



Varmt välkommen att lära dig använda din pendel!

I detta material hittar du i text det vi tar upp i kursens olika delar.

Men låt kursen bara vara en inspiration och en början och lita till din egen intuition och känsla.

Du har kunskapen inom dig redan – du ska bara minnas den igen ...

Att rena pendeln

Det finns många olika sätt som du kan använda för att rena din pendel på. Välj det som passar dig bäst.

- Jorden – stoppa ner den i jorden utomhus eller inomhus i en blomkruka
- Frys – enkelt och effektivt. Lägg den på en bit papper i frysen i 24 timmar utan att komma i kontakt med något annat.
- Kristallkluster – lägg pendeln på ett kluster av bergskristall eller liknande.
- Månljus – låt pendeln ligga i månskenet en natt, helst utomhus men på fönsterbrädan går också bra.
- Solljus – passa på när solen skiner att lägga fram dina pendlar i solskenet.
- Rinnande ljummet vatten – eller vatten med havssalt. Här beror det på vad din pendel är gjord av, alla stenar tål inte att ligga i vatten. Titta i en kristallbok om du är osäker. Men rinnande vatten klarar de flesta
- Ljusslåga – låt pendeln försiktigt svänga över en ljusslåga några gånger. Det här är ett bra sätt när du snabbt vill rena pendeln.
- Rökelse – låt pendeln "bada" i röken från en renande rökelse. Nag Champa, salvia och citrongräs är exempel på rökelse som är bra för just detta.

Att förvara sin pendel

Tänk också på hur du förvarar pendeln eftersom den absorberar energi. I en ask med en kristall ovanpå fungerar bra. En ask av silver är extra renande, av guld ger beskydd och av trä är jordande.

Förmodligen kommer du att skaffa flera olika pendlar. Ibland vet du vilken pendel du ska använda vid ett speciellt tillfälle, ibland är du osäker. Fråga dig fram till den som passar bäst.

Formler för att rena och transformera med energi – grundmetod

Att pendla är att kliva in i en värld som alltid finns och alltid funnits. Här finns ett språk och en kunskap som individen kommer åt via sin pendel. Allt går inte att förklara men du förstår ändå. Det vi gör är att öppna dina dörrar som varit stängda men aldrig låsta.

En **formel** – lägger till och sänder iväg, pendeln svänger medsols.

En **antiformel** – tar bort, pendeln svänger motsols.

En **magisk formel** – balanserar energierna och stannar pendeln.

- Be om beskydd och vägledning av Mikael och Faith
- Be om att du omges av det vita rena gudomliga ljuset
- Be om en **antiformel** som tar bort alla negativa energier på objektet/personen = pendeln snurrar motsols
- Be om en **formel** som fyller på med Universums ljus och helande energier = pendeln snurrar medsols
- Be om en **magisk formel** och se pendeln stanna
- Tacka

Övningar med formler

Rena din pendel med formler

1. Be om beskydd och vägledning av Mikael och Faith
2. Be om att omges av vitt ljus
3. Be om en antiformel till pendeln som tar bort alla negativa energier i pendeln.
4. Låt den snurra klart
5. Be om en formel till pendeln som fyller på med Universums ljus och helande energier.
6. Låt den snurra klart
7. Be om en magisk formel
8. Tacka.
9. Anteckna dina förnimmelser, tankar och upplevelser

Rena platser/hus/rum - res dig upp och rena rummet du är i

1. Be om beskydd och närvaro av Mikael och Faith
2. Be om att vitt ljus ska fyllas på runt omkring dig.
3. Se dig som i en bubbla av vitt ljus där endast vitt ljus kan komma in.
4. Be om en antiformel respektive formel och rena med pendeln det du vill
5. Be om en magisk formel
6. Tacka

Rena vatten/mat/medicin/näringstillskott – vattenglas/kaffekopp

1. Be om beskydd och närvaro av Mikael och Faith
2. Be om det vita ljuset
3. Be om en antiformel respektive formel och rena med pendeln det du vill äta eller dricka
4. Be om en magisk formel
5. Tacka

Rena din egen aura/din partners aura

1. Be om beskydd och andlig kontakt
2. Be att du och/eller din partner omges av vitt ljus
3. Be om en antiformel som tar bort alla negativa energier i auran
4. Låt pendeln snurra omkring kroppen så länge du orkar hålla den
5. Be om en formel som fyller på auran med Universums ljus och helande energier
6. Tacka

Plats för dina egna övningar och idéer

Alfabetet

Enkel intoning

Ta pendeln i din hand och se på den med mjuka ögon.

Lägg den mot ditt hjärta

Säg tex "Jag ber om hjälp, beskydd och vägledning av Mikael och Faith. Jag ber om svar i den gudomliga sanningens namn."

eller

"Nu ska jag ställa en fråga via mitt högre Jag och min själ i gudomligt beskydd och universums högsta sanning. Tack för att du/ni xxx är med mig."

