

PSYCHOWISSENSCHAFTLICHE GRENZGEBIETE

Ausgesuchte Veröffentlichungen aus verschiedenen Bereichen psychowissenschaftlicher Forschung
Herausgeber: Rolf Linnemann (Dipl.-Ing.) * Steinweg 3b * 32108 Bad Salzuflen * Telefon: (05222) 6558
Internet: <http://www.psychowissenschaften.de> E-mail: RoLi@psygrenz.de

Titel : **Eine erprobte Meditationsanleitung**

Autor : Rolf Linnemann

Es folgt die Beschreibung einer *atemgesteuerten* Meditation, die etwa 15 bis 20 Minuten dauern sollte. Ein leiser musikalischer Hintergrund kann nach Bedarf frei gewählt werden.

1. Vorbereitung

Stellen Sie sicher, daß Sie für die nächste halbe Stunde *nicht gestört* werden können.

Sitzen Sie bequem, mit *gerader* Wirbelsäule.

Legen Sie Ihre Hände mit dem Handrücken auf die Knie, so daß die Handinnenflächen nach oben zeigen. Oder: Die innere Handfläche der linken Hand wird auf den Handrücken der rechten Hand (oder umgekehrt) geschoben. Legen Sie Ihre Hände locker geöffnet in Ihren Schoß. Die geöffneten Hände zeigen dabei auf Ihren Solarplexus und schließen den energetischen KREISLAUF. Wählen Sie die Haltung Ihrer Hände so, wie es für Sie *innerlich stimmig* ist.

Schließen Sie Ihre Augen, um die Außenwelt auszublenden.

2. Ablauf

Atmen Sie tief ein und *durch den Mund* wieder aus.

Wiederholen Sie dies *dreimal*.

Atmen Sie danach ruhig und normal weiter, ohne die Atmung zu forcieren.

Visualisieren Sie nun über Ihren Kopf eine QUELLE *weißen* LICHTES, die vom SCHÖPFER ausgeht. Bitten Sie IHN gedanklich *um SCHUTZ*, für die nachfolgende Meditation.

- Während Sie *einatmen*, ziehen Sie weißes LICHT von der QUELLE zu Ihrem Kopf herunter.
- Während Sie *ausatmen*, lenken Sie dieses LICHT über die Vorderseite Ihres Körpers herunter, unter Ihren Füßen hindurch, den Rücken hinauf und zurück zur QUELLE.
- Während Sie *einatmen*, ziehen Sie nochmals weißes LICHT zu Ihrem Kopf herunter.
- Während Sie *ausatmen*, lenken Sie das LICHT über eine Ihrer Körperseiten herunter, wieder unter den Füßen hindurch, die andere Körperseite hinauf und zurück zur QUELLE.

Sie atmen *ruhig* weiter und visualisieren, wie sich die weiße LICHTHÜLLE um Ihren Körper herum schließt. Alle Lücken und Nahtstellen in der aufgebauten LICHTHÜLLE werden vollständig geschlossen. Sie befinden sich *innerhalb* einer SCHALE aus gleißendem weißen LICHT, die Sie vor

negativen SCHWINGUNGEN schützt. (Dies eignet sich hervorragend zum Aufbau des tagtäglichen SCHUTZES vor negativen *geistigen* EINFLÜSSEN, verbunden mit einer gedanklichen *Bitte um SCHUTZ*.)

Atmen Sie ruhig weiter und visualisieren Sie, wie von der QUELLE weißen LICHTES ein *goldener LICHTSTRAHL* ausgeht, der wie ein Laserstrahl durch die Sie abschirmende HÜLLE hindurch Ihr SCHEITELCHAKRA trifft.

- Während Sie *einatmen*, ziehen Sie noch mehr goldenes LICHT zu Ihrem Kopf herunter.
- Während Sie *ausatmen*, dringt das goldene LICHT durch Ihr SCHEITELCHAKRA in Ihren Kopf hinein und beginnt diesen zu füllen.
- Während Sie *einatmen*, ziehen Sie weiteres goldenes LICHT zu Ihrem SCHEITELCHAKRA.
- Während Sie *ausatmen*, wird Ihr Kopf immer mehr mit diesem LICHT angefüllt.

Sie atmen ruhig weiter, bis auch Ihr Hals mit diesem goldenen LICHT gefüllt ist. Danach füllen sich Oberkörper, Arme, Bauch und Unterkörper, Beine und Füße, bis der Überschuß des goldfarbenen LICHTES über Ihre FUSSCHAKREN in die Erde blitzt.

Sie atmen *ruhig* weiter und halten den ENERGIEFLUSS *aufrecht*.

Während sich Ihr Körper mit goldenem LICHT anfüllt, beginnt das CHRISTUSLICHT in Ihrem spirituellen HERZEN, das sich in der Mitte Ihrer Brust befindet, zu reagieren. Das CHRISTUSLICHT ist größer geworden und nimmt bei jedem Einströmen des goldfarbenen LICHTES weiter an Größe zu. Während Sie beobachten wie Ihr CHRISTUSLICHT immer größer wird, beginnt es die Begrenzung Ihres Körpers zu durchdringen und in die Welt auszustrahlen. – (Dieses Ausstrahlen ist es, was mit "LICHT SENDEN" gemeint ist, nämlich in SEINEM NAMEN LICHT zu senden, aber völlig ohne eigene Optionen.)

Durch das sich vergrößernde CHRISTUSLICHT wird gleichzeitig auch Ihre individuelle SCHWINGUNG *erhöht* sein. Dadurch nähern Sie sich der göttlichen HIERARCHIE, d. h. der Abstand zu den BOTEN GOTTES wird kleiner und *es kann(!)* nun zu einem KONTAKT kommen. Stellen Sie in Gedanken eine Frage, beispielsweise die, ob eine *autorisierte göttliche WESENHEIT* mit Ihnen reden möchte.

Lauschen Sie konzentriert. –

Wiederholen Sie Ihre Frage einige Male. -

Aber: *Erzwingen Sie nichts!*

Seien Sie nicht enttäuscht, wenn Sie *nichts* hören. Während der nächsten Meditation, am folgenden Tag, kann dies schon ganz anders sein. Bedenken Sie: Auch ein Student der höheren Mathematik wird nicht gleich zum Meister seines Faches, wenn er *nur eine* Vorlesung hörte!

3. Ende

Beenden Sie Ihre Meditation, indem Sie gedanklich Ihre sieben Hauptenergiezentren (Chakren) schließen. Verschließen Sie jedes einzelne Chakra, z. B. mit einer Scheibe aus LICHT oder streichen Sie gedanklich mit einer Hand vom Wurzelchakra beginnend bis zum Scheitelchakra. Hüllen Sie sich danach nochmals in LICHT, wie bereits im Kapitel 2 beschrieben.