

MEDITÁCIÓ

(61 Hang-levélben)

Kulcsszó: meditáció
(61 HANG-levélből idézve, 18 oldal megjegyzésekkel, kigyűjtés 12-es betűmérettel.)

Megjegyzések

1. Ahol értelmileg szükségét láttam, ott a kérdést is feltüntettem, ahol nem, ott elhagytam.
2. A válogatás a Hang II. kiadásából van, aminek számozása helyenként hibás. A különböző kiadások leveleinek beazonosításához a levélszám-azonosító táblázat jól használható.
3. A levélszám-azonosító táblázat útmutatással zip-be tömörítve a <http://web-hang.hu/letoltesek> oldalról tölthető le. Erről az oldalról – ha időigényesebb is – egy rendkívül gazdag Cd is letölthető, amelynek tartalmáról a kihelyezett Cd borító hátoldalán olvashatsz.

4/285.

Kérdező: Uram! Eléd hozok valakit, aki egy meditációban olyasmit látott, ami nem hitelesíti házastársával a kapcsolatát. Sőt..! Kérlek szólj hozzá.

HANG: "Gyermekem! Már több helyen is elmondtam, hogy Én nem ismerem elválást. Én a kapcsolatok Lelke vagyok, s nem a kapcsolatok milyenségét akarom változtatni, hanem a minőségét. Tehát nem akarok barátból férjet, férjből valami más társat, hanem a barátságot Bennem megszentelt barátságnak, a házastársat Bennem megerősödő házastársá akarom növelni, nevelni. - Az a látás, vagy inkább így mondom, annak a látásnak magyarázata nincs egy hullámhosszon Velem. Lehet ugyan Értem elhagyni házastársat is, ha az illető lehetetlenné akarja tenni a Velem való kapcsolatot, de soha sem azért, hogy más majd ezt könnyíteni fogja. Nem fogja! Ha téged elhagy valaki, az más. De te ne akard elhagyni azt aki nem akar úgy élni, ahogy te szeretnéd. Nagy bajban lennél, ha Én elhagynálak olyankor, mikor nem kívánsz úgy élni, ahogy Én szeretném.

Én azt az emberi kapcsolatot áldom meg, melyet előttem kötöttek azért, hogy áldásom ereje segítse át őket minden próbatételen. Álljatok ellen annak a kísértésnek, mely a világosság angyalának képében bódítani és hódítani egyaránt akar benneteket. Tőlem csak olyan találkozások jönnek, melyek erősítik a már meglévő kapcsolatokat. Ha találkozol valakivel, aki erősíteni, segíteni akar házasságod harmonikussá tételében, az Tőlem van. Aki gyengíti, sőt veszélyezteti, elerőtleníti az eddigi kapcsolatot, az az Ősellenségétől van. Megismétlem: Én a kapcsolatok Lelke vagyok. A Diabolos, a Szétdobáló, az Nekem ellenségem.

A tanfolyamokkal kapcsolatban felhívom figyelmedet egy fontos tényezőre. Alaposság. Enélkül csak laposság lesz az, amit csinálsz. Ahogy ti mondani szoktátok: a kevesebb a több. Igen. Nem a sokféle a fontos, hanem az elmélyülés. Ismét Ellenlábasmra hivatkozom. Neki természetéhez tartozik, hogy mindig a halmozásra teszi a hangsúlyt. Bár természetedben van egy túlerős éhség, de ezt inkább a minőség felé próbáld kielégíteni, mint a mennyiség irányában. Egy idő után úgymint rájössz, hogy a megszerzendő ismeretanyagból ki van vonva számodra az a tápszer, mely biztosíthatná benned a szellemi, lelki jóllakottság érzését.

Jelenlétem bizonyítéka az a szívbéke, mely nemcsak mindent képes elviselni, de képes vágyat ébreszteni azokban, akik együtt élnek azzal, akikben így élhetek, hogy ők is részesüljenek ebben a békében.

Leányod lisztérzékenysége semmiképpen sem gyógyíthatatlan. Számára sincs viszont igazi gyógyulás anélkül a szívbéke nélkül, melyet tőled kell megtanulnia, életről leolvasnia. Jelenlétem nemcsak kapcsolatot erősítő, de gyógyítóan teremtő jelenlét is.

Higgy jobban, vagyis légy jobban áldozattá válásra is kész. Egy családban nagyon érzékelhetően tapasztalható, főleg az édesanya életében, hogy a búzamagnak el kell halnia, hogy jó termést hozzon. Ha nem ezt teszi, akkor előbb-utóbb magára marad. Nem azért, mert az emberek elhagyják, hanem azért, mert Engem elhagyott. Ennek persze természetes következménye lesz az is, hogy csalódní fog az emberekben. Tán éppen azokban, akikben a legjobban megbízott.

Nagyon szeretlek. Helyetted nem tudom élni életedet boldogításodra, de veled igen, ha te is akarod.

Megáldalak a TISZTÁN-LÁTÁS LELKÉVEL."

4/300.

Kérdező: Hogyan szüntethető meg a belső lelki kesze-kuszálttság? Hogyan segíthetem mások lelki fejlődését, ha nem avatkozhatom bele életükbe? Egy kapcsolatra nézve kérek tanácsot. Lesz-e alkalmam családalapításra?

Gyermekem! Nem **meditációval** tudod rendbe szedni magadat. Nem kell mást csinálnod, csak használnod kell a józan eszedet. Te nem vagy depressziós. Még nem vagy. Nem is leszel, ha használnod a józan eszedet. Ezért kaptad. Amíg a könnyebbik végénél kezded önmagad rendbe szedését, addig ne remélj sikert. A könnyebbik vége az, mikor nem képességeid mozgósítására teszed a hangsúlyt, hanem valami ál-alázat folytán megideologizálsz magadnak, hogy te úgysem tudod mit és hogyan kell tenni.

Te arra vagy teremtve, hogy logikus gondolkodással találj rá a problémák megoldására, és őszinte szívvel vállalj olyan áldozatot, melyről előre látható, hogy hosszú távon eredményt érsz el vele. Nem szabad csak az orrodig látni. Akinek olyan logikája van, mint neked, annak nem szabad, hogy ezt megengedje magának. Újra mondom: használd az eszedet. Ez irányítson. Merj értelmedre hagyatkozni. Ne félj a tévedéstől. Az önfejű és a tévedésekben csetlő-botló ember között óriási a különbség. Aki téved, azon nagyon szeretek segíteni. De az önfejűekkel nem tudok mit kezdeni. Semmit sem szabad csak azért jónak, helyesnek ítélned, mert mások úgy látják. Kell legyen annyi önállóságod, hogy belülről tudjál látni és dönteni. Ehhez nélkülözhetetlen a józan ész használata.

A gondolat mindent megelőz és mindent ki tud javítani addig, míg hisz a gondolkodó az Én jelenlétemben. Értsd meg: nemcsak létben tartó módon vagyok benned, hanem boldogító módon is. De így csak azokban tudok lenni, akik akarnak értelmesek lenni, s akik nem azért öntudatosak, mert önfejűek, hanem azért, mert józanul Hozzám merik mérni magukat. Ne szentekhez, hanem Hozzám mérd magad. Én sokkal emberségesebb ember vagyok, mint a szentek.

Amikor a kisegér az elefánttal ment át a hídon, s ezt mondta: "Hallod, hogyan dübörög alattunk a híd!", a kisegérnek ekkor igaza volt. Nemcsak az elefánt alatt dübörgött a híd, hanem a kisegér alatt is. Amikor te isteni öntudattal bátran képviselsz valamit, amiről meg vagy győződve, akkor persze, hogy ez Nélkülem nem megy, de mégis csak együtt, tehát te is benne vagy ebben. Öntudatod nem önfejűség, hanem a hitnek a megnyilvánulása.

