

## DARSTELLUNG UND ERKLÄRUNG PRAXIS DER LICHTUMKEHR

«Kultivierung der Lebensenergie» (Darstellung des rückläufigen Energiekreislaufs)  
Mit Bildern aus dem taoistischen Werk «Das Buch vom langen Leben»

### Der Verlust von Lebensenergie

Abbildung 1) zeigt bildlich was passiert, wenn wir (wie die meisten Menschen heutzutage) unserer Energie nicht Sorge tragen:

Wir rinnen energetisch aus und das Bild zeigt wie das geschieht; Sexual- und Lebensenergie rinnen nach unten aus, statt den höheren Zentren der Wirbelsäule zur Verfügung zu stehen, unser Bewusstsein zieht sich zurück und danach sind wir tot.

Praktizierende sollten die *Höhle der Langlebigkeit* (kleiner Kreis im Bauchraum) verstehen, denn darin sind Natur und Leben wie Flammen ineinander verflochten und mit den Gesetzen des Himmlischen Weges und der grossen Harmonie vereint.

Da sich nach unserer Geburt ursprüngliche Natur und ursprünglicher Geist getrennt haben, erkennt die ursprüngliche Natur das Leben nicht mehr und das Leben kommuniziert nicht mehr mit der ursprünglichen Natur.

Die *Methode der Goldenen Blüte* soll den Menschen helfen die wahre Essenz zurückzugewinnen: durch die Vereinigung von ursprünglicher Natur, Leben, Geist und Ur-Dampf (Energienebel). Es ist, als ob der Ur-Energienebel unserer Eltern erneut in diese Höhle eingetreten wäre um einen Fötus zu kreieren. Die Höhle des Einen leitet die Energie des Lebens und lässt die heilige Form entstehen. Der Schlüssel des Lebens liegt in uns.

### Die Sechs Phasen der Zirkulation des Feuers

Abbildung 2) erklärt die Gegenmassnahme die wir mit der *Meditation der Goldenen Blüte* in Bewegung setzen können:

Der *Rückläufige Atemkreislauf* auch *Kreisen des Lichtes* oder *Lichtumkehr* genannt, besteht darin, dass wir alle unserer Sinne und ihre Energien nach innen richten und sie in umgekehrter Richtung den Rücken hinauf bis zur Krone und dann wieder vorne herunter über das dritte Auge zum Bauchraum zirkulieren und dort sammeln und in der *Höhle der Langlebigkeit*, im *Raum der Kraft*, (etwa drei Finger breit unter und in der Mitte zwischen Bauchnabel und Kreuz im Genitaltrakt bei Gebärmutter und Samenleiter) speichern, veredeln, verdichten und bewahren.

Aufstieg ist Einatmen und Abstieg ist Ausatmen, die Prozesse der Reinigung finden an den mittleren Punkten der sechs aufsteigenden und absteigenden Segmente statt. Oben ist Himmel und unten ist Erde, wir machen den Atem subtil und lassen ihn zur Erde zurückkehren.

Das Schicksalsrad (Dharma) beständig drehend erheben wir uns in das himmlische Reich und kehren an den Ursprung zurück, das Tao entsteht in diesem Augenblick.

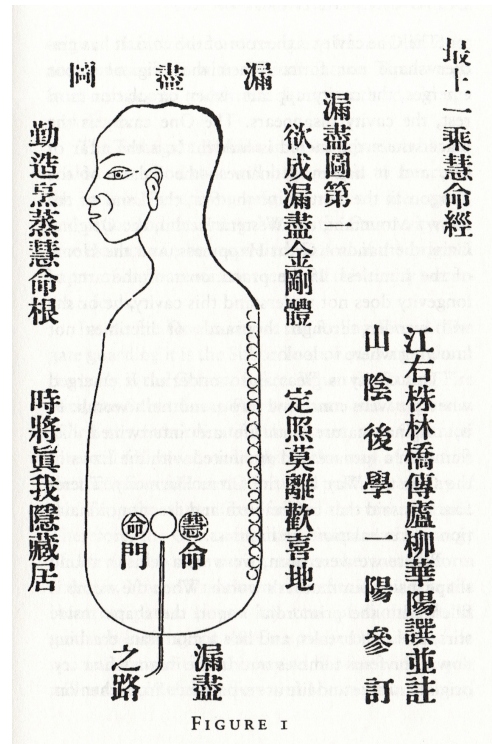


FIGURE 1



FIGURE 2

### Die Jen (Diener-) und Tu (Lenker-) Meridiane

Abbildung 3) beschreibt die *Meridiane Jen* (Diener) und *Tu* (Lenker), dieser Weg wird das *Rad des Dharma* genannt.

