
Veckoråd - Anvisningar

Vi uppmuntrar dig att skapa egna råd/anvisningar. Här är exempel som använts av olika grupper och som fungerat bra.

1. Försök att under en vecka skydda människor i ditt liv från sig själva och andra.
2. Planera att göra något under veckan och håll fast vid det; ge tankar av kärlek varje dag till de som står dig nära.
3. Varje gång denna vecka som jag blir arg på någon person sänder jag dem en kärleksfull tanke så snart jag åter är samlad.
4. Varje gång jag blir kritiserad kommer jag att acceptera vad som sägs och tackar.
5. När jag än denna vecka blir ställd inför möjligheter väljer jag den bättre.
6. När jag observerar andra denna vecka kommer jag att vara juste mot dem.
7. Jag sänder tankar av kärlek till människor och helande tankar till de som ber om hjälp.
8. Jag skriver ned mina ideal och försöker föra in dem praktiskt i mitt liv denna vecka.
9. Jag respekterar andra människors tro, även om mitt medvetna jag anser de är fel.
10. Jag ger en tanke av kärlek till människor i mitt liv så ofta jag kan.
11. Jag ser min Fader/Moder Gud i alla människor jag kommer i kontakt med dagligen.
12. Jag ser alla i mitt liv som medarbetare speciellt de som verkar hindra det jag gör.
13. Jag sätter andras människors behov före mina egna denna vecka.
14. Denna vecka ska jag anstränga mig att förbättra min livskvalitet.
15. Jag arbetar mycket praktiskt med mina ideal denna vecka. Jag ser till att de är nedskrivna och placerade så att jag ofta kan se dem.
16. Jag sänder kärlek till vår Fader / Moder Gud denna vecka, så ofta jag kan, med en aspekt att styrka min tillit till Honom / Henne.
17. Jag ser denna skapelse som jag lever i som ETT.
18. Jag inbegriper Kristus i meditationer så att jag kan ha Honom i mitt medvetande denna vecka i alla situationer jag är med i Fader/ Moder Gud.
19. Jag försöker ge min Fader / Moder Gud plats att arbeta i mitt liv denna vecka.
20. Jag kommer att vara tålmodig i alla situationer.
21. Denna vecka kommer jag att lyssna så ofta jag kan till den inre stilla rösten, så att jag hör något gott om alla de jag möter.
22. När jag ska fatta beslut denna vecka, kommer jag att stanna upp och fråga vad min Fader / Moder Gud vill att jag ska göra.
23. Denna vecka kommer jag att titta efter ordentligt på huset jag håller på att bygga med mina tankar och handlingar.
24. Jag ser mig själv röra mig inne i kroppen av Fadern.

FÖRSLAG TILL MÖTE- SÖKA GUD STUDIEGRUPP

Detta är en översättning av studiematerial som John Walsh, England tagit fram. Allt som är skrivet i STORA bokstäver skall läsas högt av läsaren som valts att leda mötet. Bokstäverna i *kursiv stil* visar de delar som läses tillsammans. Det är bäst att börja på den bestämda tiden. Vi rekommenderar alla att turas om att leda eller att vara läsare vid mötena. Läsaren skall uppmuntra alla att tala om materialet under diskussionen och säga väldigt lite själv, de spelar en ledarskapsroll. Det tar ungefär två timmar.

BÖN. LÅT OSS HA EN KORT TYSTNAD FÖR ATT SAMLA VÅRA TANKAR TILL VÅRT GEMENSAMMA ÄNDAMÅL VILKET ÄR ATT LÄRA KÄNNA OSS SJÄLVA OCH VÅR RELATION TILL GUD OCH MÖTA HONOM I VÅR VILJA
(EN HALV MINUT)

OCKSÅ, LÅT OSS AFFIRMERA VÅRA IDEAL; VILKA ÄR ATT MANIFESTERA DEN UNIVERSELLA KRISTUSMEDVETANDET OCH ATT MANIFESTERA GUDS KÄRLEK OCH MÄNNISKAN
(EN HALV MINUT)

Fader Vår

Fader Vår, som är i himmelen! Helgat vare ditt namn; tillkomme ditt rike; ske din vilja; såsom i himmelen; så ock på jorden;

vårt dagliga bröd giv oss i dag; och förlåt oss våra skulder, såsom ock vi förlåta dem oss skyldiga äro;

ock inled oss icke i frestelse, utan fräls oss ifrån ondo, ty riket är ditt och makten och härligheten i evighet, amen.

