



## Lebensnetz-Netzwerk für wechselseitige Inspiration zwischen Erde und Mensch

Meditation des Monats 20. Jänner – 20. Februar 2015 – Vorgeschlagen  
von Marko Pogačnik und dem Lebensnetz

### HIN ZUM INTEGRALEN MENSCHLICHEN BEWUSSTSEIN

Menschen, die sich strikt auf den Bereich des rationalen Bewusstseins beschränken, sind die fundamentale Bedrohung für das Leben auf der Erde. Das rationale Bewusstsein muss wieder in die holistische Bewusstseinsphäre integriert werden – die allumfassende Noosphäre.

Die Meditation hat zwei Teile. Das Ziel des ersten Teils ist, einen Impuls zur Befreiung der menschlichen Kultur von dem selbstbeschränkenden Netz des fragmentierten, Kopfzentrierten Bewusstseins zu geben.

Der zweite Teil soll das integrale Bewusstsein wiederherstellen, das gleichmäßig über den gesamten Körper verteilt ist.

1

- Stelle Dir vor, dass Du in einer engen, stacheligen Dornenkrone stehst.
- Hebe die Dornenkrone langsam vom Boden entlang Deines Körpers hoch. Die Krone ist so eng, dass die Dornen beinahe Deinen Körper berühren. Spüre diese Bedrohung.
- Stelle Dir vor, dass die Sterne des Nachthimmels violett sind, die Farbe der Umwandlung. Hebe die Krone hinauf zu einem der Sterne. Während die Krone immer höher hinauf steigt, wird sie immer kleiner, bis sie durch den Stern hindurchgleiten kann, um zu Sternenstaub umgewandelt zu werden.
- Stelle Dir vor, dass gleichzeitig mit Dir viele andere Menschen auf der Welt den selben Prozess wie Du durchlaufen.

2

- Stelle Dir vor, dass Dein Kopf eine Lichtkugel ist. Nimm ihn in Deine Hände und bringe ihn nach unten, um ihn in Deinem Herzraum zu positionieren. Lasse ihn dort eine Weile, damit sich das logische Denken mit dem Herzbewusstsein wieder verbinden kann.
- Lasse die Kugel dann in Deinen Rückenraum rollen und diesen bis auf die Höhe des Solarplexus hinuntergleiten. Halte sie nun im Bereich des Solarplexus. So wird Dein Bewusstsein wieder mit der Noosphäre verbunden, die sich alle sichtbaren und unsichtbaren Wesen der Erdentwicklung teilen.
- Nimm dann die Kugel Deines Kopfes wieder in die Arme und bringe sie entlang der Vorderseite Deines Körpers noch weiter hinunter in Deine Beckenhöhle. Sie sollte dort eine Weile bleiben, um sich mit dem ursprünglichen Bewusstsein Gaias wieder zu verbinden.
- Lasse zum Schluss die Lichtkugel senkrecht durch Deinen Körper nach oben steigen, damit sie sich wieder mit dem physischen Kopf verbindet. Das rationale Bewusstsein ist nun wieder in der integralen Noosphäre Deines Wesens integriert. Sei froh und bedanke Dich.