



Lebensnetz-Netzwerk für wechselseitige Inspiration zwischen Erde und Mensch

Meditation des Monats 20. Jänner 2013 – 20. Februar 2013 –
Vorgeschlagen von Marko Pogačnik und dem Lebensnetz

KONSTELLATION DES HERZENS

Das Ziel dieser Meditation ist, die eigene Präsenz im Universum des Herzens zu vertiefen. Sei in Deinem Herzen zentriert! Höre auf die Stimme Deines Herzens...es gibt sehr nützliche Anweisungen. Aber das Herzzentrum, das wir aus dem Alltagsyoga kennen, ist vielleicht nur eines von mehreren in der Konstellation der Herzzentren. Ich werde auch einige andere vorschlagen. Die einfache Meditation, die ich vorschlage, ermöglicht es, ihre Qualitäten und ihre Aufgabe zu erforschen.

Meine Anleitung sollte relativ gesehen werden. Ich habe kein gesichertes Wissen über dieses Thema, abgesehen von einigen Erfahrungen bei der Erforschung des Universums des Herzens. Wenn Dich Deine Forschung auf einen anderen Weg führt, vergiss meine Anweisungen und folge Deiner eigenen Intuition.

Hier ist meine Liste verschiedener Herzzentren, die erforscht werden können und deren Geschenke, die sie mit dem Leben und den Wesen um uns teilen:

1. das individuelle Herzzentrum (Herzchakra) im Zentrum der Konstellation
2. ein kleiner holographischer Teil (ein Fraktal) des göttlichen Herzens (der sogenannte „göttliche Funke“)
3. ein holographischer Teil des Herzens der göttlichen Mutter (in Bezug auf die Göttin)
4. der Resonanzpunkt mit dem Herzen der eigenen Seele (in Bezug auf die Thymusdrüse)
5. das Zentrum der Resonanz mit dem Herzen Gaias hinter dem Herzmuskel
6. der kosmische Aspekt des Herzzentrums (in einiger Entfernung hinter dem Rücken)
7. das Zentrum des Ausfließens in Bezug zum Herzzentrum, vor der Brust (das kosmische Zentrum, das Herzchakra und das Zentrum des Ausfließens liegen horizontal auf einer Linie)
8. der Ort des fünften Stigmas Christi auf der rechten Seite der Brust
9. das elementare Herz am Ende des Brustbeins
10. dessen komplementäres Zentrum am obersten Punkt des Brustbeins
11. das Wurzelsystem der Herzkonstellation in Bezug zum Solarplexus (Erdung)

Für die praktische Erforschung der Herzkonstellation schlage ich die folgende Übung vor:

- *Stelle Dir das Herzzentrum, das Du heute erforschen oder unterstützen möchtest, als kleinen Lichtball vor (Du kannst ihm eine Farbe geben)*
- *Stelle Dir vor, wie Du diesen Ball zwischen Deinem Zeigefinger und Mittelfinger und Deinem Daumen hältst und ihn dort langsam bewegst (Anm.d.Ü.: die wörtliche Übersetzung für „rubbing“ – reiben – finde ich hier nicht ganz passend)*
- *Führe diese Geste aus aber stelle Dir (basierend auf dem Gesetz der Resonanz) vor, wie sich der Ball in dem entsprechenden Herzzentrum bewegt*
- *Mache Pausen, um die Qualität des entsprechenden Herzzentrums zu spüren*
- *Erlaube anderen Welten rund um Dich, an dem Prozess teilzunehmen oder verteile die erweckte Herzenergie über die ganze Welt*
- *Suche Dir am nächsten Tag ein anderes Herzzentrum aus der Liste aus*