

**LifeNet-Network for Mutual Inspiration**  
**between Earth and Humanity** Månadens meditation  
**20 februari - 20 mars 2019 - Föreslagen av LifeNet och**  
**Marko Pogacnik, UNESCOs konstnär för fred**

**ATT VARA REDO FÖR EN ÅTERSTÄLLNING AV LIVSSYSTEM**

Förhållandena på planeten börjar bli så svåra att vi förr eller senare kan förvänta oss av Gaia att utföra en eller flera återställningar av sina livsuppehållande system på planeten. På detta sätt skulle det skapas bättre villkor för den fortsatta utvecklingen av den oundvikliga processen med Jordförvandlingen.

Följande övning kan hjälpa dig att göra dig redo för en möjlig radikal upp och ned vändning av det globala rummet. Relationen till en växt som en synnerligen subtil levande organism kompletteras av förbindelsen till drakkräftorna som representerar Gaiauniversums oförstörbara grund - grunden som inte kan äventyras:

Var närvarande och lugn. Sätt dig ner och välj vilken liten växt du vill hålla i ditt knä.

Lägg händerna så att de formar en kopp som håller den valda växten. Var medveten om att dess rötter tillsammans med en klump av bördig jord ingår i din fantasi.

Bli sedan medveten om att det bakom din rygg i höftnivå finns ett horisontellt flöde av Gaias drakkraft, som samtidigt riktar sig åt både vänster och höger. Det känns som en tunn men kraftfull stråle av lava.

Syftet med övningen är att smälta samman den subtila och våta kvaliteten hos växten med den starka och eldiga närvaron av Gaias urkraft - utan att växtens elementära essens blir bränd.

Sammanmältningen fortsätter i mitten av ditt magrum, där fokus för din perfekta närvaro ligger medan den är förkroppsligad inom den manifesterade världen. Håll kvar den framkomna kvaliteten så länge som det behövs eller så länge det ger dig värdefull erfarenhet.

Övningen kan stödjas av följande sätt att andas:

Andas in växtens kvalitet och led andningen till magens centrum. Andas ut där för att fylla din bäckenhåla med växtens essens.

Andas sedan in från drakkraften bakom din rygg och andas ut i bäckenhålans rum.

Upprepa andningen några gånger och se sedan efter hur syntesen av de båda kvaliteterna blir till. Fördela dess kvalitet runt din kropp som en närande och skyddande sfär.