

## 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 (Siehe Instruktion)

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

»Wir bitten darum, dass alle bekannten und unbekannten negativen Bilder, ungesunden Glaubenssätze, destruktiven Zellerinnerungen und unsere körperlichen Beeinträchtigungen

aufgespürt, erschlossen und geheilt werden mögen, indem uns (die göttlichen Energien) das universelle Licht, die Kraft des Lebens und die heilende Energie der Liebe erfüllen.

Wir bitten darum, dass sich die Wirkkraft dieser Heilung 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 durch 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 dehnen, damit man danach 20 - 30 Minuten in grösstmöglicher Ruhe und Entspannung zu sitzen vermag. – (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)

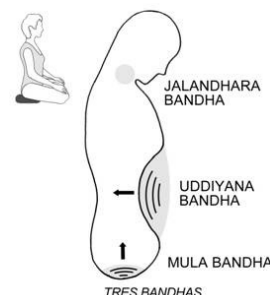
Mit geschlossenen Augen, Blick zum 3. Auge, Zunge am Gaumen

#### 2 Aufrichtung durch Kontraktion: Tief Einatmen vom Steissbein durch den Wirbelsäulenkanal zur Zirbeldrüse und gleichzeitig die 3 Verschlüsse "Bandha's" (Beckenboden, Zwerchfell, und Halsmuskeln) kontrahieren und anspannen, alle Muskeln nach innen zu den Knochen ziehen und Atemvolumen und Kontraktion mit kleinen Atemschlucken noch etwas verstärken, dann den Atem anhalten bis man wieder aus- und einatmen muss. Körper aufrichten und Energie sammeln und bewahren.

(3x wiederholen davon 1x 5 Sinne verschliessen - dazwischen tief atmen und entspannen)

**Beim 3. Mal zusätzlich die 5 Sinne verschliessen:** Augen, Nase, Ohren, Mund und Zunge muskulär und mental nach Innen zur Kopfmittle ziehen/anspannen.

#### DIE DREI BANDHAS



Mit geschlossenen Augen, Blick zum 3. Auge, Zunge am Gaumen

- 3 Durch den Rückenmarkskanal der Wirbelsäule atmen:** Vom Steissbein her durch den mittleren Kanal (**Sushumna**) der feinstofflichen Energiebahnen (**Nadis**) mit der Silbe «HAM» (*kühle Energie*) über die Zirbeldrüse bis nach vorne zum 3. Auge einatmen. Mit der Silbe «SA» (*warme Energie*) vom 3. Auge her über die Zirbeldrüse durch den mittleren '**Nadi-Kanal** (**Sushumna**) zum Steissbein hinunter ausatmen. (*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 - 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, Ausatmen und danach 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 verschlossen halten, Ausatmen und wieder Einatmen, dann wieder beide Nasenlöcher verschliessen und Anhalten. – Danach wieder links weiterfahren.

(\*beim Atmen für Einatmen, Anhalten und Ausatmen auf 7 zählen/Alternativen 4/8/4 oder 4/16/8) (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\*, Zunge am Gaumen, Blick zum 3. Auge

\*Die Zunge berührt den Gaumen, Blick der Augen auf die Nasenspitze richten, die oberen Augenlider (nur wenn diese Position anstrengungslos 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 äusseren 3. Auge).

- 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 Brustmitte 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  
(3 Bilder S. 5 / in «Erklärung der Technik» Abb. 2 + 3)

