

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 : **Hinweise zur Meditation**

Quelle : White Eagle, "Meditation", Aquamarin Verlag. ISBN 3-922936-06-7.

Die folgenden Meditationshinweise basieren auf medialen Durchgaben des LICHTBOTEN WHITE EAGLE, der einer der vielen LICHTBOTEN des Wassermann-Zeitalters ist, in welchem der Mensch Gelegenheit hat, die Entwicklung seines CHRISTUSBEWUSSTSEINS zu erlangen. WHITE EAGLE widmet sich seit Jahren, in Zusammenarbeit mit anderen geistigen FÜHRERN, der Höherentwicklung der Menschheit.

Vorwort

Der menschliche Verstand ist mit zwei Arten von Macht ausgestattet: einmal die WAHRHEIT *zu verhüllen* und zum anderen die äußere Welt vor unseren Augen *zu projizieren*. Hält man zum Beispiel in der Dämmerung ein Seil (Wahrheit) für eine Schlange (Illusion), so existiert für den Betrachter nur die Schlange. Das Seil ist verschwunden. Der Mensch ist aber einer Täuschung aufgesessen, denn sobald er im Licht die Wahrheit erkennt, ist auch sofort jede Angst verfliegen. Auch Gott ist unsichtbar, solange man nur die *äußere* Welt in ihrer Vielfalt wahrnimmt und nicht die zugrundeliegende Einheit *im Inneren erfährt*.

Die Wissenschaft bestätigt, daß die Sinne des Menschen täuschen, daß sich Objekte auflösen, wenn man ihre Substanz fassen will, daß die Wahrheit ganz anders ist: ein einheitliches Energiefeld nämlich, das aller Wahrscheinlichkeit nach bewußt ist. - Es ist eine Sache, die Schriften der Welt zu lesen, um sich intellektuelle Kenntnisse zu erwerben. Etwas ganz anderes ist es, eine stets wachsende Erweiterung des GOTTESBEWUSSTSEINS in sich selbst zu erkennen und ihr *treu zu bleiben*. Wir müssen lernen in *beiden Welten* zu leben: in der Welt des Geistes *und* in der Welt der Materie. Jede Einseitigkeit ist von Übel!

Nur wenigen fällt auf, daß der Mensch im Tiefschlaf weder persönliche Sorgen noch irgendwelche Fragen hat. Im Traum existiert *nicht* die *übliche* Person. Der irdisch orientierte Verstand ist ausgeschaltet. Die übliche Person besteht für einige Stunden und existiert dann für einige Stunden nicht. Doch "wir" existieren definitiv nonstop – auch im Schlaf und im Traum. Deutet das nicht darauf hin, daß "wir" von unserer "Person" verschieden sind? - Können wir eine Person, die nur einer Teilzeitbeschäftigung im Außen nachgeht, für *wahr* halten? - Sobald die Person wieder aufgetaucht ist, "entstehen" vor unseren Augen die Welt und im Kopf die dazugehörigen Sorgen und Probleme. Hinter Wachen, Schlaf und Traum wartet also *ein anderes* Selbst, als die eine WAHRHEIT, die erfahren werden will. Denn die Meditation läßt sich, wie auch der Schlaf, nicht herzeigen, man kann sie nur selber erfahren.

Dreh- und Angelpunkt der höchsten Weisheit ist die Frage, *wer wir sind*. Wenn der Mensch seinem persönlichen Ego ernsthaft und intensiv in der Meditation auf den Grund geht, immer und immer wieder, vielleicht über Jahre hinweg, dann verschwindet es vielleicht eines Tages. Es löst sich stillschweigend auf. Was bleibt, ist die WAHRHEIT. Wir haben also die Wahl, zwischen WAHRHEIT und Illusion, zwischen GOTT und unserer Person.

1.0 Was ist Meditation?

Meditation ist keine Geheimwissenschaft. Das Wort "Meditation" oder "Kontemplation" stammt aus dem Lateinischen und bedeutet *Nachdenken, sinnende Betrachtung, religiöse Versenkung*. Meditation ist gleichzusetzen mit Besinnung oder einer besinnlichen Betrachtung. Wenn man nachts in Ehrfurcht und Bewunderung den klaren Sternenhimmel betrachtet, so ist das Meditation. Wenn man mit geschlossenen Augen dem Wellenschlag des Meeres lauscht, so ist auch das Meditation.

- *Meditation ist Gebet – Gebet ist Meditation.*

Das wachsende Interesse an der Meditation und die Nachfrage nach Hilfe zu einem geistig geordneten Leben wird in Zeiten des Umbruchs immer intensiver, wenn die Normen nicht mehr gelten, nach denen man sich bisher gerichtet hat. Steigender Meditationswunsch ereignet sich gerade heute, da es *keine positiven Leitbilder* mehr gibt. Vielleicht liegt hier der tiefste Grund allen Unbehagens, daß uns das gültige Menschenbild fehlt, ein Vorbild, nach dem man leben kann.

Auch neue Formen kirchlicher Veranstaltungen können nicht darüber hinwegtäuschen, daß das tägliche Leben sich damit *nicht deckt*. Wir sollten darum unbedingt geistige HILFE *annehmen*, wo immer sie sich bietet, um damit unsere inneren Reichtümer wieder aufzuschließen, so daß wir wieder an unsere eigenen geistigen SCHÄTZE herankommen, die uns zwar gehören, die aber nicht mehr verfügbar sind, weil wir den Schlüssel dazu verloren haben. Das "moderne Leben" ist so angelegt, daß es Meditation *verhindert*, indem es uns daran hindert, *zu uns selbst* zu kommen.

- *Meditation ist eine überragende Hilfe bei der Gestaltung des eigenen Lebens!*

Meditation führt zu einer besseren Kommunikation mit sich selbst und mit anderen. Zugleich ist Meditation eine wesentliche Hilfe bei der Bewältigung des Alltags. Ein Mensch, der meditiert, wird gegenüber hektischer Betriebsamkeit wieder *Ruhe, Vertrauen* und *Gelassenheit* erlernen, er gewinnt Durchhaltefähigkeit auch in Streßsituationen und wird Kraftreserven in sich entdecken, von denen er bisher nichts wußte.

- *Erwiesen ist, daß die Konzentrationsfähigkeit zunimmt, von der Haltung her auch der Wille stark wird und die Leistungsfähigkeit sich steigert, wie überhaupt ein Reifungsprozeß in Gang kommt, bei dem die ganze Persönlichkeit wächst.*

Es gibt viele verschiedene Formen der Meditation, sei es buddhistische Meditation, Zen-Meditation, christliche Meditation usw., so daß es einem Laien schwerfällt, die für ihn geeignete Form herauszufinden. Die Menschen im Osten gehen andere Wege der Meditation, doch der Grundgedanke aller Meditationsformen ist gleich.