Alfabetet

1. Använd din fantasi och intuition.
2. Börja med enkla frågor för att lära känna din pendels språk, vibration, rörelser etc.
3. Sitt inte för långa stunder - ta hellre en paus och fortsätt senare.
4. Var hela tiden intonad på ljuset och i kontakt med din egen intuition.
5. Känn efter hur du reagerar på svaren.
6. Acceptera att det tar tid att lära sig och att förstå hur din pendel reagerar och kommunicerar och vilka frågor som du får svar på.
7. Om du tror dig veta svaret ställ en direkt fråga – är det "xxx"?
8. Försök vara tom i huvudet – bara i nuet.

Tips till frågor:

Fråga fram ditt namn, vilken stad du bor i, vägen ...

Fråga tex "Vilket budskap har du till mig idag?"

"Vad behöver jag veta idag?"

Pendla fram bokstav för bokstav, säg tack emellan, om du vet svaret så fråga, om du vet bokstaven så stanna pendeln och be om nästa.

Lycka till!

Fler personliga frågor till pendeln:

Balansering och healing med pendel – på en vän/klient

Visualisera, använd ett gosedjur, rita upp en figur på ett papper eller förbered en fysisk chakra-balansering

1. Bakom/vid kronchakrat
2. Tona in dig på din vän.
3. Be att din vän öppnar sitt hjärta och tillåter balanseringen.
4. Be dina och vännens healingguider om hjälp & vägledning.
5. Be om att få vara en ren kanal för universums helande ljus.
6. Be om beskydd och föreställ dig att ni båda omsluts av Mikael's mörkblå och Faith's ljusare blå ljusfält.

Balansering

Alla eller tre viktiga chakran - Balansera Jordstjärnan, Hjärtat och avsluta med Kronchakrat.

1. Be om en antiformel som tar bort all negativ och blockerande energi
2. Be om en formel som fyller på med universums högsta ljus
3. Be att chakrat fylls med sin högsta färg och kraft
4. Tacka

Avslutning – visualisera med pendeln

1. Vid kronchakrat medsols –
2. Be att en gyllene och vit ljusspiral dras från Källan genom alla chakran och ner till jordens centrum.
3. Vid Jordstjärnan motsols –
4. Be att en pärlemorskimrande ljusspiral dras upp från Jordens centrum genom alla chakran och ut i kosmos
5. Be att en gyllene ljusbubbla skapas runt hens energifält och att den fylls med de färgfrekvenser hen behöver mest nu.
6. Tacka.

Enkel Chakrabalansering på distans

Gör detta på dig själv eller på en närvarande vän/klient. Du kan också göra detta på distans efter tillåtelse av din partner.

1. Rita upp en kropp på ett papper och rita in chakran.
2. Använd ditt diagram med chakran.
3. Fråga vilket som behöver balanseras. Håll pendeln framför/ovanför chakrat. Använd en antiformel och formel. Be att chakrat fylls med sin färg och kraft. Tacka.

Egenhealing med pendel

Balansera chakran, hela systemet, ekonomin, kärlekslivet ...

1. Be om beskydd och hjälp att skicka healing till dig själv
2. Kalla på Mikael och Faith
3. Stå där du får plats
4. Be om en antiformel som tar bort alla negativa och blockerande energier i och runt dig
5. Håll pendeln där du vill och flytta den runt dig
6. Låt pendeln snurra klart
7. Be om en formel som fyller på med universums rena ljus och helande energier.
8. Stå en stund och låt pendeln visa när du kan sluta
9. Gå långsamt över dig själv med pendeln. Var uppmärksam om pendel börjar darra, snurra, stanna eller på annat sätt visa på en obalans.
10. Ställ frågor om du är osäker eller bara vill veta mer.
11. Kombinera dina kunskaper och redskap och ta reda på om du tex kan fylla på med någon färg, koncentrera dig på något chakra, be om ett budskap via alfabetet, förmedla något via andra diagram etc
12. Tacka.

Övningar och frågor med pendeln

Börja med att tona in på de kärleksfulla och hjälpande energier från den högsta dimensionen. Blunda gärna och stäng av det yttre. Be om beskydd av universums högsta ljus, Gud eller det som känns rätt för dig. Be om hjälp av dina änglar och pendelguider. Be om att få tydliga svar från ditt högre jag i enlighet med universums högsta sanning. Skapa den start-procedur som känns bäst för dig.

Pendla fram ditt JA/NEJ/KANSKE

Antingen frågar du "Vad är mitt JA?" och låter pendeln visa med sin svängning eller så visar du hur du vill att JA ska se ut och får det bekräftat av pendeln. Fortsätt med NEJ och KANSKE. Acceptera om du inte har ett specifikt svängningsmönster för KANSKE.

OBS – Titta alltid på pendeln när den ska ge dig svar!

Frågor att börja med

- **Fråga om den pendel du håller i handen är den bästa för dig just nu.** Om NEJ fråga vidare. Den kanske är bäst för dig att använda på dina klienter, när du är i en annan sinnesstämning eller ska kommunicera via diagram. Du kanske har en annan pendel som du glömt bort. Du kanske behöver en mer neutral pendel i metall eller en som redan är laddad med kristallenergi.
- **Fråga vad du kan använda pendeln till.** För kommunikation, helande av dig eller andra, i ditt arbete, för att hitta din livsväg, för hjälp med kärlek och livspartner ...