Fader Vår...nedan som givet i reading 378-44

Our Father Who art in Heaven, Hallowed be Thy name; Thy kingdom come; Thy will be done; as in heaven, so in earth. Give us for tomorrow the needs of the body. Forget those trespasses as we forgive those that have trespassed and do trespass against us. Be Thou the guide in the time of trouble, turmoil and temptation. Lead us in paths of righteousness for Thy name's sake.

HUR HAR DET GÅTT MED VÅRA ANDLIGA RÅD

På någon minut ska du berätta hur du gjorde, försök att uttrycka effekten av vad du gjorde principiellt och inte med för mycket detaljer, försök ge en helhetsbild. Se på hur de nya insikterna du har som ett resultat av att ha gjort det och uttryck hur de kan ha påverkat ditt liv.

BIBELSTUDIE

Cirka 10 min

Läs ett kort stycke, som du väljer själv, ur bibeln; försök att relatera till ditt liv och uppmuntra alla i gruppen att göra en kommentar till det.

DRÖMMAR

Cirka 10 min

Du kommer antagligen att kunna hjälpa mer än en person i gruppen med drömmar de haft. De bästa drömmarna att ta upp i gruppen är de korta. Idéerna som ges längre fram kommer att hjälpa dig lite grann.

STUDIE ...A SEARCH FOR GOD

Cirka 25 min

Läs en eller två stycken. Varje deltagare bör komma med sina tankar på det valda materialet. Försök att se var och ens bidrag som ett berikande av materialet och inte som något annat material som skapar distraktioner. Vi har alla våra egna sanningar och de från de andra respekteras i gruppen.

RÅD - ANVISNING FÖR DEN KOMMANDE VECKAN

Försök att ta det ur materialet som just studerats. Exempelen som visas i denna guide kommer att vara till hjälp. Böckerna STEP BY STEP och EXPERIMENTS IN A SEARCH FOR GOD är också till hjälp. Anvisningen, som väljs av gruppen, med hjälp av Kristus, är vår hjälp till att nå våra ideal. Skulle de enskilda gruppmedlemmarna välja egna verkar det som om de förlorar kraften som Kristus har för att hjälpa oss rätt. I gruppen försöker vi arbeta med alla sju aspekter av det gudomliga medvetandet och inte bara med en aspekt. För att kunna göra det behöver vi stödet från Kristus.

GIVANDE

Detta är frivilligt; grupperna kan samla in för att kunna köpa böcker för sitt eget gruppbibliotek. Vi rekommenderar också att ge en del av de insamlade medlen till någon god sak, som de som grupp, leds till att hjälpa. Personen i hemmet där gruppen träffas kan organisera insamlingen eller en grupp frivilliga kan göra det. Det är också lämpligt att någon av dessa tar hand om och förvarar listorna på människor för helande och bön.

Adrenal *
Binjurar Eld. Röd häst. Färg: Gul. Situationer där vi frestas. Alla katt-djur. Svealand.. Nummer 3. Musik. Men treenighet är också ofta 3. Vattendamm. Klockor. Paraply. Att jobba med...Var mer delaktig med andra, ta initiativ, var modig och kontrollera ditt humör.