Wenn diese beiden Meridiane geöffnet sind, werden die anderen Kanäle im Körper auch offen sein. Die Zunge am Gaumen schliesst den Energiekreislauf zwischen dem Gouverneur-Lenker-Gefäß (Körperrückseite) und dem Konzeptions- oder Diener-Gefäß (Körpervorderseite).

Diese beiden Gefäße sind die ersten Energiekanäle, die im Embryo gebildet werden, und sie kontrollieren unsere zwölf Energiemeridiane (6 Yin- und 6 Yang-Meridiane).

Wenn wir das Tao kultivieren und das Dharma Rad drehen, sind wir in der Lage, unsere Lebensenergie zu zirkulieren und Langlebigkeit zu erreichen um das Tao zu realisieren.

"Das Ursprüngliche Tor und der Weg des subtilen Atems sind geoffenbart. Wenn alle Gedanken versiegt sind, wird das Dharma Rad in den hundert Kanälen zirkulieren. Schüre und besänftige beständig das Feuer in der Höhle der Langlebigkeit. Beachte die helle Perle und das Tor welches den Tod transzendiert."

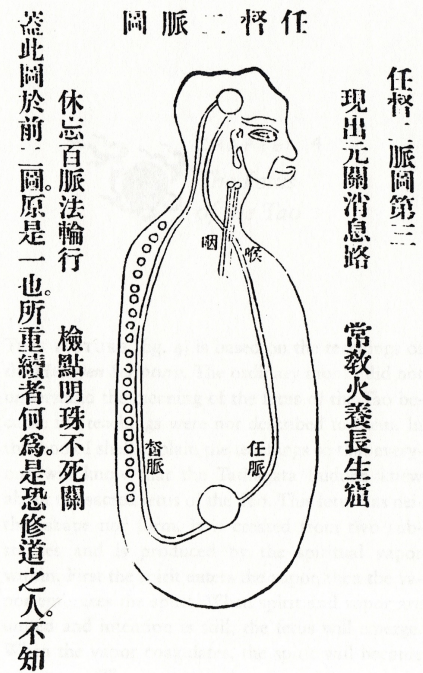


FIGURE 3

### Der Fötus des Tao (Die Erschaffung des feinstofflichen Körpers)

Abbildung 4)

Dieser Fötus hat weder Gestalt noch Form. Er wird aus zwei Substanzen erschaffen und wird durch den geistigen Energielevel (Dampf) im Inneren erzeugt.

Zuerst tritt der Geist in den Dampf ein, dann umarmt der Dampf den Geist. Wenn Geist und Dampf vereinigt sind und die Absicht still ist, wird der Fötus entstehen. Wenn der Dampf gerinnt, wird der Geist numinos (göttlich/himmlich).

Die Schrift beschreibt die beiden Stoffe als "sich nahe kommen und sich gegenseitig antworten." Einander nährend, werden die beiden wachsen und reifen. Wenn der Dampf ausreichend ist, wird der Fötus rund. Irgendwann wird er aus dem Kopf austreten und erscheinen.

Dieses Phänomen wird "der Fötus entsteht wenn die Form vollständig ist" genannt. Der Fötus des Tao wird auch das "Kind von Buddha" genannt.



FIGURE 4

## Die Entstehung des Fötus

Abbildung 5)

"Ein Hundert Lichtstrahlen strahlten aus der Spitze von Lord Buddhas Kopf und ein tausend-blättriger Lotus erschien aus dem Licht. Auf dem Lotus sitzt der Tathagata Buddha. Zehn Strahlen von Hundert heiligen Lichtern wurden gesehen, wie sie sich strahlenförmig von seinem Kopf in alle Richtungen ausbreiteten. Jeder, der es sah, begrüßte den lichtausstrahlenden Tathagata."

