

ANLEITUNG ZUR MEDITATION DER GOLDENEN BLÜTE:

1) GEISTIGE AUSRICHTUNG: Der Ursprüngliche Geist / Tao / «Das Christusprinzip»

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

(Das Christusprinzip)

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

Die 5 Gebote der Selbstevolution:

- | | |
|---|---|
| 1. «Es gibt nur ein 'Göttliches'» | (Aufgehobensein im Selbst) |
| 2. «Der Mensch ist verantwortlich» | (Bewusst die Welt neu entstehen lassen) |
| 3. «Achte und liebe jedes Wesen wie dich selbst»* | (Glück und Kraft durch Verbindung)* |
| 4. «Das Leben ist ewig» | (Zeit und Raum anders denken) |
| 5. «Alles hat Sinn» | (Höhere Ordnung erkennen und nutzen) |

*(Nimm jedes Wesen so wahr, wie du selber wahrgenommen werden möchtest.)

(5 Gebote aus "Selbstevolution" von Andreas Koch ©)

2) HEALING CODE: Vorbereitung für die heilende Kraft der Meditation (Handhaltung siehe Seite 7)

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

»Wir bitten darum, dass alle bekannten und unbekanntem negativen Bilder, ungesunden Glaubenssätze, destruktiven Zellerinnerungen und unsere körperlichen Beeinträchtigungen aufgespürt, erschlossen und geheilt werden mögen, indem uns die göttliche Kraft des universellen Lichts, der Bedingungslosen Liebe und der unendlichen Lebenskraft erfüllt.«

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

Love Principle: "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!"

("Der Healing Code" von Alex Loyd - Ben Johnson © | "Das Love Principle" von Alex Loyd ©)

3) VORBEREITUNG:

«Anregung und Ausrichtung der Energie»

(Mit offenen Augen)

Die Meditation sollte mit einigen Yogaübungen begonnen werden (z.B. «Sonnengruss») um sich zu strecken und zu lockern und gelenkig zu machen, um 20 - 30 Minuten in grösstmöglicher Ruhe und Entspannung sitzen zu können. –

(Deshalb zur Flexibilisierung zumindest Rücken und Schultern nach vorne und hinten biegen, dehnen, drehen, lockern und entspannen.)

- 1 **Feueratem**: Tiefes Einatmen und starkes Ausstossen der Luft mit Kontraktion der Bauchdecke und des Zwerchfells (Kundalini-Energie). (Kann verstärkt werden durch Rumpf-Dehnen und Biegen.) (30 x wiederholen)

(Mit geschlossenen Augen. Blick zum 3. Auge. Zunge am Gaumen)

- 2 **Aufrichtung und Energieanregung durch Kontraktion**:

Tief Einatmen vom Steissbein durch den Wirbelsäulenkanal zur Zirbeldrüse und alle Muskeln nach innen zu den Knochen ziehen und Atemvolumen und Kontraktion mit kleinen Atemschlücken noch etwas verstärken, dann den Atem anhalten bis man wieder aus- und einatmen muss. **Beim 2. Mal zusätzlich gleichzeitig die 3 Bandhas** kontrahieren / anspannen (3 Verschlüsse: Beckenboden, Zwerchfell, und Halsmuskeln) **Beim 3. Mal zusätzlich die 5 Sinne verschliessen**: (Augen, Nase, Ohren, Mund und Zunge am Gaumen) muskulär und mental nach Innen zur Kopfmittle ziehen und zusammenziehen und anspannen. (Schluckchen-weise nach-atmen, Spannung erhöhen)

(1x jede Übung: dazwischen tief atmen, entspannen und danach: Körper aufrichten und Energie sammeln und bewahren)

(DIE DREI BANDHAS)

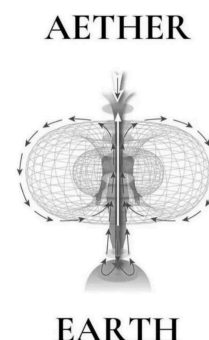


3 Durch den Rückenmarkskanal der Wirbelsäule atmen:

☞ **Augenlider beinahe oder ganz geschlossen, Blick zum 3. Auge***, (Zunge am Gaumen, (*siehe 4)!)

