

## TÝDENNÍ CVIČENÍ PRO SPOJENÍ S GAIUO ČÁST XI.

*ke zveřejnění ve čtvrtek 24. března 2022*

*Člověče,  
rozpoznej se ze svého středu,  
vrať se domů ke své esenci,  
propoj se s ní  
a žij nové v souladu se sebou,  
a tedy i se mnou.  
(Gaia)*

### **Markovo cvičení**

1. Představ si, že si sedneš k meditaci – jsi nespokojená/ý s podmínkami svého každodenního života.
2. Pak si všimneš, že uvnitř tebe podél páteře je točité schodiště nahoru.
3. Inspirace tě vede po schodech nahoru - ale brzy ti v cestě stojí jakási kovová membrána.
4. Odvážíš se, prolomíš membránu a projdeš otvorem.
5. Nyní se nachází tvé já na jiné úrovni existence. Jsou tam hory, vzduch a příroda plná rušného života.
6. Uvědomíš si, že nejsi v nebi, ale konečně jsi dorazil do své pravé a vyživující sféry života.
7. Najdi rezonanci mezi životní sférou, která vibruje kolem tebe a svou vnitřní podstatou.
8. Buď šťastná/ý a vděčná/ý.