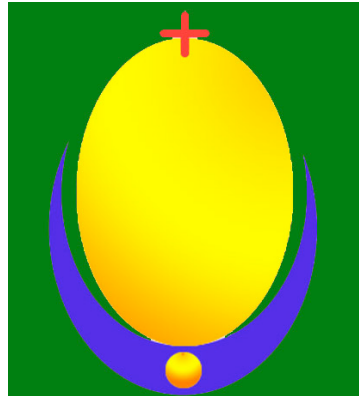


# Arends Ei Meditatie (Eagle's egg meditation)

© 21 juni 2007 Jade Wah'oo Grigori  
Vertaald door Leen Joseph



Dit is de Arends Ei Meditatie, opgenomen op de zomer zonnewende van 2007

*De Arends Ei Meditatie is een meditatie van zich bewegen in een Shamanistische staat van pure **niet-gehecht-zijn**.*

*Niet-gehecht-zijn, verschilt van onthechting, op die wijze, dat de onthechting de emotionele investering is van het afgescheiden zijn, de emotioneel geëngageerde gedachten, geloofsystemen, gevoelens, attitudes, gedragingen of programmeringen van ons leven.*

*Net zoals gehechtheid de emotionele investering is van het vasthouden aan deze emotioneel geëngageerde gedachten, geloofsystemen, gevoelens, attitudes, gedragingen of programmeringen van ons leven.*

*In een staat van niet-gehecht-zijn, zijn we volledig bewust van deze emotionele investeringen en zijn die er toch hebben ze geen invloed op ons.*

Deze meditatie vereist een specifieke manier van ademen, wat een beetje oefening en wennen zal vragen.

*Het begint met door de neus in te ademen*

*En uit langs door de mond.*

*Terwijl je door de neus inademt, zet je je onderbuik uit, duw de spieren onder de navel naar buiten. Bij het uitademen, trek je de spieren van je onderbuik samen. Zuig ze naar binnen, zo dat de adem uit het lichaam wordt geduwd.*

Deze manier van ademen is gestadig en onophoudend.

Weet dat het het beste is, om in het begin te overdrijven. Na een tijdje zal je je met deze ademhalingstechniek op je gemak voelen en kan je je relaxeren en zal het een soort van tweede natuur worden, wanneer je deze meditatie doet.

Laten we beginnen.

Eerst

*Plaats de toppen van je vingers, voor je uit, lichtjes tegen elkaar.*

*En glijd nu met één hand een vinger erover, zodat je vingers in elkaar weven, terwijl je de toppen van je duimnagels en de toppen van je wijsvinger samen houdt. Zodat deze ongeveer een driehoek vormen.*

Plaats je in elkaar geweven handen in je wortelchakra, tussen je benen, wijsvingers naar beneden gericht, de duimen eerder in elkaars verlengde.

Dit zal je rug ook in een opwaarts gerichte positie brengen. De onderrug lichtjes gebogen en laat je toe om vrijer te kunnen ademen.

*Adem nu: in door de neus en uit door de mond.*

*bij elke inademing: de spieren van de onderbuik uitzettend,*

*bij elke uitademing: de spieren van de onderbuik samentrekkend.*

*In door de neus*

*Uit door de mond.*

Blijf deze methode van ademen aanhouden, terwijl ik hier instructies geef.

Het gebeurt vaak, dat wanneer iemand zoekt om te mediteren, dat ze in een fijne diepe relaxerende meditatieve trance komen. En dan, na enkele ogenblikken of meer, zal de persoon ondervinden, dat hij weer terug in mentale activiteit terugkomt, denken, analyseren, de geest die afdrijft. En dan is er de strijd om de geest te doen zwijgen en opnieuw terug te keren naar de diepe relaxte staat van zijn.

Blijf ademen, op deze diepe en ritmische wijze, terwijl ik verder spreek,  
(ademt)

*In door de neus*

*En uit door de mond*

*In door de neus, de spieren van de onderbuik zetten uit*

*uit door de mond, de spieren van de onderbuik trekken samen*

Dit op en neer jojo effect, dat sommige mensen hebben, als ze proberen te mediteren, kan vrij ontwrichtend en heel frustrerend zijn. En leidt vaak tot opgeven, zeggend: "ik kan niet mediteren. het werkt niet voor mij."

