

190820 190920 Ademen met de kracht en het bewustzijn van Aarde en Universum

Voorstel van Marko Pogačnik en het Lebensnetz - Netwerk voor Wederzijdse inspiratie tussen Aarde en Mensheid

Overleven onder de voorwaarden van meer intense aardeveranderingen

De Aarde gaat haar weg van verandering met grote snelheid, terwijl het grootste deel van de mensheid geen idee heeft wat er plaatsvindt. Daarom is hun samenwerking met Gaia zwak en langzaam. Deze tegenstrijdige situatie kan ertoe leiden dat de mensen zich te zijner tijd terugvinden in een levensruimte waarin de noodzakelijke levenskrachten en inspiratie ontbreken. Om op een dergelijke situatie voorbereid te zijn, kunnen we nu beginnen met oefenen.

De volgende meditatie kan helpen de kanalen te openen die noodzakelijk zijn om de oorspronkelijke krachten van de Aarde en het Universum te ontvangen en in het lichaam en de omgeving te integreren. Zij kunnen de elementaire wezens helpen, ons allen met de noodzakelijke levensenergie en de ruimtelijke noodzakelijkheden te 'voeden', welke wij nodig hebben om op een creatieve manier verder te leven - en om onze samenwerking met Gaia verder vorm te geven, opdat wij haar en ons plan volgen om een tijdperk van vrede en alomvattende integriteit op de planeet te creëren.

1 Adem laden met oerkracht van de Aarde

- Begin, met het jezelf open te stellen voor de oerkrachten van Gaia. Stel je voor hoe een dubbele wervel zich rondom je stuitje draait.
- Nu delen de twee delen van deze wervel zich langzaam en komen opnieuw tezamen. Herhaal deze poortoefening enkele keren. Tussen het openen en het sluiten is een kleine pauze.
- Adem gedurende een van deze pauzes de oorspronkelijke (draken-)kracht en idem (draken-)bewustzijn uit het centrum van de Aarde in. Voer hen omhoog naar het centrum van je elementaire hart, dat zich aan het onderste eind van je borstbeen bevindt.
- Adem de energie en het bewustzijn uitgaand van dit punt uit, zodat de met de oerkracht van de Aarde opgeladen adem door je lichaam en verder in je omgeving uitvloeit.

Herhaal deze oefening enkele keren.

2 Adem laden met oerkracht van het Universum

- Open nu het hoogste punt in je schedel. Stel je voor hoe de afzonderlijke schedelbeenderen uit elkaar glijden, zoals de continentale platen van de Aarde vaker doen. De opening die aldus ontstaat is bij kleine kinderen normaal aanwezig en bekend als de fontanel.
- De beenderen drijven uit elkaar en sluiten daarna de opening weer toe. Herhaal dit enkele keren. Houd tussen het openen en het sluiten een korte pauze.
- Adem gedurende een van deze pauzes de oorspronkelijke (spirituele) kracht en idem het bewustzijn uit het centrum van het Universum in. Voer hen omlaag je hartcentrum in.
- Adem de energie en het bewustzijn uitgaand van dit punt uit, zodat de met oerkracht van het Universum opgeladen adem door je lichaam en verder in je omgeving uitvloeit.

Herhaal deze oefening enkele keren.

Zeg dank.