Arra a kérdésedre pedig, hogy hogyan tudj másokat is építeni úgy, hogy ne avatkozz mások életébe, a feleletem ez: sehogyan.

Először is egyetlen feladatod, hogy saját lelked épülésén fáradozz. Ennek hármas következménye lehet. Az egyik, hogy akikkel kapcsolatban vagy, azok önkéntelenül is le tudják olvasni rólad azt, ami számukra követésre érdemes. A másik, hogy rád kérdeznek, s ilyenkor ők kérik, hogy avatkozz életükbe. A harmadik pedig, s ennek két ága van. Az egyik az, hogy vagy te akarod átlépni szabadságod határát, s ehhez nincs jogod semmiféle ideológia alapján, pl. hogy meg akarom javítani őt akarata ellenére. Ezt még Én sem tehetem meg. A másik pedig az, ha más akarja átlépni szabadsága határát a te károdra. Vagyis arra akar rávenni, hogy bűnrészes légy vele. Ennek egyértelműen ellene kell mondanod. Ez esetben azonban nem arról van szó, hogy te bele akarsz avatkozni életébe, hanem arról, hogy ő akar a tiédbe, s te ennek ellene mondasz.

A kért kapcsolattal kapcsolatban pedig ezt mondom: minden barátságban kettőn áll a vásár. Neked nem arra kell törekedned, hogy a másik számára elfogadható légy. Ahányszor erre törekszel, burkoltan ilyenkor mindig az Én helyembe állítod őt. A Velem való baráti kapcsolat a lényeg. A többi mind ennek következménye. Nem egymásra, hanem Magamra teremtettek benneteket. Ne feledd: A barátság vagy azonosak között jön létre, vagy azonossá tesz. Ezért kell kizárólag a Velem való barátságra törekedni. Azok a barátságok, melyek nem a Velem való barátságból nőnek ki, azok valójában mindaddig zavaró állomások, míg az egyik fél meg nem tér igazán.

Még van egy kérdésed: lesz e lehetőséged családalapításra, s fontos e ez neked? Válaszom: lesz lehetőséged, de nem fontos. Egyáltalán nem fontos. Semmit nem fogsz nyerni vele, ha felhasználod a felkínálkozó lehetőséget. Persze, veszíteni sem fogsz, míg Én vagyok a legfontosabb számodra. Azt tudnod kell, hogy Számomra te a legfontosabb vagy.

Szeretlek. Megáldalak."

6/444.

Drága Gyermeke! A **meditáció**val kapcsolatban a legegyszerűbb és legfontosabb és legelső lépcsőnél kell kezdeni. Ez pedig így hangzik: imádkozni /meditálni/ = lelkem Istenhez emelem. Tehát aki valóban saját lelke épülésére meditál, az az imádságnak egyik formáját választja azért, hogy ezáltal emelje lelkét Istenhez. Aki nem ezért meditál, azzal Lelkem nem tud mit kezdeni. Én tehát csak ezzel a meditációval lehetek kapcsolatban.

Mindenki tud imádkozni, ha akar. Ha valaki nem akar, akkor senki sem tudja erre őt rákényszeríteni. Abban a pillanatban, amikor valaki jó szándékkal Istenre gondol, már imádkozik. Aki tehát azt mondja, hogy nem tud imádkozni, az valami egészen helytelen elképzelést hordoz magában az imával kapcsolatban.

Az imának nagyon sokféle formája van. Minden komolyabb hittankönyv, imakönyv, bőven nyújt ezekről információkat. Velem beszélgetni nem rendkívüli dolog, hanem az egyik legtermészetesebb emberi magatartás. Olyan ez, mint a káromkodás, csak pozitív töltettel. Nem kell hozzá különleges tanulmányokat folytatni. Hinni kell Bennem, és szeretni kell Engem. Tehát Értem élni, tenni, amit teszel, és ezt jó szándékkal kell tenned. Ilyen egyszerű.

6/467

Annyit azonban mondanom kell, hogy a külső cselekvés nélküli, állapotzerű **meditáció** értelmetlen és értéktelen az Én számomra. Közületek senki sem külön sziget, s Nekem pedig semmi szükségem nincs arra, hogy valaki összekeverje az eget a földdel. A vízió beátifikának, a boldog színről színre látásnak itt van a helye, és nem azon a Földön, melyről azt mondtam, hogy ott minden ember arcának verejtékével fogja enni a kenyerét.

6/472

Drága Gyermekekem! Állítsd le magadat! Nem a zenéről kell lemondanod, és a tévé sem csupa ördögi mű. Neked arról kell lemondanod, hogy a saját akaratodat tartsd azonosnak Isten akaratával. Arról kell lemondanod, hogy Istent akard irányítani! Arról kell lemondanod, hogy lázadozz. A lázadás lelkét kell kiűznöd magadból. De te nem ezt teszed, hanem ennek éppen ellenkezőjét. Nagyszerűen megideologizálsz magadat. Kitalálsz az ufókat, meg a [meditációkat](#), meg a reiki-t, meg a nem tudom én miket, csak meg ne kelljen térned.

6/496

Vigyázz! Evangéliumaim semmivel sem helyettesíthetők! Semmiféle [meditációk](#), semmiféle tanfolyamok, beavatások nem képesek boldoggá tenni, tisztán látóvá, jól hallóvá formálni senki emberfiát, Nélkülem. Engem pedig arról lehet legjobban felismerni, hogy soha, tehát ma sem, és senkinek, tehát neked sem, nem mondok olyasmit, ami ellenkező az evangéliumaimban elmondottakkal! Kihangsúlyozottan az evangéliumokat említettem, és nem a Bibliát. A Biblia akármilyen nagyszerű, Lelkem által sugallt írás, sajnos könnyen félreérthető, mivel akik írták, szabadságuk és megkötöttségük hatása alatt írták. Nem is tehettek másképpen.

7/511

Kérdező: Önismeretről, önmagamra találásról, vállalt sorsomról, nyelvimáról, [meditációkról](#) szeretnék hallani.

Az elmékedéseknek nem ismeretszerzés a céljuk, hanem a megismert jónak beépítése a lélekbe. Jól az elmékedik, aki Istenről, önmagáról, emberekről és feladatokról úgy kezd gondolkodni, hogy gondolatait szívével átmelegítve, akaratát meghatározott feladatokra megmotiválva olyan döntésekre, elhatározásokra jut, melyek növelik benne a szeretetet. Minden más [meditáció](#), mely nem erre, vagy ennek elérésére törekszik, csupán pótcselekvés, mely időt igényel ugyan, de a lélek fejlődését nem segíti elő.

8/612

Benned élek! Itt nagy hangsúlyt kell tenned e szóra: ÉLEK! Szorongásod abból adódik, hogy járatlan talajon lépkedsz. Bizonytalanságodat csökkentheted olyan [meditációval](#), amely nem csupán ellazítást igényel, hanem egy természetes koncentrátságot arra, hogy ÉLEK benned.

8/650

Kérdező: Egy [meditációs](#) csoportról és a harmadik szem kinyitásáról kérek véleményt.

A [meditációs](#) csoportról és a harmadik szem kinyitásáról azt kell mondanom, hogy nem játék az emberi képességek felnyitása, hanem nagy felelősség. Világosan megmondom neked, hogy sokkal fontosabb és sokkal gazdagítóbb az, ha valaki a szívével lát, tehát ha van hite, mintha a harmadik szemével bármilyen látásra sikerül is jutnia.