De reden waarom we op en neer springen, in die staat van zijn, is dat terwijl we ons in een meditatieve staat van trance bevinden, ons metabolisme vertraagt, onze hartslag vertraagt en onze bloeddruk daalt. Dat is allemaal natuurlijk en normaal, wanneer we in een diepe relaxerende staat van meditatie gaan. Wat er echter gebeurt, is dat wanneer de bloeddruk beneden een kritische grens daalt, gaat het autonoom zenuwstelsel (onze essentiële aanvoerders) omwille van de vlugge daling van de bloeddruk zeggen: "opgelet! Opgelet! De dood is nabij!". Dan signaleert het het lichaam om adrenaline in het systeem te pompen, om de bloeddruk opnieuw te kunnen laten stijgen en daarmee, met die toevoer van adrenaline in het systeem, komt een opstoot in betere geestesactiviteit. We denken dat we vechten om de geest te kalmeren, eigenlijk, geven we de adrenaline tijd om zich doorheen ons systeem te bewegen en uitgedreven te worden.

Er doet zich dus een fysiologische reactie voor. Een heel natuurlijke en normale fysiologische reactie, voor een lagere bloeddruk.

*Blijf ademen,*

*(adem)In door de neus*

*Uit door de mond.*

*Overdrijf nog maar even*

*Rek de onderbuikspieren bij elke inademing*

*En trek de spieren van de onderbuik samen bij elke uitademing.*

Merk op, terwijl je ademt, welke delen van je lichaam bewegen

Als je schouders op en neer gaan, of je ademt.

En je nog steeds zoekt om te ademen door het uitzetten van de spieren van de longen zelf, relaxeer deze spieren en breng je aandacht onder de navel en laat deze spieren van de onderbuik, volledig onze ademhaling sturen.

Terwijl we de spieren van de onderbuik uitzetten, trekt het aan het membraan van het diafragma, en trekt het bloed van de longen (daarom ook van het lichaam) in dat membraan van het diafragma.

En als we dan uitademen, trekken we de spieren van de onderbuik samen, dit duwt het omhoog, tegen de organen van het onderlichaam, drukt ze op tegen het membraan van het diafragma, het bloed weer terug door het systeem pompen. Op deze manier, pompen we het bloed door het lichaam, door de actie van het membraan van het diafragma, dat werkt, door het ademen door de onderbuikspieren. Dit creëert, je zou kunnen zeggen, een kunstmatig verhoogde bloeddruk. Zo lang als we die bloeddruk kunnen aanhouden, mechanisch door onze ademhaling zo gehouden, zal het autonoom zenuwstelsel niet gealarmeerd worden en

de adrenaline door het systeem sturen. Dit laat ons toe om in een veel diepere en gelijk gehouden staat van diepe, diepe meditatieve trance te blijven.

Dit is wat we wensen, in onze meditatie: de mogelijkheid om voorturend de staat van diepe, diepe meditatieve vrede en trance te kunnen aanhouden. Deze methode van ademen, is de methode die ons deze mogelijkheid beidt.

(adem)

Terwijl je deze stijl en wijze van ademen gewoon wordt, kan je het nu rustig aan doen, zodat het niet meet zo geforceerd is, eenmaal je het lichaam getraind hebt, om voor je meditatie in deze manier te ademen, zal het op een natuurlijke manier reageren, door op deze wijze te ademen. Zonder dat het geforceerd hoeft te worden.

Blijf op deze wijze ademen, doorheen de hele meditatieve oefening.

*Stel je nu het eigenlijke centrum van de aarde voor. Een hele grote kristallijne bol, het hart van de Aarde Moeder. Verruim en verbreed vanaf de basis van je eigen ruggengraat een kristallijne zuil, 45 cm in diameter, als een holle buis. Met de buitenste kant omzoomd met parallelle, verticale uitsteeksels en voren, zoals je je van een Griekse zuil kan herinneren. Verleng deze zuil, de holle kristallijne zuil, van de basis van je ruggengraat, tot de stoel waar je op zit, neerwaarts naar het aardoppervlak tot de korst van de aarde, de mantel van de aarde, de magma van de aarde; dat is de semi vloeibare gesmolten steen. Verleng deze zuil helemaal in het centrum van de Aarde, waar het samenkomt en versmelt met, één wordt, met het Hart van de Aarde Moeder.*

*Blijf ademen, op de ritmische manier.*

*Beide voeten plat op de grond voor je, niet gekruist,*

*Beeld je in zo ongeveer 45 cm beneden de zolen van je voeten, een andere kristallijne bol. Deze bol 45 cm in diameter, deze bol beneden je voeten, verzamelt en concentreert de levende en vitale kracht van de Aarde Moeder. Het is een vloeibare kristallijne kracht.*

