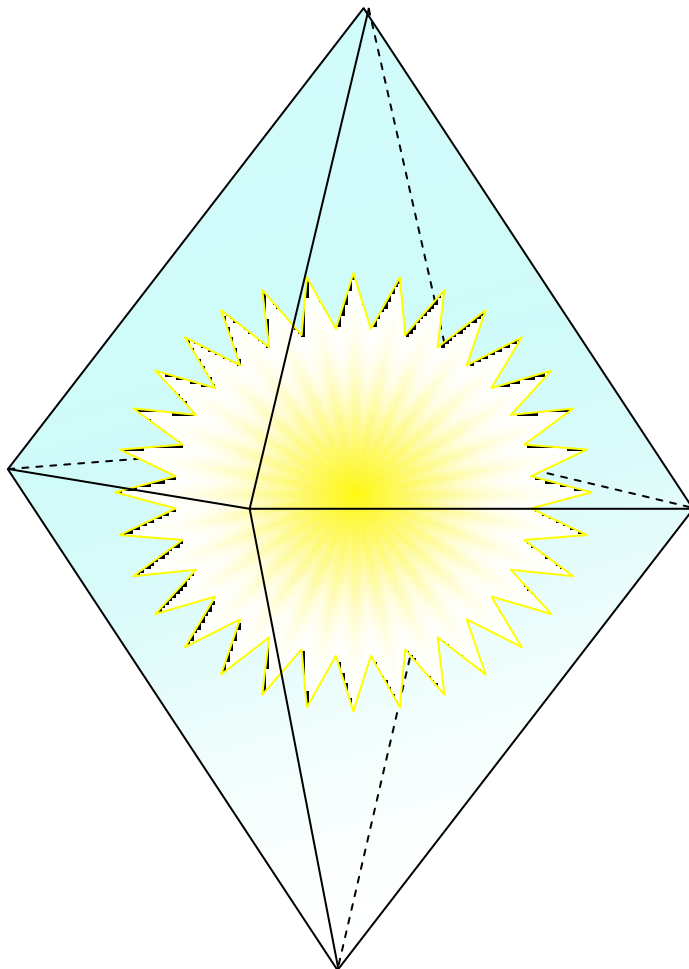


Meditation med Pyramide Symbolet.



Bemærk!! hvis du aldrig har prøvet at arbejde med energier før, kan det ske at du får en let kvalme eller føler et ubehag, første gang du prøver at meditere med pyramidesymbolet. Da man renser temmelig kraftigt ud i tunge energier i kroppen ved denne metode.

Det er vigtigt med alle former for energiløft, at du har jordforbindelse før og efter, så de energier der flyder gennem dig, kan komme ud igen efter de har løftet dig i energi. Al energi kommer ind gennem dit kronchakra/toppen af hovedet og flyder ud gennem solar plexus punktet under din fod(lige i midten af foden lidt oppe lige før forreste trædepude) og ned i jorden.

Hvordan får du jordforbindelse/grounding:

Sæt dig i en behagelig stilling på en sofa eller stol med begge fod flader fladt på gulvet. Hænderne kan du placere på dit hjerte eller liggende med håndfladerne nedad på lårene. Luk øjnene og sid helt afslappet.

Først tager du 3 dybe og meget langsomme åndedrag. Du trækker vejret ind gennem næsen og spiler dine lunger HELT ud...luften skal helt ned i "maven" dvs. ned i bunden af lungen, derefter puster du laaangsomt ud gennem munden(du må gerne sige en stille puste lyd)....

Så tager du yderligere 6 dybe åndedrag, hvor du forestiller dig at der kommer lys ind i gennem toppen af dit hoved, når du trækker vejret ind gennem næsen.....og når du puster ud gennem munden forestiller du dig lyset flyder ud gennem dine fod flader...og ned i jorden. På denne måde genopretter/styrker du din jordforbindelse.

Du kan bla. forestille dig, at du danner et stort rodnet som et stort gammelt træ nede i jorden og at lyset flyder ned i jorden via dette rodnet. Når du kan mærke en svag summende, svag pulserende fornemmelse under foden, så har du jordforbindelse/grounding. Du kan nu påbegynde selve meditationen.

BEMÆRK: Det er meget forskelligt hvordan man oplever en meditation. Der er ikke noget som er rigtigt eller forkert. Nogle føler nogle stærke følelser, nogle mærker "noget" i kroppen, nogle ser, nogle slapper bare dejligt af, nogle kan fornemme hvad der bliver sagt til én fra Gud, ærkeengle, mestre, guides eller andet, som man ser, hører eller fornemmer at man møder. Det er meget forskelligt. Syn/visioner kan være sjove, skøre, "underlige", vrede, glade osv. afhængig af den enkelte person. Har du fx en god humoristisk sans, måske endda en lidt skør form for humor, er du stresset, er du vred(undertrykker du denne følelse inde i dig) eller er du bare glad...dine syn kan være et spejlbillede af din egen følelses verden.

Men ser/føler eller mærker du noget, du ikke forstår, så spørg i dine tanker hvad det betyder og lyt til, hvad dine tanker forklarer dig. Møder du guides, Gud eller andre, så snak med dem(via dine tanker), spørg om de har et budskab til dig eller stil dem spørgsmål, hvis der er noget du ønsker lidt vejledning med.

Husk! Du får aldrig en facit liste over dit liv af de guddommelige energier – men måske hints. Du skal selv leve dit liv i kærlighed til dig selv, for at lære det du selv har valgt at komme herved og lære. Du kan få svar, som du skal forholde dig til og lære af.