Der in der Schrift beschriebene Geist ist der sich selbst erscheinende Yang-Geist. Man nennt ihn auch das "Kind von Buddha". Wenn du allerdings nur die Lehren des Ch'an (Zen) rezitierst und das Verfahren zur Kultivierung von Leben, nicht kennst, wirst du nicht in der Lage sein, deinen Körper zu erhalten und "das taoistische Kind" des Lord Buddha zu realisieren. Indem ich die Geheimnisse der Hua-yen Schrift enthüllt habe, mache ich ihre Lehren für die künftigen Generationen verfügbar. Auf diese Weise kann jeder das Tao erreichen, die heilige innere Umgebung erschaffen, und sich vom Staub der Welt befreien.

"Der Körper jenseits des Körpers wird das "Gesicht des Buddha" genannt. Der "ursprüngliche Geist" (spirit-mind) ohne den bewussten Geist (without the mind) ist "Bodhi" (Erwachen/ Erleuchtung)."

"Die tausend Blütenblätter des Lotus sind Emanationen des Dampfes (des Ur-Energieebels). Ein Hundert Lichtstrahlen werden aus dem Bild erstrahlen, wenn der Geist gesammelt ist."

## Die Transformationen des Körpers

Abbildung 6 A) beschreibt die weitere Entwicklung nach dem der feinstoffliche Geistkörper ein wenig in der Nähe verweilt hat:

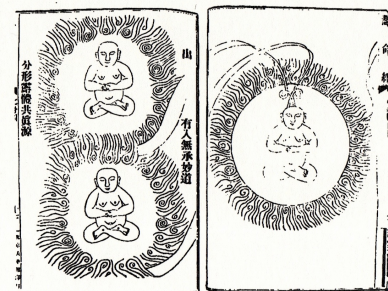
"Wenn der Geist sich teilt und Form entsteht, steigt die wahre Form aus der Höhle auf. Zusammen mit dem Geist, wird sie in die Leere verwandelt."

Abbildung 6 B) fährt fort:

"Wenn nichts mehr ein oder ausgeht, ist das wunderbare Tao realisiert. Die Form teilt sich in Geistkörper um zum wahren Ursprung zurückzukehren."



FIGURE 5



FIGURES 6A AND 6B

**Die Wand anstarren (facing the wall)**

Abbildung 7) sagt:

"Das Geist Feuer ist in eine leere Form umgewandelt.

Das Licht der ursprünglichen Natur erstrahlt im Inneren um zu seinem wahren Ursprung zurückzukehren.

Das Siegel des Geistes hängt hoch im Himmel wie der Schatten des reinen Mondes.

Das Floss erreicht das Ufer im Glanz des Sonnenlichts."

**Die vollständige Auslöschung (der materiellen Verhaftung) in der Leere**

"Ein heller Lichtstrahl schwebt über dem Universum des Dharma.

Wenn beide vergessen sind, ist Stille heilig (numinos) und leer.

In der Leere der grossen Weite, scheint der himmlische Geist.

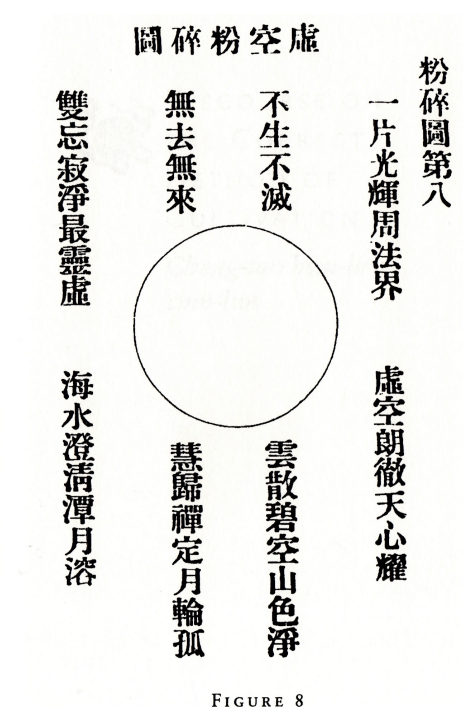
Die Wasser des Ozeans sind klar und der Mond spiegelt sich im tiefen See.