Vom Steissbein her durch den mittleren Kanal (*Sushumna*) der feinstofflichen Energiebahnen (*Nadis*) mit der Silbe «HAM» Licht (*Irdische Energie*) bis zum Kronenchakra (*Sahasrara*) einatmen. Mit der Silbe «SA» lassen wir *irdische* Licht-Energie von der Schädeldecke und dem Kronenchakra (*Sahasrara*) aus über den ganzen Körper als Vortex ausströmen. – Mit der Umkehr des Mantras «HAM - SA» (*Ich bin Du*) zu «SO-HAM» kehren wir auch die Richtung der Einatmung um: Von der Schädeldecke und dem Kronenchakra (*Sahasrara*) her atmen wir das Licht, diesmal die (*Himmliche Energie*) durch den '**Nadi-Kanal** (*Sushumna*) zum Steissbein hinunter ein und lassen danach vom Beckenboden und Steissbein Chakra (*Manipura*) ausströmend, das Licht, die (*Himmliche Energie*) den Körper umfliessend zum Kronenchakra zurückkehren. (*Das Mantra «HAM - SA» des Kundalini Yoga hilft uns, unsere Fixierung auf die Materie und die Verstrickung in unsere Beziehungen zu lockern.*)

(3 - 10 x Stärkt den Energiefluss im Rücken und weckt die Kundalini-Energie für Übung A4)



4 **Atemimpuls abwarten:** Ganz entspannt auf den Atemimpuls warten, einfach warten bis "ES" von selber atmet ohne unser Zutun (Atem sein, nichts anderes), – ebenso abwarten bis der Impuls entsteht, wieder auszuatmen, einfach geschehen lassen und die Entspannung wahrnehmen. (3 x)

5 **Wechselatmung:** *Linkes Nasenloch offen, rechtes Nasenloch mit Daumen der rechten Hand schliessen*, dann: "**Einatmen**" und *linkes Nasenloch ebenfalls mit Zeigefinger oder 4.& 5. Finger der rechten Hand schliessen* und: *einige Sekunden** "**Anhalten**" dann: *rechtes Nasenloch öffnen und linkes Nasenloch verschlossen halten* und: "**Ausatmen**" und wieder "**Einatmen**", dann wieder beide Nasenlöcher verschliessen und *einige Sekunden** "**Anhalten**". – Danach wieder wie oben weiterfahren.

(*Zeit für "Anhalten": "*intuitiv gestalten und/oder für alle Phasen zählen: z.B. auf 4,5, oder mehr zählen*) (Alternativen *4/8/4 [länger Anhalten]* oder *Shodan 4/16/8 [4 x länger Anhalten, 2 x länger Ausatmen]*) (5 - 10 x)

Der Atmungsimpuls sollte aus dem Herzen kommen / wenn möglich gleichzeitige Ausrichtung auf Stille, Licht und 3. Auge - Diese Übung gleicht die Sauerstoffversorgung der beiden Hälften unseres Gehirns und des gesamten Körpers aus, versorgt sie mit mehr Sauerstoff und führt zu starker Beruhigung der Gedanken.

4) **VORBEREITUNG DURCH ENTSPANNUNG:** **«Alles Loslassen und Entspannen»**

☞ **Augenlider beinahe oder ganz geschlossen, Blick zum 3. Auge*** (Die Zunge berührt den Gaumen)

Blick der Augen auf die Nasenspitze richten, die oberen Augenlider (nur wenn diese Position ohne Anstrengung gehalten werden kann) in dieser Position fixieren und etwas Licht von aussen im unteren Bereich des Auges einströmen lassen, (sonst die Augen ganz schliessen)* Die Aufmerksamkeit zum 3. Auge richten (es befindet sich zwischen den Augenbrauen oberhalb der Nasenwurzel, etwa einen Finger breit hinter der Stirn, – das innere 3. Auge ist die Hirnanhangdrüse in der Kopfmittle, von dort aus schauen wir mit dem inneren Auge zur Stirnmittle, dem Energiepunkt des äusseren 3. Auges).

