

Meditasjon for å mestre stress

Stress er kamphormoner. Dagens samfunn eier oss. Regninger, forventninger, en ufattelig fart i informasjon og forventninger. Forventninger fra oss selv fordi mulighetene er så enorme, og fra samfunnet – fordi mulighetene er så enorme.

Kroppen vår forstår ikke dette. Materien eier en treghet, og vår kropp reagerer omtrent som hos steinaldermennesker, eller i alle fall som våre forfedre, bønder, arbeidere, med en hverdag der rutiner og forutsigbarhet var mye mer konstant, selv om man alltid har opplevd stressende situasjoner. Det nye er at stresset ligger omkring oss som strøm. Konstant. Tankestrømmer og forventninger, men også kunstig strøm ved kraftledninger og trådløse nettverk og andre nettverk som vi ikke vet så mye om. Noen hever stemmene og hevder at vi blir utsatt for påvirkninger utenfra som det er umulig å kunne takle. HARP er en del av dette, og der er mange flere konspirasjonsteorier. Det som er problemet, er at vi ikke kan gå til kamp mot alt dette med ord. Vi blir latterliggjort og vi blir brukt som sannhetsvitner for hvor idiotiske mennesker kan bli....

Det vi kan gjøre, er å trene våre kropp til å lære å sortere energiene som bombarderer oss. Dette er vanskelig, og krever kanskje mange generasjoner. Men for vår egen del, og de som kommer etter oss, er dette det beste vi kan gjøre her og nå. En flombølge skyller over verden, og vi får bruke dette til å trene vår mentalitet.

Hver gang du blir stresset: gjør dette

Tenk som idrettsutøvere, og vær i adrenalinet og stresset heller enn å bekjempe det. Bruk stresset til å tenke klart. Stress gjør at vi oppfører oss som i krisesituasjoner, og faktisk tenker klart. Jo større sensibilitet i din arketyt, jo klarere tenker du. Bruk denne modusen til raskt å sette opp et kart over hva du faktisk kan gjøre. Lag en kriserapport mens du er stresset og lag et kart over løsninger. Dette er den rette tiden til å lage en «to-do list»

Etterpå er det på tide å la kroppen få tilbake sin naturlige hvilemodus. Dette er spesielt viktig for mennesker med sterk magefølelse telepatiske evner osv...

Bøy knærne.

Knærne er i kabbalah og i sjamanistisk tenkning det leddet som forbinder tidligere liv og vår framtid til livet her og nå. Sitt altså på huk i minst ett minutt. Rett og slett.

Bøy albue innover.

Det motsatte av spisse albuer. Legg albue inntil midjen, mens hendene peker utover. Først med knyttede never, deretter retter du ut tommelen. Mens du mediterer retter du så utover pekefinger, langfinger osv...Etter hvert som ditt sinn blir stille.

That s it...og du er klar til å møte verden igjen...i alle fall litt roligere

Keep up the good works, folkens. Anne

Denne meditasjonen er som så mange andre gitt meg av mine avdøde sjamanistiske mestre.

Jeg har sjekket opplysningene, og de stemmer godt med de kunnskaper man har fra Yoga, kinesologi , kabbalah og ikke minst sjamanistisk lære