

### Oefening Tranen van Genade

Door het samengaan van extreme magnetische activiteit van de zon met het probleem in Fukushima zou de komende tijd extreem turbulent kunnen worden.

Houd de acht Gaia Touch lichaamskosmogrammen van deze cyclus gereed als er een behoefte is aan hulp om moeilijke situaties te overkomen.

Zoek die oefening uit die naar jouw idee in de situatie het meest geëigend schijnt en vertrouw erop dat het krachtige gereedschappen voor het leven zijn.

Aanvullend wil ik jullie herinneren aan de oefening van de Tranen van Genade, die ik vaak gepubliceerd heb.

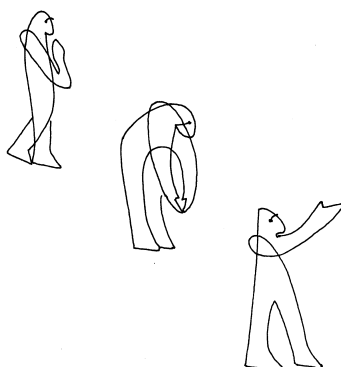
In het kader van de GaiaTouch kent ze drie fasen:

- persoonlijk medeleven
- vragen om Gaia's vergeving
- vragen om goddelijke genade

Deze oefening werkt over grote afstanden als zich catastrofale situaties voordoen.

#### \* Tranen van Genade

- 1 Hef je handen in een gebedsgebaar voor je hart om vandaar een druppel van je medeleven mee te nemen voor de plek, het wezen in nood of de situatie waarop je ritueel betrekking heeft.
- 2 Vorm dan al buigend naar de Aarde met je handen een schaal, en reik diep in het rijk van Gaia, de Moeder van het Leven. Vraag om haar vergeving gerelateerd aan wat mensen de betreffende plek aangedaan hebben, terwijl ze mogelijk de wet van het leven overtreden hebben...
- 3 Kom overeind en hef de schaal met de druppel van je medeleven en de druppel van Gaia's vergeving naar de hemel en verzoek de Godin een traan van haar genade in de schaal van je handen te laten vallen.
- 4 Richt je nu naar de plek die hulp nodig heeft en verdeel het helende water uit de schaal over de plek of het land. Het is je verbeelding die de kracht heeft om de helingsimpuls daarheen te richten waar hij nodig is. Deze oefening werkt ook over grote afstanden.
- 5 Het is aanbevolen dit ritueel drie keer te herhalen, zo mogelijk elke keer gerelateerd aan verschillende aspecten van dezelfde situatie. Probeer het pad van de 'Traan van Genade' en zijn verdeling telepathisch te volgen. Zeg dank.



## **De zegen van Gaia – Toevoegingen aan de Gaia Touch-oefening**

Het lijkt dat de korte opening van de horizon deze week, van 17 tot en met 21 december, erg belangrijk is alvorens nieuwe uitdagingen komen. Het biedt de mogelijkheid om stevig te verbinden met de essentie van Gaia en met de spirituele kern van onze planeet, die in de westelijke traditie bekend staat als de Heilige Graal. Voorbij mythische beelden representeert de Heilige Graal de kracht van Gaia om het leven op onze bakermatplaneet te vernieuwen en overeind te houden. De voorgestelde meditatie (Gaia Touch lichaamskosmogram) voor deze week is zo gestructureerd dat alle drie basale kwaliteiten van de Heilige Graal tot het overgaan in actie geroepen worden.

Om duidelijk te maken dat we te maken hebben met de drie aspecten van de Heilige Graal, is het nodig dat de Graalschaal gedurende de oefening drie keer opnieuw gevormd wordt. In de tekeningen (zie de volgende pagina) kun je zien dat als van de ene sequentie naar de volgende gegaan wordt de ronde omtrek van de Graal elke keer opnieuw met de handen, die een cirkel vormen, gecreëerd wordt. Als je de tekening voor je hebt liggen, is de oefening eenvoudig te doen.

### **\* Verzoeken om de basale kwaliteiten van de Heilige Graal**

- 1 Het reiken naar het stuitje en het naar voren brengen van de 'hoorn van overvloed' is gerelateerd aan de basale functie van de Graal om de vruchtbaarheid van de Aarde en de overvloed van het leven te borgen.  
Het is belangrijk dat terwijl de handen op het stuitje gelegd worden dat de vier vingers die de vier elementen representeren elkaar aanraken, terwijl de duimen het lichaam mogen aanraken – zij komen in de volgende fase van de oefening aan bod.
- 2 Het heffen van de handen om de zegen te ontvangen van het kosmische aspect van Gaia (dat wil zeggen van Sophia) verwijst naar de woorden van de Graalmythe, dat het vermogen van de Graal om het leven in stand te houden steeds opnieuw door kosmische inspiratie vernieuwd moet worden.  
Als de handen omhoog geheven worden, is het belangrijk dat op het hoogste punt alle vier vingers en de duimen elkaar aanraken om gerelateerd te zijn op de goddelijke geest als vijfde element. Idem als ze omlaag gebracht worden om de Graal te vormen is het belangrijk om diep genoeg richting het buikgebied te reiken.
- 3 De kracht van het hart representeert het derde aspect van de Graal. Het is een speciale verantwoordelijkheid van het menselijke ras dit aspect hoog te houden(!); daarom speelt de persoonlijke hartverbinding een rol in dit deel van de oefening.

Zie de tekening hieronder.