1 **Alles loslassen und Entspannen:** Alles Schwere, alle Schmerzen, alles Denken, alle Spannungen der Erde übergeben, sich im Becken von der Erde getragen fühlen und da verankern. Unser Hirn komplett entspannen, seine Denkfunktion auf Zuhören und Beobachten reduzieren.

2 **Gleichmässig und ruhig, entspannt und natürlich atmen:** Sich leicht fühlen, als hätte der ganze Körper über dem Boden kein Gewicht, sich bequem hinsetzen und sich bewegen und schaukeln, bis sich das Sitzen völlig anstrengungslos anfühlt.

3 **Körperinnenraum:** Bewusst im Innenraum unseres physischen Körpers präsent sein, Energie und Bewusstsein als Licht im ganzen Innenraum des Körpers wahrnehmen. In jeder Zelle des Körpers anwesend sein bis zur Haut und bis in die Haarspitzen.

4 **Feinstofflichen Körper und seine feinstofflichen Zentren (Chakren), Kanäle (Nadis) und Meridiane wahrnehmen:** Feinstofflichen Körper vom 3. Auge und vom Kronenpunkt her mit kosmischem Licht, Lebensenergie und Bewusstsein stärken, mit physischem Körper und ursprünglichem Geist verbinden. In der eigenen Kraft und Energie sitzen und sich darin wohl und geborgen fühlen.

5 **Den Herzzinnenraum, das Allerheiligste erschliessen:** Seine Aufmerksamkeit auf das Herzchakra in der Brustmittle auf Herzhöhe ausrichten. Sich im Innersten des «spirituellen Herzens» diesem heiligen Raum mit sich selber in Liebe und Anerkennung verbinden und darin ein goldenes Licht aufscheinen lassen und ausstrahlen. Ein «Inneres Lächeln» entstehen lassen, das uns in der weiteren Meditation begleiten soll. Den Herzzinnenraum ausdehnen und Angststrukturen auflösen. Den Lichtkörper wahrnehmen, der uns umgibt, und den Innenraum unsers Herzens darüber hinaus ins

Unendliche ausdehnen, bis wir uns mit der ganzen Schöpfung eins fühlen und diese Verbundenheit während der ganzen Meditation beibehalten.

(Nach der Meditation diese Verbundenheit möglichst im Alltag weiter beibehalten!)

5) DIE PRAXIS DER «LICHTUMKEHR»:

«Alle Sinne nach Innen richten!»

- ☞ Keine Bilder, ☞ keine Gedanken, ☞ nur die Energie wahrnehmen
- ☞ Augenlider beinahe oder ganz geschlossen, ☞ Blick zum 3. Auge*, ☞ Zunge am Gaumen

A

A Rückläufiger Energiekreislauf A1 - A4

«Anhalten» der Sinnestäuschungen»

A1 Grundübung Energiekreislauf: (1)

Rückläufiger Energiekreislauf des feinstofflichen Körpers: Wir verbinden unser **Bewusstsein** mit unserer **Lebensenergie** und **Sexualenergie** hinter dem Bauchnabel, zwei bis drei Finger breit unter dem Bauchnabel im «**Raum der Kraft**» (Genitalbereich / Geschlechtsorgane) im Unterleib. An diesem «**Ort der Lebensenergie**» verbinden wir uns mit den **Energien des Universums** (Galaxien, Sterne, Planeten, Sonne und Mond) und den **Energien unserer Erde** (Menschen, Tiere, Pflanzen, Mineralien, Elemente und Atome) und ziehen sie beim **Bauchnabel** zur «Mitte zwischen Nabel und Kreuz» zusammen und stärken damit «**Leben**» und «**Geist**» (**das Ursprüngliche Bewusstsein**).