8/665

Kérdező: Egy [meditációs](#) csoportba járok.

HANG: "Minden [meditációs](#) csoportnak az kell legyen a célja, hogy növelje bennetek a szeretetet Irántam és embertársaitok iránt. E szeretet csak akkor valódi, hogyha szívbékével

jár együtt. Ezt célozza meg az a [meditációs](#) csoport, amely ki akarja hozni belőletek azt az erőt, amelyet Én oltottam bele természetetekbe. A cél tehát a fontos!

9/697

Kérdező: Feszült vagyok a [meditációkban](#). Miért?

Azért vagy feszült a meditációban, mert nem jól meditálsz. Az nem meditál jól, aki csak úgy, minden előkészület nélkül kinyílik befelé, és engedi, hogy bármiféle szellem, gondolat, érzés eluralkodjék rajta. Az nem jól meditál, aki csak a keretet biztosítja a befelé figyelésnek, de a tartalomra, annak kontrolljára nem fektet nagy hangsúlyt. Az nem meditál jól, aki tehetetlen játékszerévé válik a benne lejátszódó történéseknek. Az nem meditál jól, aki először nem könyörög Hozzá komoly áhítattal, és nem ajánlja magát nagy elszántsággal az Én, az angyalaim védő oltalmába.

A meditálásnak lényegéhez tartozik, hogy miután komoly imában Hozzá fordultál, kérted Lelkem oltalmát, segítségét, és miután őrangyalod vezetésére bíztad magad, számodra az első a benső csend megteremtése. Ennek pedig feltétele a relaxálás, ellazítás, RÁM hagyatkozás, mely olyan, mint mikor valaki kifekszik a Napra, s hagyja, hogy a napsugarak ráragyogjanak. Ez az első lépése a meditációnak.

A második az a gondolati koncentráció, amely megragadja a lelkedből a Lelkem által magad elé vetített képet.

A harmadik lépés az, hogy e képnek hatásával engeded átítatni magadat.

A negyedik lépés az, hogy megfogalmazod magadban az elmékedesed gyakorlati hatását.

Az ötödik lépés az, hogy megköszönöd Nekem a meditációban szerzett lelki, szellemi gazdagodást.

Ha így meditálsz, akkor szeretetemben gazdagodsz, akkor idegzeted erősödik, akkor bizalmas mélyül Irántam, és az Én békém átjárja életedet.

9/707

Kérdező: A Gonosz kegyetlenül nevetett rám [meditációm](#) alatt. Miért? Másik [meditációban](#) Jézust láttam, mintha mondott volna valamit, de nem tudom, hogy mit. Szintén [meditációban](#) óriási alakokat láttam. Kik voltak azok? Majd Salamon templomát láttam. Később egy dal szólalt meg bennem, melyben benne van Jeruzsálem.

HANG: "Gyermekem! Nem jól meditálsz. Olvasd el a 697-dik válaszomban a 3-dik pontban leírt gondolatokat a [meditációról](#), és abból megtudhatod, hogy hogyan kell jól meditálni. Ha úgy meditálsz, ahogy ott olvasod, akkor mindaz a problémád megoldódik, amelyeket Elém terjesztettél.

9/714

Kérdező: Miért látom az Urat mindig keresztre feszítve, amikor testemet elhagyva [meditálok](#)? Kedves az Úrnak, mikor spontán, saját szavaimmal szólok Hozzá?

HANG: "Drága Gyermekem! Nálad azzal kezdem, amivel másnál befejezni szoktam: Nagyon szeretlek! Azért kezdem ezzel, mert e szavaimat akarom jobban kifejteni előtted.

Már földi születésed előtt ugyanarra az elhatározásra jutottál, mint Én, mielőtt a földre jöttem. Mindketten azt határoztuk el, hogy kiüresítjük magunkat, föl vesszük a szolgálai

alakot, s teljesen bele akarunk simulni az emberi természetnek abba az esendő formájába, mely lehetőséget ad arra, hogy ne mondhassák rólunk: ' Könnyű volt neki, mert....' Mindketten azzal az elhatározással jöttünk a földre, hogy az embertestvéreink, látva rajtunk, hogyan kell szeretni, vállalják ezt az egyedüli üdvözítő utat. Ne tudjanak kibúvót találni, kimagyarázkodást, kiskaput ennek az útnak kikerülésére.

Persze, azért volt kettőnk között némi különbség is. Én csak megszentelni jöttem! Te azért megszentelődni is jöttél. Ennek lett aztán következménye az, hogy te olyan mellékutakon is bolyongtál, amelyek saját megszentelődésednek szükségszerű eszközei voltak. Mivel az Én utam töretlen volt, ezért nem is tartott földi léptékkal sokáig. De a tiéd sem azért húzódik hosszabbra, mint az Enyém volt hajdan, mert sok volt a kitérőd, hanem azért, mert felaprózódóbb, kisebb területekre korlátozott, s a megsérült emberi természet hiányosságait is megtapasztalt utakra volt és van szüksége megszentelődésednek.

Nagyon szeretlek! Ez azt jelenti, hogy sorsomban kell osztoznod. Ami szenvedés Nálam összesűrített volt időben, az nálad szétterülőbb időben. De az Én sorsomat osztom meg veled a földön, hogy aztán itt is közös lehessen sorsunk.

Amikor tehát szenvedés, bánat ér, akkor Én szenvedek benned, és közös szeretetünk, tehát a Szentlélek képes tudatni veled, hogy ez valójában az egyik legnagyobb kitüntetés a földön. Neked is, mint nekem, a győzelemért azonos árat kell fizetnünk! Amit Lukács 24;26-ban olvasol, az kicsit más hangfekvésben, rád is áll! Ez az oka annak, hogy nem megdicsőülten, hanem a kereszten szenvedve jelenek meg előtted.

HANG-médiomomnak is így jelentem meg több mint harminc évvel ezelőtt, amint a HANG1. kötetben olvashatod. S számára azóta ez a megjelenésem olyan erőforrás, amely a leglehetősebb helyzetekben is Hozzám láncolta őt.

Légy tehát hálás Nekem azért, hogy megosztom veled keresztemet. Ha nem akard, szólj, és nem adok keresztemből. Ha szólsz, ha nem kell semmi az Én szenvedésemből, akkor mást fogok keresni, aki vállal Engem, hogy ne maradjak egyedül szenvedésemben.

Nagyon szeretem saját szavaiddal mondott imáidat. Minden más imánál kedvesebbek ezek Nekem, mert ilyenkor érzem és látom ezekben szívedet dobogni. De azért kötött imáid is kedvesek Nekem!

Megáldalak a HÚSÉG LELKÉVEL!"

9/724

Kérdező: Gyerekeket lehet-e [meditációval](#) megismertetni?

Minden gyermeket minden jó, okos dologra meg kell próbálni megtanítani. Amennyiben a meditálást okos dolognak tartod, akkor természetes, hogy mindenkivel megtaníthatod, ha az illető szabad elhatározással igen-t mondott erre. Más lelkében történt folyamatokat megerősíteni semmiképpen sem szabad!

Amit fontosnak és lényegesnek tartok, most azt mondom el pár szóban.

Fénynek jöttem e sötét világba. Mindaz, aki fényben akar élni, az Hozzám jön, Velem foglalkozik, Rólam érdeklődik, Velem és Rólam beszélget, olvas, ír, tanúságot tesz, tehát Engem állít életének középpontjába. Ez munka, kemény szellemi, lelki munka!