Augenlider beinahe oder ganz geschlossen\*, Zunge am Gaumen, Blick zum 3. Auge

### A

#### A Rückläufiger Energiekreislauf A1 - A4 «ANHALTEN» DER SINNESTÄUSCHUNGEN

**A1 Rückläufiger Energiekreislauf des feinstofflichen Körpers (GRUNDÜBUNG):** Zu Beginn verbinden wir unser *Bewusstsein* mit unserer *Lebensenergie* und *Sexualenergie* hinter dem Bauchnabel, zwei bis drei Finger breit unter Bauchnabel im «Raum der Kraft» im Unterleib (*Genitaltrakt mit Gebärmutter oder Samenleiter*). Danach verbinden wir uns am gleichen Ort mit den *Energien des Universums* (Galaxien, Sterne, Planeten, Sonne und Mond) und den *Energien unserer Erde* (Menschen, Tiere, Pflanzen, Mineralien, Elemente und Atome), ziehen sie beim Bauchnabel 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 mit **Einatmung\*** am Bauchnabel und leiten die Energie über das Sexualzentrum (oberhalb des Schambeins) nach unten zum Beckenboden und über das Steissbein hinten den Rücken hinauf bis zum Kronenpunkt (der Scheitelspitze des Kopfes) und verbinden diese Energie mit unserem Uranfänglichen Geist (dem Höheren Selbst) und dem 3. Auge vorne bei der Stirn. (Siehe Abbildungen S.5)

*\*(Bei der Einatmung: Perineum und Genitalien bleiben entspannt)\**

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

*\*(Bei der Ausatmung: Perineum (Beckenboden) sanft anspannen und Genitalien leicht nach innen und oben ziehen)\**

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

(Mindestens 3 x)

– Bei allen Übungen (A1 - A4) atmen wir auf diese Weise in der Mikrokosmischen Umlaufbahn! (Abb. 32, S.5)

*\*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 muss frei beweglich sein) die «obere Energie-Pforte», der Kronenpunkt, bleibt geschlossen.\**

*(Perineum und Genitalien sind die «unteren Pforten» (Energie-Tore), der Kronenpunkt ist die «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» der Akupunkturmeridiane: TU (Lenkmeridian / Körperrückseite) und JEN (Dienermeridian / Körpervorderseite).*

Lebensenergie sammelt sich und wird kultiviert, der Atem wird leise

**A2 Atemkapazität steigern:** Wir atmen weiter im dem rückläufigen Energiekreislauf (A1) und nehmen in einem ersten Schritt mit dieser «**Langlebigkeitsatmung**» mehr Sauerstoff, Prana, Chi, Lebensenergie in den Unterleib auf, und dehnen damit den Bauchraum vorne/hinten/rechts/links aus ohne den Bauch hinauszustrecken. (3 - 5 x) – In den nächsten 3 - 5 x bringen wir noch mehr Atemkraft in alle Organe: Leber, Milz, Nieren, Lungen, Herz und Thymusdrüse bis zum Hirn hinauf und nach oben zum Kronenpunkt bis wir die maximale Atemkapazität erreicht haben. Den Organen zulächeln und sich bedanken für ihre lebenslange Arbeit.

(Den Unterschied zu vorher wahrnehmen, Energie spüren)

**A3 Rhythmisierter Atem:** Den Herzpuls spüren und angenehm verstärken, mit dem Pulsschlag als Taktgeber für die Atemrhythmisierung des Rückläufigen Energiekreislaufs (A1), auf eine für uns stimmige Zahl zählen, zum Beispiel auf 4 Takte unseres Pulses:

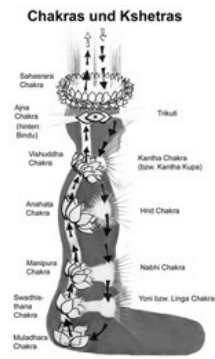
– auf 4 Einatmen – auf 4 Anhalten – auf 4 Ausatmen – auf 4 Anhalten – und wenn sich dieser Rhythmus natürlich anfühlt, nach und nach sanft verlangsamen. Unsere volle Aufmerksamkeit fein auf diese beiden Energien einstimmen, Rhythmus und Intensität wahrnehmen und in Übereinstimmung mit unseren ureigenen Lebenskräften 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 Lichtenergie «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»** nach oben zum Kronenpunkt und erweckt gleichzeitig alle «**Chakras**» (die feinstofflichen zerebrospinalen Energiezentren).

Im Kundalinikreislauf muss *während dem Ende der Einatmung* das 3. Auge an der Vorderstirn (das 6. Chakra) mit Energie genährt und mit besonderer Aufmerksamkeit bedacht werden. Danach speichern wir die Energie *mit der Ausatmung* von diesem Punkt aus in der Zirbeldrüse in der Kopfmitte.