– ***Von hier an arbeiten wir bis zum Ende der Meditation hauptsächlich mit dem Feinstofflichen Körper!*** –

Mit diesen **gesammelten Energien** beginnen wir den **Kreislauf** beim **Einatmen*** am **Bauchnabel** und lenken die Energie über das **Sexualzentrum** (oberhalb des Schambeins) unten zum **Beckenboden** über das **Steissbein** hinten den **Rücken** **hinauf** bis zum **Kronenpunkt** (Scheitelspitze des Kopfes) und **verbinden diese Energie** mit unserem **Uranfänglichen Geist** (dem Höheren Selbst) und dem **3. Auge** vorne bei der Stirn. (*Die gesammelte Energie kreist: «hinten rauf / vorne runter»*) (Siehe Abbildungen S.5)

– ****(Beim "Einatmen": Perineum (Beckenboden) und Genitalien bleiben "entspannt")*** –

Vom **3. Auge** in der Stirnmitte, lenken wir nun mental die Energie mit **Ausatmen**** über **Nase, Gaumen, Kinn, Brust** nach unten zum **Bauchnabel** und speichern dort die **gesammelte heilende Energie** im Bauchbereich «zwischen Nabel und Kreuz» im «**Raum der Kraft**» im Unterleib.

– ***** (Beim "Ausatmen": Perineum sanft "anspannen" und "Genitalien" leicht "nach innen & oben ziehen")*** –

Hier im Unterleib **sammeln wir die Energie auf einem kleinem Energieball mittlerer Grösse** (Golf- oder Tennisball) oder einem anderen Gefäss und lassen die Energie «**hinten rauf / vorne runter**» oder «**rund herum**» **kreisen und aufrollen**, um sie zu **speichern**, zu **verdichten** und **zur Perle zu veredeln**.

(Mindestens 3 x oder mehr)

– ***Bei allen Übungen (A1 - A4) atmen wir auf diese Weise in der Mikrokosmischen Umlaufbahn!*** (Abb. 32, S.7)

*In den Übungen A1 - A4 «**öffnen**» und «**schliessen**» wir die «**unteren Energie-Pforten**» mit einer **leichten Muskelkontraktion** (alle anderen Muskeln (Zwerchfell, Bauch, Schambein) bleiben entspannt, (das Zwerchfell bleibt beweglich) die «**obere Energie-Pforte**» (Kronenpunkt) **bleibt geschlossen**.

☞ **Perineum und Genitalien:**«**untere Pforten**» ☞ **Energie-Tore** ☞ **Kronenpunkt:** «**obere Pforte**» ☞

****Diese Anweisungen: «Rückläufiger Kreislauf» und «Energie-Pforten» gelten auch für die Übungen 2 - 4!***

Von hier aus beginnt «*da capo*» die nächste Runde der «**mikrokosmischen Umlaufbahn**» über die beiden Akupunkturmeridiane: TU (**Lenker-Meridian** / Körperrückseite) und JEN (**Diener-Meridian** / Körpervorderseite).

«**Lebensenergie sammelt sich und wird kultiviert**» – «**Atem wird leise**»

A2 Atemkapazität steigern:

Wir atmen weiter im Rückläufigen Energiekreislauf (A1) und in einem ersten Schritt mit dieser «Langlebigkeits-Atmung» nehmen wir mehr Sauerstoff, Prana, Chi, Lebensenergie in den Unterleib auf und dehnen mit dem Atem den Bauchraum (vorne/hinten/rechts/links) aus (ohne den Bauch hinauszustrecken). (3 - 5 x) **Im zweiten Schritt bringen wir noch mehr Atemkraft jetzt in alle Organe: Leber, Milz, Nieren, Lungen, Herz und Thymusdrüse bis hinauf zum Hirn und nach oben zum Kronenpunkt** (Tausendblättriges Chakra (**Sahasrara**) – Endziel der Kundalini-Energie) bis wir die **maximale Atemkapazität** erreicht haben. **Den Organen zulächeln** und **sich bedanken** für ihre lebenslange Arbeit! (3 - 5 x)

(Den Unterschied zu vorher wahrnehmen, die Energie spüren)

A3 Rhythmisierter Atem:

Den Herzpuls spüren und angenehm verstärken, den Pulsschlag als Taktgeber für die Atem-Rhythmisierung des rückläufigen Energiekreislaufs (A1) benutzen und auf eine für uns stimmige Zahl zählen (zum Beispiel auf 4 Takte unseres Pulses): **4 Einatmen – 4 Anhalten – 4 Ausatmen – 4 Anhalten** und wenn sich dieser Rhythmus natürlich anfühlt, **nach und nach sanft verlangsamen**.

