



Lebensnetz-Netzwerk für wechselseitige Inspiration zwischen Erde und Mensch

**Meditation des Monats 20. Februar – 20. März 2020 – Vorgeschlagen
von Marko Pogačnik und dem Lebensnetz**

ATME! ATME! ATME!

Die Menschen haben offensichtlich vergessen, dass unser Atem keine rein materielle Sache ist, sondern sich aus zumindest drei Ebenen zusammensetzt. Den Sauerstoff – die erste Ebene – können wir ohne bewusste Aktion aufnehmen, nicht aber die anderen beiden Ebenen. Als Konsequenz der Tatsache, dass wir die Essenz des Atems vergessen haben, können schwere Krankheiten entstehen, wie diejenige, die momentan die Weltöffentlichkeit beschäftigt.

Die Geomantie der letzten Jahrzehnte hat uns gelehrt, dass wir die Lebenskraft nicht als etwas ansehen dürfen, das seinen Ursprung in unserer Umwelt hat, sondern dass sie aus der inneren Sonne der Erde hervorgeht. Im Kontext des neuen planetaren Raumes ist es die innere Sonne von Gaias Präsenz, die das Fortbestehen des Lebens auf dem Planeten ermöglicht indem sie das Gewebe des Lebens kreiert. Wenn wir atmen nehmen wir ein Stück dieses Gewebes mit auf und geben es beim Ausatmen an andere Wesen weiter. Das ist die zweite Ebene des Atems, die den Menschen als Mitschöpfer des Gewebes des Lebens offenbart.

Sie ist auch die Quelle dessen, was die Religion als den „Heiligen Geist“ bezeichnet, die Weisheit der Ewigkeit. Diese dritte Ebene des Atems ermöglicht es uns, in Harmonie mit den kosmischen Dimensionen der Erde und des Universums zu schwingen.

Um unserem Atem diese beiden Ebenen hinzuzufügen, sollten wir den Vorgang unserer Atmung mit unserer Imagination begleiten.

Hier ein Vorschlag:

1. Wenn Du einatmest, stelle Dir vor, dass das vom Zentrum der Erde ausgeht. Führe Deinen Atem genau in den Raum zwischen Deinen Hüften, um zuerst den inneren Drachen zu nähren – die Urkraft des Lebens.
2. Beim Ausatmen verteile den Atem waagrecht auf dieser Höhe in alle Richtungen, um Dein Immunsystem zu stabilisieren.
3. Mit dem nächsten Atemzug bringe den Atem weiter nach oben auf Herzhöhe, um Deine spirituelle Präsenz zu stärken.
4. Beim Ausatmen verteile den Atem waagrecht auf dieser Höhe in alle Richtungen, um die Kraft der Liebe Deines Herzens zu öffnen.
5. Mit dem nächsten Atemzug bringe den Atem noch weiter nach oben, zu Deinem höchsten Chakra, das so hoch liegt, wie Du mit Deinen Händen nach oben reichst.
6. Wenn Du nun ausatmest, stelle Dir vor, dass die Kraft Deines Atems auf allen Seiten entlang der Membranen, die Deinen Körper schützen, nach unten und zurück zum Zentrum der Erde läuft.
7. Fange nun wieder von vorne an. Während Du einatmest, stelle Dir vor, dass das vom Zentrum der Erde ausgeht...
8. Wenn Du die Übung einige Male wiederholt hast, nimm Dir Zeit, den Botschaften von Gaias Weisheit zu lauschen, die während des Atmens im Gedächtnis Deiner Körperzellen aufgefangen wurden.