

## Ablauf einer Meditation

(zusammengestellt und zum Teil leicht abgewandelt aus dem Protokoll „Hinweise zur Meditation“ von Rolf Linnemann, basierend auf Durchgaben des Lichtboten White Eagle in: G. Cooke/White Eagle, „Meditation“, Aquamarin-Verlag, ISBN 3-922936-06-7)

### Vorbereitung:

- *Stelle sicher, dass Du die nächste halbe Stunde nicht gestört wirst.*
- *Zünde eine Kerze an. (Denn Licht vertreibt die Dunkelheit).*
- *Stelle Blumen in Deine Nähe. (Der Blumenduft dient einer angenehmen Stimmung).*
- *Spiele leise Hintergrundmusik ab, die ohne Pause etwa 20 Minuten oder länger erklingt.*

### Körperhaltung und Schutz:

- *Sitze aufrecht, mit gerader Wirbelsäule, doch entspannt und bequem. Stelle Dir vor, Dein Kopf sei mit einem Gummiband am Himmel befestigt, so, als ob eine Kraft von oben den Körper leicht in die Höhe zieht. Die Wirbelsäule ist aufgerichtet, die Schultern sind entspannt und locker. Der Unterkiefer ist gelöst.*
- *Oberschenkel und Oberkörper bilden einen rechten Winkel. Füße und Knie sind jeweils etwa zwei Handbreit voneinander entfernt. Die Füße stehen locker nebeneinander, voll auf dem Boden.*
- *Lasse die Hände auf den Oberschenkeln ruhen, die geöffneten Handflächen zeigen entspannt nach oben.*
- *Vermeide jede Verkrampfung oder inneren Stress. Bemühe Dich, ruhig und ohne zu husten dazusitzen, denn das kleinste Geräusch stört Dich und die anderen.*
- *Schließe nun Deine Augen.*
- *Bitte jetzt Deinen SCHÖPFER um SCHUTZ vor Angriffen aus den dunklen Bereichen des Geistigen Reiches auf Deine sich in der Meditation öffnende Aura. Diese gedankliche Bitte zu Beginn jeder Meditation ist besonders wichtig!*

## I. Ruhige, bewusste Atmung (Erste Phase der Meditation):

- *Atme tief, langsam und rhythmisch, um dich vom irdischen Ich zu lösen.*
- *Atme ruhig und gleichmäßig, ohne jede Anstrengung.*
- *Denke beim Einatmen an das in Deinen Körper einströmende CHRISTUSLICHT, und fühle beim Ausatmen ein Ausströmen von LICHT aus dem HERZ-ZENTRUM und den beiden KOPF-ZENTREN an Stirn und Scheitel.*
- *Sende gedanklich ein Gebet aus, dass dieses ausströmende LICHT der Erde helfen und die ganze Menschheit heilen und segnen möge.*
- *Sende das LICHT nicht nur für ein bestimmtes Land oder nur für einen bestimmten Menschen aus, denn damit begrenzt Du die Möglichkeiten durch Deinen sich vordrängenden Willen.*
- *Sende LICHT in SEINEM NAMEN in die Welt hinaus, denn SEIN WILLE geschehe und nicht der Deine!*
- *Atme etwa fünf Minuten in dieser ruhigen, bewussten Weise. Danach "lasse Dich atmen" und versuche von allen ablenkenden Gedanken loszukommen. Versuche den Zustand absoluter Ruhe und Stille in Deinem Inneren zu finden.*
- *Es ist wichtig, dass Du in der Meditation zu Deiner Mitte gelangst, ein neues Verhältnis zu Deinem Bauch gewinnst, wo die Gefühle beheimatet sind. So kannst Du die Dominanz in Deinem Kopf lösen und Dich wieder mit Deiner Mitte vereinigen. Dazu ist es notwendig, dass Du diesen Bereich geistig annimmst. Lasse Dich innerlich fallen und gleite anschließend in die zweite Phase der Meditation.*