Elfelejtetni e szavakat: én, enyém, nekem, és helyettük: Te, Tiéd, Neked szavakat behelyettesíteni, megélni, bemutatni! Ezek azok a lényeges érintő dolgok, amiért a földre jöttem, és ami miatt itt maradtam, főleg rászoruló módon, minden emberben.

Ha ezt megérted, akkor élni fogok benned, és te boldog leszel, mert akiben Én élek, abban az Én békém VALÓSÁG, ÁRADÓ ÉLET!

Azt, hogy mennyire szeretlek, annyiban tudom érzékeltetni veled, amennyire elhiszed szavaimat, és amennyire Rám bízod magadat.

Megáldalak az ERŐM LELKÉVEL!"

9/740

Meditációitokban, amikor jó szándékkal Velem akartok találkozni, akkor Velem is találoztok. Ha pedig közénk akar férkőzni a világosság angyalának képében a megtévesztő, akkor ő le fog lepleződni, mert Én senkit sem engedek erején felüli kísértésbe esni, aki eszével, szívével egyaránt Engem kíván.

Imáidban, **meditáció**idban eddig is Velem találoztál, és ennek lett következménye, hogy rátaláltál a HANG-omra!

9/768

Vak az érzélem is, vak az akarat is. A kettő között a lényeges különbség az, hogy míg az akarat elszántan veti magát az értelem irányítása alá, addig az érzélem még az értelmet is vezetni akarja. Ilyenkor valósul meg az a szomorú eset, hogy vak vezet világtalant. Az eredmény csak katasztrófa lehet! Az igazán sikeres **meditáció** az, amikor az akarat annyira hatása alá tud kerülni az értelmileg meglátott jónak, hogy ehhez még az érzélem is kénytelen felzárkózni. Így nem akadályozni, hanem elősegíteni, erősíteni fogja a célbatörekvőt, az elmélkedőt.

10/793

Gyermekekem! Mint írtad, egy **meditáció**t követően kezdted megtapasztalni e betegségedet. Bensődben kinyíltál anélkül, hogy előbb meghatároztad volna, milyen céllal, milyen irányban akarod kinyitni szívedet, hogy gazdagodj lelkileg. Sajnos, nem vagy egyedül e téren. Aki mindenkinek ajtót nyit, az éppen annyira helytelenül cselekszik, mint az, aki senkinek sem nyit ajtót. E végletek káros hatása természetesen megszüntethető.

(Máté 11;28). Aki a **meditáció**ban arra koncentrál és azt a szándékát fejezi ki, hogy Hozzám akar jutni, azt nem létbizonytalanság, hanem létteljesség járja át, s áradni fog belőle a hazataláltság öröme és békéje. Ezzel meg is mutattam gyógyulásod útját. Velem kell találozkodnod lelked mélyén. Én ott vagyok, és várok rád! Velem mindenre képes vagy (Efezusi levél 3;20).

10/838

*Kérdező: **Meditáció**imban biztatásokat kapok. Ezek valóban Istentől jönnek, vagy csak saját vágyaim vetítem beléjük?*

A **meditáció**idban kapott biztatások nem reálisak. Nem, mert hitegetnek, hogy majd eljön az idő, amikor ÉN csinállok valamit érdekedben. Ez így nem igaz! Én minden pillanatban mindent megteszek érted, de nem tehetek meg helyetted semmit, amit neked meg kellett volna tenned, de nem tetted meg, és nem is bántad meg, hogy nem tetted meg. Aki megbánja, hogy Ellenem tett, ahelyett pótolom mulasztását, ahelyett megteszem, amit ő nem tett meg. De ehhez valóban fájlalnia, bánnia kell, amit nem tett meg, illetve, amit rosszul tett eddig.

10/844

*Kérdező: **Meditáció**imban a kellemetlen érzéseimet rossz szellemek hatása okozta?*

A **meditáció**ban lényeg az, hogy az értelem vegye át az érzések irányítását, s az érzések így erősítsék a **meditáció** gyümölcstermését, a helyes elhatározások megvalósítására az akaratot. A helyes **meditációról** több helyen is olvashatsz a HANG-könyvekben.

11/880

*Van amikor a **meditáció**ban nagyon jól érzem magam.*

Nem jó, ha valaki a **meditáció**ban jól érzi magát! A **meditáció** nem erre való! Szeretetlenben csak úgy lehet növekedni, fejlődni, hogyha valaki lelki fájdalmakat is átél! Szirupos érzelmekbe ágyazottan soha!

11/937

*Kérdő: Nem tudom, mikor és kihez fordulja **meditáció**imban?*

Még a számárról is csak tréfából mondjátok, hogy éhen hal, ha ellentétes irányban, azonos távolságra tesznek eléje szénát. Nem! Okoskodás nélkül elkezdi enni valamelyiket. Hát ezt tedd! Okoskodás helyett emeld lelked bárkihez közülünk. Csupán megemlítem: A Katolikus Egyházban a hétfő a Szentlélek napja, a kedd az őrangyalok napja, a szerda szent József napja, csütörtök az Oltáriszentség napja, péntek Jézus szíve napja, szombat a Szűzanya napja és a vasárnap a Szentháromság napja.

11/986

*Kérdő: Kitől kapok válaszokat a **meditáció**mban?*

Rossz **meditáció** az, amikor úgy nyílik ki valaki a szellemvilág felé, hogy nem biztosítja magát a jó angyalok védelmével, ha nem kéri előtte az Én áldásomat, védelmemet. Ha ezek elmaradnak, akkor mindenféle szemtelen szellem képes hatni a meditálóra.

12/1058

*Előbbre visz engem a transzcendentális **meditáció**?*

Nagyon kevesen meditálnak jól. Ennek az az oka, hogy nem olyan keresztény meditálóktól tanuljátok a meditálást, akik hitelesen Tőlem, Általam tanultak meditálni.

Loyolai szent Ignác az egyik nagy mestere a helyes meditálóknak. Meditációs könyveihez könnyen hozzá lehet jutni.

Ha egy meditálás nem áll szakavatott mester irányítása alatt, vagy megfelelő aszkézis keretében, akkor a szemtelen szellemek nagyon be tudnak zavarni.

Nem olcsó dolog a lélek fejlődése. Ára van annak, és pedig olyan kifelé áradó szeretet-áldozat az ára, amely befelé tisztulást idéz elő! Semmiképpen sem elég csak egyszerűen elcsendesedni, s kiengedni kezetekből a gyeplőt. Bár a gyeplőt ki kell engedni, de nem mindegy, hogy kinek a kezébe adjátok át!

12/1086

Én vagyok az ÚT! Tehát azok a könyvek, előadások, beszélgetések, **meditációk**, imádságok, amelyek Velem vannak kapcsolatban, mindezek elősegítik a gyakorlati szeretetem megvalósulását benned. Egyre tisztultabban kell átélned, hogy mennyire fontos az a szeretni

tanítás, amelynek háttere az olyan magatartásod, amely tanúsítja, hogy éled a senkinek nem ártás, a mindenkinek megbocsátás, a rászorulókon segítség áldozatos szeretet-életét.

13/1134.

Kérdező: *MI A FÉLELMEM GYÖKERE? JÓL MEDITÁLOK?*

1. Szeretnék *elcsendesedni*, és gondolataimban tiszta maradni.
2. Tudatalatti félelmeimnek mi a gyökere. Gőg?
3. Hogyan kell jól meditálni?
4. Mantrázásról szeretnék hallani.

HANG: "Drága Gyermekekem!