Kontrollfråga

Om du är osäker eller vill kontrollera svaren ibland kan du ställa frågan:
Är svaret universums absolut högsta sanning?
Ställ frågan tre gånger och var intuitivt närvarande.

Hemövningar

Öva dig i att pendla i vardagen. Ta med pendeln till mataffären och pendla över middagsalternativen och i grönsaksdisken. Fråga om detta är bra mat för dig, dina middagsgäster, barn ... Pendla över kaffet, ditt te, godis eller färgvalet på ljus, blommor, servetter ... Testa att ta fram Tv-guiden, träningskalendern, kläderna i garderoben eller affären.

Kolla bästa platsen för sängen, fåtöljen, arbetsbordet ... Använd dina kortlekar om du har några och pendla fram dagliga budskap. Om du har några kristaller hemma så pendla fram den/de kristaller du kan må bra av att arbeta med/ha nära dig just nu.

Lägg det du kan med baksidan uppåt så att du övar dig i att nollställa dig och lyssna intuitivt på pendeln och dess vägledning.

Prova dig fram till vilken hand du vill använda. Börja med den som intuitivt känns bäst eller mest naturlig och byt tex när du tycker att svaren blir fel. Det är olika vilken hand som är bäst. Om du misstänker att ditt ego lagt sig i prova att byta till vänster hand om du brukar använda höger.

Be alltid att pendeln är tydlig och om du är osäker fråga och fråga om tills du vet. Fokusera och håll bara en fråga i huvudet i taget. Lyssna på din intuition och var uppmärksam på hur du känner inför olika svar.

Ta med pendeln utomhus och gå till platser som du tror kan behöva renas och balanseras. Det kan ha hänt historiska saker här eller miljön kan vara belastad med negativa minnen och energier. Eller bara trötta utmattade platser som behöver få frisk energi för att fungera bättre ...

Pendla med diagram

Du kan skapa dina egna diagram eller jobba med ett färdigt inom i princip vilket område som helst. Hur diagrammet ser ut beror lite på hur du och din pendel föredrar att arbeta tillsammans. Det enklaste att börja med är cirkeldiagram vilket du sedan kan variera i det oändliga.

Övningar

Använda diagram **BALANS (överskott/underskott)**

Hur är din balans avseende

- vitaminer (mineraler, järn...)
- fritid
- feminin kraft respektive maskulin kraft
- kärlek
- östrogen (testosteron...)
- arbete
- blodsocker (vätska, kolesterol...)
- familj
- sömn
- motion
- i linje med din livsväg
- ...

Använda diagram **FREKVENS (varje dag/livsfarligt)**

Hur ofta är det bra för mig att

- Äta choklad (frukt, fisk, grönsaker, kött...)
- Dricka kaffe (te, vin, vatten, juice...)
- Meditera (promenera, simma...)
- Ge healing (till mig själv, till någon annan...)
- Arbeta på mitt nuvarande jobb
- ...

Idéer till frågor du kan ställa och diagram du kan skapa

- Är detta för mitt bästa?
- Vad behöver jag fylla på med?
- Vad behöver jag ta bort?
- Vad behöver jag mer av i mitt liv?
- Hur kan jag höja mitt medvetande?
- Vad ska jag vara uppmärksam på?
- Vad behöver jag skapa balans inom just nu?
- Vad bör jag fokusera på just nu?
- ...

Egna idéer till diagram

Kristaller, Färger, Chakran, Livsval, Mineraler, Vitaminer, Örter, Födoämnen, Utbildningar, Tidigare-Liv, Personer, Platser, Växter, Djur, Stjärntecken, Ursprung, Guider, Namn, Tidslinjer, Universum, Kärlek ...

Använd orakelkort för att ta fram område och skapa diagram utifrån det.

Experimentera med olika sorters uppställningar och diagram tex:

- Cirkeldiagram
- Stapeldiagram
- Tårtdiagram
- Träddiagram ...

Roa dig med att göra diagram över dagsformen tex utifrån dina pendelsvar.

Prova att använda en Mind Map där du utgår från ett område/en fråga och låter "kartan" växa och utvecklas under samtalet.

Gör diagram med dolda svar – tex med svar på små felvända post-it-lappar – eller lägg kort med baksidan upp.

Kombinera dina kunskaper

1. Hitta en vän att öva på
2. Tona in på ljuset och stilla ditt inre
3. Be om hjälp, beskydd och vägledning
4. Fråga din guide om du får pendla fram svar som gäller din partner
5. Fråga dig fram till vilka diagram/kort/redskap som du ska arbeta med
6. Låt din vän ställa frågor – tyst inom sig eller så att du hör
7. Fortsätt tills du anser att du fått de svar du och din partner behöver
8. Använd alla dina kunskaper och redskap!
9. Lita på din intuition!
10. Avsluta med att tacka

Till sist – ha det roligt med din pendel!

Testa och lär dig av det den vill visa dig.

Om något inte fungerar ta en paus och prova något annorlunda.

Lycka till!

//Maria NyLOW