1. STUFE: SAMMLUNG DES LICHTS *» LICHT «* (Kontemplation)

1. Fixieren der Augenlider in der Position die sie einnehmen, wenn wir unseren Blick auf die Nasenspitze richten.

2. Blick *(die Augenlider bleiben in der oben beschriebenen Position)* nun auf den Punkt des 3. Auges zwischen den Augenbrauen (einen Finger breit über der Nasenwurzel) richten, und dort das Licht sammeln, bzw. einströmen lassen.

3. Das Licht der Augen muss ruhig strömen, und wir lassen es den Rücken entlang hinunter in den Raum der Kraft (Bauchhöhle) fliessen, um dort die Lebens-Kraft als Feuer des Seins spürbar zu erfahren.
Wir stellen damit gleichzeitig die Verbindung her zwischen "bewusst" und "unbewusst", zwischen Bewusstsein und Tiefenbewusstsein, und erreichen damit ein zur Ganzheit erweitertes Bewusstsein.
Wir *SCHAUEN* auf das Unsichtbare.

2. STUFE: ENTSTEHUNG DER NEUGEBURT IM RAUM DER KRAFT

» KREISEN « (Fixieren)

» (KRAFT) « (Atemrhythmisierung)

1. Der Atem muss unhörbar werden, damit sich die Kraft aufbauen und im Raum der Kraft als feinstofflicher Strahlungskörper kristallisieren kann.
Wir *HÖREN* auf das Unhörbare.

2. Beim Einatmen öffnen wir die untere „Kraftpforte" und lassen die Lebenskraft von unserem untersten Chakra nach oben bis zum obersten Chakra in der Hirnmitte strömen.
Dort nehmen wir den "Augenblick der Übereinstimmung von Himmel und Erde“ wahr, die Stille der Atemumkehr zwischen Ein- und Ausatmung. In diesem Augenblick einen sich "Licht und Kraft" und es entsteht Liebe oder Wärme, die Voraussetzung für die Entstehung neuen Lebens.

3. Beim Ausatmen schliessen wir die obere "Pforte" und lassen nun die mit dem Licht verbundene Kraft über Gesicht *(die Zungenspitze berührt den Gaumen)* und Brust nach unten in den Raum der Kraft (Bauchhöhle) einströmen.
Dort erfahren wir „das Offene von *ch'i*, der Lebenskraft", und diese Stille der Atemumkehr zwischen Aus- und Ein-Atmung führt zur "Entstehung der Neugeburt (unseres Geistkörpers) im Raum der Kraft", zur Entstehung eines feinstofflichen Strahlungskörpers, als bisher noch nicht gegebene Einkörperungsmöglichkeit unseres Geistwesens.

3. STUFE: ABLÖSUNG DES GEISTLEIBES ZU SELBSTÄNDIGER EXISTENZ

» GEBURT « (Wärmen und Nähren)

1. Das ausdauernde Üben der "Methode der Umkehr", »Kreisen des Lichtes« genannt, als fortwährendes Abwechseln von Lichtsammlung und Atemrhythmisierung, verbindet "Licht" und "Kraft" zur "geistigen Atemkraft des Ichs" (Seelenleib).

2. Zuerst muss der Geist (Bewusstsein) in die Atemkraft (Seele) eindringen. Dann umhüllt die Atemkraft (Seele) den Geist (Bewusstsein). Wenn Geist (Bewusstsein) und Atemkraft (Seele) fest verbunden sind, und die Gedanken ruhig und unbeweglich, das wird als Embryo bezeichnet.

3. Erst wenn die Atemkraft (Seele) sich kristallisiert, wird der Geist (Bewusstsein) wirkungsfähig.
"Mütterlich wahre man das Erwachen (Atemumkehr Ein/Aus) und Antworten (Atemumkehr Aus/Ein)".
Die beiden Kräfte (Licht und Atem) nähren und stärken einander, "tägliches Wachstum findet statt".
Wir *WÄRMEN UND NÄHREN* unser werdendes Geistwesen.

