

Meditasjon for å integrere din ild-puls.

- Renser kroppen
- Kontroll på adrenalin/stress
- Bra for blodomløp
- Jording
- Plattform for "likegyldighetens dyp" som er plattformen dersom man jobber med illusjoner, bilder, språk, kanalisering. Uten denne blir man gjerne ekstatiske, og går seg vill i eget språk/ego.
- Du vil merke at du er i en tilstand der du egentlig vet "alt" men at trangen til å vite/kontrollere er borte. Dette er den eneste tilstand der vi kan våge å bruke vår tankekraft, fordi den vil spille på lag med universets lover. Dette er magikerens og esoterikkens første innsikt.

Jeg lager de fleste av mine meditasjoner sjøl, og de fleste blir bare brukt en gang, i hver enkelt setting..

Meditasjonen under kan virke litt komplisert når du leser den.

Ta fram blyant og papir og tegn den opp, da blir det mye lettere å visualisere, spesielt siste del av øvelsen. Jeg gjør alltid det med mine sjamanreiser, tegner opp grunnstrukturene, og så kan du legge til ord og "avstikkere" underveis, fordi du har et grunnriss.

Meditasjonen drar opp ildpulsene i din kropp, som er veldig viktig for å skille ut slaggstoffer, øke frekvensen på cellene, og den holder deg dessuten jordet.

Mime kunnskaper i Kabbalah og Livets Tre er en struktur man kan trekke et uendelig antall kunnskaper fra, omtrent som bokstavene i et alfabet kreerer språk, bilder, og alle innenfor det samme system av "sannhet"

På mitt sjamankurs i sommer lærer du denne essensen.

Jeg har integrert et kurs i Livets Tre/tarot og kabbalah i kurset sjamanens vesen

Men les mer om det seinere på sidene mine www.anne.bjorkedal.com

Prøv først øvelsen under og observer hva som skjer i din kropp og ditt sinn.

Tid, ca 25 min. (5 min pusteøvelser + 20 min fokus på ildens vei)

Forberedelser(lese, visualisere, tegne) ca 15 min.

1 Pusten

Lytt til pusten din. Ikke prøv å kontrollere den. Er den stresset, følg pusten ut i kroppen, knytter den seg, la den knytte seg, er den rolig, la den være rolig. Kjenn hvordan pusten din faktisk prøver å kommunisere noe, dra deg inn i en tilstand, for at du skal forstå.

Prøv å se for deg luften, som en fysisk størrelse, inne i kroppens, dens veier, tråder og områder. Også der den ikke slipper til.. Ikke la deg friste til å styre pusten.

Nå skal du kontrollere pusten totalt. Den beste måten er å bruke kroppen og ikke bare sinnet.

Se for deg øvelsen først, deretter utfører du den

- Tøm deg for luft totalt
- Bruk innpust til å sprengte ut kroppen til du ligner en oppblåst ballong. Det skal gjøre vondt. Du skal holde så lenge at kroppen begynner å gi slipp, og luften ukontrollert siver ut gjennom nese og alle porer i huden, føles det som.
- Gjenta tre ganger, "dobbelt så stor, dobbelt så lenge", for hver gang

Å jobbe med pusten på denne måten, gjør "halve arbeidet", og du har ennå ikke begynt å visualisere.

Lukk øynene, og hold dem lukket.. Lukkede øyne gir beskjed til hjernen din om at du skal være på andre "frekvenser".

Tenk deg nå at kroppen er en tom beholder. Om den føles full, kan du se for deg at det blir spylt vann med høyt trykk gjennom den, inn hodet og ut beina,, slik at bare illusjonen av hud er det som er deg.

2. Ild-pulsen

Begynn å fokusere på et punkt midt under den venstre foten. Se for deg at foten har et åpent hull og at den har forbindelse ned til jordens indre. Dra opp en stråle av glødende "jordmetall" eller lava eller bare varm, rød energi. Opp hele den venstre foten, bruk din konsentrasjonsevne og viljestyrke.

Lå strålen krysse overkroppen din fra venstre hofta til høyre skulder, opp gjennom høyre halsmuskel til høyre hjernehalvdel, i bue under nesa over til venstre hjernehalvdel, ned gjennom hals/nakke via venstre halsmuskel til venstre skulder. Strålen går så videre i kryss ned til høyre hofta. Den møter og krysser på baksiden av den forrige strålen midt mellom hjerte/solar plexus.

Strålen går videre ut gjennom høyre fot og tilbake til jorda. På turen føles det gjerne som om den nesten stivner, og du må av og til snakke til den, være i den, og så vil den fortsette å gå.

La den gi tilbake til jorda, nå med kunnskaper den har hentet via din kropp, gå, helt ned til jorda, der nede møter den jordens innerste kjerne, omtrent som toppen på en hjerneskalle, eller en liten håndball, la den gjøre en bue over denne, som om den stryker over et magnetisk felt, og deretter tilbake opp venstre fot.

Sitt i denne tilstanden til du merker at den går av seg selv uten at du behøver å følge strålen.

ETTER OMTRENT 20 MINUTTER MERKER DU AT DET ER NOK. SITT TI MINUTTER Å LA KROPPEN SPOLE TILBAKE OG INGRERE NY KUNNSKAP/RENSE UT.

OBSERVER, MEN IKKE ANALYSER.

Om du er ny på slike meditasjonsmetoder, lærer du det hele fra grunnen på mine kurs.

For meg er det en stor glede at så mange kommer tilbake på flere kurs. Det viser at denne måten å arbeide på alltid gir noe nytt, samtidig som alle hver gang starter på null, slik at der ikke kreves forkunnskaper. Metodene mine henter kun fram de kunnskaper vi alle allerede eier.