



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

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

### GAIAS BALANCE BENÖTIGT UNTERSTÜTZUNG!

Das vertikale Prinzip, welches die Religionsgemeinschaften und einige spirituelle Gruppen weltweit vorantreiben ist eine Bedrohung für die sensible Balance des Planeten. Die horizontalen Felder der Weisheit und die weibliche Kraft werden vergessen oder in ihrem spirituellen und vitalen Wert unterschätzt. Der vertikale Fluss Erde – Kosmos kann unter den aktuellen Bedingungen der Erdwandlung zerstörerisch werden, wenn er nicht mit den drei horizontalen Kraftfeldern der weiblichen Qualität ausbalanciert wird. Diese ins Bewusstsein zu bringen und ihre Aktivität zu unterstützen ist entscheidend für das persönliche und globale Gleichgewicht und die Gesundheit. Unter den drei horizontalen Kraftfeldern verstehe ich:

- Das Feld, das horizontal um die Mitte der Bauchregion pulsiert und sich auf die ursprünglichen Kräfte Gaias bezieht.
- Das gesamte horizontale Kraftfeld des Herzens.
- Das Kraftfeld des dritten Auges, das die seelischen Dimensionen des Bewusstseins mit jenen Aspekten des Bewusstseins verbindet, die ihren Ausdruck in der Logik finden.

Die drei weiblichen Kraftfelder können durch das folgende Atmungsritual in ihrer Aktivität unterstützt werden, das im Sinne der Balance auch den beschriebenen vertikalen Kanal der männlichen Kraft einbezieht.

#### Die erste Sequenz bezieht sich auf das Feld im Bauchbereich:

1. Beginne indem Du vom Zentrum der Erde einatmest und den Atem aufwärts bis zu dem Punkt hinter dem Nabel führst.
2. Atme dann von dort horizontal gleichzeitig in alle Richtungen aus, so dass ein Kraftfeld von weiblicher Qualität entsteht.
3. Atme dann aus allen Richtungen des Feldes gleichzeitig wieder ein und atme ins Universum aus. Mach dann eine kurze Pause.
4. Atme dann vom Zentrum des Universums ein und bringe den Atem herunter bis zum Punkt hinter Deinem Nabel.
5. Atme horizontal gleichzeitig in alle Richtungen aus.
6. Atme dann aus allen Richtungen des horizontalen Feldes gleichzeitig wieder ein und atme ins Zentrum der Erde aus. Mach eine kurze Pause und wiederhole diese Atemübung einige Male.

#### Die zweite Sequenz bezieht sich auf das Feld des Herzens:

1. Beginne indem Du vom Zentrum der Erde einatmest und den Atem aufwärts bis zum Herzzentrum führst.
2. Atme dann vom Herzzentrum horizontal gleichzeitig in alle Richtungen aus, so dass ein Kraftfeld von weiblicher Qualität entsteht.
3. Atme dann aus allen Richtungen des Feldes gleichzeitig wieder ein und atme ins Universum aus. Mach dann eine kurze Pause.
4. Atme dann vom Zentrum des Universums ein und bringe den Atem herunter bis zum Herzzentrum.
5. Atme horizontal gleichzeitig in alle Richtungen aus.
6. Atme dann aus allen Richtungen des horizontalen Feldes gleichzeitig wieder ein und atme ins Zentrum der Erde aus. Mach eine kurze Pause und wiederhole diese Atemübung einige Male.



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

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

Die dritte Sequenz bezieht sich auf das Feld des dritten Auges:

1. Beginne indem Du vom Zentrum der Erde einatmest und den Atem aufwärts bis zu dem Punkt bringst, an dem das dritte Auge liegt. Sei Dir dessen bewusst, dass das dritte Auge in der Mitte des Schädels ist und nicht über den Augenbrauen – das ist nur ein Symbol.
2. Atme dann vom Zentrum des dritten Auges horizontal gleichzeitig in alle Richtungen aus, so dass ein Kraftfeld von weiblicher Qualität entsteht.
3. Atme dann aus allen Richtungen des Feldes gleichzeitig wieder ein und atme ins Universum aus. Mach dann eine kurze Pause.
4. Atme dann vom Zentrum des Universums ein und bringe den Atem herunter bis zum dritten Auge.
5. Atme horizontal gleichzeitig in alle Richtungen aus.
6. Atme dann aus allen Richtungen des horizontalen Feldes des dritten Auges gleichzeitig wieder ein und atme ins Zentrum der Erde aus. Mach eine kurze Pause und wiederhole diese Atemübung einige Male.