

KURZFORM · ANLEITUNG ZUR MEDITATION DER GOLDENEN BLÜTE · IN STICHWORTEN

- 1) Geistige Ausrichtung: Der Ursprüngliche Geist / Tao / «Das Christusprinzip»** **» ABSICHT«**
«Die Aufmerksamkeit von Begrenzungen wegwenden und das Vollkommene leben!» (Christusprinzip)
Die 5 Gebote der Selbstevolution: 1. «Es gibt nur ein 'Göttliches'» 2. «Der Mensch ist verantwortlich» 3. «Achte und liebe jedes Wesen wie dich selbst» 4. «Das Leben ist ewig» 5. «Alles hat Sinn»
- 2) Healing Code: Vorbereitung für die heilende Kraft der Meditation** **» HEILUNG«**
"Mehr als alles behüte dein Herz; denn von ihm geht das Leben aus." König Salomon
- 3) Vorbereitung durch Anregung und Ausrichtung der Energie:** **» ENERGIE ANREGEN«**
- 1 Feueratem:** 30 x Ausatmen: schnelle Zwerchfell-Kontraktion (Vorbereitung 3 x tief Ein-/Ausatmen)
 - 2 Aufrichtung / Kontraktion:** 2 x Fäuste machen, Einatmen und gleichzeitig alle Muskeln an das Skelett ziehen
Eingeatmet bleiben so lange es angenehm machbar ist
(Zunge am Gaumen - Augen geschlossen, Blick zum 3. Auge gerichtet)

1 x zusätzlich: [Augen, Nase, Mund und Ohren = Sinnesorgane Verschluss]
muskulär nach innen ziehen der 5 Sinne inklusive Zunge am Gaumen]
(Zunge am Gaumen - Augen geschlossen, Blick [dieses Mal] zur Schädeldecke!)
 - 3 Durch Rückenmarkskanal der Wirbelsäule atmen:** 2 x Vom Steissbein her 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) in der Wirbelsäule zum Steissbein hinunter ausatmen.
Lichtsäule von unten nach oben Lichtregen von oben nach unten

1 x Mantra «SO» (Dies/Schöpfung) beim Einatmen und «HAM» beim Ausatmen (Ich)
Licht der Schöpfung, himmlisches spirituelles Licht von oben hinunter Körper füllen und wieder Ausatmen
(HAM-SA ...Dies bin Ich... SO-HAM ...Ich bin dies... / ...Ich bin der Ich Bin... / ...Ich bin göttlich...)
 - 4 Atemimpuls abwarten:** 3 x Völlig entspannt auf den Atemimpuls warten, bis es von selber atmet, ohne unser Zutun - ebenso abwarten bis der Impuls, wieder auszuatmen entsteht, einfach geschehen lassen, Entspannung wahrnehmen (Bestätigung dass Übung korrekt gemacht wurde)
 - 5 Wechselatmung:** 5 x Abwechslungsweise Nasenlöcher (rechts ↔ beide ↔ links) verschliessen
(Beim Atmen für Einatmen, Anhalten und Ausatmen auf 7 zählen – Alternativen 4/8/4 oder 4/16/8)
- 4) Vorbereitung Entspannung:** **» ALLES LOSLASSEN UND ENTSPANNEN«**
- 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.
Hirn komplett entspannen, seine Denkfunktion auf Hören und Wahrnehmen ausrichten.
 - 2 Gleichmässig entspannt, ruhig 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 Feinstofflicher Körper Energiebahnen & Chakras:** Feinstofflichen Körper mit physischem Körper verbinden. In der eigenen Kraft und Energie sitzen und sich darin wohl und geborgen fühlen.
 - 5 Herzzinnenraum, Allerheiligstes erschliessen:** Aufmerksamkeit auf Herzchakra in der Brustmitte auf Herzhöhe ausrichten. Sich im Innersten des «spirituellen Herzens» diesem heiligen Raum mit sich selber in Liebe und Anerkennung verbinden, «Inneres Lächeln» entstehen lassen und goldenes Licht aufscheinen lassen und ausstrahlen.
Verbundenheit mit sich selbst aus dem Herzzinnenraum ausdehnen, Angststrukturen auflösen und Einssein mit sich selbst auf die ganze Schöpfung und das Unendliche ausdehnen, bis wir uns mit der ganzen Schöpfung eins fühlen. (Nach der Meditation diese Verbundenheit möglichst im Alltag weiter beibehalten!)

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

5) Die Praxis der «Lichtumkehr»:

» ALLE SINNEN NACH INNEN RICHTEN!«

A

A Rückläufiger Energiekreislauf A1 - A4

SINNESTÄUSCHUNGEN «ANHALTEN»

A1 Rückläufiger Energiekreislauf feinstofflicher Körper:

(GRUNDÜBUNG 1): Zu Beginn lenken wir unser Bewusstsein zum Bauchnabel und dem «Raum der Kraft» im (Unterleib: Genitaltrakt mit Gebärmutter oder Samenleiter). Am gleichen Ort 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), ziehen sie beim Bauchnabel zusammen und stärken damit «Leben» und «Geist» (das Ursprüngliche Bewusstsein).