Wenn es keine Geburt gibt, wird es keinen Tod geben.

Nichts geht weg und nichts kommt.

Wenn die Wolken sich zerstreuen, ist der Himmel blau und die Berg-Landschaften sind klar.

Rückkehr zum Leben in der Stille des Ch'an, der Vollmond steht allein."



Bildquelle <http://www.shambhala.com/cultivating-the-energy-of-life.html>

## DARSTELLUNG UND ERKLÄRUNG DER PRAXIS DES KRIYA YOGA

Entspricht der **Praxis der Lichtumkehr (Übungen A1-A4)** in der »**Meditation der Goldenen Blüte**«

Die «*Kriya Yoga Technik*» beschrieben nach einem Zitat aus einer Webseite, die auf einfache Weise *Paramhansa Yogananda's* Vermächtnis würdigend erklärt:

***"Dieses System ist eine systematisch aufgebaute, der menschlichen Natur angemessene spirituelle Disziplin und besteht aus einer Reihe von Übungen und Exerzitien, die den Meditierenden in den geistigen Zustand der Verinnerlichung führen der ihn dafür bereit macht, eine unmittelbare Erfahrung der Göttlichen Wirklichkeit in einem transzendentalen Bewusstseinszustand zu realisieren."***

<http://www.avataara.net/yogananda-kriya.html>

**Paramhansa Yogananda** schreibt:

Der Kriya Yogi lenkt seine Lebensenergie durch seine Vorstellungskraft und lässt sie entlang der Wirbelsäule auf und ab kreisen, in einem Bogen um die sechs feinstofflichen spinalen Zentren (*im Bereich der Medulla Oblongata, des Hals-, Rücken/Herz-, Lenden-, Kreuzbein- und Steissbein-Geflechtes des vegetativen Nervensystems*), die den 12 astralen Zeichen des Tierkreises entsprechen, dem Symbol des Kosmischen Menschen.

Eine halbe Minute Kreisen der Energie um die feinfühligke Wirbelsäule bewirkt einen subtilen Fortschritt in der Entwicklung des Menschen. Diese halbe Minute entspricht einem Jahr natürlicher geistiger Entwicklung. Der Anfänger im Kriya übt seine Yogatechnik morgens und abends nur 14 bis 24 mal (15 Minuten morgens und abends). Im allgemeinen erreichen die Yogis ihre Befreiung nach 6, 12, 24 oder 48 Jahren.

Mit dem Fortschreiten auf dem spirituellen Pfad entwickelt der Kriya Yogi entsprechend ein immer tieferes Verständnis für die Wirkungsweise der Kriya Disziplin und für den Prozess der psycho-physischen und geistigen Transformation, der schliesslich – mit dem Segen der Meister und durch die Gnade Gottes - zur unmittelbaren Gotteserfahrung führt. Ein Yogi der diese Technik getreulich übt, wird allmählich von seinem Karma, d. h. von der gesetzmässigen Kette der Ursachen und Wirkungen, befreit.

Kriya-Yoga ist eine einfache, psychophysiologische Methode, mit deren Hilfe dem menschlichen Blut Kohlendioxyd entzogen und Sauerstoff zugeführt wird. Diese zusätzlichen Sauerstoffatome werden in einen »Lebensstrom« verwandelt, der das Gehirn und die Rückenmarkszentren neu belebt. Dadurch dass der Yogi die Anhäufung venösen Blutes verhindert, kann er den Verfall der Zellen reduzieren oder sogar aufheben.

Ein fortgeschrittener Yogi verwandelt seine Körperzellen in reine Energie. Elias, Jesus, Kabir und andere Propheten der Vergangenheit waren Meister im Kriya oder einer ähnlichen Technik, die es ihnen ermöglichte, ihren Körper beliebig zu materialisieren oder zu entmaterialisieren.

Der Kriya Yogi lernt, seine Lebenskraft geistig in einem Bogen um die sechs Rückenmarkszentren auf- und abwärts kreisen zu lassen (das Mark-, Nacken-, Herz-, Lenden-, Kreuzbein- und Steissbeinzentrum) die den zwölf astralen Tierkreiszeichen d. h. dem symbolischen Kosmischen Menschen, entsprechen.

