



Lebensnetz-Netzwerk für wechselseitige Inspiration zwischen Erde und Mensch

Meditation des Monats 20. November – 20. Dezember 2018 –
Vorgeschlagen von Marko Pogačnik und dem Lebensnetz

SCHENKE DEINEN HAND- UND FUSSCHAKREN DEINE AUFMERKSAMKEIT!

In der westlichen Tradition werden die Chakren der Handflächen und der Fußsohlen mit den Stigmata gleichgesetzt, den Wunden der Kreuzigung Jesu Christi. Neben dieser mystischen Bedeutung stellen sie auch feinstoffliche Zentren des menschlichen Körpers dar, die sehr wichtig in den Vorgängen des Kreierens, der Heilung, und der Segnung (Hände) bzw. der Erdung (Füße) sind. Du kannst Dir die Fuß- und Handchakren als symmetrische Rosetten (Mandalas) vorstellen, die sich aus vielen farbigen Teilen zusammensetzen, die die unterschiedlichen Qualitäten darstellen.

1

- Beginnen wir mit den Füßen und dem Erdungssystem. Du kannst sitzen, mit den Füßen im rechten Winkel und den Fußsohlen parallel – oder stehen.
- Stelle Dir vor, wie ein dünner, silbriger Strahl vertikal durch Deine Fußsohlen reicht und die Unendlichkeit des Universums mit dem Zentrum der Erde verbindet.
- Während er durch das Zentrum Deiner Fußsohlen (Chakra) dringt, beginnt die Rosette in all ihren Farben zu leuchten und sendet Lichtstrahlen aus, die eine Lichtkugel um Deine Füße bilden.
- Sei präsent und genieße diese neue Art, geerdet zu sein.

2

- Halte Deine Hände in einer Geste des Segnens auf der Höhe Deines Herzens mit den Handflächen nach außen.
- Stelle Dir vor, wie ein dünner, silbriger Strahl durch die Mitte Deiner Handflächen reicht und den kausalen (archetypischen) Bereich hinter Deinem Rücken mit dem Organismus des Lebens vor Dir verbindet.
- Während er durch das Zentrum Deiner Handflächen (Chakra) dringt, beginnt die Rosette in all ihren Farben zu leuchten und sendet Lichtstrahlen aus, die eine Lichtkugel um Deine Hände bilden.
- Jetzt kannst Du beginnen zu kreieren, was immer erforderlich ist. Wenn Du einen Ort oder ein Wesen segnest, lasse Lichtstrahlen sich in diese Richtung ausdehnen. Wenn es notwendig ist, eine Situation umzuwandeln, kannst Du die Strahlen violett färben und das so gefärbte Licht durch und um den Ort oder das Wesen bewegen.

3

Glaube aber nicht, dass diese beiden Chakra-Paare allein kreativ sein können! Ihre Zusammenarbeit mit dem Herzzentrum ist unbedingt notwendig. In der westlichen Tradition spricht man vom „fünften Stigma“. Das System des Herzchakra ist die Quelle der ursprünglichen Liebe, das eine schöne Aura um den Körper erzeugt, die die subatomaren Teilchen der heilenden und kreativen Impulse fließen lässt.

4

- Vernachlässige nicht die feinen kreativen Fähigkeiten Deines Körpers. Wir werden sie benötigen, um die Herausforderungen des kommenden Zeitalters dramatischer planetarer Veränderungen zu bewältigen.
- Finde auch Deine eigenen Wege, wie Du die Chakren der Füße und Hände als kreative Werkzeuge verwenden kannst.