Unsere volle Aufmerksamkeit fein auf diese beiden Energien einstimmen, Rhythmus und Intensität wahrnehmen und in Übereinstimmung mit unseren ureigenen Lebenskräften Puls und Atem leben.

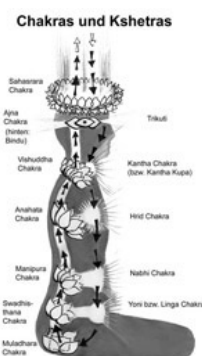
(Beruhigung und Verlangsamung des Atems)

«Atem und Herzschlag werden ruhiger, die Stille wird stärker»

A4 Kundalini erwecken:

Wir bewegen Sexualenergie, Lebensenergie und Bewusstsein vom Bauchnabel zum Steissbein und hier an der Basis der Wirbelsäule befreien wir unsere elektromagnetische Bewusstseinsenergie die Licht-Energie «Kundalini» von psychischen und karmischen Verstrickungen unserer Beziehungen, indem wir die Anhaftung an alles Materielle lockern, das hilft der Lichtenergie die «Energieknoten zu lösen».

Kundalini bewegt sich in der Wirbelsäule durch den mittleren Nadi-Kanal «Sushumna» über das 3. Auge nach oben zur Zirbeldrüse und zum Kronenpunkt und erweckt gleichzeitig alle «Chakras» (die feinstofflichen zerebrospinalen Energiezentren). Im Kundalini-Kreislauf muss am Ende der Einatmung das 3. Auge an der Vorderstirn (das 6. Chakra) mit Energie genährt und mit besonderer Aufmerksamkeit bedacht werden. Dann speichern wir die Energie mit der Ausatmung von hier aus in der Zirbeldrüse (Kopfmittle), die überschüssige Energie senden wir in den Bauchraum.



(Das äussere Zentrum liegt 2-3 cm hinter dem Punkt zwischen den Augenbrauen. Das innere Zentrum ist aber die Hirnanhangdrüse (Epiphyse) in der Kopfmittle die wir nähren, die Kundalini-Energie speichern in der Zirbeldrüse dem Kronenchakra. Die restliche Atemenergie speichern wir im Bauchraum, dem «Raum der Kraft».

Beckenbodenmuskulatur gemäss Übung A1 anspannen und entspannen.

(Auch in dieser Übung verwenden wir die Energielaufbahn des «Rückwärtigen Kreislaufs»)

Bildquelle (<https://www.yoga-vidya.de/prana/nadis-und-chakras/sushumna-nadi/>)

**«Kundalini erwacht, das dritte Auge öffnet sich»
«Das Höhere Selbst wird mit unserer Lebensenergie verbunden»**

B

B Licht Umkehren, kreisen lassen und spiegeln

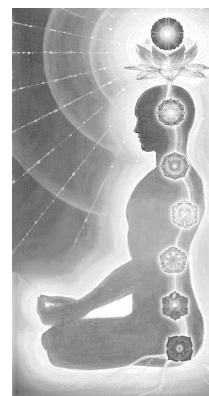
«SEHEN» (Wirkliche Realität)

B Grundübung Lichtkreisen: (2)

Licht von oben einströmen lassen jetzt kreisen wir das Licht «in die entgegengesetzte Richtung», wir lassen das «Universelle Licht» (die schöpferische kosmische Energie, das Licht der Zentralsonne, das Christus-Prinzip oder Buddha-Prinzip) vom «Kronenpunkt»* und dem «3. Auge» her in den Rückenmarkskanal und lassen es durch den mittleren Nadi-Kanal «Sushumna» zu allen Nerven und durch die sieben feinstofflichen «Chakras» hinunter fließen, um sie zu reinigen, zu beleben und zu wecken. Anschliessend «spiegeln wir das Licht» vom «Beckenboden» her «im ganzen Körper» und lassen es «hinten runter / vorne rauf» und zum 3. Auge «kreisen», die Lichtenergie speichern wir danach wie in «Übung A4» in der Zirbeldrüse in der Kopfmittle.