*Vanuit de onderkant van elke voet, in de boog, verleng je een buis, een holle kristallijne zuil, ongeveer 6 cm in diameter. Verleng elke zuil vanuit het platte van elke voet, tot in de bol, 45 cm onder je voeten. Ze versmelten en worden één met deze bol.*

*Gebruik nu je adem als een pomp. Met elke inademing, trek je de vloeibare, vitale kracht op, van de bol onder je voeten, en laat het in je voeten vloeien*

*En bij de uitademing, laat je het nestelen, laat je het in je voeten vloeien.*

*Bij de volgende inademing, trek je een verse hap van deze liquide vitale kracht, laat het doorheen je voeten vloeien, en naar boven tot aan je enkels circuleert.*

*Wat het ook tegen komt: druk, spanning, angst, stress, pijn, onverdraagzaamheid, prikkelbaarheid, verveling, laat het rondzwieren en laat deze dingen los, die donkere, sombere plaatsen. En het zal gedragen worden door deze liquide vitale kracht.*

*En als je uitademt, zal de liquide vitale kracht zich vastzetten en verenigen in de voeten en de enkels.*

*Bij de volgende inademing, vloeit het verder opwaarts, in de kuiten, de spieren, de beenderen, de huid, haren, pezen, zenuwen, van de onderbenen.*

*Bij de uitademing, vestigt het zich door de voeten, enkels en de onderbenen.*

*Met elke inademing, trekt die vloeibare, vitale kracht steeds verder opwaarts in je benen, En met elke uitademing, laat je het verenigen en versmelten.*

*En terwijl het toevoegt en circuleert doorheen je benen, verzamelt het donkerheid dat zich in dat deel van je lichaam bevindt.*

*Laat het nu achter je knieschijven bewegen, en doorheen de knieën, de achterkant van de knieën.*

*Op naar de billen, de bovenbenen, in de buik en in de organen van de onderbuik. Er doorheen circulerend. Je bevrijdend van elke afval, elke pijn, angst, spanning, oude trauma's, weerbarstigheid, wat zich daar ook kan bevinden.*

*En terwijl deze vloeibare kristallijne kracht de plaatsen vrij schrobt van emotioneel van streek zijn, gedachten en gevoelens, die je verstoren, en zoals het zich nu vastzet in deze kribbe van je buik, vloeit het langs die buis, de grondende zuil, vloeit neer in de zuil, die je met het centrum van de aarde verbindt. En in die zuil naar beneden spoelt, in de aarde. In het levende en liefhebbende hart van de Aarde Moeder, waar ze liefhebbend deze dingen ontvangt, die men giftig noemt, ontwrichtend en ongewild in ons eigen leven. Ze ontvangt*

*deze dingen liefdevol. Composteert ze. Transmuteert ze, in datgene wat leven geeft voor al Haar wezens.*

*Want deze Aarde is onze Moeder en houdt zo veel van ons. En gelijk elke moeder, zou doen, als haar kind valt en zijn knie bezeert en naar haar toe komt gelopen, "mamie, mamie, ik heb me pijn gedaan!" de moeder zal dat kind in haar armen opscheppen, het kind dicht tegen zich aan houden, het wiegen, naar beneden buigen, het pijntje kussen en zeggen: "nu is het al weer beter, ga nu maar weer spelen." En het kind springt neer en gaat weer spelen, en is waarachtig fijn en gehealed. Want de moeder, doorheen haar liefde, heeft de pijn geabsorbeerd in haar eigen art en heeft het in die liefde getransmuteerd in een healend geschenk, dat ze dan weer in het kind kuste. Healing en verzachting van de wonde aanbrenghend en het kind voelt zich goed.*

*En zo doet onze Aarde Moeder het ook, en verwent ons, als haar kinderen, ze houdt zo van ons en ze zal datgene wat giftig van ons is ontvangen en wat pijnlijk is en ons kwaad doet. En ze zal het transmuteren in dat wat leven gevend is voor de hele schepping. Dat is de natuur van onze Aarde Moeder.*

In deze diepe en ritmische manier blijven ademen.

In door de neus en uit door de mond

De vloeibare kristallijnen levenskracht binnentrekkend, op doorheen het lichaam.

