

## **140420 140520 Belichamen van de nieuwe verhouding tussen het vrouwelijke en mannelijke**

Lebensnetz – netwerk voor wederzijdse inspiratie tussen Aarde en mens.  
Voorstel van Marko Pogačnik en het Lebensnetz

### **Wedergeboorte van het masculiene principe**

De balans tussen het vrouwelijk en het mannelijke principe is van essentiële betekenis voor Gaia, de Aardekosmos en ook voor elk individueel mens. Het vrouwelijke aspect van Gaia is gezond en sterk. Het mannelijke aspect daarentegen is problematisch omdat dit zich met zijn agressieve instelling, horend bij de menselijke/patriarchale beschaving, een zelf heeft geschapen met de wil de Aarde en alle wezens te beheersen. Het resultaat is dat de zuil van het mannelijke principe gebroken is hetgeen het evenwicht op Aarde in gevaar brengt. Het doel van de huidige maandmeditatie is om het mannelijke principe in ons weer te ontdekken, of we nu vrouw of man zijn, en het met zijn nieuwe rol in de Aarde-kosmos te verbinden. Ieder is uitgenodigd om op een eigen manier aan dit vandaag de dag dringende thema te werken – hier is ook mijn voorstel: een Gaia Touch-oefening om de nieuwe verhouding tussen het mannelijke en vrouwelijk principe te belichamen.

### **Gaia Touch-oefening**

#### **\* Belichamen van de nieuwe verhouding tussen het vrouwelijke en mannelijke**

- 1 Positioneer beide handen op harthoogte aan de zijkant van je borstkas om met het mannelijke principe in jou te resoneren. De vuisten zijn krachtig tezamen gebald om aan te geven dat jij jezelf specifiek met de mannelijke kracht van het hart verbindt. De duimen liggen daarbij op de vuist en niet in de vuist.
- 2 Blijf enige tijd in deze positie, in de zonneschijn van je hart, staan om met jouw mannelijke kwaliteit te resoneren.
- 3 Ga dan met uitgestrekte armen, de vuisten blijven gebald, in de ruimte achter je rug om jezelf met de causale dimensie te verbinden. Hiermee wordt de nieuwe rol van het mannelijke principe gesymboliseerd. Het dient zijn instelling om oppervlakkig vóór het lichaam in de wereld te werken op te geven en in plaats daarvan de creatieve processen uit de achterwereld te ondersteunen.
- 4 De achterwaartse beweging eindigt onder het zitvlak. Open daar de vuisten en beweeg de handen naar voren. Ga in een soepele beweging met gestrekte handen in de ruimte voor de buik. Maak, als de handen voor je buik aankomen, een gebaar alsof ze een schaal, of de graal, vasthouden.
- 5 Blijf enkele ogenblikken in deze positie in de sfeer van Gaia en verbind je met haar inspiratie zodat wij op een vrouwelijke manier kunnen handelen terwijl wij door de mannelijke kracht uit de achterwereld ondersteund worden.
- 6 Beweeg dan de handen, met het gebaar van het vasthouden van de graal, voor je lichaam verder omhoog om de vrouwelijke kwaliteit helemaal tot boven (tot bijna achter) het hoofd te brengen en dan weer terug omlaag tot de harthoogte weer bereikt is.
- 7 Begin nu weer van voren af aan. Positioneer beide handen als vuisten op harthoogte aan de zijkant van je borstkas...
- 8 Voer deze bewegingen een tijd uit en open dan je handen om het nieuwe patroon van het vrouwelijk-mannelijk evenwicht over de hele wereld te verdelen. Zie ook de tekening op de volgende pagina.