Der hier beschriebene Weg ist *für Menschen des Westens*, die den Fußspuren des christlichen MEISTERS JESUS folgen möchten. Dieser Weg basiert auf der Hingabe an das Gute und dient dem Besten in uns und unserem Nächsten und damit auch der Erde. Wer Meditieren lernen will, muß nicht gleich den ganzen Buddhismus oder Hinduismus schlucken. Es geht beim Meditieren darum, daß wir *das Menschsein wieder lernen*. Um dahin zu kommen, müssen wir zunächst gegen einen Widerstand anrennen, nämlich gegen unseren erdgebundenen Verstand. Jeder, der sich zum Meditieren hinsetzt, erfährt diesen Widerstand. Unser Verstand ist gleichzeitig auch unser Widerstand. - Es ist ähnlich wie beim Drachensteigen: Zuerst muß man rennen, bis der Drache in die Luft steigt - das ist die Technik -, ab dann braucht man ihn nur noch zu halten. Das heißt, wir müssen erst einmal in die Meditation *hineinkommen*. Dafür gibt es einige Hilfen. Danach läuft die Meditation *von selbst* weiter und wir haben nichts weiter zu tun, als den Zustand zu halten. Kurioserweise stellt sich der Erfolg meist dann ein, wenn man ihn *nicht mehr erstrebt*.

- *Es macht keinen Sinn, als Außenstehender über Meditation nachzudenken, sondern man kann nur als Mitübender Erfahrungen sammeln.*
- *Alles, was die Meditation behindert, ist ein Hindernis Mensch zu sein.*

In der Meditation geht es darum, *sich selbst zu entdecken*, seinen Schwerpunkt und seine innere Mitte zu finden. Es geht um Klärung des eigenen Herzens. Dabei gehört es zum Wesen der Meditation, daß sie aus den vielfältigen, uns oft zerreißen den Gegensätzen zur Einheit führt.

Es gibt zwei Ebenen des Erkennens:

- Das *intellektuelle* Erkennen, *die Logik*.
- Das *intuitive* Erkennen, *der Spürsinn*, der durch Meditation entwickelt wird.

Eine Krankheit zum Beispiel, irgend etwas, was uns einmal zu einer Pause *zwingt*, ist sozusagen eine Selbsthilfe, meistens unbewußt geschehen. Mit einer Krankheit haben wir auch die Chance zur Meditation. All das, was aus dem Bewußtsein hochkommen kann, wenn wir einmal zwangsweise im Bett liegen, ist bereits Meditation.

Man kann zeitlich sehr weit zurückgehen, immer haben Philosophen, Weise und Heilige, Propheten und Lehrer einen Schlüssel angeboten, der die TORE DES HIMMELS öffnen kann.

- *Dieser Schlüssel liegt im spirituellen HERZEN des feinstofflichen Körpers, in der Mitte der Brust, eines jeden Menschen.*

Der Name des Schlüssels ist LIEBE. Wenn er gebraucht wird, dann enthüllt er dem Menschen, daß *in ihm* verborgene SCHÄTZE und WAHRHEITEN liegen, die ihm bei seinem Suchen eine Antwort geben. Nur wenige sind es, die während der Jagd des Lebens innehalten, um der kleinen, stillen STIMME zu lauschen, die im innersten des spirituellen HERZENS ertönt. Einige nennen sie die "STIMME DER STILLE", andere die "STIMME DES GEWISSENS". In Wirklichkeit ist sie das Erwachen des Geistes, die Erweiterung des Bewußtseins oder des wahren Lebens, von WHITE EAGLE in allen seinen Belehrungen als "CHRISTUSBEWUSSTSEIN" benannt.

- *Dieses CHRISTUSBEWUSSTSEIN oder dieses INNERE LICHT ist es, das während der Meditation geweckt, gestärkt und entwickelt wird.*

Darüber hinaus können sich auch geistige Gaben wie das Hellsehen und das Hellhören entwickeln. Der Apostel Paulus sagte: "In geistigen Dingen, meine Brüder, sollt ihr nicht unwissend bleiben." In dieser Aussage ist angedeutet, daß die Entfaltung der geistigen Gaben *Teil* der menschlichen Höherentwicklung ist. Der Weg ist *einfach*, aber *hart*. Wer ihn gehen will muß drei Charaktereigenschaften besitzen oder entwickeln:

- *Einfachheit*
- *Demut*
- *Durchhaltevermögen*

Der Weg zur Meditation, wie er hier beschrieben wird, ist einfach und unkompliziert, so daß *jeder* mit der Arbeit an sich selbst beginnen kann. *Jedes Kind kann meditieren*. Dieser hier vorgestellte Entwicklungsweg ist auch ein sicherer und gefahrloser Weg, denn *er führt* die Seele im LICHT der innewohnenden CHRISTUSLIEBE.

Aber: Die *direkte* Einwirkung des reinen Geistes oder des CHRISTUSGEISTES auf die menschliche Seele wirbelt oft Disharmonien im niederen oder irdischen Verstande auf. Konflikte können entstehen. Aus diesem Grunde folgende Warnung:

- *Die Motive zur Meditation müssen rein und selbstlos sein und eine straffe Selbstdisziplin im täglichen Leben und Denken muß zur Gewohnheit werden.*

Wenn die Gedanken während der Meditation abschweifen, dann sollte man sie resolut und so oft wie nötig zurückholen. Man konzentriere sich auf die Gestalt CHRISTI, die zum *Zentralpunkt der ganzen Meditation* werden soll. Statt einer Gestalt ist auch eine strahlende LICHTSONNE möglich. Ent-

scheidend ist die *innere Abstimmung*, die Konzentration, die Fokussierung des eigenen Bewußtseins, auf eine höhere geistige SCHWINGUNG. Die HIERARCHIE GOTTES bekommt solche Bemühungen mit und schützt und führt die menschliche Seele.

Immer wieder wurde von der HIERARCHIE GOTTES medial mitgeteilt, daß wir den *ersten Schritt* dazu tun müssen. Und hat der Mensch dann *freiwillig* seinen Stolz überwunden und den ersten Schritt getan, so kommt ihm die geistige HIERARCHIE *zehn* Schritte entgegen und unterstützt ihn weiter in seinen Bemühungen.

Es gibt viele Menschen, welche die verschiedensten Religionen und Weltanschauungen studierten, und andere, die sich durch Lektüre gebildet haben. Sie glaubten, alle Lebensfragen nur mit dem Verstande lösen zu können. *Das ist ein Irrtum!* Weder das eine, noch das andere genügt. Es sind lediglich Teilstrecken auf dem Weg zum Ziel.

- *Das Endziel liegt in der praktischen geistigen Erfahrung und im Verständnis, erworben in der Sicherheit des CHRISTUSLICHTES und seiner KRAFT und Auswirkung auf das menschliche Leben und auf den Charakter.*

Vor langer Zeit sagte ein chinesischer Meister:

"Wenn du die Ruhe selber bist, dann wird sich das Herz des Himmels in dir offenbaren."

Die Philosophen des alten Griechenlands waren sich ebenfalls bewußt, welches der ewige Schlüssel zu des Menschen geistiger Höherentwicklung sei. Über ihren Tempeltoren standen die Worte:

"Mensch erkenne dich selbst, und du wirst Gott und das Universum kennen."

