



## LifeNet-Network for Mutual Inspiration between Earth and Humanity

Meditation of the Month August 20<sup>th</sup> 2019 – September 20<sup>th</sup>  
2019 – Proposed by Marko Pogačnik and LifeNet

Att överleva under förhållandet av intensiva Jordförändringar

Jorden går sin förändringsväg med stor hastighet medan mänskligheten i allmänhet inte har någon aning om vad som händer och följaktligen är dess samarbete med Gaia svagt och långsamt. Denna motstridiga situation kan leda till att mänskligheten tillfälligt befinner sig i ett utrymme som berövats nödvändiga livskrafter och kreativ inspiration. För att bli redo för en sådan möjlig situation bör vi börja öva nu.

Följande meditation kan hjälpa till att öppna de kanaler som behövs för att i kroppen och vår miljö ta emot och integrera Jordens och Universums urtida krafter. De kan hjälpa elementarväsen att "mata" oss alla med den nödvändiga livsenergin och med rumsliga förhållanden som behövs för att fortsätta leva vårt liv på ett kreativt sätt - och att fortsätta samarbeta med Gaia och följa henne och vår avsikt att skapa en tid av fred och övergripande integritet på planeten.

1

- Börja med att öppna för Gaia:s urkrafter. Föreställ dig att en dubbel virvel snurrar runt ditt svansben.
- Nu rör sig de två komponenterna av virveln långsamt från varandra och sedan mot varandra igen. Upprepa öppnandet av dörren några gånger. Mellan öppnandet och stängandet är det en kort paus.
- Under en av dessa pauser bör du andas in Jordkärnans urtida (drak) kraft-och-medvetande. Led det upp till elementarhjärtats mitt som pulserar under bröstbenets nedre punkt.
- Du bör andas ut från samma punkt så att andetaget laddat med Jordens urkrafter passerar kroppens sfär och fortsätter in i din miljö.
- Upprepa denna övning några gånger.

2

- Öppna nu den högsta punkten på din skalle. Föreställ dig att benen som utgör skallen glider isär som kontinentalplattorna gör ibland. Öppningen som blir till är naturlig för små barn, känd som fontanellen.
- Benen glider långsamt från varandra och stänger sedan öppningen igen. Gör detta några gånger. Mellan öppningen och stängningen skapar du en kort paus.
- Under en av dessa pauser bör du andas in Universums kärnas urtida (andliga) kraft-och-medvetande. Led det ner till hjärtcentret.
- Därifrån bör du andas ut så att andetaget laddat med Universums urkrafter passerar kroppens sfär och fortsätter in i din miljö.
- Upprepa denna övning några gånger.
- Tacka.