4. Wenn die Kraft genügend stark (die Übung lang und genau genug ausgeführt worden ist), der Embryo voll und rund (die Gedanken ruhig und unbeweglich), so tritt aus unserem Scheitel unser Geistwesen hervor.
"Dies ist die vollendete Gestalt, die als Embryo hervortritt (im Raum der Kraft entsteht) und sich selbst als Sohn des Buddha erzeugt (aus dem Scheitel hervortritt)"!

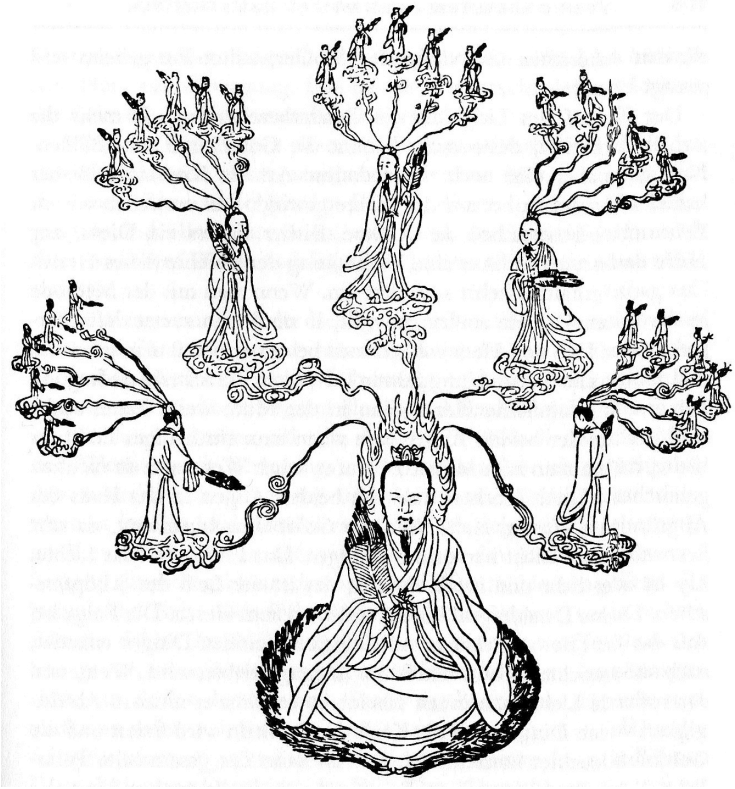
5. Von unserem Scheitel-Chakra ausgehend, umhüllt und verwandelt die nun immer mehr zunehmende Strahlung (Erleuchtung), als wachsender feinstofflicher Leib (Geistleib), unseren normalen, für jedes Auge sichtbaren, grobstofflichen" Körper.
Die tausendblättrige Lotosblume öffnet sich, verwandelt durch Atemkraft.

"HUNDERTFÄLTIGER GLANZ ERSTRAHLT VERMITTELST DER KRISTALLISATION DES GEISTES."

4. STUFE: MITTE INMITTEN DER BEDINGUNGEN

» UNSTERBLICHKEIT «

(Auf unser Herz Hören)
und (Das Licht des Uranfangs kreisen lassen)



1. Wenn wir im Alltag Stunde um Stunde das Licht in den Dingen und in unserem Tun spiegeln lassen (den Dingen gegenüber nur in Reflexen reagieren), ohne den leisesten Gedanken an unser Ich dazwischen treten zu lassen, so heisst dies: "Das Licht kreisen lassen in der Welt"

2. Wenn wir "vom bewussten Tun zum tiefbewussten Geschehen-Lassen" gefunden haben, so verweilen wir immer und überall im Absichtslosen, und leben spontan aus dem Unbewussten unseres Tiefenbewusstseins.

3. So gelangen wir zur Leere des Bewusstseins, der Kontemplation der Mitte; unser Denken wandelt sich zum Reinen Licht, unser Bewusstsein zum Geist des Grossen Einen.

4. *Das Versiegen des Atems und die Leere des Geistes sind die Zeichen der Vollendung des Elixiers (des ewigen Lebens).* In sein Herz zu schauen und sein eigenes Selbst zu erkennen, das ist die Vollendung von Tao.

5. Wir suchen nicht mehr im Objekt und nicht mehr im Bewusstsein des Subjekts, sondern trachten nach dem, was zu erzeugen vermag.
In dieser Weise erschaffen wir absoluten Sinne jederzeit selbst das was wir sind: *ALLES DAS WAS IST*.

