå betragtelige resultater. Umiddelbart medfører meditation ændringer i hjernesvingningernes mønstre og skaber et beroligende fundament, som vi kan bruge til at få overblik. Ligesom meditation kan bruges til at træde ind i dybderne af vort eget univers, hvor vi kan finde den indre kraft, som kan hjælpe os med at danne grundlaget for dybdemeditation. Meditation kan derfor hjælpe os med at disciplinere tanken og styre opmærksomheden indenfor de tankemønstre, som vi ønsker.

Musik

Med musik er der mulighed for, at bringe vort sind, hjerte og bevidsthed i den rette harmoni. Musikken kan sætte os i stand til, at finde den indadrettede vej, der leder til kosmisk kommunikation. På den måde standses bevidsthedens splittelse, og vi opnår sjælelig ligevægt og indre ro, dermed banes vejen for dybdemeditation.

På Metatones hjemmeside (www.metatone.dk) er der en række artikler, der uddyber musikkens betydning i forhold til meditation. Ligesom der er eksempler på musik komponeret speciel til meditation m.m. Herunder har Metatone udgivet en cd med titlen "Fordybelse". Det er et tilbud til at stifte bekendtskab med, hvordan en meditationsmetode kan være.