

200620 200720 Ondersteunen van de levensstroom

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

Zich weer verbinden

Zoals onze civilisatie zich gedraagt, structureert ze de gemanifesteerde wereld geestelijk totaal. Hierdoor verschijnen op het aardoppervlak starre patronen, die de vrije levensstroom door het organisme van landschappen en continenten belemmeren. Gaia, de vrouwelijke schepper van het aardse universum verliest het contact met haar schepping.

Hier een voorstel, hoe we de levensstroom met behulp van onze ademhaling kunnen ondersteunen.

Ondersteunen van de levensstroom

- Stel je voor dat je de levenskracht van Gaia uit het hart van de aarde inademt. Breng de adem naar boven tot het punt achter je navel.
- Laat bij het uitademen de levenskracht van daaruit in cirkelvormige golven in je omgeving en in de wereld naar buiten stromen.
- Adem bij de volgende inademing vanuit de omgeving naar het punt achter je navel en adem dan naar het hart(-centrum) van de aarde uit.
- Na een korte pauze begin je met de volgende ademteug vanuit het hart van de aarde en zo verder...

Je kunt ook het beeld van zuiver water hanteren. Ritmisch komt het uit het hart(-centrum) van de aarde en in de vorm van cirkelvormige golven wordt het in je omgeving en over de wereld verdeeld.