Die alten Ägypter, Griechen, Hindus, Chinesen und die frühen Christen erhielten allesamt von ihren Meistern die Lehre von der "STIMME DER STILLE, die sie mit Hilfe der Meditation erlernen konnten. Mehr noch: Sie *lebten*, was sie erlernt hatten, und *so lebte ES in ihnen*.

Die WAHRHEIT ist dieselbe – gestern, heute, immer!

CHRISTUS sagte:

"Suchet *zuerst* das Himmelreich und seine Gerechtigkeit, und alles andere wird euch hinzugegeben."...

"Das Königreich ist inwendig *in* euch."

Die Meditation ist der wahre Weg, der getreue Pfad, um das geistige oder höhere BEWUSSTSEIN zu entfalten, das tief im Innersten des Menschen verborgen liegt.

- *Die Meditation ist in Tat und Wahrheit das Erwachen und Entfalten des HERZ-ZENTRUMS durch die geistige LIEBE zu allem was da lebt und blüht.*

2.0 Die sieben geistigen ENERGIEZENTREN (Sanskrit: Chakras)

Nach der Lehre von WHITE EAGLE gibt es sieben HAUPTZENTREN, die Teile des sog. Ätherleibes sind. Diese korrespondieren mit den Lymphdrüsen des physischen Körpers. Der Ätherleib ist eine Ausdehnung der LEBENSKRÄFTE in die feinstoffliche WELT. Er durchdringt und umgibt den physischen Körper. Er reagiert auf die SCHWINGUNGEN aus der feinstofflichen, unsichtbaren WELT. Diese SCHWINGUNGEN und Eindrücke gelangen vom Ätherleib in das Bewußtsein des Menschen und über das Nervensystem in die Hirnzellen des physischen Körpers. Die sieben ZENTREN, auch Seelenfenster oder Chakras genannt, sind wie folgt im Körper verteilt:

1. Am oberen Punkt des Kopfes, das KOPF-ZENTRUM.
2. Zwischen den Augen, das STIRN-ZENTRUM.
3. Nahe der Einbuchtung des Halses, das KEHLKOPF-ZENTRUM.
4. In Höhe des physischen Herzens, aber in Körpermitte, das HERZ-ZENTRUM.
5. Links hinten, in Taillenhöhe, das MILZ-ZENTRUM.
6. Beim Nabel, das SONNENGEFLECHT-ZENTRUM.
7. Dort wo die Wirbelsäule aus dem Becken hervortritt, das KUNDALINI.

Im KUNDALINI liegt die große Schöpferkraft des Menschen. Es ist das *Zentrum der Geschlechtskraft*, die – richtig angewendet – die größte, mächtigste und heiligste KRAFT für das Gute ist. Sie kann aber auch zur Wurzel allen Übels werden.

Das SONNENGEFLECHT-ZENTRUM ist eine spontan wirkende *Empfangsstation für Botschaften* aus dem Geistigen Reich, wobei in den meisten Fällen der Mensch gar nicht weiß, was eigentlich vor sich geht. Kinder und Tiere zeigen oft diese Gabe.

Wie die wärmenden Sonnenstrahlen eine Rosenknospe öffnen, so öffnet sich das HERZ-ZENTRUM durch die *tägliche* Meditation und durch das Wirken der LIEBE GOTTES. Diese Entfaltung vermehrt ihrerseits die CHRISTUSLIEBE in der Seele und im Charakter des Menschen. In diesem Entwicklungsprozeß wird die Aura durch die Entfaltung des HERZ-ZENTRUMS heller und lichter. Jeder helllichtige Mensch kann dies wahrnehmen. Mittelalterliche Maler stellten die Aura als Heiligenschein dar, der den Kopf der Heiligen umgibt.

- *Die Aura ist eine den physischen Körper umgebende Strahlung feinsten Farbtöne. Sie entströmt der LEBENSKRAFT der Seele.*

LICHT in seiner Seele hat der, dem es zur Gewohnheit geworden ist, bei jeder Lebenserfahrung GOTTES LIEBE in sich wachzurufen. Das immerwährende Verströmen göttlicher LIEBE verleiht dem Gesicht, wie auch dem ganzen Körper, eine geistige Ausstrahlung. Die gesamte christliche Lehre basiert auf der LIEBE des Menschen *zum Menschen* und auf der LIEBE des Menschen *zu GOTT*.

- *Mit fortschreitender geistiger Entwicklung steigt das LICHT vom HERZ-ZENTRUM aufwärts, um die KOPF-ZENTREN zu erleuchten. Wenn dies geschieht, werden Weisheit und geistige Erkenntnisse vermehrt.*

Wird andererseits der Verstand auf Kosten der LIEBE und der Intuition (ein anderes Wort für das LICHT DES HERZENS) entwickelt, dann wird das Herz *hart* und der Mensch *arrogant* und geistig nahezu tot. Dann wird er *unfähig*, geistige Dinge *zu erkennen*, *zu schauen* und sie *zu akzeptieren*.

- *Anzustreben ist ein Gleichgewicht zwischen dem HERZ-ZENTRUM und dem KOPF-ZENTRUM.*

Die sieben ZENTREN können von hellseherischen Menschen als *Scheiben schwachen LICHTES* wahrgenommen werden. Es sind die "Fenster" der Seele. Wenn sich ein Mensch in der Entfaltung des geistigen und seelischen Bewußtseins schult, werden sich diese ZENTREN verändern. Sie werden *größer und heller*. Hat sich eine Seele sehr hoch entwickelt, dann beginnen die ZENTREN *zu rotieren* und nehmen allmählich die Formen von vielblättrigen Blumen an.

Nach Jahren der Meditation und der GOTTESVEREHRUNG wird der Äther- oder Seelenleib mit seinen sieben ZENTREN eine Gestalt von himmlischer Schönheit annehmen, die mit irdischen Worten nicht mehr beschrieben werden kann. Dies ist das anzustrebende Entwicklungsziel *für jeden* Menschen. So wie es von JESUS, dem CHRISTUS, vorgelebt wurde.

- *Ziel im Training der Meditationspraxis ist es, alle diese ZENTREN unter die Kontrolle des göttlichen WILLENS bzw. der CHRISTUSKRAFT zu bringen, die im HERZ-ZENTRUM liegt.*

Die Methode der geistigen Höherentwicklung durch Meditation, Gebet und Strebsamkeit ist ein ungezwungener, schöner Weg, um die höheren SINNE in vollem Wachbewußtsein zu entfalten.

3.0 Die Meditationspraxis

3.1 Vorbereitungen zur Meditation (Aktive Vorbereitungsphase)

Wer sich ein Meister nennt, der ist es nicht –
und wer es ist, der sagt es nicht!

Benutze die Meditation nicht wie eine Droge, die man dreimal am Tag nehmen *muß*. Das wäre eine Abhängigkeit, in die Du¹ Dich begibst.