1. A testi ellazulás aránylag könnyű. A szellem elcsendesedése már nehezebb eset. Mivel fantáziátokra tudnak hatni a szemtelen szellemek, ezért a *semmire* gondolás nem megoldás. Az ugyan nem probléma, ha *elcsendesedésed* alatt nemkívánatos gondolatok, mint felhők, úsznak át gondolatod egén. Az nem baj, ha valaki feje felett kering egy madár. De az már baj, ha valaki fején az fészket is tud rakni!

A szellemi elcsendesedéshez tehát hozzátartozik egy bizonyos koncentráltóság. „Belégzés: Jézusom, kilégzés: szeretlek, belégzés: Jézusom, kilégzés: szeretlek....” Az elcsendesedésnek ez az egyik legegyszerűbb formája. Ez a "mantrázás", úgy-ahogy, tisztán tudja tartani gondolataidat.

2. Minden félelemnek gyökere egy mulasztás. Általában el szoktátok mulasztani azt, hogy megbarátkoztatok a halál gondolatával. Ennek pedig három oka van. Az egyik az, hogy túlságosan engeditek elfoglaltatni magatokat evilági dolgok által. A másik az, hogy torz istenképeitek van. Nem ismertek helyesen sem Engem, sem az Atyát. A harmadik pedig az az életöszton, amely az emberalatti világ fennmaradásához lényeges ugyan, s ezt az élő emberi test is magában hordja, de a boldogságra teremtett ember, ha megbarátkozik a halál gondolatával, akkor ezt nagyon fel tudja oldani.

3. A jó *meditálás*nak egyik legnagyobb mestere Loyolai Ignác. *meditációs* könyvei közismertek és könnyen megszerezhetők.

4. A Katolikus Egyházban ezt rózsafüzérezésnek szokták nevezni. Ennek sokféle formája van. Feltétlenül tisztító eszköz. Ha józan eszedre hallgatva, nem menekülésnek használod a megtérés elől, az áldozatvállalás elől, hanem eszköznek ezek megvalósulására, elérésére, akkor minden mantrázás nagyon jó.

Nagyon szeretlek, és tudom, hogy feléd áradó szeretetem nem hiábavaló!

Megáldalak a REMÉNY LELKÉVEL!"

13/1209

Kérdező: *Egy meditációval kapcsolatban van kérdésem.*

HANG: Drága Gyermekekem! Amit meditációdban átéltél, - fényjelenség és egy vers-idézet, - ezek valójában önismeretre segítő eszközök. Azért történik veled, és azért történik másokkal is ilyen, hogy közelebb kerüljete a lényeghez.

A meditácónak nem az a lényege, hogy valamit láss, vagy hallj, hanem az, hogy már a meditáció előtt egy meghatározott gondolatot helyezve tudatod központjába, erre a gondolatra engedj rá akár tudattalanodból, akár attól függetlenül, olyan szellemi erőket, amelyek a központba állított gondolatodat étellel töltik meg.

Csak a kezdeti stádiumban van értelme úgy meditálni, ahogyan te meditáltál. Csak a kezdeti stádiumban, amikor azt kell felismernetek, hogy valójában mi van bennetek, - tehát

nem azt, hogy mi legyen bennetek, - van létjogosultsága az olyan meditációnak, amelyet átéltél.

Azt, hogy mi legyen bennetek, azt értelmetek tudatos fényében kell eldöntenedek. Tehát a meditáció is felelősséget hordoz!

Megáldalak az ÁHÍTAT LELKÉVEL!"

13/1218

Csak az meditál jól, aki már [meditáció](#)ja előtt tudatosan elhatározza, hogy Engem, vagy Velem kapcsolatban lévő gondolatokat állít figyelmének fókuszába! Ez nagyon fontos! A parttalanul lefolyt [meditáció](#), tehát a koncentrált figyelem nélküli [meditáció](#), teret tud adni a szemtelen szellemek befolyásának!

14/1249

[Meditáció](#)idban arra kell ügyelned, hogy ne váljon tudatalatti világod a szemtelen szellemek játékterévé. Kettő dologra kell vigyáznod e téren.

Az egyik az, hogy mielőtt meditálsz, imádkozz!!! Kérd védőangyalaid támogatását, hogy veled legyenek, és ne engedjék a szemtelen szellemek zavaró repüléseit lelked képernyőjén.

A másik az, hogy még a meditáció előtt fogalmazd meg magadban azt, amit a meditációban el akarsz érni, és koncentrálj arra,

Azért fontosak ezek, mert Én senkit sem akarok automataként kezelni, hanem azt akarom, hogy a meditációban szerető testvéremként nyíljon ki Felém, és vegye át Tőlem azt, amit tudatos, éber állapotban fontosnak tart lelke fejlődése szempontjából.

14/1271

Miképpen használ a [meditáció](#)?

Csak a Rám koncentrált [meditáció](#) hoz boldogító eredményeket! Szándékom szerint nem az meditál, aki előkészületlenül kezd bele, hanem az, aki Velem beszél meg, hogy elméledésében mit akar átvenni Tőlem.

15/1383

Kétségtelen, hogy komoly hitproblémád van. Gyógyítani, segíteni másoknak, ez nagyon szép és jó, de a legfontosabb mégis csak az, hogy benned az Én békém legyen. Tudatosabban kellene az örök dolgok felé fordulnod! Többször kellene föltenned gondjaiddal, problémáiddal kapcsolatban e kérdést: "Mi ez az örökkévalósághoz képest?" Nagyon ajánlom, hogy olvasd el az eddig megjelent tizenkét HANG-kötet mindegyikét. Sokkal olcsóbb, mintha tanfolyamokra fizetnél be, és sokkal több tisztánlátást, erőt meríthetnél belőlük, mint bármilyen [meditáció](#)ból. Médiumomnál megrendelheted!

15/1417

Nagyon jól teszed, hogy nem akarsz megrekedni a felszínnél. A különböző tanfolyamok, előadások, [meditációk](#), gyógyító léleken- nyugvások mind-mind eszközök. Eszközök arra, hogy Engem, mint UTAT, megtalálj! Ezeknek ez az értelme! Ha egyszer Velem találkoztál, ha egyszer átéled majd a Lélekkereszttség istenélményét, akkor képessé válsz arra, hogy közvetlen vezetésem alatt maradj. Ez még egy kicsit várat magára.

16/1492

*Kérdő: **Meditáció**mban kaptam egy nevet. Mit jelent e név?*

Bizonyos betűk egymás mellé kerülése **meditáció** közben nem véletlen, de nem is olyan kulcsszó, amelyet feltétlenül meg kellene fejtenie annak, akinek tudati képernyőjén e szó megjelenik. Más a helyzet akkor, ha több szó, akár egész sorok jelennek meg valakinek tudatában. Ezek megfejtése azonos a nyelvekenszólás adományának magyarázatával. Médiumom nemcsak a nyelvekenszólás karizmáját kapta meg, megkapta ezek magyarázatát is. De amit te kérdezel, az csak annyit jelent, hogy **meditáció**dban olyan szintre, olyan területre jutottál, amely a szimbólumok világa.

16/1571

*Kérdő: **Meditáció**ban szellem-élményem volt. Miért?*

Amikor valaki kinyílik a szellemvilág felé, akkor kiteszi magát olyan erőknek, amelyek nem mindig pozitív erők. Ezért fontos az előkészület! Már a **meditáció** előtt fontos kérni azokat a jó szellemeket, angyalokat, akik Istentől kapott szerepük folytán rendelkezésére állnak a földi halandóknak, ha részletekről erre felszólítást kapnak.

17/1655

*Jézustól kapott **meditáció**im hitelesek?*

Mindaddig termékeny és hiteles lesz minden **meditáció**d, amíg nem azzal foglald le magadat, hogy mennyire méltatlan vagy, hanem azzal, hogy Én, az Én Lelkem mennyire szeret és él benned!

