



LIFENET-nätverk för ömsesidig inspiration mellan jorden och mänskligheten

Meditation Månadens 20^{november} 2018 - December^{20:e} 2018 - Förslag från
Marko Pogačnik och LIFENET

GE UPPMÄRKSAMHET TILL HÄNDERNAS OCH FÖTTERNAS CHAKRAN!

Enligt den västerländska traditionen identifieras paret chakran i handflatorna och under fotsulorna som stigmata, Jesus Kristus sår vid korsfästelsen. Utöver sin mytiska undermening representerar de subtila centra i människokroppen som är mycket viktiga vid processerna för skapande, välsignande eller helande (händerna) och jordning (fötterna). Föreställ dig chakrorna på fötterna och i händerna i form av en symmetrisk rosett (mandala) som består av många färgade bitar som representerar olika kvaliteter.

1

- Låt oss börja med fötterna och jordningssystemet. Du kan sitta med fötterna rätvinklade och sulorna parallella med varandra - eller stå.
- Tänk dig en tunn silvrig stråle som passerar vertikalt genom dina fotsulors centra och som förbinder Universums oändlighet med Jordens centrum.
- När strålen passerar genom fotsulornas centra (chakran) börjar rosetterna glöda i alla sina färger och sänder ut ljusstrålar så att en sfär av ljus bildas runt dina fötter.
- Var närvarande och njut en stund av det nya sättet att vara jordad.

2

- Håll dina händer i läge för välsignelse i nivå med ditt hjärta med handflatorna vända utåt.
- Tänk dig en tunn silvrig stråle som passerar horisontellt genom mitten av dina handflator som förbinder kausal (archetyp) riket bakom din rygg med livsorganismen framför dig.
- När strålen passerar genom handflatornas centra (chakran) börjar rosetterna glöda i alla sina färger och sänder ut ljusstrålar så att en sfär av ljus bildas runt dina händer.
- Nu kan du börja skapa vad som än behövs. Om du vill välsigna en plats eller en varelse sänd strålar i den givna riktningen. Om det finns behov av att omvandla en situation kan du färga strålarna violetta, och eventuellt låta det färgade ljuset röra sig genom och runt den angivna platsen eller varelsen.

3

Glöm inte bort din kropps subtila kreativa förmågor. Vi kommer att behöva dem för att möta utmaningarna i den kommande dramatiska tidsåldern med den planetariska omvandlingen.

- Hitta också ditt eget sätt att använda fötternas och händernas chakran som kreativa verktyg.