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

**Beckenbodenmuskulatur gemäss Übung A1 anspannen und entspannen.**

Auch in dieser Übung verwenden wir die Energielaufroute des «Rückwärtigen Kreislaufs».

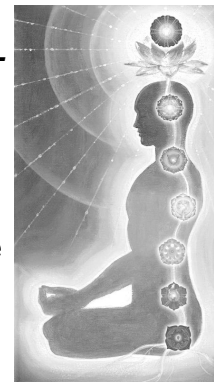
Bildquelle (<https://www.yoga-vidya.de/prana/nadis-und-chakras/sushumna-nadi/>)

— Kundalini erwacht, das dritte Auge öffnet sich, das Höhere Selbst ist wird mit unserer Lebensenergie verbunden

## B

**B Licht nach innen umkehren, kreisen lassen und spiegeln «SEHEN» DER WAHRHEIT**

**B Licht von oben einströmen lassen (GRUNDÜBUNG 2):** Nun lenken wir das «Universelle Licht» (die schöpferische kosmische Energie, das Licht der Zentralsonne, das Christus-Prinzip oder Buddha-Prinzip) von «Kronenpunkt»\* und 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» zum 3. Auge kreisen, die Lichtenergie speichern wir darauf wie in Übung A4 in der **Zirbeldrüse in der Kopfmitte**.



(\*Der Kronenpunkt (Fontanelle), die «obere Pforte», muss während der ganzen Übung 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, die Stille stabilisiert sich

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

**C »Stille Stabilisieren« durch «Abwechseln»:** In der Stille: «Licht spiegeln» (B) (SEHEN). Wenn wieder Gedanken auftauchen, diese wohlwollend akzeptieren und möglichst wie Wolken vorbeiziehen lassen und in der Stille bleiben. - Wird die Stille dadurch gestört, zurückkehren zum «**Rückläufigen Energiekreislauf**» (A 1-4) (ANHALTEN) bis die Gedanken sich auflösen. Ist die Stille wieder stabilisiert: zurück zu (B) wechseln und Licht einströmen lassen «**Licht kreisen**» (SEHEN). (Zur Unterstützung der Stille kann auch ein Mantra rezitiert werden)

(Diese Übung wird nur am Anfang der Praxis benutzt, bis die Stille auch im Alltag spürbar wird!)

## 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 den Bauchraum ("Tan Tien" / Raum der Kraft) und platzieren sie übereinander (Wasser über Feuer), dort kochen wir das Wasser auf niedrigem Feuer (wie in einem Wassertopf auf einer Feuerstelle) und lassen den heilenden Dampf des Chi (Prana / kosmische Lebensenergie) im Körper aufsteigen.



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

Das Tun im Nichtstun - Nichts tun und alles ist getan

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

- Zentrierung im Herzzinnenraum:** Mit einem Inneren Lächeln im Allerheiligsten des Herzens zentriert bleiben und sich über den Lichtkörper hinaus mit der ganzen Schöpfung verbinden.
- Loslassen, Entspannen, Alles Vergessen\*:** Nochmals Alles loslassen und 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!)
- 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.
- 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)
- Nach der Stille:** Zuerst Hände reiben, eigene Energie die wir aufgebaut haben spüren, und damit Kopf und gesamten Körper ausstreichen. Erst danach die 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.)