Meditation for én person:

Efter din grounding øvelse sidder du fortsat med lukkede øjne.

(Sæt evt. hænderne i bede position) og be' de højeste og mest kærlige guddommelige energier være tilstede under meditationen og be' dem om at hjælpe og guide dig, og tak derefter for al hjælp du får til denne meditation.

Forestil dig/visualisér pyramide symbolet foran dig - mærk varmen eller vibrationerne fra energien, se lyset inde i krystallen. Træd ind i krystallen midt ind i den blændende stærke lys kugle i midten. Lad energien trænge ind i dig – og ud i alle dine celler – tag en dyb indånding, lad energien/varmen vokse og akkumulere indtil den nærmest eksploderer ud fra dig og mærk hvordan krystallen som en slags elevator(nogle gange en meget hurtig elevator) løfter dig i energi og fører dig op gennem dimensionerne, op i de højeste frekvenser, du kan tåle.....se, mærk, føl hvad der sker.....det kan være forskelligt fra gang til gang.

På et tidspunkt stopper elevatoren og du træder ud i et guddommeligt univers, afvent at en guide/mester kommer dig i møde og tager dig med, viser dig rundt eller starter en dialog med dig, eller du kan selv stille spørgsmål og få svar, alt efter hvad du har lyst til – se hvad der sker og vær' bare åben. På et tidspunkt kan du fornemme at det er slut og du bliver ført hen til elevatoren igen.

Træd ind i elevatoren og den vil føre dig ned igen....når du kommer til dig selv så vær' opmærksom på at mærke din krop igen, bevæg fingre, tær osv... fornem om du har jordforbindelse, tag et par dybe indåndinger for at sikre dig, at du er landet helt igen. Hvis du får hovedpine, har du typisk ikke grounding, så sæt dig ned og ground dig selv grundigt, som forklaret foroven på denne side.

Får du sjove fornemmelser i kroppen i løbet af dagen eller dagene efter, kan det være fordi, du ved at løfte dig i energi, har sluppet nogle tunge energier, som stille og harmonisk forlader din krop. Lad bare processen fortsætte og husk at drikke vand.

BEMÆRK: Hvis du slet ikke selv har held til at grounde dig selv, så få en ven til at sætte sig overfor dig med dine fødder på skødet(front mod dine fodflader) og sine egne fladt på gulvet, lad vedkommende trykke dig på solar plexus punktet(i midten under forreste trædepude) under fødderne med tommeltotterne indtil huden på vedkommendes tommelfingre brænder, så kan han/hun lette trykket lidt, men bliv endelig siddende i ca. 5

min til I begge kan fornemme, at du har fået din grounding tilbage. Sid evt. begge og kørs lys igennem jer fra kronchakra'et ned i jorden, for at hjælpe energien ned gennem dig. Du skubber energien - han trækker!!

Meditation for flere personer end én:

Sæt jer i en ring og hold hinanden i hænderne. Hold venstre håndflade opad(modtage hånd) og højre håndflade nedad(give hånd). Så hjælper I hinanden med at løfte hinanden og i fællesskab kan I løfte energierne mere, end hvis I ikke var forbundne.

(Sæt evt. hænderne i bede position) og be' de højeste og mest kærlige guddommelige energier være tilstede under meditationen og be' dem om at hjælpe og guide dig, og tak derefter for al hjælp du får til denne meditation.

Forestil dig/visualisér pyramide symbolet foran dig - mærk varmen eller vibrationerne fra energien, se lyset inde i krystallen. Træd ind i krystallen midt ind i den blændende stærke lys kugle i midten. Lad energien trænge ind i dig – og ud i alle dine celler – tag en dyb indånding, lad energien/varmen vokse og akkumulere indtil den nærmest eksploderer ud fra dig og mærk hvordan krystallen som en slags elevator(nogle gange en meget hurtig elevator) løfter dig i energi og fører dig op gennem dimensionerne, op i de højeste frekvenser, du kan tåle.....se, mærk, føl hvad der sker.....det kan være forskelligt fra gang til gang.

På et tidspunkt stopper elevatoren og du træder ud i et guddommeligt univers, afvent at en guide/mester kommer dig i møde og tager dig med, viser dig rundt eller starter en dialog med dig, eller du kan selv stille spørgsmål og få svar, alt efter hvad du har lyst til – se hvad der sker og vær' bare åben. På et tidspunkt kan du fornemme at det er slut og du bliver ført hen til elevatoren igen.

Træd ind i elevatoren og den vil føre dig ned igen.... Når I kommer til jer selv så slip ikke hinandens hænder før alle har åbnet øjnene. Vær' opmærksom på at mærke din krop igen, bevæg fingre, tær osv... fornem om du har jordforbindelse, tag et par dybe indåndinger for at sikre dig, at du er landet helt igen. Hvis du får hovedpine, har du typisk ikke grounding, så sæt dig ned og ground dig selv grundigt, som forklaret foroven på denne side.

Får du sjove fornemmelser i kroppen i løbet af dagen eller dagene efter, kan det være fordi, du ved at løfte dig i energi, har sluppet nogle tunge energier, som stille og harmonisk forlader din krop. Lad processen fortsætte og husk at drikke vand.

Hvis du ikke kan grounde dig selv igen så se punktet "BEMÆRK:" under "Meditation for én person" ovenover.