



Fantasi og mental visualisering

Øvelse 105-124 skal træne fantasi og mental visualisering, som er evnen til at tænke og lave mentale billeder af noget, man endnu ikke har oplevet eller noget, mennesker generelt sandsynligvis aldrig vil opleve. Herved er fantasi og mental visualisering et åbent sind over for at bryde med logik og årsagsforbindelser.

At træne fantasi og mental visualisering kræver, at man øver sig i at lave forestillinger, som ikke nødvendigvis følger normal logik eller som potentielt ligger rigtig mange år frem i tiden. Man skal gøre et bevidst forsøg på at starte en fantasi, der ikke umiddelbart giver nogen mening. Man skal acceptere denne midlertidige umulighed og begynde at lege med tanken gennem mentale visualiseringer. Det er særligt vigtigt ikke at prøve at skyde fantasien ned ved at referere til, at det nok aldrig vil ske og derfor er dumt at bruge tænketid på. I stedet skal man referere til, at det netop derfor er særligt interessant at bruge tænketid på det - fordi man så tænker nogle tanker, ingen anden højst sandsynligt før har tænkt i verdenshistorien. Det er også vigtigt at prøve at acceptere alle idéer, der dukker op i hovedet, også selvom de er mærkelige, underlige eller vilde. Det er netop de skæve idéer, der kan lede til noget interessant og spændende i denne øvelse.