

MÅNADENS MEDITATION 20 augusti - 20 september 2018

Förelaggen av LifeNet - Nätverk för ömsesidig inspiration mellan jord och mänsklighet

Att utbyta livskraft med den levande omgivningen

En krävande situation närmar sig vår kollektiva erfarenhet just nu genom det som kallas "Klimatförändringar". Genom frånvaron av djur i vår miljö och oordning i de naturliga cyklerna blir planetens nätverk av den elementära livskraften allt svagare och alltmer bortkopplad.

En av djurfamiljens nyckelroller är att ta hand om distributionen av livskraften på planeten. Var och en av de olika djurarterna har en specifik roll i detta nätverk så att alla möjliga livsnivåer kan nås. Med avtagande djurpopulation och utdöende djurarter uppträder ett slags hål i livskraften, speciellt i urbana miljöer.

Människor kan hjälpa till i denna situation eftersom vi har gemensamma förfäder med djurfamiljen. Det är därför vi kan dela den glädjefyllda uppgiften att distribuera livskraft med våra djursläktingar. För det andra är vi mycket kreativa varelser och kan medvetet besluta att vara till hjälp i den givna situationen. Vi kan skapa den saknade länken i det sammankopplade flödet av livskraft på jorden. Låt oss träna nu innan situationen blir outhärdlig. Följande meditation har skapats för detta ändamål.

- Var medveten om att vår kropp är skapad enligt binärkoden. Vi har vänster och höger knä, höger och vänster sida av bröstet, höger och vänster öra etc. Följaktligen skiljer ryggraden på baksidan och bröstbenet framtill tydligt vänster sida av bröstet från höger sida.
- Föreställ dig att var och en av de bägge sidorna av bröstet har en form av en cylinder. De rör vid varandra vid linjen markerad av ryggraden och bröstbenet.
- Nu börjar höger sidocylinder att röra sig i vänster riktning och den vänstra cylindern i motsatt riktning. Förflyttningen går från bröstbenet mot ryggraden. I det här fallet får du nu livsströmmen från omgivningen.
- Om cylindrarna vrider i motsatt riktning (från ryggraden mot bröstet) skapar du livskraft och släpper ut den i omgivningen.
- För att lära sig det magiska utbytet av livskraft med den levande omgivningen, välj ett träd, en sten eller ett djur. Skicka livskraft mot det valda väsendet ett tag och var uppmärksam och känn svaret, dvs. den inkommande strömmen. Du kan också koppla flödet av livsströmmen till din andnings binärritm.
- Senare kan du öva utbyte i par eller inom en grupp deltagare.
- Tillåt inte att livets skönhet försvinner!