

Anleitung zur Meditation der Goldenen Blüte

(Grundlagen, Geisteshaltung und Praxis)

1) Geistige Ausrichtung

«Die Aufmerksamkeit von Begrenzungen wegwenden und das Vollkommene leben!»

Mögen alle Wesen glücklich und gesegnet sein.
Mögen alle Wesen Erleuchtung und Erlösung finden.

Die 5 Gebote der Selbstevolution

1. **Einheit:** Es gibt nur ein Göttliches (Aufgehobensein im Selbst)
2. **Verantwortung:** Der Mensch ist verantwortlich (Bewusst die Welt neu entstehen lassen)
3. **Liebe:** Achte und liebe jedes Wesen wie dich selbst
4. **Ewigkeit:** Das Leben ist ewig (Zeit und Raum anders denken)
5. **Sinn:** Alles hat Sinn (Höhere Ordnung erkennen und nutzen)

2) "Healing Code" – (Meditation - Königsdisziplin aller Heilmethoden)

(Handhaltungen – Siehe Instruktion Seite 6)

- **5 Handhaltungen: 3. Auge / Kehle / Herz / Unterbauch (2. Chakra) / Kiefer / Schläfe**

«Mehr als alles behüte dein Herz; denn von ihm geht das Leben aus.» – König Salomon

Wir bitten darum, dass alle negativen Bilder, ungesunden Glaubenssätze und körperlichen Beeinträchtigungen geheilt werden mögen; durch die göttliche Kraft des Universellen Lichts, der bedingungslosen Liebe und der unendlichen Lebenskraft."

"Wir bitten darum, dass sich die Wirkkraft dieser Heilung, für alle Wesen, um das Hundertfache oder mehr steigern möge."

«Entscheiden Sie sich in jeder Situation dafür, sie mit Liebe anzugehen. Tun Sie, was immer Sie tun, aus einem inneren Zustand der Liebe, konzentriert auf den gegenwärtigen Moment!» – Love Principle

(Der Healing Code, Alex Loyd · Ben Johnson)

- **Danach Hände reiben und Körper ausstreichen und schützen •**

3) Vorbereitung – (Anregung und Ausrichtung der Lebensenergie Kundalini)

"Körperliche Vorbereitung" · (Energiefluss anregen – mit offenen Augen)

- **Yoga-Übungen:** Einige Yoga Übungen z.B. (z.B. Sonnengruss) oder Tai Chi
- **Sitzposition:** Bequem, schmerzfrei und aufrecht für 20-30 Minuten (flexibel)

1. Tiefes Einatmen – stossartiges Ausatmen mit Bauchkontraktion (Feueratem)

(30 x) (stärkt die Lebensenergie / Kundalini)

2. Tiefes Einatmen – Fäuste ballen und bei gleichzeitiger Muskelkontraktion: (je 1x)

- **1) Kontraktion aller Muskeln** und Heranziehen von Muskeln und Gewebe an die Knochen
- **2) zusätzlich: 3 Bandas** (Beckenboden, Zwerchfell, Halsmuskeln) anspannen
- **3) zusätzlich: 5 Sinne versiegeln:** Augen, Nase, Mund, Gaumen, Ohren

(1)2)3) je 1 x (während Kontraktion schluckweise nach-atmen – danach tief durchatmen)

Mantra (Ur-Mantra)

- **Einatmen mit "HAM"** (kühle Energie) vom Steissbein zur Krone
- **Ausatmen mit "SA"** (warme Energie) vom Kronenpunkt zum Steissbein
3-10 x wiederholen

Atemimpuls abwarten

- **Entspannt warten, bis der Körper von selbst atmet**
- **Natürlichen Atemrhythmus** beobachten
3 x wiederholen

Wechselatmung

- **Abwechselnd durch linkes und rechtes Nasenloch atmen, dasjenige gegenüber zuhalten**
- **Rhythmus:** Beim "Einatmen/Anhalten/Ausatmen" je auf 7 oder andere Zahl zählen (mit der Zeit **Anhalten verlängern** und **Zeiten individuell intuitiv gestalten**)
5-10x wiederholen (Gleicht Gehirnhälften aus und beruhigt die Gedanken)

3) Entspannung und Zentrierung**Grundhaltung:**

- **Augenlider: "fast"* oder ganz geschlossen!**
**(Augen auf Nase richten, Lider in dieser Stellung fixieren, Augen zum 3. Auge bewegen)*
- **Blick: physische Augen schauen nach innen zum 3. Auge** (zwischen den Augenbrauen)
- **Zunge: Am Gaumen**

Entspannungsschritte:

1. **Alles loslassen:** Schwere, Schmerzen, Gedanken, Spannungen der Erde übergeben
2. **Natürlich atmen:** Gleichmässig, ruhig, entspannt
3. **Körperinnenraum:** Bewusst im physischen Körper präsent sein
4. **Feinstofflicher Körper:** Chakren, Nadis und Meridiane wahrnehmen
5. **Herzinnenraum:** Goldenes Licht im spirituellen Herzen entstehen lassen

