



Lebensnetz-Netzwerk für wechselseitige Inspiration zwischen Erde und Mensch

**Meditation des Monats 20. April 2013 – 20. Mai 2013 – Vorgeschlagen
von Marko Pogacnik und dem Lebensnetz**

ERFAHRUNGEN MIT DEM NEUEN KÖRPER SAMMELN

Die Konjunktion vom 21. und 22. Dezember 2012 hat tiefgreifende Veränderungen gebracht, die sich nun nach und nach zeigen. Einer der interessanten Bereiche der Wandlung ist unser eigener Körper. Wie kann sich der relativ dichte menschliche Körper an den neuen Realitätsraum anpassen, der viel flüssiger und transparenter ist als der gegenwärtige? Die vorgeschlagenen Meditationen dienen dazu, persönliche Erfahrungen mit den Veränderungen innerhalb unseres Körpers zu sammeln – und was noch wichtiger ist, die Voraussetzungen zu schaffen, die es dem Transformationsprozess im menschlichen Körper ermöglichen, sich zu entfalten.

Der menschliche Körper ist von Natur aus vieldimensional. Allerdings waren bisher nur seine oberflächlichen Ebenen manifestiert. Die Veränderungen im ätherischen Körper der Erde ermöglichen nun auch den verborgenen Dimensionen unseres Körpers, sich in ihrer eigenen Weise zu manifestieren – nicht notwendigerweise auf der materiellen Ebene.

Übungen wie die vorgeschlagenen helfen der neuen Konstitution des menschlichen Körpers, für uns alle stärker präsent zu werden. Das Ziel ist, das Erscheinen des neuen, multidimensionalen Körpers des Menschen zu unterstützen, der perfekt mit dem sich entwickelnden Erdkosmos harmoniert.

Übung 1

- *Stelle Dir vor, dass Dein Körper einem Bienenschwarm gleicht. Wir bestehen aus unzähligen Zellen, die wie Insekten aussehen und von denen jede in ihrer eigenen Frequenz schwingt. Um die neue Qualität des Körpers Realität werden zu lassen, muss dieser Schwarm lockerer werden.*
- *Arbeite daran, den Schwarm Deiner Zellen aufzulockern. Jede einzelne Zelle sollte freier im Ambiente Deines Körpers schwingen können. Beobachte, was in Deinem Körper geschieht und vielleicht auch im Körper der Erde. Sammle Erfahrungen.*
- *Trotzdem sollte man parallel zum Prozess der Auflockerung einen klaren inneren Fokus behalten, der verhindert, dass sich die Zellen verstreuen. Im Bienenschwarm hat die Königin diese Rolle. Beim Menschen sollte das Herzzentrum diese Aufgabe übernehmen. Stelle Dir Dein Herzzentrum als eine Sonne vor, um die der Schwarm Deiner Zellen schwingt. Im Falle der Erde übernimmt ihr strahlender Kern diese Rolle.*

Übung 2

- *Während Du normal in Deine Lunge atmest, stelle Dir vor, dass Du mit der gesamten irdischen (oder sogar kosmischen) Schöpfung gemeinsam atmest. Während Du atmest, stelle Dir vor, dass Du mit dem Atem der Pflanzen, Tiere, Landschaften, Berge, Flüsse etc. ko-atmest. Erfahre, wie sich der Atem zwischen dem Zentrum der Erde und allen Wesen auf ihrer Oberfläche bewegt.*
- *Du kannst Dir einen bestimmten Ort aussuchen, den Du besonders liebst und gemeinsam mit ihm atmen. Dann übertrage Deinen Atem auf die Erde als Ganzes.*
- *Beobachte, welche Art von Raum sich öffnet, während Du so atmest. Tritt in diesen Raum ein und lerne die Wesenheiten kennen, die in den noch unsichtbaren Bereichen unseres Heimatplaneten wohnen.*