- *Vergiß nie, daß Meditation eine Übung für das Leben ist, und daß Du dem Leben zuliebe meditierst!*
- Es gibt Menschen, die es vorziehen, für sich allein zu meditieren. Dagegen ist nichts einzuwenden, doch im großen und ganzen ist die *Gruppenarbeit vorzuziehen*, denn in einer Gruppe *potenziert* sich die geistige KRAFT, und einer kann den anderen im Nehmen und Geben unterstützen. Wenn Du den Pfad der Meditation gefahrlos betreten möchtest, dann beginne am besten mit einer kleinen Gruppe von Freunden, die *gleicher* Gesinnung sind. Denke gut nach über die, die Du auswählst. - *Bete um Führung in Deiner Wahl!* Beginnt die Meditation gemeinsam in einem Raum oder allein, jeder bei sich zu Hause.

Die Dauer der Meditation:

Die Dauer einer Meditation ist theoretisch unbegrenzt. In der westlichen Praxis reicht etwa *eine halbe bis eine Stunde* aus.

Die Umgebung:

Wichtig ist, daß Du um Dich herum eine harmonische Umgebung schaffst. Nichts darf Dich während der nächsten halben Stunde bis Stunde stören, weder ein Klopfen an der Tür noch das Öffnen derselben. *Schalte das Telefon und auch die Wohnungsglocke ab.* - Wenn Ihr Euch zu einer Meditation trifft, dann setzt Euch, einen Halbkreis bildend, mit genügend Raum zwischen einem jeden von Euch. JESUS sagte zu seinen Jüngern: "Wo zwei oder drei in meinem Namen (in meinem Geiste) beisammen sind, da bin ich mitten unter ihnen." Dies sei bei allen Meditationen Euer *Leitgedanke*.

Hintergrundmusik²:

Langsame Rhythmen wie z. B. Händels Largo oder Bach oder eine Musik, die sich steigert, wie das Vorspiel von Lohengrin, erster Akt, können Verwendung finden. Solche Musik bringt Freude und Harmonie in die Seelen der Teilnehmer und hebt ihr Bewußtsein über irdische Belange hinaus. Für diese Musik sollte eine *mäßige* Lautstärke eingestellt werden.

Zur Körperhaltung:

Jeder Teilnehmer sollte *aufrecht*, mit gerader Wirbelsäule, doch *entspannt* und *bequem* sitzen. Stelle Dir vor, Dein Kopf sei mit einem Gummiband am Himmel befestigt, so, also ob eine Kraft von oben den Körper leicht in die Höhe zieht. Die Füße stehen locker nebeneinander auf dem Boden. Jede Verkrampfung oder innerer Streß ist zu vermeiden. Bemühe Dich, ruhig und ohne zu husten dazusitzen, denn das kleinste Geräusch stört Dich und die anderen.

¹ In Meditationskreisen ist es üblich, das vertraute "Du" in der Anrede zu benutzen.

² **Passende Meditationsmusik** ist auf den Internetseiten der "Psychowissenschaftlichen Grenzgebiete" unter "Links" und dann unter "Neptun-Entspannungsmusik" zu finden. Eine im Medialen Arbeitskreis erprobtes Musikstück, ist das erste auf der CD des Sternzeichens Widder. Ebenso ist unter "Links" die Entspannungsmusik von A. Stein (Therapeutische Medien) zu finden.

Einleitender Text:

Kurz vor Beginn der Meditation sollte jemand einen zuvor gewählten Text aus einer *geeigneten* Schrift vorlesen. (z. B. aus dem Buch "Mit WHITE EAGLE durch das Jahr", Aquamarin Verlag, ISBN 3-922936-71-7) Diese Texte sind *kurz*, für den Tag ausgewählt und haben den Zweck, die Gruppe über das normale Bewußtsein hinauszuhoben. Zum Abschluß der Meditation lese man aus diesem Buch auch noch den Text für den folgenden Tag. Selbstverständlich sind auch Lesungen von Abschnitten aus den medialen Protokollen der Psychowissenschaftlichen Grenzgebiete oder der Bibel möglich.

Die Atmung:

Während der Meditation ist es gut, *tief* und *langsam* und *rhythmisch* zu atmen, um sich vom irdischen Ich zu lösen. Nie sollte das Atmen so verlangsamt oder übertrieben werden, daß eine Spannung oder ein Hustenreiz entsteht. Der Atem soll auch nicht angehalten werden. Atme *ruhig* und *ohne* jede Anstrengung, auf keinen Fall schwer oder gar abgehackt. Denke zum Beispiel beim Einatmen an das in Deinen Körper einströmende CHRISTUSLICHT und fühle beim Ausatmen ein *Ausströmen* von LICHT aus dem HERZ- und den KOPF-ZENTREN. - Sende gedanklich ein Gebet aus, daß dieses ausströmende LICHT *der Erde helfen* und *die ganze* Menschheit heilen und segnen möge. Sende kein LICHT gezielt nur für ein *bestimmtes* Land oder nur für einen *bestimmten* Menschen, denn damit *begrenzt* Du alle Möglichkeiten durch Deinen sich vordrängenden Willen und es entstehen morphogenetische Felder *Deiner* Macht.

- *Sende LICHT in SEINEM NAMEN in die Welt hinaus, denn SEIN WILLE geschehe und nicht Deiner!*

Die Form der ruhigen, bewußten Atmung sollte etwa fünf Minuten dauern. 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 *Gefühlswelt* beheimatet ist. Du mußt *die Dominanz im Kopf lösen* und Dich wieder mit Deiner Mitte vereinigen. Dazu gehört, daß Du diesen Bereich geistig *annimmst*. Lasse Dich innerlich fallen und gleite dann in die 2. Phase der Meditation.

3.2 Der Zustand der Ruhe (Passive zweite Phase)

Diese Phase ist ein Zustand der Ruhe, in *Wachheit*. Sie eröffnet Dir die Möglichkeit, Dich 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 sich anbieten zuläßt, kommen läßt und vorbeiziehen läßt. Dieser Zustand ist mit Worten schwer zu erklären und kann letztlich nur erlebt werden. 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 (Stirn und Scheitel) verspürst. Es handelt sich dabei um ENERGETISCHE Übertragungen aus der ANDEREN WELT. Die HIERARCHIE 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.

3.3 Die Phase der Wahrnehmung (Dritte Phase)

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

3.4 Ablauf der Meditation

Wenn Du Deine geistigen Fähigkeiten entfalten willst, dann mußt Du zu allererst einmal erkennen, daß der Anfang allen Lebens LICHT war. Am Anfang sagte GOTT: "Es werde LICHT – und es ward LICHT." Alles, was Form und Gestalt annahm, wurde aus diesem LICHT gemacht. Später verdichtete sich das LICHT zur grobstofflichen Materie. Aus dem kleinen LICHTFUNKEN, den Du *vielleicht* am Anfang Deiner Meditationsübung erblickst, wird alles, was in den feinstofflichen und den rein geistigen WELTEN ist (und das sich Dir einmal unmittelbar enthüllen wird), erschaffen. In der Meditation wird Dir daher zuerst einmal die Realität des LICHTES voll bewußt. Es ist das LICHT GOTTES, aus welchem im Laufe Deiner Entwicklung alle *Visionen*, alle *Offenbarungen* und geistigen *Erfahrungen* stammen. Bist Du genügend *ernsthaft*, *ausdauernd* und *standhaft* in Deiner geistigen Entwicklung, dann wirst Du zweifelsohne den SCHLEIER durchdringen können, der die materielle Lebensebene von der geistigen WELT trennt.