(*Der «Kronenpunkt» (Fontanelle), die «obere Pforte», muss während der ganzen Übung (ausnahmsweise) geöffnet sein und nach der Übung wieder geschlossen werden. *)

(Die unteren Energiepforten bleiben geschlossen!)



«Die Lichtstrahlen werden aufwärts zu den Augen konzentriert (gesammelt), das ist der grosse Schlüssel des menschlichen Körpers. Ohne jeden Tag in der Ruhe zu sitzen, fliesst und wirbelt dieses Licht und hält irgendwo. Wenn du für eine Weile ruhig sitzen kannst, werden jedes Mal zehntausend Ewigkeiten und tausend Lebenszeiten davon durchdrungen. Alle Erscheinungen kommen zur Ruhe.»

Das Geheimnis der Goldenen Blüte

Bei allen wichtigen Entscheidungen können wir diese Energie nutzen, um den ursprünglichen Geist (die Intuition), die Universelle Energie, das Christusprinzip, das Buddhaprinzip um Rat zu fragen.

C

«Atem und Herzschlag werden unhörbar» – «Stille stabilisiert sich»

C «ANHALTEN» (A) & «SEHEN» (B) ABWECHSELN: «STILLE» (stabilisieren)

C «Stille Stabilisieren» durch «Abwechseln»: (B), **Sehen**: "In der **Stille** verweilen", «**Licht spiegeln**» Gedanken die auftauchen wohlwollend akzeptieren und wie Wolken vorbeiziehen lassen und möglichst in der **Stille** bleiben. /// Wenn Gedanken die **Stille** zu sehr stören, zurückkehren zum (A 1-4), **Anhalten**: Energie im «Rückläufigen Energiekreislauf» zirkulieren bis sich die Gedanken wieder beruhigen und auflösen. /// Ist die **Stille** wieder stabilisiert: zurück zum (B), **Sehen**: wechseln und "In der **Stille** verweilen", «**Licht spiegeln und kreisen lassen**». (Zur Unterstützung der **Stille** kann man Mantras rezitieren)
(Diese Übung wird nur am Anfang der Praxis benötigt, bis die **Stille** stabil wird und auch im Alltag spürbar wird!)

«WASSER und FEUER»

ÜBUNG IN DER STILLE: «Nähren des feinstofflichen Körpers» (Kan und Li)

Wir führen die Elemente «**Feuer**» (Li), 'Sehen', "**Bewusstes Wissen**" (Faktisches Wissen) im '**Lichtkreislauf**' (B) «*hinten runter / vorne rauf*» und «**Wasser**» (Kan), '**Hören**', "**Wirkliches Wissen**" (Fließendes Wissen des Uranfänglichen Geistes) im '**Rückwärtigen Kreislauf**' (A) «*hinten rauf / vorne runter*» in das untere "**Tan Tien**", den "Raum der Kraft" und platzieren sie übereinander (Wasser über Feuer), dort kochen wir das Wasser (Nierenenergie) auf niedrigem Feuer (Herzenergie) (wie in einem Kessel (Wassertopf auf einer Feuerstelle) und lassen den heilenden Dampf des **Chi** (Prana / kosmische Lebensenergie) im Körper aufsteigen und heilen.

