

Cotygodniowe ćwiczenia łączenia się z Gają.

Część XIII.

Czas publikacji – czwartek, 7 kwietnia 2022

*Każde ludzkie życie,
w swojej unikalnej egzystencji,
zawiera całą droczenność
nieba i ziemi.
Ludzkie Istoty,
stańcie się znowu tego świadomi.
Obudźcie się, żyjcie i kochajcie swoje życie.
(Gaja)*

(Ćwiczenie od Marko)

1. Wyobraź, że spacerujesz w naturze i dochodzisz do brzegu jeziora.
- 2.
3. Teraz wyobraź, że kładziesz ręce na wodzie i głaszczesz jej powierzchnię z czułością i otwartością. Poczuj odpowiedź elementarnej istoty wody.
- 4.
5. Włóż ręce do wody i pobaw się z ciałem istoty wody. Jak odpowiada istota wody ?
- 6.
7. Teraz zanurz się całym ciałem w jeziorze i zatańcz z tą elementarną istotą wody. Jakie to uczucie być w jedności z elementarną esencją wody ?