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.*

Weiterer Ablauf:

- *Setze Dich bequem auf einen Stuhl.*
- *Füße und Knie etwa zwei Handbreit voneinander entfernt.*
- *Die Füße stehen voll auf dem Boden.*
- *Oberschenkel und Körper bilden einen rechten Winkel. Die Wirbelsäule ist aufgerichtet, die Schultern sind entspannt und locker.*
- *Die geöffneten Handflächen ruhen auf den Oberschenkeln und zeigen entspannt nach oben.*
- *Der Kopf ist leicht gebeugt, ohne abzuknicken. Der Unterkiefer ist gelöst.*
- *Schließe nun Deine Augen.*
- **Absolut wichtig:** *Bitte jetzt Deinen SCHÖPFER um SCHUTZ vor negativen Angriffen aus den dunklen Bereichen des Geistigen Reiches, auf Deine sich in der Meditation öffnenden Aura!*

- *Atme ruhig und tief...*
- *Stelle Dir vor, Dein Atem wäre eine Welle: Die Welle kommt, rollt über Dich hinweg und fließt zurück. - Die Welle kommt, rollt über Dich hinweg und fließt zurück...*
- *Lasse gedanklich alles hinter Dir, was Dich bedrückt. - Lasse los! - Lasse geschehen, was immer geschieht. - Denke daran, daß Du beschützt bist. Gute GEISTWESEN aus der HIERARCHIE GOTTES begleiten Dich. Vertraue GOTT und SEINEN HELFERN. ER hat es wahrlich verdient!*
- *Lasse ein Gefühl in Dir entstehen, das angenehm ist. Es gibt keinen Menschen auf dieser Welt, der Dir jetzt etwas vorschreiben kann. Es ist ganz allein Dein Gefühl... - Du läßt Dich tief in dieses angenehme Gefühl hineingleiten. - Dabei verspürst Du eine immer stärker werdende innere Ruhe, Harmonie und tiefen Frieden. Dehne dieses Gefühl auf den ganzen Raum aus, in dem Du sitzt. Erhöhe Deine innere SCHWINGUNG, indem Du Dir vorstellst, daß mit jedem Atemzug immer mehr LICHT, die LEBENSKRAFT nämlich, in Dein Inneres eintritt. Wenn Du krank bist, dann lenke dieses LICHT in SEINEM NAMEN auf die Stellen des Schmerzes in Deinem Körper. - Du fühlst mit Deinem ganzen Körper, mit Deinen ganzen Sinnen. - Es ist schön dazusein, einfach nur zu sein...*
- *Gebrauche, wenn nötig, auch weiterhin Deine Vorstellungskraft, um in Deinem Inneren Bewußtsein dieses LICHT zu sehen. Stelle Dir diesen göttlichen FUNKEN der geistigen LIEBE vor, als einen in glänzender Farbenpracht funkelnden Diamanten von pulsierendem LICHT. Allmählich wird sein Glanz größer und heller, bis er zu einer herrlich leuchtenden Sonnenscheibe geworden ist. Du siehst all dies nicht mit den äußeren, sondern mit den inneren, den geistigen AUGEN. Darum müssen die äußeren, physischen Augen geschlossen sein, damit das ablenkende Außen den Meditationsverlauf nicht stört.*
- *Überall ist LICHT in Dir - und das LICHT strömt durch Deine Poren hindurch nach außen in die physische Welt hinaus. Würdest Du die Augen öffnen, käme jetzt auch ein Strahlen aus Deinen Augen. Bitte den SCHÖPFER, dieses ausgestrahlte LICHT so in die Welt zu lenken, daß die Machthaber dieser Erde zur Besinnung kommen. Du selbst kannst nicht wissen, wieviel und in welcher Qualität ein Land oder ein Mensch dieses LICHT benötigt. Es gibt Menschen, die in ihrer geistigen Entwicklung noch längst nicht so weit sind, wie sie glauben zu sein. Vielleicht benötigst gerade Du dieses LICHT viel dringender als andere! Durch Deine eigene innere Erhellung hilfst Du mit, auch Deinen Dir anvertrauten Planeten zu erhellen und die Welt zu befrieden.*
- *Verweile beim Gedanken der umfassenden LIEBE CHRISTI. Suche nach dem göttlichen FUNKEN der LIEBE in Dir, "denn das LICHT scheint in der Finsternis". Projiziere Dich nun selber in dieses LICHT hinein und dann hindurch. - Dann, immer noch Deine Vorstellungskraft gebrauchend, sieh Dich, wie Du eine ANDERE WELT betrittst, eine ganz NEUE WELT, erschaffen aus feinstofflicher Materie, einem verfeinerten, ätherischen LICHT... -*

Hinweise: Befallen Dich Furcht und Zweifel, dann richte Dich augenblicklich auf das eine, wahre LICHT DES LEBENS aus, der CHRISTUS-SONNE in Dir. Erbittle, daß sie in Dir wirken möge, dann kannst Du alle Schwierigkeiten überwinden. Fast alle Krankheiten und Probleme im äußeren Leben entstehen durch *mangelnde Kontaktnahme* mit der CHRISTUS-SONNE.

Du kannst während der Meditation in die Tiefe Deines Seins abtauchen *oder* Du nimmst das eigene Vorstellungsvermögen zu Hilfe *oder* nutzt eine geführte Phantasiereise. Alle Varianten sind möglich.

Die ständige Wiederholung des zuvor beschriebenen Ablaufes trägt viel zum dauerhaften Erfolg Deines Kontaktes mit den HELFERN GOTTES bei. Deshalb sollte auch der *Abschluß der Meditation ebenso strikt und gewissenhaft* befolgt werden. Möglicherweise sind während der Meditation mächtige KRÄFTE und Einflüsse innerhalb Deiner Seele ausgelöst worden.

- **Absolut wichtig:** *Zuerst müssen die SIEBEN ENERGIEZENTREN (Chakren) gut verschlossen und versiegelt werden, gegen ein mögliches Eindringen von unerwünschten Einflüssen und WESENHEITEN aus der unteren ASTRALWELT des Geistigen Reiches.*

Es ist dasselbe, wie wenn Du Dein Haus verschließt. Du läßt ja auch nicht einfach alle Fenster und Türen offen, wenn man sich des Abends zur Ruhe legt. Nicht anders ist es mit der ASTRALWELT. Auch hier muß man vorsichtig und weise handeln und darf sich nicht überrumpeln lassen. Wir wollen ja lernen, den Kopf in die HIMMEL zu erheben gleichzeitig aber mit den Füßen *fest auf dem Boden zu stehen* und dennoch Ausschau halten, wohin der Weg uns führt. Deshalb *müssen* wir uns am Ende einer jeden Meditation mit einer Willensanstrengung von der HIMMELSWELT lösen, um zum täglichen Leben in der materiellen Welt zurückzukehren.