## II. Zustand der Ruhe (Zweite Phase der Meditation):

- *Begebe Dich nun in die zweite Phase der Meditation. Es ist ein Zustand der Ruhe, in Wachheit. Dieser Zustand eröffnet Dir die Möglichkeit, Dir Deiner geistigen KRÄFTE bewusst zu werden und Dein Bewusstsein zu erweitern. Es ist ein Zustand ohne jedes Wollen, in dem Du losgelöst von der Körperempfindung alle Gedanken, die kommen, zulässt. Die Gedanken kommen so, wie ein Zug, der in den Bahnhof einfährt. Du stehst am Gleis, siehst den Zug, lässt ihn einfahren, aber steigst nicht ein, - lässt ihn wieder ziehen.*
- *Erlebe diesen Zustand, der mit Worten schwer zu erklären ist. Es ist ein ganz individueller Zustand. Wenn Du es verstehst, in diesen Zustand einzutauchen, spürst Du, dass etwas mit Dir getan wird. Es kann sein, dass Du ein Kribbeln oder einen kühlen Luftzug an den KOPF-ZENTREN an Stirn und Scheitel verspürst. Es handelt sich dabei um energetische Übertragungen aus der Geistigen Welt. Die Geistige Welt GOTTES reagiert auf Deine Bemühungen. –*

- *Aber auch, wenn Du gar nichts verspürst, bleibe geduldig und sei nicht enttäuscht. Alles bedarf seiner Zeit! Du tauchst allmählich in die Tiefe Deines persönlichen Ichs, in Ebenen, die Dir bisher verschlossen waren. Nichts geht mit einem Fingerschnippen! Du nährst Dich allmählich und in Deiner individuellen Zeit Deinem Unbewussten und Deiner Seele.*
- *Vielleicht gleitest Du sogar noch in die 3. Phase der Meditation*

### *III. Phase der Wahrnehmung (Dritte Phase der Meditation)*

- *Diese Phase der Meditation ist ein sehr seltenes Erlebnis, in dem Du das GÖTTLICHE schauen kannst. Es ist der Raum, in dem alles Denken und jede verbale Beschreibung aufhört.*

### *IV. Ende der Meditation*

- *Verweile in Deiner inneren SCHWINGUNG, bis die letzten Takte der Musik verklungen sind. Nun ist es Zeit, zum Tagesbewusstsein zurückzukehren, um Deine Verantwortung in der Erdenwelt wieder aufzunehmen.*
- *Danke Deinem SCHÖPFER für den erhaltenen SCHUTZ!*
- *Nach dieser Pause des stillen Dankes verschließe jedes einzelne CHAKRA. Tue dies durch einen Willensakt, indem Du gedanklich Deine Aura einziehst. Dies ist wie das Einziehen von Antennen oder Fühlern. Du machst in Gedanken das Zeichen des Kreuzes-im-Kreise über einem jeden der sieben ZENTREN: über dem KOPF-ZENTRUM, über dem STIRN-ZENTRUM, über dem KEHLKOPF-ZENTRUM, über dem HERZ-ZENTRUM, über dem MILZ-ZENTRUM, über dem SONNENGEFLECHT-ZENTRUM und über dem KUNDALINI-ZENTRUM. So werden durch göttlichen Willen und durch die KRAFT des WEISSEN CHRISTUSLICHTES die Seelenfenster verschlossen und versiegelt.*
- *Zum Schluss ziehst Du in Gedanken ein Oval aus hellem LICHT um die Aura Deines Körpers. Atme ruhig ein und führe eine Lichtlinie an der linken Körperhälfte nach oben, beginnend am linken Fuß, bis das LICHT über dem Kopf angekommen ist. Dann atme aus und führe die LICHTLINIE an der rechten Körperhälfte abwärts, bis das LICHT unter den Füßen hindurch gezogen ist. So entsteht ein geschlossenes LICHTOVAL und die Aura ist versiegelt. Führe dies sieben und ein halbes Mal durch. Lasse das LICHTOVAL also am SCHEITEL-ZENTRUM enden.*
- *Löse die Meditation auf, indem Du die Augen öffnest, Dich reckst und mit Deinen Gedanken in die Grobstofflichkeit, in das Hier und Jetzt zurückkehrst.*