Wir sind eins mit dem Grossen Einen, zurückgekehrt zum Ursprung unseres Seins, dem Reich des Lichts, wiedergeborene Unsterbliche.

Wir *HÖREN NUN AUF UNSER HERZ,* die Tiefe unseres Wesens, und lassen das Licht des Uranfangs, das Licht des Nicht-Wiederholbaren, kreisen, dies ist Unsterblichkeit.

In den *4 Stufen der Meditation* durchlaufen
wir alle *Stadien unserer Existenz*:

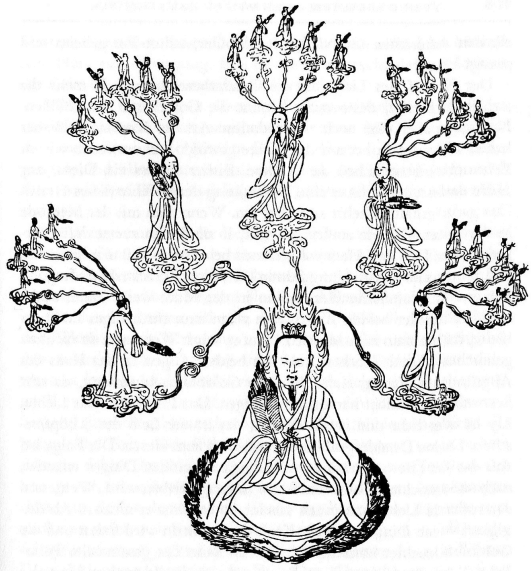
1. Stufe: Zeugung
2. Stufe: Schwangerschaft
3. Stufe: Geburt und Leben / Wachstum
4. Stufe: Tod und Verklärung / Leben im Jenseits

Obwohl die Methode selbst in den ersten zwei Stufen bereits begründet und abgeschlossen ist, bin ich überzeugt, dass es notwendig ist, sich immer wieder den ganzen Ablauf vor Augen zu führen.
Wenn wir auch am Anfang unseres Übens dieser Meditations-Anweisung selten über die 2. Stufe hinausgelangen, so erleben wir doch auch schon im kleinsten Versuch die Ansätze der Stufen 3 und 4 und haben somit im weitesten Sinne bereits darin eine Erfahrung des Ganzen!

1. Stadium

2. Stadium

3. Stadium



4. Stadium

Diese vier Zeichnungen zu den vier Stufen der Meditation aus einem chinesischen Lebensbuch; *"Das Geheimnis der Goldenen Blume"*, zeigen vier Meditations-Stadien, in die sich eine Person versetzen kann.

1. STUFE: DAS SAMMELN DES LICHTES

Dieser Ausdruck erinnert an Fox' "Sammeln und Zusammendrücken des unkörperlichen Selbsts“, das zur Astralprojektion führt.

Diese vier Zeichnungen zu den vier Stufen der Meditation aus einem chinesischen Lebensbuch; *"Das Geheimnis der Goldenen Blume"*, zeigen vier Meditations-Stadien, in die sich eine Person versetzen kann.

