

LifeNet-Network for Mutual Inspiration between Earth and Humanity

Meditation of the Month
February 20th 2020 – March 20th 2020 – Proposed by Marko Pogačnik
and LifeNet

ANDAS!

Mänskligheten har uppenbarligen glömt att andetag som vi tar in inte är ett plant materiellt objekt utan består av minst tre lager. Syret - den första nivån - kan tas in utan vårt medvetna stöd men inte de andra två skikten. Konsekvensen av det faktum att andningens väsen glömts bort resulterar i tunga sjukdomar som den som just nu fångar världens uppmärksamhet.

Geomantin under de senaste få decennierna har lärt oss att vi inte ska se på livskraft som härstammande från vår miljö utan som ett utflöde från Jordens inre Sol. I sammanhanget med det nya planetrummet är det Gaias närvaros inre Sol som möjliggör fortsättningen av livet på planeten genom att skapa livsväven. Detta är den andra nivån av andetag som visar människan som medskapare av livsväven. Medan man andas in tar man en bit av livsväven in i sig själv och ger den vidare till andra väsen vid utandningen.

Det är också källan till vad det religiösa språket kallar "den Helige Ande", dvs. evighetens visdom - det tredje skiktet av andetag som gör det möjligt för personen som andas att vibrera i harmoni med de kosmiska dimensionerna av Jorden och Universum.

För att lägga de nämnda två skikten till vårt andetag bör andningsprocessen åtföljas av vår fantasi. Här är ett föreslaget exempel:

1. Medan du andas in ska du föreställa dig att du andas in från Jordens kärna och att du leder andetaget inte längre än till utrymmet mellan dina höfter för att först ge näring till din inre drake - livets ursprungliga kraft.
2. Medan du andas ut, sprider du ditt andetag horisontellt på den nivån i alla riktningar för att stabilisera ditt immunsystem.
3. Med nästa inandning, leder du andetaget högre till din hjärtnivå för att stödja din andliga närvaro.
4. När du andas ut, sprider du andetaget horisontellt på den nivån i alla riktningar för att öppna ditt hjärtas kärlekskraft.
5. Med nästa inandning leder du andetaget ännu högre till den högsta chakrapunkten som är så högt upp som du kan nå med dina händer.
6. När du andas ut, föreställer du dig att kraften i ditt andetag löper längs alla sidor av kroppens skyddsmembran ner och tillbaka till Jordens kärna.

7. Nu kan du börja om från början. Medan du andas in ska du föreställa dig att du andas in från Jordens kärna ...
8. Efter att du gjort den här typen av andning några gånger, ta dig tid att lyssna på Gaias visdoms meddelanden fångade i dina kroppscellers minne medan du andades.