



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

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

Liebe Freunde vom Lebensnetz,

gerade als wir die Monatsmeditation versandt haben wurde mir bewusst, dass diese Meditation auch für die persönliche Gesundheit und Stabilität hilfreich sein kann, wenn man das sogenannte „5. Stigma“ mit einbezieht, welches die Zentren an den Händen und Füßen komplettiert.

In der christlichen Überlieferung gibt es noch ein fünftes Stigma, das sich an der rechten Seite des Brustkorbs auf der Ebene des elementaren Herzens – an der Spitze des Brustbeins – befindet. Dieses Zentrum gehört zu den Chakren der Elemente und bezieht sich auf das Element Wasser.

Dieses Chakra des Elements Wasser stellt ein Portal dar, durch das Gaia-Funken in das Innere Deines Körpers eintreten können, um darin belebend oder heilend zu wirken. Der Vorgang folgt einer bewussten Atmung:

- Atme durch das erwähnte Portal (durch das fünfte Stigma) Gaia-Funken aus der Umgebung ein. (Das Portal verhindert dass Überflüssiges eingeatmet wird.)
- Während Du ausatmest, führe die Gaia-Funken zu den Organen oder den Stellen in Deinem Körper, wo ihre Hilfe zur Heilung gebraucht wird.
- Wenn Du wieder einatmest, sammle die Gaia-Funken ein und führe sie dabei zurück zum Portal des fünften Stigmas und gib sie beim Ausatmen an die Umgebung zurück.
- Nun folgt der nächste Atemzug...