- *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, verschließen wir jedes einzelne CHAKRA. Wir tun dies durch einen Willensakt, indem wir gedanklich unsere Aura einziehen. Dies ist wie das Einziehen von Antennen oder Fühlern. Wir machen 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 zieht jeder Teilnehmer in Gedanken ein Oval aus hellem LICHT um die Aura seines Körpers. Man beginne am linken Fuß, und, indem man eine Lichtlinie an der linken Körperhälfte nach oben führt, atme ruhig ein, bis man mit dem LICHT über dem Kopf angekommen ist. Dann führt man die LICHTLINIE an der rechten Körperhälfte abwärts, mit gleichzeitigem Ausatmen, bis das LICHT unter den Füßen hindurch gezogen ist. So entsteht ein geschlossenes LICHTOVAL, und die Aura ist versiegelt. Man führe dies siebenmal durch.*
- *Du löst die Meditation auf, in dem Du die Augen öffnest, Dich reckst und mit Deinen Gedanken in die Grobstofflichkeit in das Hier und Jetzt zurückkehrst.*

"Mensch, erkenne Dich selbst!" sagen die griechischen Philosophen, "und du wirst Gott und das Universum kennen." Die christliche Meditation ist eine gesunde, wohlerwogene und sichere Methode, durch welche der Mensch seine eigenen inneren KRÄFTE erschließen kann – doch *nur dann*, wenn er *weise* ist und seinem HÖHEREN SELBST *treu bleibt*, während er seinen Pfad verfolgt.

4.0 Beispiel einer Heilmeditation (Phantasiereise)

Die folgende Heilmeditation ist *eine* von *vielen* Methoden, durch GEISTIGE HEILUNG gesund zu werden. Sie ist eine Hilfe zur Selbsthilfe.

Wir wählen für unsere Meditation einen kleinen See, mit blau schimmerndem Wasser. Der See befindet sich in der Mitte eines herrlichen Gartens mit blühenden Sträuchern und einer blau-violett abgetönten Blumenpracht.

Weißer Stufen führen an beiden Enden des Sees ins Wasser. Auf diesen Stufen stehen die HEILENGEL, die Dich in Empfang nehmen und zum Wasser geleiten. Dann aber bist Du allein, denn die ENGEL haben sich zurückgezogen.

Glaube und Vertrauen haben sich Deiner bemächtigt. Du weißt intuitiv, daß Dir nichts, aber auch gar nichts geschehen kann.

Du gleitest langsam in das heilende Wasser hinein.

Du fühlst, wie die innewohnende KRAFT des Wassers Deinen Körper umschließt.

Ströme von HEILENERGIEN durchfließen Deinen Körper. Jede Körperzelle wird verjüngt und erhält Ihre göttliche Urprogrammierung zurück. Alles, was nicht im SINNE GOTTES ist, muß Deinen Körper verlassen.

Du tauchst unter und fühlst Dich wohl -, so unendlich wohl.

Dann wirst Du, wie von unsichtbaren Händen, auf den weichen, grünen Rasen gehoben.

Alle Schmerzen haben Dich verlassen. Du fühlst kein Ungemach mehr. Du fühlst Dich trocken, warm und leicht und vor allem frei von aller Krankheit. Du bist in Deinem geistigen Leib, und dieser ist vollkommen. Ist Dein geistiger Leib gesund, so wird sich dieser Zustand auf Deinen physischen Leib übertragen. Denn Geist beherrscht die Materie und nicht umgekehrt!

Halte an diesem Gedanken fest, und die GEISTIGE HEILUNG wird sich auf Deinen physischen Körper übertragen. Wer in seinem Glauben die hundert Prozent erreicht, kann Berge versetzen.

Danke GOTT und SEINEN ENGELN für diesen wunderbaren Segen.

5.0 Kernsätze (von WHITE EAGLE)

- Ziel der Meditation ist es, die niederen Instinkte des Menschen unter Kontrolle und unter die Direktiven des CHRISTUS-IM-HERZEN zu bringen und so die Einheit mit GOTT zu erreichen. Das letztere bedeutet: der "Mikrokosmos Mensch" wird in das Leben des "MAKROKOSMOS GOTTES" aufgenommen.
- So versuche denn für alle und alles Mitleid, Zuneigung und LIEBE zu empfinden und auszudrücken. Hilfreich hierfür ist es, wenn Du Dir die Gestalt des Meisters CHRISTUS immer wieder vergegenwärtigst. In Seinen Zügen und in Seinem Ausdruck findest Du höchste LIEBE und hellstes LICHT, und beides wirkt auf Dich und Dein Empfinden. *Dann* strömt LIEBE auch aus *Deinem* Herzen! Konzentriere Dich aber *nicht mit dem Verstand* auf dieses Ausströmen! *Fühle* vielmehr, wie sich die HERZENSSTRAHLUNG in die feinstoffliche WELT ergießt und so *die ganze* Erde mit LIEBE erfüllt.
- Mit fortschreitender Entwicklung bringt das Gefühl ausströmender LIEBE die Empfindung körperlicher Ausdehnung mit sich. Doch nicht Dein Körper dehnt sich aus, sondern *Deine Aura*, deren LICHT durch Deinen Körper nach außen strahlt und ihn verklärt.
(Anmerkung: In ganz besonders hohem Maß wurde dies während der Verklärung JESU offenbart, als er mit Moses und Elias auf dem Berge sprach und alle drei in LICHT gehüllt waren.)
- Wichtig ist die *stets positive* Einstellung während der Meditation. Stimme Dich so ab, daß Du nur das Gute, Schöne und Wahre anzuziehen vermagst. Laß Dich auf keinen Fall, indem Du negativen Gedanken nachhängst, von niederen, unentwickelten ASTRALWESSEN beeinflussen.
- Versuche den Punkt absoluter Stille in Dir zu finden. Er liegt *jenseits vom Denken* und kann daher nicht durch irgendeine Methode von Gedankenkonzentration erreicht werden. Es ist ganz einfach ein *Sich-bewußt-werden* des göttlichen LICHTES, des INNEREN MEISTERS oder des wahren ICHs. Der Reichtum an LIEBE ist Deine wahre KRAFTQUELLE, Deine Stärke und Weisheit.
- Bleibe wachsam in Deiner Meditation! In der Stille des Geistes und durch Zuhilfenahme Deiner Vorstellungskraft, kann es sein, daß Du Objekte *siehst* oder Klänge *hörst*. Versuche nachher Dir die Einzelheiten dieser Objekte und Klänge in Erinnerung zu rufen. Merke Dir die Strahlung und den Glanz. Es können auch *Schriftzüge*, in Buchstaben aus LICHT erscheinen. Solche erblickt man oft während einer Meditation, wie auch *Symbole oder Zeichen*, die dem Meditierenden eine Botschaft übermitteln möchten. Gib Dir die Zeit, um den Inhalt dieser Botschaften verstehen zu lernen, denn dies ist die Sprache des Geistes.
- JESUS sagte: "Bittet und es wird euch gegeben werden. Suchet und ihr werdet finden. Klopfet an (an die Tore der himmlischen Mysterien) und es wird euch aufgetan." - Dies muß Du in Deiner Meditation tun.
- Du wirst GOTT *immer finden*, wenn Du IHN in Einfachheit, Wahrheit und Demut suchst. GOTT ist im HERZEN. Das HERZ ist wie ein stilles Wasser, das GOTT und die WAHRHEIT widerspiegelt. Lerne in das HERZ zu schauen, um den SCHLÜSSEL ZUR WEISHEIT, zur geistigen Erkenntnis und zu den Antworten auf alle menschlichen Fragen zu finden. *Mit derselben* Intensität, mit der Du zu GOTT strebst, werden sich GOTTES LIEBE und Schönheit in Deinem äußeren Leben verwirklichen. Für den, der GOTT liebt, wendet sich alles zum Guten.

