



LifeNet-Nätverk för ömsesidig inspiration mellan Jorden och mänskligheten

Meditation månaden 20 januari 2019 – 20 februari 2019 –
Föreslagen av Marko Pogačnik och LifeNet

VI BEHÖVER STÖDJA GAIAS BALANS!

Den vertikala principen som de religiösa samfundet och vissa andliga grupper över hela världen driver framåt utgör ett hot mot planetens känsliga balans.

De andliga och vitala värdena hos de horisontella fälten av visdom och feminin kraft är bortglömda eller underskattade. Det vertikala Jorden-Kosmos flödet kan bli destruktivt under de nuvarande förhållandena av planetarisk förändring om det inte balanseras med de tre horisontella kraftfälten av kvinnlig kvalitet. Att föra dem till medvetenhet och stödja deras verksamhet är avgörande för personlig och global jämvikt och hälsa. Med de tre horisontella kraftfälten menar jag:

- Det fält som pulserar horisontellt runt mitten av magregionen och som har att göra med Gaias urtida krafter;
- Hjärtats samlade horisontella kraftfält;
- Tredje ögats kraftfält som förbinder själens dimensioner av medvetande med de aspekter av medvetande som finner sitt uttryck genom logik.

De tre feminina kraftfälten kan stödjas i sin verksamhet genom följande andningsritual som för balansens skull även inkluderar den nämnda vertikala kanalen av maskulin kraft.

Första sekvensen handlar om magen:

1. Börja med att andas in från Jordens kärna och led andetaget uppåt tills punkten bakom naveln nås.
2. Andas sedan ut horisontellt därifrån samtidigt i alla riktningar så att ett kraftfält av kvinnlig kvalitet bildas.
3. Andas sedan in samtidigt från alla riktningar av fältet och andas ut i Universum. Gör en kort paus.
4. Andas sedan in från Universums centrum och led andetaget nedåt tills punkten bakom naveln nås.
5. Andas ut horisontellt samtidigt i alla riktningar.
6. Andas sedan in från alla riktningar av det horisontella fältet samtidigt och andas ut in i Jordens kärna. Gör en kort paus och upprepa sedan denna typ av andning flera gånger.

Andra sekvensen handlar om hjärtats fält:

1. Börja med att andas in från Jordens kärna och led andetaget uppåt tills hjärtcentrets punkt nås.
2. Andas sedan ut horisontellt från hjärtcentret samtidigt i alla riktningar så att ett kraftfält av kvinnlig kvalitet bildas.
3. Andas sedan in samtidigt från alla riktningar av fältet och andas ut i Universum. Gör en kort paus.
4. Andas sedan in från Universums centrum och led andetaget nedåt tills punkten för hjärtcentret nås.
5. Andas ut horisontellt samtidigt i alla riktningar.
6. Andas sedan in från alla riktningar av det horisontella fältet samtidigt och andas ut in i Jordens kärna. Gör en kort paus och upprepa sedan denna typ av andning flera gånger.



LifeNet-Nätverk för ömsesidig inspiration mellan Jorden och mänskligheten

Meditation månaden 20 januari 2019 – 20 februari 2019 –
Föreslagen av Marko Pogačnik och LifeNet

Tredje sekvensen handlar om tredje ögats fält

1. Börja med att andas in från Jordens kärna och led andetagat uppåt tills punkten vid det tredje ögat nås. Var medveten om att det tredje ögat pulserar i mitten av skallens hålighet och inte ovanför ögonbrynen, vilket bara är en symbol.
2. Andas sedan ut horisontellt från tredje ögats centrum samtidigt i alla riktningar så att ett kraftfält av kvinnlig kvalitet bildas.
3. Andas sedan in samtidigt från alla riktningar av fältet och andas ut i Universum. Gör en kort paus.
4. Andas sedan in från Universums centrum och led andetagat nedåt tills punkten för tredje ögats centrum nås.
5. Andas ut horisontellt samtidigt i alla riktningar.
6. Andas sedan in från alla riktningar av det horisontella fältet samtidigt och andas ut in i Jordens kärna. Gör en kort paus och upprepa sedan denna typ av andning flera gånger.