*Neem nu een moment, om waar te nemen. Ga met je aandacht in je enen en voel elk been afzonderlijk, is er een verschil aan hoeveel levenskracht die naar boven komt in het ene dan in de andere been? Als dat zo is, wrijf de voet met minder naar boven komende levenskracht, op de grond, zodat de basis van die voet zich meer opent, zodat er meer levenskracht doorheen kan stromen. Hierdoor balanceer je de linker en rechter, de vrouwelijke en de mannelijke kant. Eenmaal deze gelijkheid bekomen is, wrijf dan beide voeten snel en licht over de grond. Voel prikkeling in de zolen van je voeten, als de chakras in de bodems van je voeten zich openen. En een grotere hoeveelheid levenskracht kan nu opwaarts vloeien doorheen de benen en in de buikstreek. Laat het toe, dat het zich verder opent, tot je voelt dat de toevoer groter is dan de afvoer doorheen de zuil die je tot het centrum van de aarde verbindt. Je hebt dus meer levenskracht die binnenkomt, dan wat je laat uitspoelen.*

*Trek die vloeibare kristallijnen kracht nu, op doorheen de onderbuik, zodat het elke orgaan doordringt, zenuw, spier, weefsel, been, huid en haren, op in de onderbuik en de onderrug. Wat het ook op zijn weg tegenkomt, angst, stress, onhebbelijkheid, of verveling.*

*Schrob het vrij met deze kristallijnen levenskracht en die afval zal weggevoerd worden naar beneden in de grondende kolom, naar het centrum van de aarde.*

*Blijf adem halen in een diepe en ritmische manier,*

*Je vingers lichtjes samengeweven*

*De kussentjes van de wijsvingers samengebracht en de buitenste topjes van de duimnagels precies samengebracht.*

*Je handen in het kruis gelegd.*

*De wijsvinger naar beneden gericht, in een V*

*De duimen vormen een platte basis aan de top van een driehoek.*

*Adem in een diepe ritmische manier, de spieren uitzettend van de onderbuik bij elke inademing*

*De spieren van de onderbuik samentrekkend, met iedere uitademing*

*Met iedere inademing trek je de kristallijnen vitale aarde energie van de Moeder op doorheen je lichaam, nu in de solar plexus streek, de middenrug.*

*Deze levensenergie die rondcirkelt doorheen alle organen van dat gebied van het lichaam Absorberent alle het negatieve uit het leven, het ontkrachtende, het beangstigende, de bange, die we inademen. Het schrobt vrij en deze afval valt neer in de grondende kolom, gedragen door de stroom van de vitale kracht, gedragen naar beneden in die zuil, in het hart van de Aarde Moeder.*

*Want weer opnieuw, is het voortdurend in een staat van gezuiverd worden, getransmuteerd te worden. Leven gevend.*

*Ga verder met het optrekken van die levengevende levenskracht, nu in de long- en hartregionen. De bovenrug*

*Relaxerend*

*Terwijl de vloeibare kracht door het lichaam heen spoelt.*

*Omhoog nu, tot de nek, de keel, de schouders, neer langs de buitenkant van de armen, over de toppen van de vingers, de vingernagels, rond de vingertoppen vegend, en omhoog langs de binnenkant van de vingers, de palmen, omhoog langs de binnenarmen, de stroom in de schouders weer vergezelt, de afval loslaat, in die grondende stroom neer in de kolom in het centrum van de aarde.*

*Blijf ademen, in een diepe en ritmische manier, terwijl je deze levenskracht nu op in het hoofd zelf trekt. In de spieren van de kaak, en terwijl de spieren overstromen van deze liquide levenskracht, relaxeren ze. De pijn en de spanningen die we daar plegen vast te houden, wordt losgelaten in de afval en de kaak, op dit punt, heeft de neiging om lichtjes open te vallen. Niet langer gesloten vastgehouden. Door de oren en de binnenoren, het horen is duidelijker, scherper, door de neus en de sinussen, relaxerend, zodat ze zich kunnen openen.*

*Door de ogen en alles wat we zien, dan de hersenen, alles wat we waarnemen., alle afval die gevonden wordt los gelaten. valt in de grondende zuil, naar het centrum van de aarde.*

*Blijf deze kristallijnen liquide levenskracht oppompen door het lichaam naar de hersenen, de schedel, de hoofdhuid, en alle haren, zodat het nu begint te lijken op een fontein, op de top van je hoofd. En een fijne mist wast over je aura aan jouw buitenkant.*

*Het dringt zich inwaarts binnen, tot het eigenlijke centrum van je zijn. het vrij wassend als een zachte douche, alle afval, alle donkerte, van pijn, spanning, gespannenheid, ontmoediging,*

*Vrij gewassen en afgegeven in de grondende kolom tot het centrum van de aarde.*

*Terwijl dit uitzuiveren verdergaat en door je systeem heen circuleert, stel je nu voor dat in je handen, tussen je duimen en je wijsvingers, een ei wordt gemaakt van puur kristal, een ei ietsje groter dan je typische kippenei. Het is een arendsei, opgebouwd uit het beeld, een gevoelde gedachten, aanwezigheid, een bewustzijn van een kennis van jezelf, het ei in je hand, welke manier van waarnemen ook voor jou werkt, dat is dan deze die het beste voor jou past*

