

200220 200320 Haal Adem

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

Haal adem

Ogenschijnlijk hebben de mensen vergeten dat onze adem geen zuiver materiële zaak is, maar zich op zijn minst uit drie niveaus samenstelt. De zuurstof - het eerste niveau - kunnen we zonder bewuste actie opnemen, maar dit geldt niet voor de beide andere niveaus. Als consequentie van het feit dat wij de essentie van de adem vergeten hebben, kunnen zware ziekten ontstaan, zoals die, welke op dit moment de wereldopinie bezighoudt.

De geomantie van het laatste decennium heeft ons geleerd dat wij de levenskracht niet als iets moeten beschouwen dat zijn oorsprong in onze omgeving heeft, maar dat zij uit de innerlijke zon van de Aarde naar buiten komt. In de context van de nieuwe planetaire ruimte is het de innerlijke zon van Gaia's aanwezigheid, welke het voortbestaan van het leven op de planeet mogelijk maakt. Dit is het tweede niveau.

Zij is ook de bron van dat wat religie als de 'Heilige Geest' aanwijst, de wijsheid van de eeuwigheid - het derde niveau van de ademhaling, die wij gemeenschappelijk met de fysieke ademhaling in ons zouden moeten opnemen.

Om aan onze adem deze twee niveaus toe te voegen, moeten we het proces van onze ademhaling met onze imaginatie begeleiden.

Hier een voorstel:

Ademen op drie niveaus

- 1 Als je inademt, stel je jezelf voor, dat je van het centrum van de Aarde uitgaat. Voer je adem zuiver in de ruimte tussen je heupen, om eerst de innerlijke draak te voeden - de oerkracht van het leven.
- 2 Bij het uitademen verdeel je de adem op deze hoogte (horizontaal) loodrecht in alle richtingen om je immuunsysteem te stabiliseren.
- 3 Met de volgende ademteug breng je de inademing verder naar boven op harthoogte, om je spirituele aanwezigheid te versterken.
- 4 Bij het uitademen verdeel je de adem op deze hoogte (horizontaal) loodrecht in alle richtingen om de kracht van de liefde van je hart te openen.
- 5 Met de volgende ademteug breng je de adem nog verder naar boven, naar je hoogste chakra, dat zo hoog ligt als jij met je handen naar boven kunt reiken.
- 6 Als je nu uitademt, stel je jezelf voor dat de kracht van je adem aan alle kanten langs de membranen, die jouw lichaam beschermen, naar beneden en terug naar het centrum van de aarde loopt.
- 7 Begin nu weer van voren af aan. Terwijl je inademt, stel je jezelf voor dat je van het centrum van de aarde uitgaat...
- 8 Als je de oefening enkele keren herhaald hebt, neem je tijd om de boodschappen van Gaia's wijsheid te aanhoren, die tijdens het ademen in de herinnering van jouw lichaamscellen opgevangen werden.