4) Hauptpraxis: "Die Lichtumkehr"

A) "Rückläufiger Energiekreislauf" (linksdrehend) ("ANHALTEN")

A: Grundübung A - (Mikrokosmische Umlaufbahn - Microcosmic Orbit)

A1: Vorbereitung:

- **Bewusstsein mit Lebensenergie verbinden** (beim Bauchnabel)
- **Energien von Universum und Erde sammeln und** (am gleichen Ort) **verbinden**

Kreislauf (Microcosmic Orbit):

- **Einatmen: Energie** vom **Bauchnabel** über **Sexualzentrum** → **Beckenboden** → **Steissbein** → **Rücken** hinauf → **Kronenpunkt** → **3. Auge**
- **Ausatmen: Energie** vom **3. Auge** über **Nase, Gaumen, Brust** → zurück zum **Bauchnabel**

- **Speichern: Energie im "Raum der Kraft" (Unterleib) sammeln**
Mindestens 3x wiederholen

A2: Atemkapazität steigern (Langlebigkeits-Atem)

(Weiter im rückläufigen Kreislauf atmen)

- **Mehr Sauerstoff und Lebensenergie in den Unterleib aufnehmen**
- **Bauchraum in alle Richtungen ausdehnen** *(vorne / hinten / rechts / links)*
- **Energie zu allen Organen bringen**
3-5 x wiederholen

A3: Rhythmisierter Atem

- **Herzpuls spüren und als Taktgeber nutzen** *(Handgelenk innen, oben an der Sehne beim Daumen)*
- **Beispiel-Rhythmus: 4 Takte einatmen - 4 anhalten - 4 ausatmen - 4 anhalten**
5-10 x wiederholen (Rhythmus nach und nach verlangsamen)
(Beruhigung von Atem und Herzschlag – Förderung der Stille)

A4: Kundalini anregen

- **Sexualenergie, Lebensenergie, Bewusstsein vom Bauchnabel zum Steissbein bewegen**
(Kundalini-Energie von psychischen Verstrickungen befreien)
- **Energie durch Sushumna** (mittlerer Wirbelsäulenkanal) **zum Kronenpunkt** senden
(Besondere Aufmerksamkeit auf das 3. Auge, dort etwas länger verweilen und nähren)
- **Energie in der Zirbeldrüse speichern** *(restliche Energie in den Bauchraum senden)*

(Kreislauf Steissbein - 3. Auge Zirbeldrüse: Vom Nabel über Beckenboden nach hinten den Rücken rauf und über 3. Auge zur Kopfmittel/Zirbeldrüse, «Zunge am Gaumen»)

B) "Licht von oben einströmen lassen" *(rechtsdrehend)* ("SEHEN")

B: Grundübung B (Licht spiegeln und kreisen lassen)

- **Universelles Licht vom Kronenpunkt und 3. Auge einströmen lassen**
- **Licht durch Sushumna zu allen Chakren fließen lassen**
- **Licht vom Beckenboden im ganzen Körper spiegeln**
- **Lichtenergie in der Zirbeldrüse speichern**
- *Kreislauf: Vom Kronenpunkt zum Rücken «hinten runter / vorne rauf» zum 3. Auge*

C. "Stille stabilisieren" (*Gedanken: "ANHALTEN" und Stille: "SEHEN"*)

C: Abwechseln und Verbinden der Praxis A) und B):

- **In der Stille: Licht spiegeln und kreisen lassen (B - SEHEN)**
- **Bei Gedanken: Wohlwollend akzeptieren, vorbeiziehen lassen**
- **Bei Störungen: Zurück zum rückläufigen Energiekreislauf (A - ANHALTEN)**
- **Stille erreicht: Wieder zu Lichtarbeit (B - SEHEN) wechseln**

»Die Lichtstrahlen werden aufwärts zu den Augen konzentriert, das ist der grosse Schlüssel des menschlichen Körpers.«

(Vertiefungsübung: Kan und Li – Optional)

Elemente verbinden:

- **Feuer (Li):** Bewusstes Wissen im Lichtkreislauf "hinten runter/vorne rauf"
- **Wasser (Kan):** Intuitives Wissen im rückläufigen Kreislauf "hinten rauf/vorne runter"
- **Prozess:** Wasser über Feuer im Bauchraum platzieren, wie Kochen auf kleiner Flamme
- **Ergebnis:** Heilender Chi-Dampf steigt im Körper auf

5) Abschluss: In die Stille eintreten

Loslassen und Vergessen

1. **Zentrierung:** Im Herzinnenraum mit innerem Lächeln bleiben
2. **Vollständiges Loslassen:** Alle Gedanken, Pläne, Spannungen loslassen
3. **Zeuge sein:** Einfach beobachten, was geschieht
4. **Stille vertiefen:** Auf kraftvolle, lebendige Stille einstimmen

Unterstützende Mantras (optional)

