

# VECKOVISA ÖVNINGAR FÖR ATT FÅ KONTAKT MED GAIA DEL XIII.

*publiceras torsdagen den 7 april 2022*

*Varje människoliv,  
i sin unika existens,  
innehåller himmel och jords  
hela dyrbarhet.  
Bli åter medvetna om detta,  
ni människor.  
Vakna och lev och älska era liv.  
(Gaia)*

## *Övning av Marko*

1. Föreställ dig att du går i landskapet och kommer till stranden av en sjö.
2. Föreställ dig sedan att du lägger händerna på vattnet och smeker dess yta. Känn svaret från vattnets elementarväsen.
3. Stoppa sedan ner händerna i vattnet och lek med dess vattenkropp. Hur svarar vattnets väsen nu?
4. Dyk nu ner i sjön med hela kroppen och dansa med vattnets elementarväsen. Hur känns det att vara ett med vattnets elementära essens?