- *Sinn und Zweck dieses Lebens* ist es, daß der GEIST GOTTES von Deinem materiel-
len Dasein Gebrauch machen kann, um GOTTES HERRLICHKEIT auf Erden zu mehren. Es
kann gar nicht anders sein, denn GOTTES KOSMISCHES GESETZ bestimmt, daß all das, was
gut ist im Menschen, auch wiederum das Gute *anzieht*.
- Wenn Ihr davon überzeugt seid, daß das Leben *ewig* ist, dann habt Ihr die WAHRHEIT ge-
funden. Dies kann sich während einer Meditation ereignen, wenn Ihr im Moment einer plötzli-
chen Erleuchtung das KOSMISCHE BEWUSSTSEIN *erlebt*. Dann *wißt Ihr* mit absolu-
ter Gewißheit, daß das Leben *ewig währt*, daß es immer war und immer sein wird, und daß Ihr
selber dieses Leben seid. Daher könnt und werdet Ihr nie sterben.
- Das Geheimnis der KRAFT liegt in der Ruhe der Seele.
- Sei Dir stets bewußt, daß die *Beherrschung der Gefühle* von ausschlaggebender Be-
deutung ist, wenn Du Deine innere Verbindung mit dem MEISTER *behalten willst*. Fühlst Du
ein unbeherrschtes Auflodern in Dir hochsteigen, dann bemühe Dich sogleich, es umzuwandeln
und als zarte, reine LIEBE auszusenden. Das ist nicht leicht, mein Bruder oder Schwester, doch
wäre der Weg leichter, dann wäre der Preis am Ende des Weges *nicht so hoch*.
- Lerne Dein Schicksal bejahen.
- Die Gegenwart des KOSMISCHEN CHRISTUS wird dir zuteil, wenn Du IHN in kindlicher
Einfachheit und Demut suchst. Gelingt Dir das, dann wirst Du fähig, SEINE LIEBE, Weisheit
und KRAFT in Dich aufzunehmen. Dann wirst Du eins mit allem Leben. Dann erlangst Du das
KOSMISCHE BEWUSSTSEIN. Du bist auch jetzt vom Leben nicht getrennt. Du bist in ihm,
bist Teil eines jeden Wesens, bist das Universum selbst. Empfindest Du Dich im vollen Bewußt-
sein als Teil dieses kosmischen Lebens, dann spürst Du die starke Unterstützung des KOSMI-
SCHEN CHRISTUS, und alle Furcht, alle Müdigkeit und alle Unruhe fallen von Dir ab.
- Halte Dein Herz offen wie eine Schale, so daß es den goldenen Wein, die LEBENSKRAFT,
aufnehmen kann.
- Willst Du mit Deinem HÖHEREN SELBST in Kontakt gelangen, dann suche einen *stillen*
Raum auf und sprich mit GOTT in Deinem Herzen. So erweitert sich Dein Bewußtsein.
- Wenn in Deinem Herzen der Wille, CHRISTUS *ähnlich* zu werden, *stark genug ist*, dann öffnet
sich ein TOR in Deinem Bewußtsein, durch welches Dein HÖHERES SELBST in Deinen phy-
sischen Körper einziehen kann.
- Wenn Du auf Deinem Pfade strauchelst, dann mußt Du wieder aufstehen, mußt innere Stärke,
inneres LICHT und alle KRÄFTE mobilisieren.
- Bis du krank, dann glaube nicht, daß es keine Genesung für Dich gibt, weil der Arzt es sagt.
Glaube vielmehr *uns*, wenn wir Dir sagen, daß mit GOTT *alle Dinge möglich sind*. Da gibt es
nur eines, fahre unentwegt fort, Dich im Glauben zu üben. Glaube ist inneres Wissen, eine inne-
re Sicherheit.

- Sprich nicht zu anderen über Deine Krankheiten, es sei denn, daß das, was Du sagst, einem anderen helfen könne. *Verbanne die Krankheit aus Deiner Gedankenwelt* und strebe über den sterblichen Leib hinaus in das HÖHERE LEBEN des Geistes.
- Aus dem Innern der Sonne kommt ein gewaltiger Ausbruch von LEBENSKRAFT. Goldenes LICHT strahlt auf Dich herab, sogar jetzt, in diesem Augenblick. Warte – nimm es auf – sei ganz erfüllt.
- Gleiche ununterbrochen Dein irdisches Selbst Deinem HÖHEREN SELBST und dem Herzen des Sonnenlogos an. Immer wieder und mehrere Male täglich sollst Du Dein inneres Bewußtsein öffnen und den großen Strahlenglanz goldenen LICHTES schauen, der von der Sonne ausgeht. In ihrer Mitte ist das Herz, der CHRISTUSGEIST, Quelle allen LICHTES, aller WAHRHEIT und Gesundheit. Wenn Du fühlst, wie diese ganze Herrlichkeit in Deine Seele einströmt, dann ordnest und erschaffst Du Dich von neuem und bringst Harmonie in Dein ganzes Wesen. Dann kannst Du nur noch LIEBE fühlen. In diesem Augenblick bist Du vollkommen, denn in CHRISTUS kannst Du gar nicht unvollkommen sein.
- Ängstige Dich nie mehr über materielle Dinge. *Du kannst nicht zweien Herren dienen*. Es ist besonders wichtig, daß Du dies verstehst, glaubst und lebst, wenn Du auf dem geistigen Pfad weiterkommen möchtest. Bleibe standhaft, wenn Zweifel und Ängste Dich erniedrigen wollen. Die CHRISTUSKRAFT ist stark, sie ist mächtig und kann alles erreichen, denn sie ist von GOTT, und GOTT ist das HÖCHSTE.
- Alles, was Du tun willst, weihe zuvor der EHRE GOTTES, und die Kraft für die Durchführung wird Dir alsdann gegeben. Verstehe und erkenne, daß alle Kraft derjenigen Seele gegeben wird, die GOTT liebt. Im gleichen Maße, wie Du mit Verehrung und Hingabe an Deinen SCHÖPFER erfüllt bist, wird Dein Herz im LICHT der lebendigen SONNE in Deinem Inneren erglücken. Ein Mensch, der solche LIEBE hat, wird mit diesem LICHT jeden Raum erhellen.
- Du bist nicht hier, um Dein Leben zu verträumen. Du bist hier, um das Leben *zu verschönern* und um alle Gaben, die GOTT Dir gibt, zu genießen. Der ausgeglichene Mensch wird sein Leben so einrichten, daß er *selbst glücklich ist* und andere *glücklich machen kann*. So verherrlicht er GOTT.
- Denke: VATER, Du weißt was ich brauche. Laß DEINE KRAFT in mir wirken und arbeite durch mich. Dann wirst Du entdecken, daß SEINE KRAFT in Dir wie Magie arbeitet. Du bist dann nicht mehr abgespannt und müde, sondern sprudelnd leicht und frohgemut, denn Dein ganzes Wesen ist von dieser KRAFT erfüllt.
- So laßt denn alle äußeren Dinge von Euch abfallen, wenn Ihr meditiert. Übergebt Geist, Seele und Körper ganz den Freuden des HÖHEREN LEBENS, und mit der Zeit werdet Ihr lernen, sogar im Tumult der Außenwelt *ruhig zu bleiben*. Wenn es auch die beiden Aspekte von Negativ und Positiv gibt, so ist das Negative stets dem Positiven *untergeordnet* und geht allmählich in ihm auf.
- Nicht einmal jene, welche die Meditation ausüben, wollen von dem, was sie ihre Vorstellungskraft nennen, irregeführt werden. Und doch ist diese schöpferische KRAFT – wenn dies der Mensch nur wüßte – seine größte Gabe. Wäret Ihr nicht mehr in der Lage, Gedankenbilder hervorzubringen, Ihr wäret kaum noch fähig, irgend etwas zu erfinden oder zu gestalten. Es ist aber besonders wichtig, daß Vorstellungskraft und Strebsamkeit des Menschen GOTTWÄRTS wachsen.