*Hoewel we de neiging hebben om zaken voor te stellen door ze te beschrijven, met visuele aanknopingspunten, laat je ajb niet vastpinnen in het denken dat alles nodig gezien moet worden. Dat de meditatieve beleving er één is van visualiseren, dat is enkel één manier van waarnemen. We kunnen zien, en visualiseren, of we kunnen horen, op een auditieve manier, we kunnen voelen, als een gevoel in het lichaam, of we kunnen waarnemen door direct weten, elk is evenveel waard als het ander. Vertaal ze gewoon in één manier van waarnemen, die gebruikt is in het beschrijven voor deze instructies. In de manier die voor jou het beste ligt. Neem dat ei in je hart waar, het ei dat je hebt gecreëerd,*

*en nu, met je uitademing, breng je je aandacht in dat spiritueel construct van een arendsei in je handen en terwijl je je aandacht daar plaatst, en met de uitademing, stroomt die levensenergie, die liquide kristallijnen levenskracht, in dat geheel. Breng het in etherische vorm, zodat je eigenlijk de aanwezigheid van een arendsei in je handen creëert.*

*Nadat dit ei vaste vorm heeft gekregen, meestal is dat na 3 uitademingen, en als je je deze oefening meer eigen hebt gemaakt, kan het misschien al in één enkele uitademhaling.*

*Voorlopig neem je het beste ongeveer drie uitademingen en bevoei dit construct met bekrachtiging, met levenskracht en trek dat etherisch geconstrueerde ei uit je handen, laat de conceptuele structuur, de gedachtevorm, in je handen,*

*1. Je neemt nu de etherische vorm van het ei en met je intentie beweeg je dat ei tot de **top van je hoofd**, om in je kroon te verblijven, terwijl je verder ademt, laat de uitademing naar het ei in je hand gaan.*

*2. Een tweede arendsei wordt gecreëerd, trek dat ei op en plaats het aan de kruin, en laat het eerste ei neerdalen in het **centrum van je hoofd** achter je ogen en tussen de oren, in het centrum van je hoofd,*

*3. plaats een nieuw construct met je adem, creëer een nieuw etherisch construct.*

*Arendsei nummer 3, plaats het boven op je hoofd, arendsei nummer één daalt af in de leegte van je **keel**,*

*Arendsei nummer twee daalt af, om plaats te nemen in het centrum van het hoofd.*

*4. Terwijl je blijft ademen, in het construct in je handen, creëer het etherische Arendsei nummer 4;*

Zelfde; je plaatst het arendsei aan de top van je hoofd, Arendsei nummer één daalt nu in het **hart**. Arendsei nummer 2 in de keel. Arendsei nummer 3 in het centrum van je hoofd, Arendsei nummer 4 blijft aan de kruin.

5. Terwijl je ondertussen blijft uitademen in het construct van je handen.

Creëer Arendsei nummer 5

Plaats Arendsei nummer 5 aan de top van je hoofd en elke Arendsei zakt één chakra lager.

Zodat Arendsei nummer 1 nu in je **solar plexus** bevindt,

6. adem in het construct van je handen, creëer je Arendsei nummer 6

Plaats het ook aan de top van je hoofd, alle voorgaande eieren dalen af, een chakra lager.

Arendsei nummer 1 is nu ongeveer 2 vingers beneden de navel, voor de ruggengraat (**hara**).

7. Bouw het arendsei nummer 7, plaats het boven op je hoofd,

Zo heb je nu een Arendsei in elke chakra, terwijl nu Arendsei nummer 1 nu neergedaald is in positie aan de **basis van de ruggengraat**.

*Blijf in een diepe en ritmische manier ademen.*

Breng je aandacht nu weg van het construct in je handen, het heeft voor deze oefening, zijn dienst gedaan.

Blijf je handen in positie behouden,

Adem diep en ritmisch, met de expansieve en constructieve abdominale ademhaling.

Laat je zo in een diep en blijvend niveau van meditatieve trance blijven.

Terwijl de *liquide kristallijnen levenskracht van de aarde moeder van de bol onder onze voeten wordt opgetrokken, en in onze lichamen, is de **vrouwelijke** component.*

*We zullen nu de **mannelijke** component aanwenden.*

45 cm boven de top van je hoofd, creëer er een bol van gouden licht, als een miniatuur zon.