Das astrale Nervensystem des Menschen mit seinen sechs (durch Polarität zwölf) inneren Konstellationen, die um die Sonne des allwissenden geistigen Auges kreisen, steht in Wechselbeziehung zur physischen Sonne und den zwölf Tierkreiszeichen.

Yoganandas Guru, Sri Yuktaswar erklärte: »Mit Hilfe des Kriya-Yoga kann die menschliche Entwicklung erheblich beschleunigt werden. Die Yogis des Altertums entdeckten, dass der Schlüssel zum Kosmischen Bewusstsein hauptsächlich in der Herrschaft über den Atem liegt.«

Hierin besteht Indiens einzigartiger und zeitloser Beitrag zum Wissensschatz der Welt. Die Lebenskraft, die gewöhnlich durch die Herztätigkeit verausgabt wird, muss mit Hilfe einer atemberuhigenden Methode für höhere Funktionen freigemacht werden.

Der Atem ist das Band, das die Seele an den Körper fesselt; Kriya aber durchschneidet dieses Band und bewirkt somit eine Verlängerung des Lebens und eine unendliche Erweiterung des Bewusstseins.

Das ständige »Tauziehen«, das zwischen dem Geist und den körperverhafteten Sinnen stattfindet, kann durch Anwendung der Yogatechnik beendet werden.

Dann ist der Gottsucher endlich frei und kann das Erbe seines ewigen Reiches antreten. Dann weiss er, dass sein wahres Selbst weder an die körperliche Hülle noch an den Atem - Sinnbild seiner Verhaftung durch den Sauerstoff und die natürlichen Triebe – gebunden ist.

Hat der Kriya Yogi einmal Herrschaft über Körper und Geist erlangt, siegt er schliesslich auch über seinen »letzten Feind«, den Tod.

---

Damit beschliesse ich hier die Beschreibung der »Kultivierung der Lebensenergie« und die Beschreibung der »Kriya Yoga Technik«, die beide in der »**Meditation der Goldenen Blüte**« integriert sind.

---



Abb. 18: Die drei Körper im Buddhismus

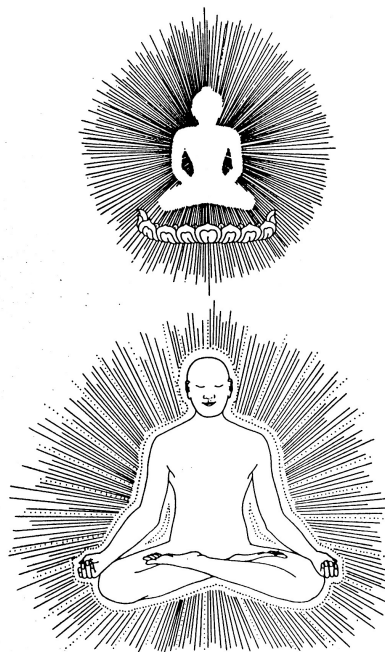


Abb. 13: Die drei Körper

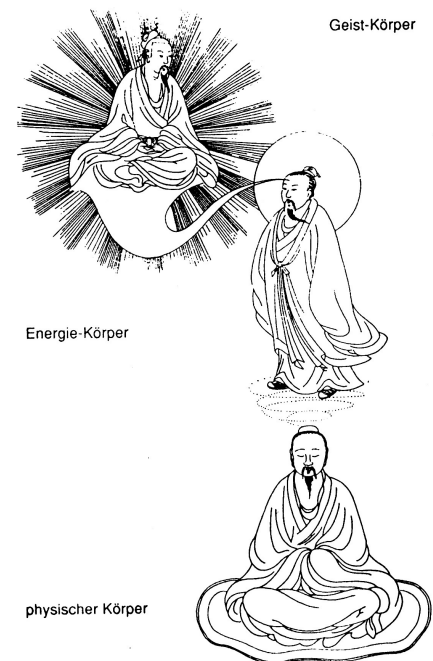


Abb. 34: Die drei Körper im Taoismus

Bildquelle: Der Feinstoffliche Körper Windpferd Verlag 1991