

Den lange varition af teknik til individuel integration af højere bevidsthed og jordforbindelse.

Du tænder et lys -
afspænder fysisk -
mentalt og
følelsesmæssigt

Du stiller et tændt stearinlys for dig i bordhøjde eller visualiserer en Gylden vibrerende flamme foran dig. Iagtag afslappet og afspændt flammen foran dig. (Udfør eventuelt en mental afspænding af kroppen)

-----.

Før lyset ind
i hjerteceneret
midt på
brystkassen og
lad dets
kronblade
åbne sig for lyset

Alt imens den gyldne flamme beriger dit hjertecenter med sit livgivende og rensende lys, tænder du en dublet af flammen, så den gyldne flamme forbliver i hjertecenteret -----.

Før dubletten
af lyset flamme fra
hjertecente
ned til dit
solarplexus center
(ca. ved
brystbenet)
og tænd en lysets
flamme her.

Fører dubletten af flammen langsomt ned til dit Solar Plexus center, (ved brystbenet), tænder en Lysets flamme her, *uden* at se på hvad der forøvrigt befinder sig i dette center. Dette for ikke at blive fanget/optaget af de tilstedeværende energier.

Du stopper kun op i solar plexus centeret, for at tænde et lys her, så lysets og kærlighedens flamme kan rense dette center for alt hvad der er negativt og uhensigtsmæssigt for dig -----.

Fra solar plexuscenteret leder du bevidstheden længere ned til dit hara center, ca 4. fingres bredde under navlen.

Før lyset og
flammen
videre til dit hara
center
(ca. 4 fingres
bredde under
navlen)
og tænd en
lysets flamme

I hara centret tænder du ligeledes en Lysets flamme, *uden* at se på hvad der forøvrigt befinder sig i dette center. Dette for ikke at blive fanget/optaget af de tilstedeværende energier.

Du stopper kun op her, for bevidst at tænde lys her, så lysets og kærlighedens flamme kan rense dette center for alt hvad der er negativt og uhensigtsmæssigt for dig -----.

Før lysets
flamme fra
hara center
til dit rod -
center
(ca. ved
mellemkødet)
og tænd en
lysets flamme

Fra hara centeret leder du bevidstheden længere ned til dit rod-center ved mellemkødet.

I Rodcentret centret tænder du ligeledes en Lysets flamme, *uden* at se på hvad der forøvrigt befinder sig i dette center.

Dette for ikke at blive fanget/optaget af de tilstedeværende energier. Du stopper kun op her, for bevidst at tænde Lys her, så lysets og kærlighedens flamme kan rense dette center for alt hvad der er negativt og uhensigtsmæssigt for dig.

Du lader alt jordisk tyngde forlade dig og lukker døren til den fysiske verden for en stund. -----.

Fra rodcenteret leder du bevidsthedens rene klare lys ud til lårene, lader lysets rensende og afspændende virkning forplante sig til hver eneste af lårenes muskler og celler-----.

Led
bevidsthedens
rene klare lys
fra rodcenter
ud til lår-knæ-
underben -
angler - fødder
og afspænd

Du leder afspændingen fra lårene videre ned til knæerne – underbenene - anglerne og til fødderne.

Du er nu helt afspændt.

Og mærker hvordan en behagelig tilstand fylder hele dit væren.

Fra fødderne leder du nu flammen og lyset ud over Moder Jords legeme, den fysiske klode og ind til hendes væsenskerne af kærlighed og omsorg.

Led
bevidsthedens
rene klare lys fra
fødder og
ud over Moder
Jords legeme.

Ind til hendes
væsenskerne
af kærlighed
og omsorg.

Foren dig med
denne
væsenskerne,
med et Lysets
Vilje Ske - Guds -
Vilje ske -
Kærlighedens
vilje Ske

Smelter sammen med hendes væsens energi, med et Lysets vilje ske - Kærlighedens vilje ske - Guds vilje ske eller hvad du foretrækker (det **skal** helst være noget du inderst inde kan acceptere, så det bliver den “ægte” vare du repræsenterer, når du er i sandhedens/lysets energi).

Du *vil* nu opleve, hvordan din energi forener sig med Moders jord kærlige - feminine og omsorgsfulde væsen. Ro - fred breder sig i alle dine legemer.

Du *er* nu omgivet af en stabiliserende og omsorgsfuld energi, i kærlighed forbundet med Moder jord, hvor du end befinder dig i nuet og vil således ikke under nogen omstændigheder blive bragt ud af balance eller på anden måde blive forstyrret.

Du er tilstede i alt. Du er nærværende i valget af dine tanker, ord og handlinger. Når *du* oplever, at ro'en - harmoni'en har forplantet sig i dig, omkring dig og dine legemer, fører du atter bevidstheden tilbage til hjertecenteret midt på brystkassen.

Hjertecenteret som er balancecentert imellem din kosmiske identitet og jordisk identitet.

Dit jordiske center for uselvisk og ubetinget kærlighed, ro, harmoni og balance. Giv dig nu selv en mulighed for “bare” at være, helt uden rollespil - følelsesmæssige og mentale drama'er - masker eller krav.