45 cm in diameter, gouden licht en zoals de zon op ons schijnt, het is de zachte stralen van licht, die door ons wezen schijnen. Als een mist, van geïoniseerd goud.

Door ons heen vegend, ons doordringend, over ons, rond ons, trek dat gouden licht nu in het hart, in het arendsei in het hart, mix het met *liquide vitale kracht van de aarde. De proporties van deze mengeling, zijn als volgt; voor mannen, twee delen gouden mannelijke zonne-energie, en één deel vrouwelijke vloeibare kristallijnen aarde kracht,*

*Voor vrouwen: twee delen vloeibare vitale kracht van de vrouwelijke aarde en één deel gouden mannelijke zonne-energie.*

*De reden voor deze proporties, is dat we elk in onszelf een mannelijk en een vrouwelijk principe hebben*

*Mannen zijn mannelijk in de belichaming, en hebben dus mannelijke componenten binnenin, de twee mannelijke component van belichaming en één vrouwelijk component binnenin*

*De mannen zijn 2 delen mannelijk en één deel vrouwelijk.*

*Vrouwen zijn vrouwelijk in belichaming, en hebben het vrouwelijke principe binnenin, en een mannelijk principe binnenin: en zo zijn vrouwen voor twee delen vrouwelijk en één deel mannelijk*

*We willen deze methode van bekrachtiging harmoniseren, de mengeling van de **liquide vitale kracht en het gouden licht***

*Op een manier die proportioneel is tegenover onze eigen natuurlijke staat van zijn:*

*2 delen mannelijk, 1 deel vrouwelijk, voor mannen*

*2 delen vrouwelijk, 1 deel mannelijk, voor vrouwen*

*Blijf diep ademen, in een diepe buikademhaling (ademt)*

*Deze twee vitale krachten van de schepping mengend.*

*In het arendsei van het hart*

*Laat dat arendsei van het hart uitzetten, als het zich vult met deze mengeling van licht & kracht en zet het arendsei van het hart uit.*

*Eerst de borstholte vullen*

*En het groeit groter en dan de vele holten in onze lichamen*

*En terwijl het steeds meer groeit,*

*Vinden we ons in onszelf zitten, in een leegte in de vorm van een ei.*

*In deze **liquide kristallijnen, gouden kracht, dit stralende, liquide kristallijnen, gouden licht, het vult ons hele arendsei van het hart uitzettend, zodat we nu binnenin det eivorm zitten,***

met de afmetingen van ongeveer 1 armlengte voor je, achter je, naar elke zijkant boven je en beneden je.

Nu zitten we dus binnenin, een hele groot gouden lichtgevend arendsei.

En nu verminderen we de instroom van vitale kracht van de aarde en de instroom van het gouden licht

In hun respectievelijke proporties, of je nu man of vrouw bent, zodat de invloei, in combinatie, gelijk is dan de uitvloei, die neerwaarts in de grondende kolom vloeit. Tot het centrum van de aarde.

Zodat we nu een staat van evenwicht hebben bereikt.

Breng je aandacht nu naar de buitenste kanten van je gouden lichtgevend arendsei en als je enige gaatjes, vortexen vindt, er is en vortex hier en een vortex daar, of het nu in of uitvloeiend is, scheuren of kraken, inkepingen, verzegel deze dan, sluit ze, met je intentie, maak ze glad, de grenzen verzegelen, van je gouden lichtgevend ei, zodat je niet langer vitale kracht lekt. Deze vitale kracht, is in combinatie doorheen je systeem aan het vloeien.

Waar het ook ongemak, angsten, stress, disharmonie is, het wast het vrij, het schrobt het en het valt, als donkere vlokken neer, in de grondende zuil, neer, in het centrum van de aarde.

Deze plaatsen waar ooit een de donkerheid van disharmonie was, vullen zich nu met liquide kristallijnen vitale kracht en gouden licht.

Healing en verzegeling van onze grenzen

Is vastgelegd door het arendsei

*Blijf ademen, in een diepe en ritmische buik ademhaling, zoals aangegeven.*

Het is nu tijd voor enkele oefeningen, gebruik makend van deze diepe meditatieve staat, door de arendei meditatie

Beeld je nu in, ver weg, buiten de grenzen van je arendsei

Het beeld van iemand, die jou helemaal niet mag.

