



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

**Meditation des Monats 20. Jänner – 20. Februar 2016 – Vorgeschlagen  
von Marko Pogačnik und dem Lebensnetz**

### MIT DER MATRIX DES LEBENS VERBUNDEN BLEIBEN

Eine Woche nach Neujahr ist etwas Dramatisches passiert. Die Erde hat etwa 90 Prozent der Lebensenergie aus der Existenzebene, die von der menschlichen Zivilisation bewohnt wird, abgezogen. Das heißt, dass wir momentan in einer Wüste leben. Diese Veränderung war zu erwarten, weil es keine wirklichen Anzeichen gibt, dass die Menschheit bereit ist, ihre Einstellung zu ändern, weder gegenüber diesem wertvollen Planeten noch in der Beziehung zu unserer eigenen Matrix.

Die Lebensenergie der Erde ist natürlich nicht verloren, sondern sie befindet sich nun auf einer anderen Ebene. Sie ist auf einer neuen Existenzebene tiefer im Erdkörper. Für Pflanzen, Tiere und andere Wesen der Natur stellt das kein Problem dar, weil diese immer den Bewegungen Gaias folgen. Die Bedingungen haben sich für die Menschen geändert. Die einzige Möglichkeit, mit der Matrix des Lebens ganz in Verbindung zu bleiben ist nun, sich bewusst und individuell mit der aktuellen Ebene der Existenz zu verbinden.

Ich glaube, dass uns eine gewisse Übergangsperiode gegeben wird, um genug Zeit für die Veränderung zu haben. Ich habe einige erste Vorschläge, wie wir mit der neuen Situation umgehen können.

Vorschlag 1: Beobachte selbst, was vorgeht und wie die Änderungen Dich oder die Welt rund um Dich betreffen könnten, auch auf der Ebene des ganzen Planeten. Es ist wichtig, eigene Erfahrungen zu haben.

Vorschlag 2: eine Übung, um sich mit der Lebenskraft auf der Ebene zu verbinden, auf der sie jetzt fließt.

#### Gaia Touch Übung mit den drei Kugeln

- Sei Dir deines elementaren Herzens bewusst, das an der Spitze des Brustbeins fokussiert ist. Das elementare Herz ist ein holographisches Teilstück (ein Fraktal) des Herzens der Erde. Durch das elementare Herz wird der Mensch als eine Wesenheit des irdischen Kosmos erkannt.
- Stelle Dir eine Kugel um das elementare Herz herum vor. Halte sie mit beiden Händen an ihrem Platz. Versuche die Qualität des elementaren Herzens zu erspüren.
- Dann bewege die Kugel nach unten bis du am Grund der Bauchhöhle den Brennpunkt der vollkommenen Präsenz erreicht hast. Dieser Punkt steht in Resonanz mit Gaia, dem Bewusstsein und der Göttin unseres Planeten. Halte die Kugel eine Zeit dort um Dich auf diesen Fokus einzustimmen und seine Eigenschaften zu erspüren.
- Durch diese zwei Gesten hast du dich als eine Wesenheit gezeigt, die das Recht hat, an der Lebenskraft der Erde teilzuhaben. Du hast die Schlüssel zu der neuen Ebene der Lebenskraft in die Hand bekommen.
- Nun beugst Du dich mit ausgestreckten Händen tief hinunter um die Kugel auf die Ebene hinuntergleiten zu lassen wo jetzt und in der Zukunft die Quellen der Lebenskraft sprudeln. Nimm dir Zeit um die Verbindung zur Matrix des Lebens zu erspüren.
- Richte dich nun auf und stelle dir vor, dass du einen Strang des kostbaren Lebensstromes nach oben bis zum Punkt deiner vollkommenen Anwesenheit in der Bauchhöhle ziehst.
- Dadurch werden deine eigenen Lebenskraftquellen auf der neuen Ebene aktiviert, die dort fokussiert sind – deine eigenen Drachenkraftquellen.

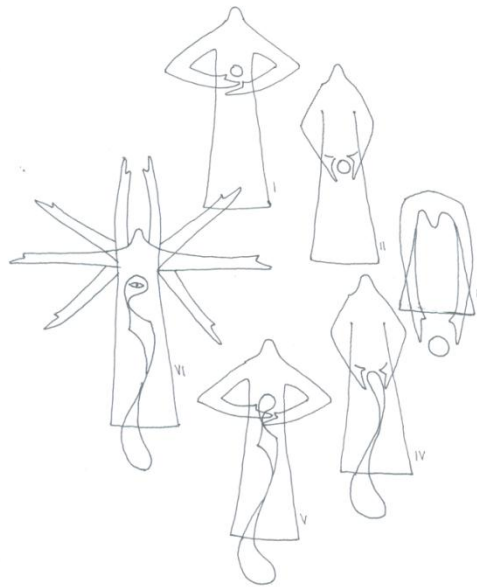


## Lebensnetz-Netzwerk für wechselseitige Inspiration zwischen Erde und Mensch

Meditation des Monats 20. Jänner – 20. Februar 2016 – Vorgeschlagen  
von Marko Pogačnik und dem Lebensnetz

- Dann hebe den Lebensimpuls noch höher bis zum Brennpunkt des elementaren Herzens. Bitte das persönliche Elementarwesen, die Information der neuen Ebene der Lebenskraft durch deinen ganzen Körper und durch die Mitwelt zu verteilen. Das sollst du durch eine Geste vollbringen bei der die ausgestreckten Hände mehrmals um den Körper kreisen.

Siehe dazu auch die Zeichnung



Entwickelt zusammen mit Ana Pogačnik

Vorschlag 3: Schaffe Dein Schutzfeld neu – das Immunsystem

Nach meiner Wahrnehmung sieht das neue Schutzsystem wie ein 3-dimensionales Gewebe aus feinen Silberfäden aus. Es muss in einem Zickzack-Muster rund um den Körper aufgebaut werden. Du kannst das Zickzack-Muster aufbauen, indem Du umhergehst. Gehe vier Schritte nach vor – für die 4 Elemente – und einen zurück – für das fünfte Element. Gehe so in alle vier Richtungen, dreimal in jede Richtung.

Zickzack bedeutet so viel wie öffnen und schließen, was die Aufgabe des Immunsystems ist. Das umhergehen ist nicht die einzige Möglichkeit.

Egal ob Du gehst oder mit der Vorstellung arbeitest, gehe immer von dem beschriebenen elementaren Herz aus. Das elementare Bewusstsein in Dir weiß, wie es sich mit der neuen Ebene des Lebens verbinden kann.

Es ist ganz wichtig, an der Entwicklung der Kommunikation und Zusammenarbeit mit dem persönlichen Elementarwesen zu arbeiten, da es mit dem Willen Gaias verbunden ist, der zu den epochalen Veränderungen führt.

Wenn eine größere Anzahl von Individuen diesen Versuch unternehmen, sich mit dem Gewebe des Lebens zu verbinden, ist das ein guter Anfang. So geht die Verbindung generell nicht ganz verloren.

Habe Mut und alles Gute unter den neuen Bedingungen.

Grüße vom Autor der Monatsmeditationen, Marko Pogačnik, im Dienst als UNESCO Künstler für den Frieden 2016 – 2018.