Langsame Rückkehr, Stille und Bewusstsein in den Alltag mitnehmen

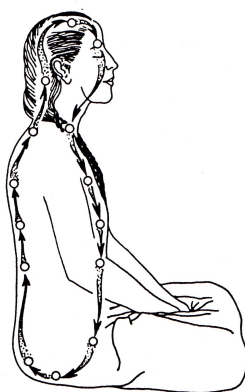
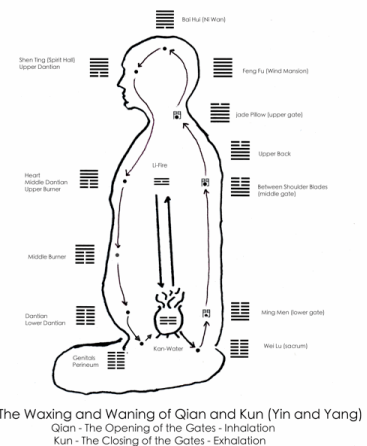
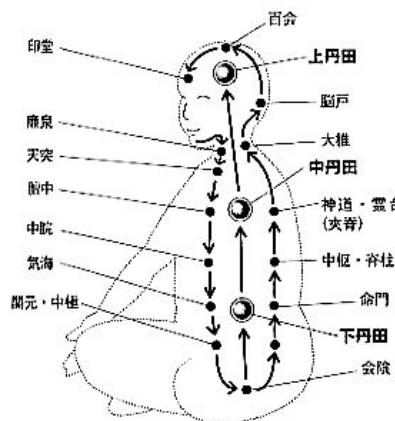


Abb. 32: Die mikrokosmische Umlaufbahn



Bildquelle: Der Feinstoffliche Körper Windpferd Verlag 1991 und Pinterest - Peter Todesco

## **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.

---

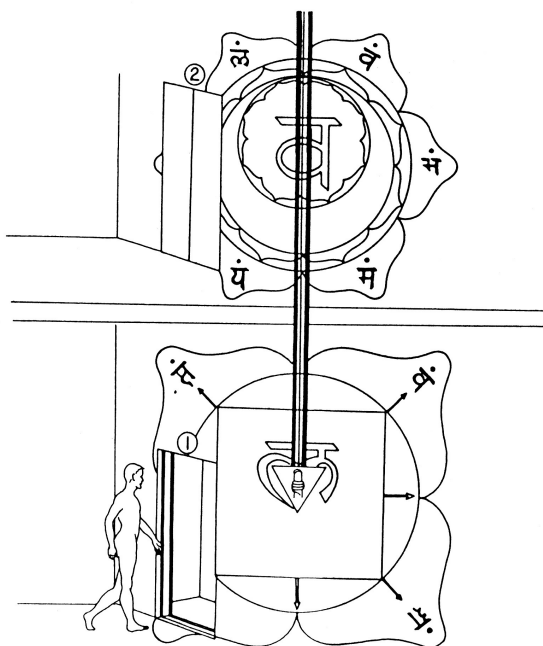


Abb. 25: Der »Chakra-Fahrstuhl«

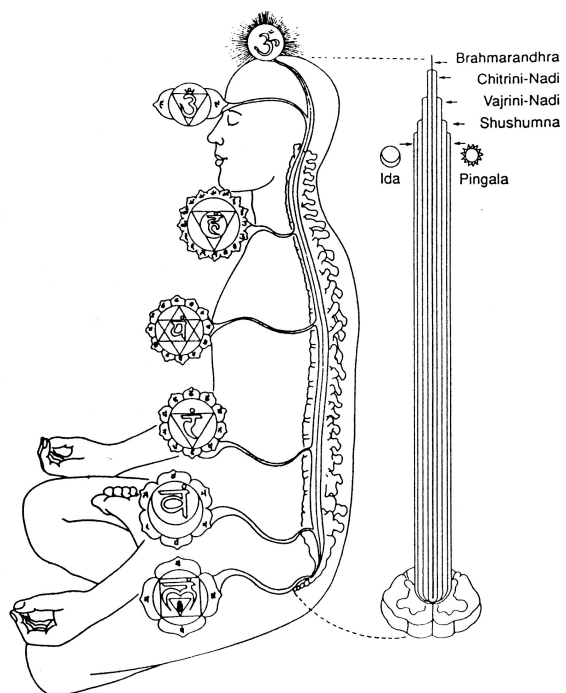


Abb. 15: Die Hüllen des Wirbelsäulenkanals im Querschnitt

Bildquelle: Der Feinstoffliche Körper Windpferd Verlag 1991 und Pinterest - Peter Todesco