17/1675

Az a keleti világ, amely nem ismeri az Én tanításomat, a **meditáció**k során belemélyedhet saját emberségébe, s onnan meríthet fényt. De aki már tudja, hogy Én vagyok, annak azt is tudnia kell, hogy Én a világ VILÁGOSSÁGA vagyok! EZZEL a FÉNNYEL kell találkoznia az elmélkedőnek a meditálásban.

17/1679

Hozzám három úton lehet közeledni. Az egyik az, amikor valaki közvetlenül találkozik Velem, Jézussal. Ennek velejárója az, hogy az ilyen lélek ég a vágytól, hogy Engem egyre jobban megismerjen és másokkal is megismertessen.

A másik út pedig az emberi természet útja, amely különböző gyakorlatok és **meditáció**k által megvilágosodásokat eredményez, és ezek hatására különböző beavatások által szerepeket vállalnak azok, akik ezekre igent mondanak.

Mindkét út tele van buktatókkal.

Az elsőt azok teszik egyre alkalmatlanabbá a Velem való együttélésre, akik intézménybe erőltetik az Én Lelkemnek mozgásterét, ami nyilván képtelenség. De mivel az ilyen emberek erő-hatalmat kapnak az erő-világától, ezért sokan, saját földi biztonságuk érdekében elfogadják az ilyen intézményesült, "szentlélekbankok" által finanszírozott szentlélek áradást, különböző szertartásokon keresztül.

Az intézmények vezetői Rám hivatkozva építik és szépítik palotáikat, hivatalaikat, saját földi kényelmük érdekében, s beosztottaik csodálatát igénylik azáltal, hogy különböző rangokat és

címeket osztogatnak egymásnak, s fennen hirdetik, hogy ők ontológiailag, tehát létükben mások, mint az úgynevezett laikusok! Ők klerikusok! Egy SZENT HATALOM hordozói!

Rám lehet találni ezen az úton is, de csak a Velem való sorsazonosság vállalása árán. Tehát vállalni kell a tükör szerepet, amely tükröt a hatalmon lévők alkalomadtán összetörnek. Aki tudja, hogy ha Bennem hisz, akkor halált nem lát sohasem, az boldogan járja ezt az utat. Igen, mert megéli, hogy ez az út azonos Velem!

A másik út, amelyet te is jársz jelenleg, szintén tele van buktatókkal. Ez az út az emberi természet természetes útja amely azért emberi, mert úgy van beágyazva a múlandóság sodrába, hogy az ÖRÖK JELEN határozza meg a boldogság utáni vágyának jogosságát. Tehát nemcsak lenni akar, hanem itt és most boldogan akar lenni, boldog akar lenni!

Ezen az úton a buktatók főleg a tükör által, homályban látásból erednek. Egy kicsit mindig a vak vezeti a világtalant. Ezért sokkal inkább a passzivitásra, a meditációkra, az önkéntes fegyelmező eszközök használatára, az engedelmességre, az alávetettségre, az aszkézisre és a misztikus szertartásos előírások precíz betartására van téve a hangsúly.

E téren is elérhetővé válhat és megvalósulhat a benső béke, tehát a boldog életállapot, de ezt inkább csodálni, mint követni képes az átlagember.

Én azért jöttem közetek, hogy ez utóbbi út helyett egy sokkal elviselhetőbb, mindenki által követhetőbb utat kínáljak fel, tehát ÖNMAGAMAT, követésre!

Azt az utat, amelyet te vállaltál, azt nem tudom ajánlani senkinek, és nem is szólok hozzá számodra sem érdemben. Akik az általad vállalt utat járják, azokért csak drukkolni tudok, és remélni tudom, hogy bizonyos áttételes formában olyan tükrök lehetnek az intézményesült egyházak vezetői szemében, akiket ők képtelenek összetörni, s így nagyobb lehetőséget kapnak alattvalóik az emberségesebb, tehát boldogabb életre. Vagyis többet vállalhatnak Belőlem, mint ami a hatalmasoknak ínyére van. E második utat vállalók miatt ma már nem gyűjtanak máglyákat egymás alá a különböző felekezetek, és embernek nézik, ha nem is egészen épelméjű embernek, a másik egyházi intézmény támogatóit is.

Aki az evangéliumaim alapján felismerte, hogy Én minden intézményesült egyházi hatalmaskodástól függetlenül találkozni tudok azzal, akivel akarok, és aki Velem találkozni akar anélkül, hogy erre felettesétől engedélyt kellene kérnie, az találkozhat Velem, ha akar, az valami furcsa módon úgy találja magát egy harmadik úton, hogy e harmadik úton bizonyos módon felismeri az első és a második út lényeges vonásait is, a két úthoz rárakott buktatók nélkül!

Ezen az úton már csak egy buktató van: a gőg! Ez azért buktató, mert ha nem szűnik meg, akkor csak idő kérdése, és az első vagy a második útba fog torkolni.

Ezt az utat tehát csak alázatban lehet járni. Alázat alatt azt a nyitottságot értem, amely által valaki bármikor elfogadja az általa meglátott jónál a jobbat, ha erre becsületes érvekkel hívják fel figyelmét, de ugyanakkor minden gyalázatot és megaláztatást vállal az által meglátott jóért mindaddig, amíg azt jó szándékkal, tehát valós érvekkel meg nem cáfoltan, a legjobbnak tarthatja.

18/1728

Kérdező: [Meditációmban Jézus képe mellett megjelent más is.](#)

A jó [meditáció](#) relaxálással kezdődik, és koncentrált, összpontosított figyelemmel folytatódik. Hozzám kell kötődöd, ahhoz a képhez, amely egyértelműen gazdagítja lelkedet. A

mellékszereplőknek nem szabad főszerepet juttatni! A mellékszereplőket hozzá kell illeszteni a főképhez.

A te **meditáció**dban az Én képem jelent meg előtted, s mellette egy nagy szemű kis lény és egy szemüveges fiatalember.

E **meditáció**ban kétségtelen, hogy a lényeg az Én arcom megjelenése volt. A másik kettővel nem kell érdemben foglalkoznod, mert ha az Én képem látása a hit, remény, szeretet erősítését eredményezte, akkor a mellékszereplők vagy zavart akarnak kelteni benned, hogy figyelmedet eltereljék a lényegről, vagy későbbi életedben úgyis fölzárkóznak a lényeghez, tehát eszközök lesznek arra, hogy Velem tisztultabb, mélyebb kapcsolatot tudj kiépíteni.

18/1740

Fontos az önmagad által irányított meditálás. Vagyis az, hogy **meditáció** előtt legyen konkrét elképzelésed arról, hogy mit akarsz elérni a **meditáció**ban, a **meditáció**val.

18/1792

Mulasztással vétkezik az, aki nem használja azt az értéket, amely a birtokában van. Más dolog az, hogy te **meditáció** alatt, amely tulajdonképpen irányított **meditáció** volt, nem vállaltad az irányítást, hanem a magad útját jártad. Ez gyakran kifejezetten okos dolog! Amikor valóban imádkozol, tehát lelkedet Hozzám emeled, akkor a legjobbat teszed magadnak is, másoknak is mindaddig, amíg egyértelmű benned, hogy nem valami Általam fontosnak tartott feladat elvégzése helyett menekülsz imába. Mert az ilyen ima csak formálisan ima. Tartalmában inkább az ördög imádása!

