

# Kapitel 2

## Fysisk förberedelse inför meditation

Vi ska nu titta på när det är bäst att meditera och bli helt klara över att vi inte bör avstå när det inte är så.

Det är naturligtvis viktigt med ett rent rum och en ren kropp. Kroppen bör vara avslappnad så man glömmer den så mycket som möjligt. Men den bör inte vara så avslappnad att man somnar.

Tills vi har hittat det bästa sättet kan vi prova med musik, rökelse, sång eller böner för att skärpa sinnet och lugna kroppen. Det är olika för varje individ. Det är nödvändigt att ha det bekvämt så att alla sinnen kan stillas tillräckligt för att själens krafter ska kunna koncentreras totalt – för gemenskap med Gud.

För att underlätta koncentrationen är det viktigt att balansera de fysiska krafterna. Börja med att tänka på kosten. När det är möjligt bör vi bara äta färska frukter och grönsaker som växer lokalt där vi bor. Det har med vibrationerna att göra. Födan som växer i trakten har samma vibrationer som den lokala miljön, precis som kroppen. Därför kan kroppen ta upp den födan bättre. För att vi ska få den balans som är nödvändig råder readingarna oss att äta tre grönsaker som växer ovan jord till en som växer under jord.

Vi bör inte så ofta äta tungt kött som biff och i synnerhet inte blodig biff. Vi bör undvika gris- och svinprodukter, förutom måttligt med bacon. Grönsaker bör inte kokas i djurfett. Födan bör i allmänhet hellre grillas, ugnsbakas eller rostas än stekas. Fisk, fågel och lamm rekommenderas för den stillasittande. Det är ett hårt fysiskt arbete att förbränna biff, griskött, bakelser och sötsaker. Om kroppen inte bränner dem blir de slagg som börjar bränna i kroppen.

Ju mindre syra kroppen innehåller, desto mera sällan blir man förkyld, för bakterierna kan inte få fäste om inte kroppen är för sur. Maten spelar en väsentlig roll när det gäller att upprätthålla balansen. Vi måste

också inse att de mentala attityderna frid, optimism och tålmod gör ännu mera för att hålla kroppen i verklig balans. På så sätt skapas ett naturligt skydd mot sjukdomar.

Readingarna föreslår att man ska dricka sex till åtta glas vatten dagligen för att hålla matsmältningskanalen ren. Motion och ordentligt med vila har lika stor betydelse. Att missköta kroppen i någon form är en synd. Vi bör sträva efter att vara balanserade i alla avseenden för att fullfölja rollen som Hans representanter på jorden. När vi ska meditera är det därför viktigt att studera näringsprocessen. Att be före måltiderna hjälper kroppen att förbättra näringsupptagningen.

## Mental förberedelse

Bibeln säger, att vi inte ska närma oss Guds altare om vi har något otalt med grannen. Denna förmaning gäller ett altare i en kyrka. Hur mycket viktigt är den inte när vi ska närma oss Guds ande?

Den första uppgiften för oss är då att söka i hjärta och sinne och flytta förbittring, hat och negativa känslor så långt bort som möjligt. Om vi är osams med någon bör vi se till att bli sams. Om vi hoppas på att komma in i det Allra Heligaste måste vi vara villiga att be för våra ovänner och försöka göra gott mot dem som kan göra oss illa. Att be om förlåtelse för fel vi gjort ger oss mod att nalkas Gud.

Om vi har svårt att be för någon som har kränkt oss kan bönen om kärleksfull opartiskhet vara till hjälp:

”Herre, han är Din, precis som jag är Din. Gör det som ger frid och harmoni mellan oss.”

För det mesta när vi ber för någon som vi är i konflikt med, har vi attityden att den personen ensam behöver bättra sig. Fördömelse i någon form medför aldrig healing. I bönen om kärleksfull opartiskhet erkänner vi att vi alla har syndat inför Gud. Sedan ber vi om hjälp för alla berörda. Bönen innehåller ingen fördömelse, motanklagelse eller självömkan, utan en önskan om att förhållandet ska präglas av kärlek och hjälpsamhet. Därför är denna bön så effektiv.