(Übung »fakultativ« – Bild rechts und letztes Bild unten rechts)



«Das Tun im Nichttun - Geschehen lassen und alles ist getan»

6) ALLES LOSLASSEN UND IN DIE STILLE HINTER DER STILLE EINTRETEN

- 1 **Zentrierung im Herzinnenraum**: Mit einem Inneren Lächeln im Allerheiligsten des Herzens zentriert bleiben und sich über den Lichtkörper hinaus mit der ganzen Schöpfung verbinden.
- 2 **Loslassen, Entspannen, Alles Vergessen***: Alles loslassen, Körper und Hirn entspannen: Alles Schwere, alle Schmerzen, alle Spannungen, alle Gedanken der Erde übergeben, sich im Becken von der Erde getragen fühlen und darin verankern. **Nun**: Einfach nur **Geschehenlassen**, Ruhe und Bewegung von Geist und Lebensenergie unbeeinflusst begleiten, mitgehen, den eigenen Rhythmus im Kommen und Gehen wahrnehmen, beobachten, **einfach nur Zeuge sein. Gedanken unbeachtet vorbeiziehen lassen.** – (Alle Pläne Vergessen*, um sie danach wieder in neuer Frische aufzunehmen!)
- 3 **Geborgensein im Innenraum unseres Körpers, im Kontakt mit unserer Lebensenergie, unserem feinstofflichen Körper und dem Einssein mit unserem gedankenfreien Geist**: Das Verbundensein mit unserer eigenen Energie und unserem höheren Selbst, dem ursprünglichen und allwissenden Geist genießen, und als Innere Heimat schätzen.
- 4 **Stille vertiefen / geistige Schwingung anheben**: Sich auf eine kraftvolle, lebendige Stille fein einstimmen wie bei der Suche eines Sterns am Firmament, bis die Stille stärker und stabil wird.

Mantras: »Hang - Sa / So Ham« / »OM - Om mani padme hum« / »Va -Shi / Shi - Va«

(Die Mantras sind fakultativ, sie dienen der Beruhigung der Gedanken und Stärkung der Zentrierung)

- 5 **Nach der Stille**: Zuerst Hände reiben, eigene Energie die wir aufgebaut haben spüren und damit Kopf und gesamten Körper ausstreichen. Erst dann: Augen ganz langsam mit einem Lächeln öffnen, damit wir mit innerer Stille in diese Welt zurückkehren können.

(Vor dem Aufstehen die Gelenke reiben und lockern danach: die Augen sehr langsam öffnen)

«Langsame Rückkehr in den Alltag – Stille und Bewusstsein mitnehmen»

MEDITATION IN SYSTEMATISCHER DARSTELLUNG

(ALLE SINNE NACH INNEN WENDEN)

Atembeobachtung 3. Ohr STILLE Inneres Hören

Geistfokussierung 3. Auge LICHT Inneres Sehen

ACHSENKREUZ: 3. AUGE - HINTERKOPF / OHR - OHR

LEBENSWAAGE: MEMENTO MORI - CARPE DIEM

Atemrhythmus > Entspannung > Tiefschlaf > Luzidität

Herzrhythmus > Heilung / Erholung > Wachheit > Transzendenz

(MEDITATION ALS ÜBUNG DER NAHTODERFAHRUNG)

INTEGRATION DIESER ERFAHRUNG IN DEN LEBENS-ALLTAG

Quintessenz der Goldenen Blüte:

Alles was wir haben, der einzig wahre Besitz, das was wir sind, besteht aus den drei Juwelen:

- Unser Geist (der gereinigte Geist) SHEN
- Unsere Lebensenergie (bewegt Atem und Schöpferkraft) QI
- Unsere Zeugungsenergie und Schöpferkraft (vor- und nachgeburtliche Essenz) JING

»Das einzig Unumgängliche, ist der Wunsch, sich selbst zu erkennen, das Leben voll zu nutzen und sich vom Leiden zu befreien. Die Möglichkeiten, unseren Geist zu erkennen, liegen in der Meditation und der Einübung des vollen Bewusstseins.

Die dreifache Beherrschung des Atems, der Inneren Leere und der körperlichen Vorgänge führt zu den drei Juwelen: ATEM, GEIST und AMBROSIA (Nektar, Soma, Amrita) (Cerebrospinalflüssigkeit) des (ekstatischen) Orgasmus, die gehütet und beherrscht werden müssen.«

Daniel Odier - Tantra - Eintauchen in die absolute Liebe

Diese drei Schätze werden seit alters her als die drei Juwelen bezeichnet, denen es gilt Sorge zu tragen. Ein sinnvoll gelebtes Leben trägt diesem Umstand weise Rechnung.