21/2065

***Meditáció**ban egyedül sem éreztem magam magányosnak.*

2. A **meditáció**ban eljutottál lelkednek arra a szintjére, ahol már nem létezik számodra a magányosság érzése. Ez nagyon jó, mert ez azt jelenti, hogy pozitív alaphelyzetbe sikerült kerülöd. A Tőlem eltávolodás minél jobban mélyül, annál inkább elhatalmasodik a magányosság érzése a lélekben. A halál utáni pokol az elmagányosodottak világa!

22/2201

Én, Jézus, mindenkit mindig tanítani akarok. De nem ábrándozások, nem fantáziálások közepette, tehát nem különböző úgynevezett "**meditációk**" útján, hanem komoly szellemi munka felvállalása által. A tanulás "rendes" útját ne akarja senki leváltani valami "rendkívüli" útra. Csak azt tudom tanítani, aki valóban tanulni akar. Csak az akar valóban tanulni, aki tanulmányozza azokat a hittartalmakat, amelyeket Én az evangéliumokban az idők végezetéig rögzítettem! Csak az lehet az Én tanítványom, aki nem szellemi munka nélkül, nem csak úgy, szinte tölcseren át várja, hogy ismeretei legyenek tanításomról, hanem tanul, tanul és tanul! Bőséges anyag áll rendelkezésedre, ha utána akarsz járni és rá akarod tenni életedet arra az életformára, amelyet Én, mint UTAT Magammal azonosítottam!

23/2261

Örölnék, ha örömet át tudnám adni neked, de ehhez az szükséges, hogy a szolgáló szeretetet vedd nagyon komolyan! Sokkal komolyabban, mint a különböző **meditáció**kat. Mindenki a szeretet, a szolgáló szeretet mérlegén méretik meg, és nem azon, hogy hogyan és mennyit és mit meditált.

24/2369

A **meditációk** addig jók, amíg nem parttalanok! Az irányított **meditációk** azok, amelyek meg tudnak óvni benneteket az ártó erők zavaróállomásaitól! Ezeknek az ártó erőknek semmi sem szent! De tehetetlenek akkor, ha kéritek angyalaimat, és már a **meditáció** előtt, lelkileg pozitív irányba álltok be. Tehát, ha olyan célt tűztök ki magatok elé, amely Velem kapcsolatos.

24/2394

*Kérdező: Jól irányítom-e a **meditációkat**?*

Nagyon jól csinálod a **meditációkat**. Örömmel adom áldásom az ilyen vállalkozásokra. A jó **meditáció** ellazítással kezdődik. Ezután meleg, természeti képekkel kell felvázolnod azt az utat, amelyen irányítod a meditálókat egy meghatározott környezetbe, ahol bizonyos személyekkel történő találkozás alatt a nemártás, megbocsátás, segítség különböző tartalmára, vagy formájára koncentrálna a szeretet érzését felszítva, kitágítod a meditálók szívét az egész világ átölelésére.

Az ilyen és ehhez hasonló **meditációk**, ha ellazult állapotban szeretetre tudják gyújtani valakinek a lelkét, nem szoktak szalmalángok lenni.

24/2443

*Kérdező: **Meditációmban** Jézus nézett rám?*

Meditációidban különböző módon éreztetem veled jelenlétemet. De ne keresd a rendkívüliségeket! Aki szeret Engem, az tudja, hogy nem önmagára, hanem Rám kell irányítania mások figyelmét. Ez pedig csak akkor valósul meg, ha valaki a másokra figyelő szeretetben tűnik ki. Az ilyen szeretet-megnyilvánulás méltán vált ki csodálatot azokban, akik felé e megfigyelő szeretet fordul!

24/2454

*Kérdező: **Meditációnk** alatt kapunk megfelelő védelmet?*

Ha vállaltok, hogy elfogadtok Engem uratoknak, megszabadítótoknak, akkor, hogy úgy mondjam, hivatalból biztosítva van számotokra az a védelem, amelyre méltán számíhattok. De ennek feltételen feltétele a megtérés, tehát az Engem egyértelmű elfogadás, és az a szándék, hogy ennek megtörténtét komolyan megünneplik azok, akik Engem így elfogadtak! Jó, ha maga a közösség is választ egy olyan napot, amelyen megünnepli újjászületése napját!

Kimondhatatlanul szeretlek benneteket! Higgyétek el, hogy bennetek élek! Óriási erőket akarok felszabadítani bennetek azért, hogy szebb és jobb legyen a földi élet minden ember számára.

Lépten-nyomon halljátok, hogy mennyire terjed a bűnözés országokban. Ennek csökkenése nem a rendőrség létszámának növelésével, hanem a ti szeretet-energiátok átélésével, gyakorlásával, kiadásával valósul meg!

Megáldalak benneteket SZÍVEM VÉGTELEN SZERETETÉVEL!"

25/2524

Tévedésben vagy, ha azt hiszed, egy szűk kiváltságos réteg, vagy egyetlen személy az, aki hallhatja hangom. Én mindenkinek ígértem, aki tanítványomnak tartja magát, hogy elküldöm a Szentlelket. (Jn.16:7). Csak országokban több száz testvérednek volt olyan élménye, hogy álomban, ima, **meditáció** közben találkozott legalább egyszer Velem. Médiumom körül pedig kialakult egy - a folytatást biztosító - olyan pár fős mag, akik megközelítően azonos színvonalon hallják hangomat, mint médiumom. Közöttük van olyan testvéred is, aki pár éve még átkozódott, szitkozódott mérgében, mikor szülei gyermekét séta alkalmával, akarata ellenére bevitték a templomba, aki irigységből följelentette kollégáját, mert több prémiumot kapott.

26/2579

*Kérdező: A **meditálást** ne erőltessem?*

A helyes **meditáció**ról több helyen olvashatsz a HANG-kötetekben, csak így érdemes meditálni. Erőltetni semmiképpen nem érdemes.

2644.

*Kérdező: **Meditációkat** írok és tartok.*

Nagyon okos dolog írni és beszélni arról, ami szárnyakat ad, és ami tanúskodásra készítet. Erőszakoskodni nem szabad, de fel kell használnotok minden eszközt arra, hogy másoknak is felajánljátok erőforrásaitokat. Nem elég elfogadni azt az igazságot, hogy gyújtani csak az tud, aki maga is ég. Tudnotok kell azt, hogy gyújtania kell annak, aki ég!

27/2757

*Egy **meditáció**ról kérdezem: Hozzád vezet?*

Ha vonzódsz egy **meditációs** formához, akkor használd azt, hogy lélekben EGGYÉ válj Velem. Ha ez a szándékod, akkor úgyis jelezni fogom, ha más **meditációs** formát jobbnak látok számodra.

31/3212

*Kérdező: Mi az értelem az én **meditációimnak**?*

A **meditációidban** erőt, bátorítást, lelki felüdülést és a Szeretet megtapasztalható valóságát élheted át különböző harmóniák, szépségek megjelenésében.

De ne feledd! A Föld nem Mennysország! A **meditációk** lehetnek kis kirándulások a mennyország megsejtésére, de a földi életben az igazi szeretet mindig áldozatvállalásban mutatja meg erejét!

32/3285

*Kérdező: **Meditáció** közben csodálatos látomásom volt.*

Azok a **meditációk**, amelyek csodálatos élményeket nyújtanak, csak akkor érdemelnek különösebb figyelmet, ha a szolgáló szeretet irányában is megmutatkozik hatásuk. Tehát, ha

olyan feladatra hívják fel a figyelmet, amely nemcsak jól eső érzést vált ki, de vágyat ébreszt olyan áldozatvállalásra, amelyben segíteni akartok a rászorulókon.