Thymus *
Brässen Luft. Örn. Färg: Grön. De flesta fåglar. God eller ond. Dalar. Villkorlig kärlek. Amerika. Flygplan. Byggande. Norra Götaland. Ljus häst. Nummer 4. Spindlar. Stolar, gungstolar. Att jobba med...Utveckla ett sinne för humor. Försök acceptera kritikmed kärlek. Tänk på andra. Var vänlig och generös.

Thyroid *
Sköldkörteln Vilja. Månen. Jesus Moder. Damen i blått. Färg: Blått. Kvarts kristall. Gränsland. Bord. Nummer 5. Att jobba med...Var självdisciplinerad.Stå för dina ideal. Kontrollera dina val. Före dig med Gud och människor. Öva att vara i kontroll över dig själv.

Pineal *
Tallkottkörteln Kristus. Läraren. Kvartskristall. Duvan. Korset. Ljuset. Makt. Sinnet som gör gott. Färg: Indigo. Heliga Graal. Kopp. Gyl lene bågaren av Herkules. Nummer 6. Centrala Norrland. Hjärna. Gevärsskott. Moln. Verktyg. Att jobba med...Var öppen och ställ frågor. Kontrollera ditt logiska sinne och följ samvetet. Öva att vara rättvis, känn dig själv.

Pituitary *
Hypofysen Fader /Moder Gud. Änglar. Enhörning. Kvartskristall. Färg: Violett. Situationer av frihet. Nummer 7. Norra - , hela Norrland. Komma hem. Säng. Sova. Soldater. Poliser. Lotus. Berg och kullar. En känsla av enhet. Ge kärlek och helande men ge Gud erkännande. Var mild och skapa fred. Försök inspirera andra genom dina gärningar. Var vis.

Lägre 4
centra Omfattar dessa idéer. Jordbävningar. Hästar. Vulkaner. Se på var du lägger dina energier i arbetet eller på fritiden.

Alla 7
centra Omfattar dessa symboler: Mjolk, Snö. Pyramider. Träd. Åska och blix. Regnbåge. Hissar och trappor. Rygggraden. Stegar.

Tänk inte att andra människor har fel, försök respektera vad de tror på. Ljud av klockor som ringer och det inte finns några andra symboler med påminner dig om ditt förflutna och att det är dags att börja gå hem.

Not: Ideal. Högsta idealet du kan sträva efter är Kristusidealet.

GRUNDLÄGGANDE OM DRÖMMAR / TOLKNING

Försök använda dessa vanligen förekommande drömsymboler som grund för dina tolkningar: till detta bör du också lägga till ditt vanliga förnuft.

Fordon i dröm representerar din fysiska kropp. Byggnader i drömmen representerar vanligen ditt sinne, eller medvetna mentala processer.

Människor i drömmen representerar kvaliteter och andliga attribut av ditt själv, ditt ego som exempelvis, kärlek, rädsla, makt, ärlighet, eller vilken egenskap som helst som du förknippar med personen i drömmen. Drömmar försöker ofta tala om hur vi har det andligt; de är en hjälp från Gud.

Drömmar och symboler

Gudsmedvetandet i oss talar till oss vanligen genom endast en av de sju nivåerna åt gången. Vi kan få dessa budskap klart när vi drömmer. Ett bra sätt att tolka är att lägga märka till symbolerna som finns i drömmen och genom dom lista ut vilken nivå av ditt medvetande du bör arbeta med. Se sedan på de 5 eller 6 aspekterna av kreativitet som presenteras här och välj det som verkar passa ditt behov. Du tolkar en dröm när du lever lektionen den försöker tala om för dig. Det viktiga är ju att gå vidare med kunskapen som drömmen ger oss. Här undviker vi problemet med detaljerade tolkningar. Det här medvetna sinnet dör med kroppen. Men innan den gör det önskar jag att den har gjort något värdefullt för min odödliga själ. De sju nivåerna är knutna till de sju stora körtlarna i vår kropp. Det här materialet är bara som en hjälp för dig att göra dina egna tolkningar.