- "Hang-Sa / So Ham"
- "OM - Om mani padme hum"
- "Va-Shi / Shi-Va" (*Dem Atem Zuhören*)

Rückkehr

1. **Hände reiben:** Aufgebaute Energie spüren
2. **Körper austreichen und versiegeln:** Mit eigener Energie
3. **Augen öffnen: Langsam mit Lächeln** (*Wichtig um die Stille in den Alltag mitzunehmen*)
4. **Gelenke lockern:** Vor dem Aufstehen Gelenke (Füsse und Knie) reiben und lockern

Die drei Juwelen (Quintessenz)

Unser wahrer Besitz besteht aus:

- **SHEN:** Unser Geist (der gereinigte Geist)
- **QI:** Unsere Lebensenergie (bewegt Atem und Schöpferkraft)
- **JING:** Unsere Zeugungsenergie und Schöpferkraft

Das Ziel ist die Verbindung mit dem ursprünglichen Geist und der Essenz unseres Seins, das bewirkt Heilung von den Verstrickungen des Seins, Ganzheit und spirituelle Entwicklung.

Praktische Hinweise

Energietore

- **Untere Pforten:** Perineum und Genitalien (öffnen/schliessen durch leichte Muskelkontraktion)
- **Obere Pforte:** Kronenpunkt (während Übung B geöffnet, sonst geschlossen)

Meditation als Lebensübung

- Stille und Bewusstsein in den Alltag integrieren
- Regelmässige Praxis für spirituelles Wachstum
- Bei wichtigen Entscheidungen die Energie für Intuition nutzen

Achtsamkeit

- Alle Übungen sanft und ohne Gewalt ausführen
- Im Sitzen darauf achten, dass kein Schmerz aufkommt, sonst lockern
- Auf den eigenen Körper hören
- Bei Schwierigkeiten professionelle Anleitung suchen

"Letztendlich geht es um Gottverwirklichung, die Entfaltung des Universellen Menschen!"

 DER HEALING CODE

DIE HANDHALTUNGEN

Jetzt führe den Healing Code mit den folgenden Haltungen deiner Hände mindestens »6 Minuten« lang aus.

Achte dabei darauf, dass du deine Energie durch das Aneinanderlegen deiner Fingerspitzen fokussierst:

1) Erste Haltung – Brücke: in der Mitte zwischen Nasenwurzel und der Mitte der Augenbrauen, wie wenn diese zusammengewachsen wären.

Erste Haltung - Brücke - in der Mitte zwischen *Nasenwurzel* und der *Mitte der Augenbrauen*.

Halte beide Hände gemeinsam einige Zentimeter vor dein Heilungszentrum zwischen den Augenbrauen auf Höhe der Nasenwurzel. (Stimulation der Hypophyse und der Zirbeldrüse)

Erste Ruhehaltung Hände auf die *Wangenknochen* im Bereich der *Nasennebenhöhlen*

Haltung Kehlkopf / Ruhehaltung

Haltung Brücke



Ruhehaltung



2) Zweite Haltung – Kehlkopf: direkt über dem Kehlkopf

Zweite Haltung - Kehlkopf - Vorne in Höhe des *Kehlkopfes*

Halte deine Fingerspitzen etwa fünf bis sieben Zentimeter unter den Adamsapfel. (Stimulation von Rückenmark, zentrales Nervensystem sowie Schilddrüse)

Zweite Haltung gleichzeitig Ruhehaltung

3) Dritte Haltung – Kiefer: zu beiden Seiten des Kopfes hinter dem Kieferknochen.

Dritte Haltung - Kiefer - zu *beiden Seiten des Kopfes hinter dem Kieferknochen*

Halte jede Hand jeweils auf ihrer Seite des Kopfes hinter den Kieferknochen, etwa fünf Zentimeter unter den Schläfen. (Stimulation des reaktiven emotionalen Gehirns, mit Amygdala und Hippocampus sowie Rückenmark und ZNS)

Dritte Ruhehaltung Hände *rechts und links auf den Wangen* aufliegend ungefähr bis Mundhöhe

Haltung Kiefer



Ruhehaltung



Haltung Schläfen



Ruhehaltung



4) Vierte Haltung – Schläfen: zu beiden Seiten des Kopfes, etwa einen Zentimeter oberhalb der Schläfen und einen Zentimeter Richtung Hinterkopf

Vierte Haltung - Schläfen - zu *beiden Seiten des Kopfes*

Halte jede Hand jeweils auf ihrer Seite etwa einen Zentimeter oberhalb der Schläfen und etwa 1 Zentimeter Richtung Hinterkopf (Stimulation von rechter und linker Gehirnhälfte, sowie Hypothalamus)

Vierte Ruhehaltung *Hände rechts und links auf den Wangen aufliegend bis auf Höhe Ohren und Schläfe*

(Aus dem Buch: Der Healing Code - Copyright © 2012 by Rowohlt Taschenbuchverlag - rororo - 62807)