

**Anmeldelse af foredrag om Heartfulness meditation  
på Krop, Sind og Ånd Messen i Aarhus 6/10-2019  
af Lisbeth Ejlersen**

Man mødes af et hjertevarmt velkommen fremført med en stilfærdig, smilende inderlighed, der signalerer, at det her er dybt vedkommende, at her ligger der personlige oplevelser bag. Man mærker ønsket om at dele noget værdifuldt. Straks er al opmærksomhed vakt.

Der var kun afsat tre kvarter til foredraget, fik vi at vide, mod den forventede halvanden time. Så der var ikke så megen tid til at gå i dybden. Trods den improviserede forkortelse blev det alligevel en fyldig, veldisponeret og medrivende beretning om Lisbeths rejser i ungdommen til det mysteriefyldte Indien for at finde en vej til åndelig udvikling. Spændende beretning om forskellige åndelige mestre og deres lære, om palmebladslæsere, der ud fra blot et fingeraftryk uden opgivelse af navn fandt årtusindgamle, beskrevne palmeblade frem, der på forbløffende vis kunne fortælle alt om hendes nuværende liv, helt ned i detaljer som navne, steder og begivenheder. Også om fremtidige begivenheder, der senere skulle vise sig at indtræffe. Dybt tankevækkende. Hvordan kunne det gå til?

Vi hører om den vej, hun senere kommer til at følge, Heartfulness meditation; hører om den mester, der genopdagede en yogisk teknik, transmission, der var gået tabt for årtusinder siden. Gennem transmissionen er mesteren i stand til at overføre guddommelig energi til en anden person og derved løfte dennes meditation og hele udvikling. Et aspekt som gør Heartfulness meditation til noget helt unikt. Om hvordan den efterfølgende mester fandt frem til at sætte erfarne mediterende i stand til ligeledes at kunne foretage denne transmission, så der i dag er i tusindvis af sådanne erfarne Heartfulness trænere over hele kloden. Vi hører om mesteren, der udbredte Heartfulness meditationen globalt til næsten alle lande, og endelig om den nulevende mester, hvis mål det blandt meget andet er at gøre Heartfulness meditationen kendt for alle mennesker over hele verden med tilbud om at lære meditationsformen.

Stilfærdigt fortæller hun om, hvordan Heartfulness meditationen har udviklet hende, har ændret hendes liv og styrket hende til at være i stand til at gennemleve flere alvorlige kriser, og komme helskindet igennem, samtidig med, at hun som alenemor skulle give en lille pige en god og tryk opvækst.

Alt sammen fremført med en stille, smilende alvor, uden tænkepauser og uden at have travlt; øjnene bliver aldrig søgende og fjerne, men er hele tiden i levende kontakt med tilhørerne.

Forbløffende, hvor megen værdifuld information, der så roligt kan deles på så kort tid, især når det betænkes, at det ikke kun var et foredrag, men en workshop, hvor omkring halvdelen af tiden skulle bruges til en guidet afslapningsøvelse med efterfølgende meditation, hvorunder den omtalte transmission blev udført. Den oplevedes som en stille, men kraftfuld indstrømning af energi. Under den efterfølgende snak om meditationen kom det dog frem, at ikke alle oplever denne transmission i starten. Fyldig og indfølt besvarelse af alle spørgsmål.

Man føler sig velinformeret om emnet meditation. Absolut en berigende oplevelse. Formidling på et højt, men alligevel letforståeligt plan.

Helge Falk-Kammeyer