En hun actieve afkeer, in dit moment, hoe ze jou hun negativiteit toewerpen

Hun weerhaken van wantrouwen en afkeer naar je toe sturen

Terwijl ze deze emotionele investeringen van hun geloof en gevoelens over je naar je toe projecteren, merk op, hoe die gedachten vormen, projecties, door je heen gaan, zonder in je te blijven plakken. En terwijl ze door je heen vloeien, ben je bewust van de inhoud van het gevoel dat je wordt toegestuurd, toch blijf je niet geraakt, dat de emotionele lading zich niet in je systeem absorbeert. Het gaat klaar door je heen.

*Als een radiogolf.*

*Radiogolf draagt de informatie, die je tuner oppikt, maar je absorbeert de radiogolf zelf niet.*

Het gaat door je heen, op een gelijke manier.

Je bewust zijn, van de natuur van de projectie, kan je niet worden geaffecteerd, door de emotionele lading, die naar je geprojecteerd wordt.

Hoewel, je nog plaatsen kan vinden waar deze weerhaken op je kunnen worden geplaatst, ze kunnen blijven vaststeken, wanneer je een gevoel van schuld voelt, afkeer, kwaadheid, schaamte, wat het ook mag zijn. we noemen deze, onze mikpunten.

*wanneer een boogschutter een pijl afschiet, waar richt die boogschutten zijn pijl? Niet zomaar lukraak, hier of daar, de schutter schiet de pijl op het doel af. Door afstand te nemen van onze mikpunten, hebben we niet langer een plaats voor de schutter om zijn pijl op te gaan richten. Dat is door het loslaten van onze emotionele investeringen in onze mikpunten, zal de persoon die het projecteren doet, geen plaats hebben, om de pijlen en weerhaken of disharmonie heen te slingeren of te schieten. En laat dus nu alle mikpunten los!*

Het is gelijk welk emotioneel geïnvesteerde gedachte, gevoel, geloof, attitude, herinnering, trauma, programmering, of het nu zelf gemaakt is, of van buiten af opgedrongen, deze zijn allemaal van nature een doelwit. Laat alle doelwitten los. Laat alle doelwitten los.

Ontmantel ze met de gouden lichtgevende kristallijnen kracht, spoel het door, desintegreer, los op, en spoel het neer in de grondende kolom, naar het hart van de Aarde Moeder.

De disharmonie, gebrek, heeft dat doelwit gemaakt. Nu is tijd om het los te laten.

Je kan op je eentje hiermee verdergaan, thema's kiezen, kwaadheid, manipulatie, controle, angst, etc

Breng ze voor je uit, deze mensen, of enkel deze mensen waarnemen die zich voor je komen aandienen. En de natuur van die negatieve interactie met jou.

Voor nu, laat het beeld van die persoon los , met een diepe ademhaling in en een scherpe uitademing door de mond

(doen)

Laat dat beeld los.

Zuiver zo je veld

Teken nu voor je uit, en ver buiten de grenzen van je arendsei, een persoon, die jou aanbidt.

Aanbidding, dat is: vleierij, controle, manipulatie, zoeken om je gunstig te stemmen.

Let erop hoe deze weerhaken, de pogingen om je aan hun haak te slaan, dwars door je heen gaan, aangezien je niet langer een plaats hebt, waar je kan gehaakt worden, terwijl je in de staat van niet-gehecht-zijn bent. Alhoewel, als je voelt dat deze haken zich proberen aan te hechten, zich vasthechten aan sympathie, schuldgevoel, schaamte, of wat de emotie ook mag zijn, onthoudt, dat dit mikpunten zijn, en de taak hier, is alle doelpunten los te laten. Laat alle mikpunten los. Laat alle mikpunten los.

Wanneer je hiermee klaar bent, los dan het beeld van die persoon, deze personen op.

Neem een diepe adem in en blaas het stevig uit;

(blaast)

Maak je veld zuiver.

Blijf in de staat van pure niet-gehecht-zijn

Terwijl je in deze staat bent, zoals gelijk welke gedachten, gevoelens, emoties, die door je bewustzijn drijven, dat zijn gewoon de dingen, die je eigen geest voor zich uit duwen, zoals het zoekt om een zuiver pad te maken, in uitdrukking, naar jou en deze wereld.

Deze gedachten en gevoelens, deze afleidingen, deze angsten, deze afdwalingen van de geest, deze zijn de eigenlijke dingen die jouw geest naar je bewustzijn opduwt. Om je op te roepen om ze los te laten. Zodat je eigen geest zijn vrijste expressie kan hebben, door je lichaam-geest bewustzijn. Doorheen je leven. In deze wereld.

