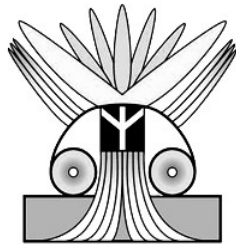




FIGU Studiengruppe Sverige

Fria intresseföreningen för Gräns- och andevetenskaper
och Ufologistudier



Pentra Meditation



PENTRAMEDITATION

Förklarad av Inger Wiklund

Pentra är ett ord som betyder ungefär "Det som uppstår ur kärlek". Meditationen utförs under 20 minuter, antingen ensamt eller i grupp. Man kan även ta en meditationspyramid till hjälp. Denna pyramid är exakt likadan som den som används vid "Salome" Fredsmeditation.

Absolut INGA andra pyramider får användas, så vänligen läs under rubrikerna "Salome Fredsmeditation" och "Harmfulla pyramider" för utförligare information. Detta är mycket viktigt!

Man skall inför alla typer av meditation försöka att släppa taget om allt annat runt omkring och vara en observatör, d.v.s. en oskyldig åskådare. Kom ihåg att ju kärvare, trögare, besvärligare och omedgörligare en människa är desto svårare är övningen. Man bör också helst bära lätta, icke åtsittande, kläder. Om man är ensam och om möjlighet ges vore det bästa att vara helt naken i ett avskilt och uppvärmt rum. Pyramiden, om man använder en sådan, skall vara i ögonhöjd med den som mediterar. Då flera deltagare är med bör pyramiden stå på en medelnivå. Använd kompass eftersom pyramidens diagonala linjer skall stå i dom fyra väderstrecken. När man mediterar i grupp bör en person utses att signalera Pentrameditationens början och slut. Pentrameditationen utförs med slutna ögon där deltagarna sitter runt ett bord eller på golvet. Det är viktigt att huvudet och ryggraden är upprätta och avslappnade genom hela Pentrameditationen. Pentrameditationen varar i 20 minuter och regleras lämpligen med ett stoppur.

Vid meditationens början läses hela Jmmanuels meditations-bön "Mein Geist..." högt en gång och därefter koncentrerar man sig tyst och upprepat på ordet "PENTRA" den återstående tiden.

Mein Geist - läses alltid på tyska

***Mein Geist der du bist in Allmacht.
Dein Name sei geheiligt.***

***Dein Reich inkarnire sich in mir.
Deine Kraft entfalte sich in mir,
auf Erden und in den Himmeln.***

***Mein tägliches Brot gib mir heute.
So ich erkenne mein Schuld
und ich erkenne die Wahrheit.***

***Und führe mich nicht in Versuchung
und Verwirrung,
sondern erlöse mich vom Irrtum.***

***Denn dein ist das Reich in mir und die kraft
und das wissen in Ewigkeit.***

Min ande - svensk förklaring

***Min ande, du som är i allmakten
Ditt namn vare helgat***

***Ditt rike förkroppsligas i mig.
Din kraft utvecklar sig i mig,
på Jorden och i himlen.***

***Mitt dagliga bröd giv mig idag.
Så att jag inser min skuld och jag
igenkänner det sanna.***

***Och led mig inte in i frestelse och förvirring
utan lös mig från villfarelse.***

***Ty ditt är riket i mig och kraften
och kunskapen i evighet.***

När Pentrameditationen är över sitter man kvar i samma ställning i 2-3 minuter tills den utsedda personen annonserar ett "ja".