



Lebensnetz-Netzwerk für wechselseitige Inspiration zwischen Erde und Mensch

Meditation des Monats 20. September 2013 – 20. Oktober 2013 –
Vorgeschlagen von Marko Pogačnik in Zusammenarbeit mit Simona
Čudovan und dem Lebensnetz

SICH VON DER ANGST BEFREIEN

Es gibt vielen verschiedene Arten der Angst, aber derzeit am gefährlichsten ist die Angst vor der wahren Realität. Milliarden von Menschen klammern sich an der Angst vor den Dimensionen der Realität fest, die nicht durch das rationale Denken kontrolliert werden können. So kommt es, dass jene Dimensionen und Wesen, die der Menschheit und der Erde in den kommenden Turbulenzen helfen können, sich uns nicht richtig nähern und uns unterstützen können.

Ich denke hier an die persönliche wie auch die kollektive Angst, die wie ein Code in unserer Matrix eingepreßt ist. Es macht keinen Sinn mehr, sich dort länger aufzuhalten. Das Ziel der Meditation des Monats ist diesmal, Wege zu finden, uns von der grundlegenden Angst und der eigenen Unsicherheit zu befreien. Weiters soll sie Impulse setzen, die auch andere berühren können.

Die vorgeschlagene Meditation öffnet unterschiedliche Wege, uns alle zu ermutigen, die Vorgehensweise zu entwickeln, die für uns momentan am besten passt.

Die erste Übung um uns von der Angst abzukoppeln basiert auf der Zusammenarbeit mit dem Wesen des Wasserelements:

1. *Stelle Dir vor, Du sitzt am Ufer eines Ozeans, eines Flusses oder eines Sees und lade eine Welle des Wassers ein, sich Dir zu nähern und durch Deinen Körper in Deinen Rückenraum einzutreten. Diese Phase kannst Du mit Deiner Einatmung synchronisieren.*
2. *Speichere jetzt eine große Menge Wasser hinter Deinem Rücken. Stelle sicher, dass das Wasser in Deinem gesamten Rückenraum vom Steißbein bis über Deinem Kopf präsent ist. Diese Phase markiert die Pause zwischen dem Ein- und dem Ausatmen.*
3. *Nun folgt die Ausatmung. Das Wasser tröpfelt durch Deinen Körper nach vorne und wäscht dabei die graue Substanz der Angst aus Deinen Zellen aus. Verfolge und unterstütze den Prozess der Umwandlung achtsam. Er ist ein Geschenk der liebevollen Wesen des Universums des Wassers. Versuche, so langsam wie möglich auszuatmen, so dass alle Zellen vom Prozess der Transformation berührt werden können.*
4. *In der nun folgenden Pause zwischen der Aus- und der Einatmung, stelle Dir vor, die Kraft des reinigenden Wassers mit Deiner Umgebung und den darin befindlichen Wesen zu teilen, indem Strahlen von Wasser von Deinem Körper ausgehen.*
5. *Wiederhole diese Übung einige Male und folge dabei dem langsamen Rhythmus Deiner Atmung*

Die andere Möglichkeit besteht darin, mit den mächtigen Elementarwesen der Erde und des Universums zusammenzuarbeiten, die den Willen zum Leben verkörpern.

1. *Stelle Dir vor, wie der Wind der Engel, der das Leben im ganzen Universum unterstützt, von vorne nach hinten durch Deinen Körper weht.*
2. *Seine lebenserhaltende Kraft schiebt Dich zurück, tief in den Bereich Deines Kausalkörpers hinter Deinem Rücken, um Dich mit dem Vertrauen, das auf Deinem göttlichen Erbe beruht, zu durchdringen.*
3. *Nimm gleichzeitig vor Dir einen violetten Punkt wahr (ein Mikroportal der Transformation), das die Information der Angst, die in Deinen feinstofflichen Körpern eingepreßt ist, aufsaugt.*
4. *Während Du Dich in diesen entgegengesetzten Bewegungen befindest, sei Dir des Archetypen des perfekten Menschen bewusst, der weiter vor Dir auf der anderen Seite des violetten Portals ist. Es ist der Archetyp, zu dem wir uns entwickeln und den wir versuchen zu verkörpern.*



Lebensnetz-Netzwerk für wechselseitige Inspiration zwischen Erde und Mensch

**Meditation des Monats 20. September 2013 – 20. Oktober 2013 –
Vorgeschlagen von Marko Pogačnik in Zusammenarbeit mit Simona
Čudovan und dem Lebensnetz**

Dritte Option:

1. *In Wahrheit ist Angst die Energie des Lebenswillens in einer verzerrten Form. Diese Störung führt dazu, dass die Menschen Angst haben vor der Kraft des Lebens in ihrem vollen Potential.*
2. *Stelle Dir am unteren Ende Deines Körpers eine kleine aber sehr konzentrierte rote Kugel aus den Urkräften des Lebens vor. Über Deinem Kopf befindet sich eine blaue Kugel des spirituellen Willens zum Sein und des Willen zur Ko-Kreation des universellen Organismus des Lebens*
3. *Die beiden Sphären sind durch einen doppelten Wirbel aus einem roten und einem blauen Strom verbunden. Durch das Zentrum des Wirbels erstreckt sich eine goldene Schnur, die die beiden Sphären verbindet.*
4. *Die Schnur vibriert. Die Vibration schleudert die Information der Angst aus Dir, die im selben Augenblick von violetten Sternen der Transformation aufgesaugt wird, die sich überall rund um Dich befinden.*



Lebensnetz-Netzwerk für wechselseitige Inspiration zwischen Erde und Mensch

**Meditation des Monats 20. September 2013 – 20. Oktober 2013 –
Vorgeschlagen von Marko Pogačnik in Zusammenarbeit mit Simona
Čudovan und dem Lebensnetz**

MÖGLICHER ZUSAMMENBRUCH

Zusatz zur Meditation des Monats 20. September – 20. Oktober

Dies ist eine neue Version der Meditation vom Juni/Juli 2012. Sie wird Euch nochmals ans Herz gelegt, weil es Anzeichen gibt, dass ein dramatischer Schritt im Prozess der Erdwandlung bevorsteht.

Wir sollten uns dessen bewusst sein, dass die Raum-Zeitstruktur, in der wir derzeit leben, zu eng geworden ist, um die zukünftige Entwicklung der Natur und der Menschheit zu ermöglichen. Unsere Zivilisation hat sich zu viele Möglichkeiten angeeignet, um sie zu manipulieren und zu kontrollieren. Ihre unvermeidbare Transformation steht kurz bevor. Diese Meditation gibt die Möglichkeit, die tiefgreifenden Veränderungen zu überleben, indem man in dem eigenen Mikrokosmos präsent ist und in den man sich aus der äußeren Umgebung zurückziehen kann, wenn die Veränderungen zu stürmisch sind, um ihnen zu folgen.

1. *Beginne, indem Du ganz präsent in Deinem Herzzentrum bist und spüre wie seine Ausrichtung mit dem Herz der Erde vor Dir und dem Herz des Universums in Deinem Rücken. Bleibe eine Weile in Verbindung mit der Anordnung der Herzzentren.*
2. *Dann gehe mit Deiner Aufmerksamkeit zu dem Punkt hinter Deinem Kopf, dem Punkt der Verbindung zur spirituellen Welt – der Welt der Ahnen und Nachfahren.*
3. *Von dort gehe mit Deiner Aufmerksamkeit die Wirbelsälen entlang nach unten bis auf die Höhe des Steißbeins. Bleibe eine Weile dort und spüre die Verbindung zu Gaia – der Mutter des Lebens.*
4. *Ohne die Verbindung zum Gaia-Fokus zu verlieren und indem Du dort fest verankert bleibst, gehe nun mit Deiner Aufmerksamkeit nach oben und betritt das Innere Deines Körpers. Fühle Dich wie eine Pflanze, die vom Zentrum der Erde gerade nach oben wächst, um in der Höhle Deines Bauchraumes zu erscheinen.*
5. *Verweile eine Zeit im Inneren des unteren Teiles Deines Körpers und sei Dir dessen bewusst, dass Du eigentlich in der inneren Welt der Erde bist – d.h. in der Unterweltsphäre der elementaren Welt. Nimm Dir Zeit zu spüren, wie sicher und beschützt Du dort bist.*
6. *Um Deine Umwelt, Dein Heim oder Deine Familie zu schützen, kannst Du Lichtkugeln um sie herum ziehen, die im „Untergrund“ Deines Wesens zentriert sind, d.h. in der Erde und ihrem elementaren Reich.*
7. *Von der Höhle Deines Bauches kannst Du mit Deiner Aufmerksamkeit jederzeit nach oben in den Bereich Deines Herzens gehen, das im Rahmen der Erde (und in Deinem Körper) eine ähnliche Rolle spielt, wie die Sonne am Himmel.*
8. *Du kannst noch höher nach oben gehen, in den Raum Deines Kopfes – stelle aber sicher, dass Du nicht in die äußere Realität hinausfällst.*
9. *Wenn es die Situation nicht erfordert, dass Du längere Zeit innerhalb der Erde verweilst, kannst Du Dich jederzeit sofort in die äußere Realität versetzen, indem Du Deine Aufmerksamkeit auf irgendetwas in Deiner Umgebung lenkst – und jederzeit in den schützenden Raum im Inneren zurückkehren, wenn es notwendig ist.*