Lad lysets flamme
rense og belive
halscenteret.
Centeret for
kreativ skabelse
og virksomhed

Fra dette center for betingelsesløs og uselvsk kærlighed fører du nu en dublet af den smukke gyldne/ hvide flamme opad til halscenteret (foran struben) og lader Flammen rens og belive dette center for skabende aktivitet

Når dette center er afklaret og roligt, fører du roligt den gyldne/hvide flamme videre op til pandecenteret (midt på panden og oven over næseroden).

Lad lysets flamme
rense
og belive
pandecenteret
det 3.øje.

Centeret for
mental skabelse
og virksomhed

I pandecenteret lader du lysets rolige og harmoniserende virkning forplante ind i hver eneste lille hjørne i dette center for for mental skabelse.

Du vil sikkert opleve at mange "gamle" udlevede tanke og følelsesmønstre stikker sit hoved frem, men dem kan du frigive ved mentalet at fremsige, Jeg velsigner dig med kærlighed, - jeg forløser dig og giver slip på dig.

Lad lysets
flamme rens
og belive
kronecenteret.

Centeret for
modtagelse
af åndelige
informationer
og kosmisk
energi

Når dette center opleves afklaret, roligt og afbalanceret, fører du roligt det gyldne lys op til issen/kronecentret.

I issecenteret lader du lysets flamme belive og rens alle kronecenterets blade, så dette center for modtagelse af åndelige informationer, åndelig kosmisk energi, kan arbejde optimalt.

Ved at lede kærlighedsflammen ind til de 7 hovedcentre, har du rens og belivet dine modtagelse centre i dit æteriske legeme og din fysiske krop og ved din etablering af en bevidst Jordforbindelse, er du nu i højere grad modtagelig for instrømning af dine højere åndelige energier.

Den Kosmiske
Kristus
Sol

Lysbringeren
for vor del
af universet
og forsyneren
af energi - lys
vitalitet og
kærlighed.

Til dig og dit liv
i denne
inkarnation

Du ser opad med dit indre syn opad og oven over dig ser du en stor hvid/gylden Sol, som i denne sammenhæng symboliserer din højere Gudsbevidsthed.

Inde i kernen af denne kosmiske sol ser du en helt Hvid Flamme, der sender sin energi og stråleglans ud over hele vor del af Universet. Se hvordan den uhildet forsyner stort som småt med sit Liv - sit Lys, sin Kærlighed og Varme.

Du leder din bevidsthed op og befinder dig foran iagttagende kerneflammen -----.

Før nu din Gyldne Flamme ind og foren dig med denne Universelle Kristus Sol - lysgiver med et lysets vilje ske/guds vilje ske eller hvad der mentalt er rigtigst for dig udtrykke, for at få foreningsprocessen til at ske.

**Giv dig fri
og foren
dig med
Lysset**

Giv dig fri i Lyset og lad alt hvad der ikke er af Lys, blive omformet og frigjort. Bliv her indtil du oplever dig fyldt med det du tidernes morgen har haft som fødselsret.

Du leder nu bevidstheden fra Solens kerne flamme ned til hjertecenteret midt på brystkassen. Her ser du dig selv sidde inde i midten af hjertecenteret, roligt iagtagende den rolige gyldne/hvide flamme.

**Led bevidstheden
fra hjertecenter
til pandecenter**

**Lad lyset strømme
ud
af hjerte og
pandecenter
samtidigt**

**Alt imens du
holder indre/ydre
bevidsthed
intunet på
den kosmiske
kristus sols kerne**

Med Viljen til det gode, leder du bevidstheden fra hjerte- til pandecenteret og lader Lyset strømme ud af hjerte- og pandecenteret samtidigt. Alt imens du holder din indre/ydre bevidsthed intunet på den Kosmiske Kristus Sols kerneflamme.

Du er nu med i den store skare af Vandbærerens Tidsalders bevidste lysarbejdere. Gentag indtuningen til egen Lyskilde, så ofte som du har lyst til det i løbet af dagen.

Jo mere afspændt og afslappet du er, jo større mængde af Kosmisk Lys - Kærlighed og energi kan der strømme ind i dig, så slap af, nyd det og optag alt hvad du formår.

Gerne se dig selv siddene inde i midten af flammen eller bag ved den hvide flamme.

Med Viljen til det gode, lader du nu Solen stråle ud til alt og alle.

Giv som den Kosmiske Kristus Sol, uhildet til alle du møder på din daglige vej.

Metode til overvindelse af indre modstand fra gamle mønstre og vaner.

Hvis du kan acceptere det i din åndelige verden, så lad gerne foreningen med dit egert højere åndelige potentiale ske med nogle af følgende eksempler.

Jeg er Lyset og Kærligheden - Guds vilje ske - Kristus vilje ske - Jesus Kristus og Jeg er Et - Maitreya Kristus og Jeg er Et

At fremsige dette mentalt under foreningen din højere bevidstheds kerneflamme, vil hjælpe dig til at overvinde eventuel modstand i dine personligheds legemer.

Denne modstand opstår i dine indre legemer, når du skal flytte din bevidsthed fra gamle normer, konventioner og stivnede tanke og følelses mønstre, til "nye" og mere hensigtsmæssige for dig og din åndelige udvikling.

