



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

*Meditation des Monats 20. Februar – 20. März 2019 –  
Vorgeschlagen von Marko Pogačnik und dem Lebensnetz*

### FÜR EINEN „RESET“ DER LEBENSSYSTEME BEREIT SEIN

Die Verhältnisse auf dem Planeten werden so schwierig, dass wir erwarten können, dass Gaia früher oder später ein oder mehrere ihrer Systeme, die das Leben unterstützen, zurücksetzen wird. So werden bessere Rahmenbedingungen für die weitere Entwicklung der unvermeidbaren Erdwandlungsprozesse geschaffen.

Die folgende Übung kann helfen, sich für die Möglichkeit eines radikalen Umsturzes des globalen Raumes vorzubereiten. Die Verbindung zu einer Pflanze als einem sehr feinen lebenden Organismus wird ergänzt durch die Verbindung zu den Drachenkräften, die das unerschütterliche Fundament von Gaias Universum darstellen – die Basis, die nicht gefährdet werden kann:

Sei präsent und in Frieden. Setze Dich und entscheide, welche kleine Pflanze Du auf Deinem Schoß halten möchtest.

Forme mit den Händen eine Schüssel, in der Du die Pflanze hältst. Achte darauf, dass ihre Wurzeln und ein klumpen fruchtbarer Erde in Deiner Imagination enthalten sind.

Dann spüre, dass hinter Deinem Rücken auf der Ebene der Hüften ein waagrechter Fluss von Gaias Drachenkräften ist, der gleichzeitig nach links und rechts fließt. Das fühlt sich wie ein dünner aber kraftvoller Lavastrom an.

Das Ziel der Übung ist es, die feine wässrige Qualität der Pflanze mit der starken feurigen Präsenz der Urkräfte Gaias zu verbinden – ohne diese Verbindung würde die elementare Essenz der Pflanze verbrennen.

Der Vorgang der Verbindung findet im Zentrum Deines Bauchraumes statt, wo sich der Fokus Deiner perfekten Präsenz befindet, während Du in der manifestierten Welt verkörpert bist.

Halte die entstandene Qualität so lange wie notwendig bzw. solange sie Dir eine wertvolle Erfahrung vermittelt.

Du kannst die Übung durch die folgende Atmung unterstützen:

Atme die Qualität der Pflanze ein und führe den Atem in das Zentrum Deines Bauches. Dort atmest Du aus und füllst Deinen Beckenraum mit der Präsenz der Pflanze.

Atme dann von der Drachenkraft hinter Deinem Rücken ein und atme in Deinen Beckenraum aus.

Wiederhole diese Atmung einige Male und beobachte, wie die Synthese der beiden Qualitäten entsteht. Verteile diese Qualität um Deinen Körper als eine nährenden und schützenden Sphäre.