- Sei *mäßig* in allen Dingen, sei weise und behalte Deinen Gleichmut. Das geistige und das praktische Leben müssen *im Gleichgewicht sein*.
- Die lebenswichtige Lehre von den Vorstellungskräften des Menschen muß in Zukunft intensiv studiert und erforscht werden, um besser verstanden werden zu können, denn das Vorstellungsvermögen ist wahrhaftig das Eingangstor zu den schöpferischen KRÄFTEN des Menschen. Mit Hilfe dieser geistigen KRAFT werden Euch die höheren WELTEN geöffnet.
- Einige Leute denken, meditieren heiße einfach dasitzen und sich schönen Gedanken hingeben. *Das genügt nicht!* Richtiges Meditieren *bringt Erkenntnisse*, denn es befreit die Seele von den Fesseln des materiellen und mentalen Körpers. Die in der Meditation geschulte Seele hat es gelernt, zu den TEMPELN DER WEISHEIT vorzudringen. Dort, in der Stille, erhält sie von den LEHRERN das Verständnis und die Kenntnisse, die sie sucht.
- Das Geheimnis in der Meditation ist, jenseits allen Denkens zu gelangen. Versuche daher nicht, dich zu irgendwem oder irgend etwas hindurchzudenken. Versuche vielmehr, hinter und jenseits des gedanklichen Niveaus, und jenseits jeglicher Gefühlsbetonung, dorthin zu gelangen, wo die Stille ist. Bist du dort angelangt, dann ist es wesentlich, daß du Dir Formen bildhaft vorstellst. Zuvor aber empfehlen wir Dir, all Deine Gedanken und Gebete, wie Deine ganze Zielstrebigkeit auf GOTT zu konzentrieren, denn gleich zu Beginn Deiner Meditation ist es nötig, daß Du Dich in höhere BEWUSSTSEINSEBENEN erhebst, um Dich mit Deinem HÖHEREN SELBST und mit Deinem HIMMELSLEIB zu verbinden.
- Wenn Du allen Lebensumständen gegenüber eine gütige und tolerante Haltung einnimmst und Dich ganz ruhig werden siehst - ruhig und vor allem stark - stark, um die schwächeren Brüder zu stützen - stark, um das rechte Wort zu sprechen - stark, die rechte Tat zu tun - und so zu einer Burg von KRAFT und LICHT wirst - wenn Du Ungerechtigkeiten ins Auge blickst, Unfreundlichkeiten mit überlegenem Geist begegnest - wissend, daß alle Dinge sich zur rechten Zeit zum Guten wenden und Gerechtigkeit letztendlich triumphiert - wenn Du Geduld hast, die Auswirkungen von GOTTES WILLEN *abzuwarten* - wenn Du Dich selber so sehen kannst - dann, ja dann, weißt Du einiges über MEISTERSCHAFT.
- Während der vielen Schwierigkeiten, denen der Meditierende bei seinem Vorwärtstreben begegnet, ist er *nie ohne* einen unsichtbaren FÜHRER und LEHRER, der ihn inspirativ zur Treue und Ausdauer ermahnt auf dem Weg zum Ziel. *Achte daher auf Dein Gefühl!* So erweitert sich allmählich das Bewußtsein des Meditierenden und dehnt sich von Innen her aus, bis er überall und in allem nur noch GOTT sieht. Ist dieser Punkt erreicht, hat er das KOSMISCHE BEWUSSTSEIN erlangt.
- Nun wirst Du sagen wollen: "Das ist alles gut und recht, doch es scheint mir, so sehr ich auch meine Gedanken zu ordnen versuche, sie können dennoch die Welt nicht ändern, und sie können auch nicht bewirken, daß andere Menschen das tun, was ich möchte, das sie tun sollen. – *Nein, bekehre niemand!* Laßt andere tun, was immer sie tun wollen. Sie müssen genau wie Du aus ihren eigenen Erfahrungen lernen!
- Diese WAHRHEIT können wir Euch versichern: Habt Ihr einmal Euer Bewußtsein dem geistigen LEBEN geöffnet, habt Ihr Euer Herz der FÜHRUNG und der Freundschaft der ENGEL erschlossen, dann werdet Ihr *nie mehr ohne* IHRE HILFE bleiben!

Geht mit dieser Sicherheit im Herzen hinaus in die Welt.

Inhaltsverzeichnis

1.0	Was ist Meditation?.....	2
2.0	Die sieben geistigen ENERGIEZENTREN (Sanskrit: Chakras)	5
3.0	Die Meditationspraxis	7
3.1	Vorbereitungen zur Meditation (Aktive Vorbereitungsphase)	7
3.2	Der Zustand der Ruhe (Passive zweite Phase)	8
3.3	Die Phase der Wahrnehmung (Dritte Phase)	8
3.4	Ablauf der Meditation	9
4.0	Beispiel einer Heilmeditation (Phantasiereise).....	12
5.0	Kernsätze (von WHITE EAGLE)	13