2. STUFE: URSPRUNG EINES NEUEN SEINS AM ORT DER KRAFT

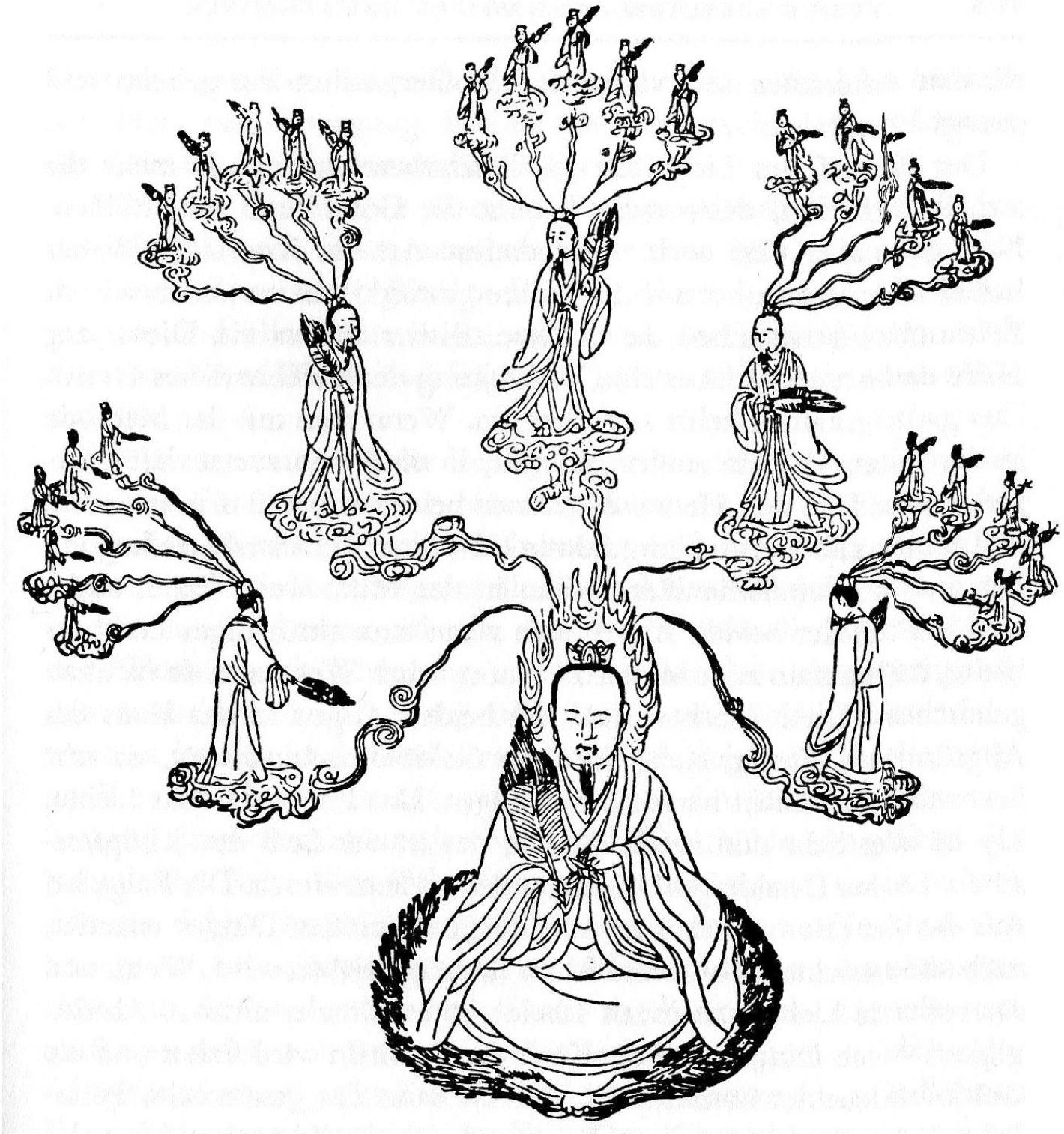
Nur durch genaue Befolgung der Anweisungen zur Haltung, Atmung und Konzentration kann ein Mensch in sich den unsterblichen geistigen Körper entwickeln.

Diese vier Zeichnungen zu den vier Stufen der Meditation aus einem chinesischen Lebensbuch; *"Das Geheimnis der Goldenen Blume"*, zeigen vier Meditations-Stadien, in die sich eine Person versetzen kann.

3. STUFE: DIE TRENNUNG DES GEISTIGEN KÖRPERS ZUR UNABHÄNGIGEN EXISTENZ

Dieses Erlebnis ist wie folgt beschrieben: "Das himmlische Innerste erhebt sich zur Spitze des Schöpferischen, wo es sich in vollkommener Freiheit entfalten kann... Körper und Innerstes müssen vollständig freigegeben werden. Alle Verwicklungen sind ohne Spuren verschwunden."

Diese vier Zeichnungen zu den vier Stufen der Meditation aus einem chinesischen Lebensbuch; *"Das Geheimnis der Goldenen Blume"*, zeigen vier Meditations-Stadien, in die sich eine Person versetzen kann.



4. STUFE: DAS ZENTRUM IN DER MITTE DER ZUSTÄNDE

Das Endstadium der Meditation in dem der geistige Körper vollkommen befreit ist.