



Lebensnetz-Netzwerk für wechselseitige Inspiration zwischen Erde und Mensch

**GaiaTouch Übung der Woche 26. November – 3. Dezember 2013 –
Vorgeschlagen von Marko Pogačnik und dem Lebensnetz**

DIE KRAFT DER UMWANDLUNG

In einer Zeit starker Veränderungen, wir der unseren, wirken Kräfte, die die alten Kulturen mit der schwarzen Göttin, der Göttin des Todes und der Regeneration, identifiziert haben. In der christlichen Tradition ist sie die schwarze Madonna. Sie ist zugleich liebend und schrecklich und stellt die Phase der Umwandlung dar, die ein Teil des Lebenszyklus ist.

Die Gefahr in dieser Zeit ist, dass unsere Zivilisation diese Kräfte der Umwandlung ignoriert. Wir befinden uns mitten in einer kosmischen Veränderung und erkennen trotzdem nicht die positiven Aspekte der Veränderungen. Die gesamte Diskussion geht darum, wie man die kommenden Veränderungen verhindern kann.

Von welchen positiven Aspekten spreche ich? Die Veränderung führt uns dahin, die in den Menschen ruhenden Potentiale zu erwecken, Wesen der Ganzheit, liebevolle Ko-Kreatoren mit Gaia, zu werden. Damit wir so werden können, wie wir wirklich sind, muss die Struktur einer Zivilisation, die die Matrix permanenter Konflikte, eine falsche Identität der Menschen und die Aggression gegenüber der Natur u.s.w. unterstützt, zusammenbrechen.

Wenn jedoch die zyklische Natur der Kräfte der Umwandlung nicht erkannt wird, enden Veränderungen in ungeheurer Zerstörung, wie wir sie heute erleben. Die Göttin der Umwandlung darf nur ihren destruktiven Aspekt zeigen.

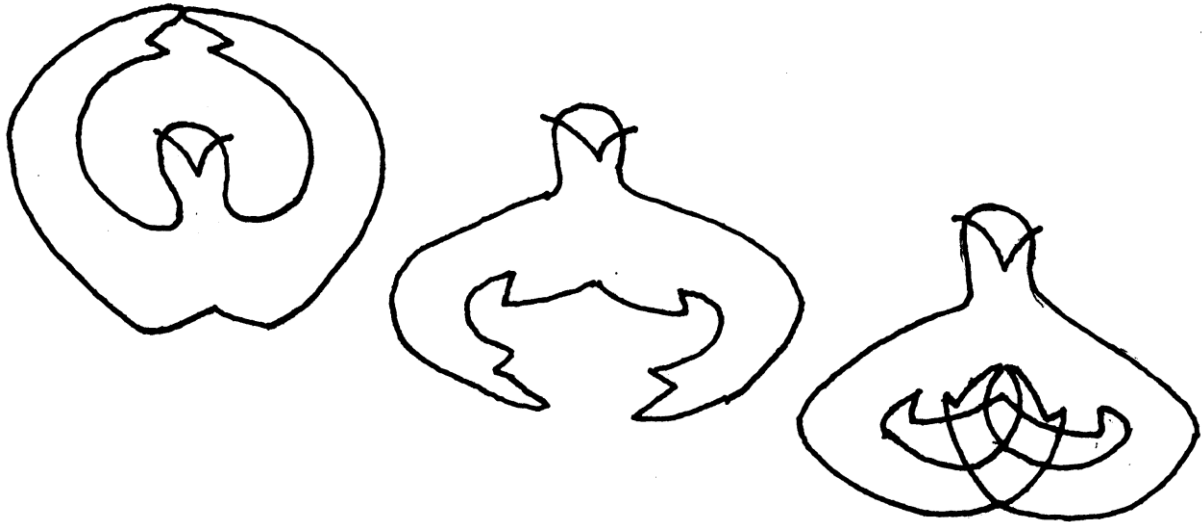
Diese GaiaTouch Übung soll es beiden Aspekten der Veränderung erlauben, sich im Gleichgewicht zueinander auszudrücken.

1. Beginne die GaiaTouch Übung, indem Du über Deinem Kopf einen Kreis bildest, um die zyklische Natur des Lebens zu ehren.
 2. Führe dann Deine Hände nach unten, bis sie vor Deiner Brust eine Mandorla formen. Wie auf der Zeichnung zu sehen, bilden die Hände die Mandorla mit ihrer Rückseite, das bedeutet, dass wir mit den Kräften des Lebens arbeiten, die die Zerstörung verursachen. Sei Dir trotzdem bewusst, dass die Mandorla auch das Tor der Geburt symbolisiert, die Vulva von Gaia, die alle sichtbaren und unsichtbaren Lebensformen gebiert.
 3. Atme nun durch die Mandorla, die unsere Hände bilden, um die doppelte Natur des Transformationsprozesses zu unterstützen.
 4. Während Du einatmest, stelle Dir vor, wie Du den Atem aus der manifestierten Welt vor Dir in Dein Herzzentrum aufnimmst. Während Du ausatmest, führe den Atem tief in den Raum hinter Deinem Herzzentrum.
 5. Mit dem nächsten Atemzug nimmst Du die Weisheit aus Deinem kosmischen Rückenraum nach vorne in Dein Herzzentrum und bringst es beim Ausatmen in die manifestierte Welt vor Dir.
 6. Wiederhole diese Atmung mindestens drei mal, dann lege Deine Hände in den Schoß und horche.
- Um Dich auf die zweifache Natur von Gaia als der Göttin des Wandels zu beziehen, atme weißes Licht von außen ein (vom manifestierten Leben) und atme es in Deinen Rückenraum aus. Atme dann schwarzes Licht aus der kausalen Welt ein und atme es in die Welt vor Dir aus.
 - Um Dich auf die derzeitigen Tragödien in Fukushima und auf den Philippinen (der Noosphäre des Pazifischen Ozeans) zu beziehen, atme die elementare Essenz des Pazifiks ein und bringe sie zur Regeneration in den Rückenraum des Atlantiks. Dann atme die elementare Essenz des Atlantiks von Deinem Rückenraum ein und atme ihre regenerierenden und heilenden Kräfte in den Pazifik vor Dir aus.
 - Vergiss nicht, immer durch die Mandorla zu atmen, die Deine Hände vor Deinem Herzzentrum bilden.



Lebensnetz-Netzwerk für wechselseitige Inspiration zwischen Erde und Mensch

GaiaTouch Übung der Woche 26. November – 3. Dezember 2013 –
Vorgeschlagen von Marko Pogačnik und dem Lebensnetz



Die GaiaTouch Übungen sind Kosmogramme oder Rituale, die entweder allein oder in Gruppen ausgeführt werden können. Du kannst auch Deine eigene GaiaTouch Körpersprache entwickeln. Allerdings solltest Du im Rahmen der Fukushima-Übungen im gemeinsamen Rahmen bleiben, damit sich die Energie nicht zu sehr verliert.