33/3393

A parttalan **meditáció** veszélyes. Akár önmagad által, akár más, kívülálló által, de mindenképpen az irányított **meditáció** a biztos.

A szellemvilág olyan 'terület', ahol 'tudatos' vezető nélkül már eddig is sok tragédia történt. Nagyon sok jó szándékú lélek sok sebből vérzik, mert **meditáció**iból kimarad az okosság és az óvatosság!

Én, Jézus, kimeríthetetlen tárháza vagyok evangéliumaimban azoknak a gondolatoknak, képeknek, amelyek kiválóan alkalmasak a különböző **meditáció**itok irányítására.

35/3710

Én, Jézus vagyok az orvos és orvosság egyaránt. Ahhoz, hogy Velem találkozz, nem kell sem keletre utaznod, sem valami különleges **meditáció**s formát kitanulnod, sem rendkívüli aszketikus gyakorlatokat végezned. Csupán azt kell tenned, hogy hidd el: ott vagyok a szívedben! Ha reggel, délben és este csak öt-öt percet szánsz arra, hogy beszélj Velem, aki benned élek, akkor máris gyógyulni, erősödni fog a lelked. Természetesen rajtad kívül soha nem lesz mennyország a földi élet, de magadban mindig megtalálhatsz Engem!

36/3875

Ígérem nektek, hogy mindkét esetben, az irányított **meditáció**ók alkalmával, amelyeket ilyenkor megéltek, olyan benső gyógyulásoknak lesztek megélői, amelyek a testi bajok megszüntetését is, nemcsak megcélazzák, de egyesekben meg is valósítják!

38/4090

Ti is, akik a jelen korban éltek, lehetőséget kaptatok arra, hogy kapcsolatba kerüljetek Velem, Jézussal. Ez a **meditáció**itokban akkor valósul meg, ha tudatosan Velem, az Én életemmel kapcsolatban történő eseményekre állítsátok be magatokat, elmélkedéseitek folyamán. Ez nagyon fontos!

Jelenleg a köztudatban elterjedt meditálásotok parttalan! Csak az a helyes **meditáció**, amely Engem, a te Jézusodat helyezi középpontba!

39/4144

Kérdező: 1. Szeretnék meditációban fejlődni! 2. Szeretnék találkozni meditációban a Mesteremmel!

HANG: "Drága Gyermekeim! A meditáció nem cél, hanem eszköz! A meditáció tehát akkor jó, ha imaforma, de nem parttalan imaforma. Ha célod az, hogy a türelemben fejlődj, akkor meditációban magad elé kell képzelned azt a helyzetet, amelyben Engem, Jézust azzal vádolták, hogy ördögöm van, és látnod kell, hogy Én milyen nyugodtan reagáltam erre a képtelen vádra. Ha az áldozatos szeretetszolgálatban érzed magadat gyengének, s ebben akarsz erősödni, akkor képzelj magad elé Máriát, édesanyámat, ahogy elindul meglátogatni Erzsébetet, tudva, hogy Én, Jézus, már benne élek. Azért megy, hogy szolgálja őt.

Tehát akkor tudsz fejlődni a meditációkban, ha ezek azt a célt szolgálják, hogy az eredményekben erősödj!

Mestered az Őrangyalod. Ő állapotszerűen benned él, tehát mindig kapcsolatban van veled, hogy segítségére legyen. Akkor tudja ezt megtenni, ha hiszel abban, hogy Ő veled van, és akkor tud segíteni, ha nem Rá figyelsz, hanem arra a feladatra, amit tenned kell. Mestereddél tehát életszerűen nem a meditálásban, hanem feladataid gyakorlati megvalósításában tudsz találkozni!

Azok, akik arra figyelnek, hogy a szellemvilág lényei hogyan és mit tesznek bennük, s nem arra, hogy mit kell nekik tenniük, azok szinte biztos, hogy előbb-utóbb tönkremennek idegileg. Igen, mert amint a fát gyümölcséről, úgy a bennetek lévő sugallatokat is nem a forráson, tehát azon, hogy kitől ered, hanem a következményen, tehát feladataitokon mérhetitek le.

Csak azok a feladatok származnak Mestered, Őrangyalod sugallatától, amelyek téged építenek, buzdítanak, vigasztalnak, tehát nem legyengítnek, hanem idegileg fölerősítenek!

39/4173

A meditálást nem kell erőltetned! Inkább arra kell ügyelned, hogy minél kevésbé misztifikáld a benned lezajló folyamatokat. Csak az a jó **meditáció**, amelyben úgy éled bele magadat a Velem való kapcsolatodba, hogy az a 'felszínen', tehát a gyakorlati életben az egészségesen szolgáló szeretet erejét hozza mozgásba.

42/4608

*Kérdező: A **meditációban** félek, hogy elhagyom a testemet.*

Bizonyára nem félsz este lefeküdni, holott tudod, hogy olyankor is, bizonyos értelemben 'elhagyod' testedet. A **meditációban** nem testedet hagyod el, hanem azokat a kesze-kusza gondolataidat, amelyek úgy akarnak a földöz kötni, hogy ne tudj megfelelően Istenre, az Ő jelenlétére koncentrálni. Ha ilyenkor félelem van benned, ez csak attól a kísértőtől jöhet, aki akadályozni akar téged az imádságban. Csak azt tudom mondani, hogy ennek erősen állj ellen a hitben. Képes vagy rá! Csodálatos szépségeket tudok belevinni azoknak a lelkébe, akik meditálással közelednek Hozzám!

42/4650

Istent szolgálni csak mások szolgálatán keresztül lehetséges. Ahhoz, hogy másokat hitben és alázatban szolgálj, szükség van arra, hogy önmagadat a lehetőség szerint tartsd karban, vagyis szellemben, lélekben, testben töltekezz, meríts erőt. E töltekezésnek, benső megerősödésnek, a benső béke és harmónia elérésének rengeteg formája van. Ilyen például a reggeli és az esti párbeszédima, a kötött imák, a **meditáció**, a böjt, különböző elmélkedések, légző gyakorlatok, jóga gyakorlatok, amelyek valamilyen szellemiséghez, lelkiséghez kapcsolódnak, és azoknak a képi, érzelmi, tudati hatását önmagukban megjelenítik. Ezek a benső föltöltődésre, harmóniára való törekvések akkor érik el a céljukat, vagyis kapcsolnak össze az Istennel, ha a forma, amit választasz, megfelelő tartalommal van megtöltve. Ez igaz az imára és a Tájcsi-ra egyaránt. Megfelelő tartalom nélkül mindez csak próbálkozás marad, és nem éri el azt a célt, amire kitalálták. Tehát számtalan eszköz van arra, hogy testedet, szellemedet, lelkedet pallérozd, de egyik sem válhat pótcselekvéssé, vagyis egyik sem pótolhatja azt a szolgálatot, amit cselekvő módon meg kell élned a másik ember, a kiszolgáltattott, rászoruló ember irányába. Az imát és mindenfajta gyakorlatot, technikát akkor töltöd meg helyes tartalommal, ha nem különböző benső harcokra irányul, hanem Velem, a te Jézusoddal való olyan találkozásra, amelyben mindig a Lélek

gyümölcsöiből meríthetsz erőt a holnap folytatására. A Lélek gyümölcsei pedig a következők: szeretet, öröm, békesség, hosszútűrés, kedvesség, jóság, hithűség, szelídség, önuralom (Galáta 5;22) az Én Lelkem által. Úgy ahogy Én tanítottam és mutattam be nektek kétezer évvel ezelőtt. Mert aki ebből él, azok ellen nincs törvény!