Drömsymboler som relaterar till chakran * = enligt Cayce

Gonads * Jord. Djur som lever på jorden. Vit häst. Snälla hundar. Alla Könskörtlar sorters boskap. Getter. Blod. Kista. Råttor. Möss. Färg: Röd Nummer 1. Egypten. Afrika. Sex. Överlevnad. Södra Sverige. Kreativa aspekter att jobba med...Var hjälpsam, beskyddande, arbeta hårt, kontrollera aptiter, tjäna andra eller meditera.

Cells of Lydig* Vatten. Såra andra. Färg: Orange. Världslig man och kvinna. Nästan allfisk. Får. Aktiva hundar. Svart häst. Salt. Nummer 2. Elefanter. Delfiner. Israel. Irland. De flesta öar. Myror. Bin. Sand. Massor av små saker. Havsstrand. Stockholm för de flesta. Att jobba med...Var rättvis. Var konsekvent, visa barmhärtighet. Var försiktig, intuitiv och tålmodig.

FADER VÅR

Säg att den relaterar till de sju Gudomliga centren i våra kroppar. De hjälper Guds energi att flöda genom våra kroppar lättare och höjer våra vibrationer.

MEDITATION

I bönen talar du med Gud; I meditationen talar Gud till dig, så lyssna

”LÅT OSS HA EN STUNDS TYSTNAD SÅ ATT VAR OCH EN AV OSS PÅ VÅRT EGET SÄTT KAN RENA SIG I SINNET OCH HJÄRTAT INNAN VI MÖTER GUD INOM OSS” (En minut)

FÖRNYELSE

”LÅT OSS FÖRNYA VÅRA EGNA FYSISKA, MENTALA OCH ANDLIGA IDEAL” (En minut)

AFFIRMATIONEN

Säg tillsammans affirmationen som finns i början av alla kapitel i boken ”A Search For God”. Den hjälper till att färdigställa processen med att höja dina vibrationer till den punkt där Gud kan kommunicera med dig. Meditation är en lyssnande process. När ditt medvetande börjar vandra omkring i meditationen kan du åter samla dig genom att säga en kort och upplyftande fras som...”Var stilla och vet att jag är Gud” ...eller...”Inte min vilja utan låt Din vilja ske.” I ett gruppmöte bör meditationen vara cirka sju minuter.

BÖNEN FÖR BESKYDD

”Fader, när jag öppnar mig för de osynliga krafterna som omger tronen av nåd, skönhet och makt, omger jag mig med ett skydd som finns i tanken på Jesus Kristus.” För en meditation ska vi alltid skydda oss själva. Denna bön kommer från en reading. Läs denna innan du startar meditationen.

Nu kan du spela kassetbandet med meditation om du vill, cirka 20 min.

HUVUD OCH NACKÖVNINGAR ingår i kassetbandet ovan.

Varje del görs tre gånger i en följd. Huvudet framåt;..huvudet bakåt;..huvudet åt ena sidan;.. och åt den andra sidan..örat rör sig ned mot skuldran. Placera sedan hakan mot bröstet och cirkulera med huvudet åt ena hållet tre gånger och sedan åt andra hållet tre gånger. Detta förbereder kroppen för intoning (attunement).

ANDNINGSÖVNING ingår i kassetbandet ovan

Andas in i högra näsborren och andas ut genom munnen: tre gånger. Andas in i vänster näsborre och ut genom den högra: tre gånger. Övningarna hjälper kroppen absorbera mer livskraft från de andliga centren än normalt.

HELANDE

När du mediterar, byggs helande energi i dig. Olika readingar säger att om du inte ger bort det kommer den att angripa svagaste punkten i ditt system, vare sig det är fysiskt eller mentalt. Ge endast healing till de som har bitt om det, ifall de vill ha sin sjukdom blir de ännu sjukare. De kanske aldrig fått sådan kärlek i sina liv förut och att bevara sådan kärlek är ofta viktigare än att bli bättre. Problemet är att du förstärker det dom verkligen vill ha. Det är därför bättre att omge dessa vänner till dig med vitt ljus så deras medvetanden kan förändras och en dag kanske de själva ber dig om healing.