Es geht darum, mit seinem geistigen Selbst und seiner eigenen Lebensenergie in Kontakt zu kommen und diese Energie zu nähren, zu stärken, zu vermehren und zu bewahren.

Indem wir uns mit unserem Selbst und unserer Lebensenergie verbinden, finden wir uns selbst und verbinden uns mit dem ursprünglichen Geist und der Essenz unseres Seins.

Damit werden wir fähig uns selbst zu heilen, ganz zu werden und ausserordentliche Fähigkeiten zu entwickeln. Unsere gesamte Persönlichkeit wird damit in einen höheren Zustand gehoben, auf dessen höchster Stufe wir Erleuchtung und Unsterblichkeit erlangen.

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

Lichtumkehr

Nach innen Sehen (Das Spiegelbild ist kein wahres Selbstbild)

Inneres Sehen

Hinter den Augen Sehen – Rücken hintere Hälfte – Weg zur Erleuchtung

Rückläufiger Kreislauf

den Rücken hinauf – Lift geistigen Wachstums – Heilungs-Energie

Bewegung von Körper und Gedanken verlangsamen

Aufhebung von Zeit und Raum

Bewusst den Geist von seinen Verstrickungen in der Materie lösen

Der Weg zu einem besser organisierten Geist - Auflösung unseres Ego

Verbindung der Schöpferkraft Kundalini (Götterfunke) mit dem Höherem Selbst (Gott/Tao)

Die schlafende elektromagnetische Energie Kundalini (der Götterfunke) muss an der Basis der Wirbelsäule erweckt werden um spirituelles Wachstum, Erleuchtung und Unsterblichkeit zu ermöglichen. Das ist das Geburtsrecht jedes Menschen. Erst wenn wir uns mit unserem ursprünglichen göttlichen Geist vereinigen, erwacht unser 3. Auge zum wirklichen Sehen und wir erkennen uns in unserer wahren göttlichen Gestalt.

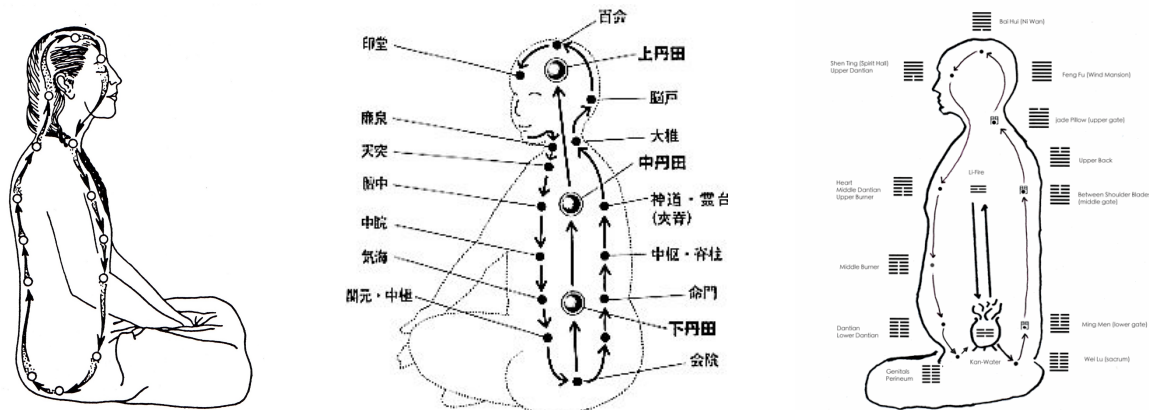


Abb. 32: Die mikrokosmische Umlaufbahn

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 Nasenbenhöhlen

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 Adamsäpfel.
(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)

Der Healing Code

Die 6 Minuten Heilmethode

Alex Loyd + BenJohnson

Bildquellen: [Der Feinstoffliche Körper](#) Windpferd Verlag 1991, [Healing Code](#) und [Pinterest](#) - pt