Kijk na of alle structuren voor deze meditatie nog steeds intact zijn, de grondende zuil, die zich vanuit de ruggengraat uitstrekt in de centrum van de aarde

Het grote kristal in het centrum van de aarde, Het hart van de Aarde Moeder

De bol onder je voeten

De buis zuilen, vanuit die bol, en in je voeten,

De puls en stroom van vloeibaar vitale energie

Het gouden licht,

De zon boven je, zich mixend doorheen je gouden lichtgevend arendsei

Dat in alle richtingen op armlengte van je uitgaat.

Adem in een diepe buikademhaling.

Blijf in de staat van 'niet-gehecht-zijn', dit is teweeggebracht door de arendsei meditatie.

Deze meditatie, de staat die het met zich meebrengt, is uitbreidbaar in zowel de ruimte, als in tijd.

Dat is zo, als je met deze meditatie verder gaat, het zal uitstralen als een veld, ver buiten de grenzen van je eigen gouden lichtgevend ei.

Het uitstralende veld beweegt zich in je omgeving, en terwijl je deze meditatie doet, laat ons zeggen, vanuit je eigen huis, en iemand die buiten op zijn gebruikelijke ochtendwandeling, per toeval voorbij jouw huis stapt, terwijl je mediteert, en ze voelen, in hun eigen zijn, een gevoel van kalmte, van vrede, en ze kunnen denken: "ach, wat een prachtige straat, ik zal deze kant meer op wandelen." Ze zijn in het veld van je gouden lichtgevend arendsei. En zijn erdoor gewassen. En zo kunnen we een positief en weldadig effect brengen en die persoon kan dan zelf kiezen om nog in die specifieke straat verder te gaan, omdat ze de vrede en de schoonheid in zichzelf hebben ontdekt, terwijl ze dit doen. Zonder zich ooit ervan bewust te zijn, dat het van jou meditatie uit komt.

Het stralende veld van deze meditatie, is exponentieel uitbreidend in de ruimte.

Als ik mediteer en mijn veld is uitgezet tot 3 km en jij, 6 km verder bent ook aan het mediteren en jouw veld is tot 3 km uitgebreid, de grenzen van onze velden raken elkaar en een prachtige exponentiele vergroting van het veld neemt plaats. Of binnenin zijn de stralingen tot een afstand van 6 km. En als er iemand of meerdere mensen die samen een veld van 3 km diameter genereren, en 12 km van ons af zijn, wanneer onze velden elkaar raken, dan vergroten deze velden exponentieel, en beginnen te stralen 36 km. En zo is het dat deze meditatie expansief is. In de ruimte

*En deze meditatie is uitbreidend in ook de tijd.*

*Terwijl je een regelmatige routine van deze meditatie vastlegt, laat ons zeggen, dat je om 9 am noen, 3 pm 6 pm, 9pm en middernacht, of welke combinatie of tijd ook, 6 am noen 6 pm Je zal ontdekken dat niet enkel het effect van de staat van zijn van deze meditatie zal verdergaan, zelfs enige tijd nadat je ermee gestopt bent. maar ook zal de tijd die dichterbij de tijd van je meditatie komt, je je in die staat gaan voelen, zelfs, voor je begint te mediteren. Deze meditatie is expansief in tijd, zowel voorwaarts als achteruit in tijd.*

*Dit beëindigt de basis meditatie, van de arendsei meditatie, door u aangebracht door Jade Wah'oo Grigori, vertaald door Leen Joseph, je mag deze meditatie gebruiken, in je eigen persoonlijke meditatie oefeningen in je leven.*

*Ik vraag echter dat je het eenvoudigweg niet kiest om het te onderwijzen of te delen met gelijk wie, eerder stuur hen naar deze opname, zodat zij de meditatie direct kunnen ontvangen.*

*Gratis, dat is mijn aanbod, als een geschenk aan het welzijn en de verbetering van de mens. Dank voor uw tijd.*

## EAGLE'S EGG MEDITATION

The Eagle's Egg Meditation is the basis for all Shamanic practices. It brings one into the pure state of non-attachment, allowing one to 'see' into the Other Realms free of the imposition of mental and emotional imposition and projection. Also, the Eagle's Egg Meditation is the source of protection in all Shamanic practices.

So valuable is this meditation, so needed is it in this world, that I am offering the Eagle's Egg Meditation, in an online audio file format, free to all.

With this Give-Away I seek to make clear, by action instead of mere talk, where my priorities reside: Compassionate Service into the World!

This is a one hour file.

Enjoy!



Jade Wah'oo Grigori  
Caretaker of 'the Ways'  
An Authentic Shamanic Lineage

Source:

<http://www.shamanic.net/index.php/teachings/91-teachings-5-the-52-day-journey-to-clarity>