BÖNER

”FADER; ANVÄND DENNA GRUPP SOM EN KANAL FÖR HELANDE FÖR ALLA SOM ÄR KALLADE VID NAMN”. Läsaren kan nu läsa upp det fulla namnet på de som är på healinglistan. I readingar sägs det att om man inte gör så här kommer inte energin fram till mottagaren. Personer ska inte vara på listan längre än två månader såvida de inte förnyat sin begäran.

BÖNER ELLER VÄLSIGNALER

”FADER; ANVÄND DENNA GRUPP SOM EN KANAL FÖR VÄLSIGNALER FÖR ALLA SOM ÄR KALLADE VID NAMN”.

Det här är en bra möjlighet att be för alla new age grupper men speciellt för vår egen grupp, också för våra familjer och vänner och människor på våra arbetsplatser eller de vi möter dagligen. I readingar sägs det att bästa sättet att avsluta en meditation är att säga den 23:e psalmen (Psaltaren).

”HERREN ÄR MIN HERDE, MIG SKALL INTET FATTAS

1 HAN LÅTER MIG VILA PÅ GRÖNA ÄNGAR,

2 HAN FÖR MIG TILL VATTEN DÄR JAG FINNER RO, HAN
VEDERKVICKER MIN SJÄL,

3 HAN LEDER MIG PÅ RÄTTA VÄGAR, FÖR SITT NAMN SKULL.
OM JAG OCK VANDRAR I DÖDSSKUGGANS DAL,

4 FRUKTAR JAG INTET ONT, TY DU ÄR MED MIG, DIN KÄPP
OCH STAV, DE TRÖSTA MIG

5 DU BEREDER FÖR MIG ETT BORD I MINA OVÄNNERS ÅSYN,

6 DU SMÖRJER MITT HUVUD MED OLJA OCH LÅTER MIN BÄGARE
FLÖDA ÖVER, GODHET ALLENAST OCH NÅD SKOLA FÖLJA MIG I
ALLA LIVSDAGAR,
7 OCH JAG SKALL ÅTER FÅ BO I HERRENS HUS, EVINNERLIGEN.”

IDEAL

Idéer för hjälp till att skapa dina egna.

ANDLIGA IDEAL

De kan vara

- (A) Se dig själv som ett med Gud och hela skapelsen.
- (B) Se Jesus som Vägen, Sanningen och Ljuset och försök att likna Honom.
- (C) Se dig själv som en med treenigheten i dig själv.
- (D) Fader, jag skulle vilja att dina önskningar var mina.
- (E) Ge kärlek till människor.

MENTALA IDEAL

- (A) Jag vill läsa något andligt, som, en del av Bibeln, varje dag.
- (B) Jag vägrar att delta i en konversation som tar ned andra människor.
- (C) Jag söker endast goda kvaliteter hos mina medmänniskor.
- (D) Jag tänker använda mitt sinne till att skapa en bättre värld runtom mig.
- (E) Jag kommer att tänka logiskt på varje problem jag har att lösa och samtidigt låta den Heliga Ande influera mina beslut.

FYSISKA IDEAL

- (A) Jag tänker ta en promenad varje dag.
- (B) Jag kommer att andas djupt varje morgon och försöka fortsätta med det under resten av dagen.
- (C) Jag ska äta mat som gör att min kropp håller sig så frisk som möjligt, så länge som möjligt, så att jag kan göra det arbete jag kom för att göra.
- (D) Jag kommer att följa programmet för en allmän god hälsa.
- (E) Jag kommer bara att använda min kropp på sätt som vanligen är bra för mig själv och andra. Du behöver tre ideal, en av varje sort. Utan ideal är du som ett skepp utan roder. (Readingar)