Von Beginn dieser Übung 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 nach vorne wieder runter bis zum **3. Auge vorne bei der Stirn dem Beginn der Ausatmung in den Bauchraum**. Über Nase, Gaumen, Kinn, Brust atmen wir nach unten zum Bauchnabel aus und speichern dort die gesammelte heilende Energie im Bauchraum zwischen Nabel und Kreuz im «Raum der Kraft» im Unterleib.

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

Bei allen Übungen (A1 - A4) atmen wir auf folgende Weise in der Mikrokosmischen Umlaufbahn ein und aus!

Einatmung: Perineum und Genitalien bleiben entspannt, wir ziehen die Energie wie mit einem Trinkhalm den Rückenmarkskanal und den Rücken hinauf und über den Kopfraum zur Mitte der Augenbrauen (3. Auge)

Ausatmung: Leichte Kontraktion von Perineum und Genitalien, wir **verschliessen die zwei unteren Öffnungen (Pforten) des Körpers**, damit keine Energie ausrinnt und lenken die Energie in den **Bauchraum** zum «**Raum der Kraft**» oder in Übung A4 in den **Kopfraum zur Zirbeldrüse** dem «Gelben Schloss».

A2 Atemkapazität steigern:

Wir atmen weiter im dem rückläufigen Energiekreislauf (A1) und nehmen in einem ersten Schritt mehr Sauerstoff, Prana, Chi, Lebensenergie mit der «**Langlebigkeitsatmung**» 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 (Lunge gefüllt bis zu den Lungenspitzen unter dem Schlüsselbein).
(Den Organen und dem ganzen Körper zulächeln und sich bedanken für ihre / seine lebenslange Arbeit)
(Unterschied zu vorher wahrnehmen, Energie spüren. / Einige Runden voll atmen / mit in den Alltag nehmen)

A3 Rhythmisierter Atem:

Herzpuls spüren, angenehm verstärken. Mit Pulsschlag als Taktgeber Atemrhythmisierung beginnen:
Im Rückläufigen Energiekreislaufs (A1), auf 4 Takte unseres Pulses zählen während wir den Puls atmen lassen, – **auf 4 Einatmen – auf 4 Anhalten – auf 4 Ausatmen – auf 4 Anhalten** – möglichst entspannt bleiben und wenn sich dieser Rhythmus natürlich anfühlt, nach und nach sanft verlangsamen. Unsere volle Aufmerksamkeit fein auf diese beiden Haupt-Lebensenergien einstimmen (Blutkreislauf und Atem).
Rhythmus und Intensität wahrnehmen und in Übereinstimmung mit unserer ureigenen Lebenskraft leben. 200% Aufmerksamkeit (als würden wir über ein Hochseil balancieren).
Diese Aufmerksamkeit in der ganzen Meditation aufrechterhalten.
(Beruhigung und Verlangsamung des Atems - Stärkung der Stille durch zwei Atempausen)

A4 Kundalini erwecken:

Zu Beginn müssen wir bewusst die Anhaftung an alles Materielle lockern und uns von den psychischen und karmischen Verstrickungen unserer Beziehungen befreien damit die Energie frei fließen kann: Wir bewegen die Sexualenergie kombiniert mit Lebensenergie und Bewusstsein vom Bauchnabel zum Steissbein und hier an der Basis der Wirbelsäule wecken wir unsere elektromagnetische Bewusstseinsenergie die Licht- und Lebens-Energie «Kundalini», indem wir die **Kundalini durch die Wirbelsäule und den mittleren Nadi-Kanal «Sushumna»** nach oben zum 3. Auge bewegen und **gleichzeitig alle «Chakras»** (die feinstofflichen zerebrospinalen Energiezentren) **anregen** um sie zu öffnen. Im Kundalini-Kreislauf **während dem Ende der Einatmung** müssen wir **das 3. Auge** an der Vorderstirn (das 6. Chakra) **mit Energie nähren** und ihm als wichtigstes Zentrum unserer Wahrnehmung besondere Aufmerksamkeit schenken. Danach lenken und **speichern** wir die **Energie mit der Ausatmung** von diesem Punkt aus **in der Zirbeldrüse in der Kopfmitte**.

B

B Licht nach innen umkehren (zurückbringen), kreisen und spiegeln

DIE WAHRHEIT «SEHEN»

B Licht von oben einströmen lassen:

(GRUNDÜBUNG 2): Zuerst öffnen wir den Kronenpunkt in der Kopfmitte für den Lichteinstrom:
Wir lenken danach **das «Universelle Licht»** (die schöpferische kosmische Energie, das Licht der Zentralsonne, das Christus-Buddha-Prinzip) **vom «Kronenpunkt»* und vom 3. Auge** her in die mittlere Nadi-Bahn «Sushumna» im Rückenmarkskanal und lassen es zu allen Nerven und durch die sieben «Chakras» hinunter fließen, um sie zu reinigen, zu beleben und zu wecken. Im Beckenboden spiegeln wir das Licht von da aus in den 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!)

C

C Zwischen «ANHALTEN» (A) & «SEHEN» (B) abwechseln: » STILLE STABILISIEREN«

- C » Stille Stabilisieren« durch «Abwechseln:** In der Stille: «Licht spiegeln» (B) (SEHEN) Wenn Gedanken auftauchen, diese wohlwollend akzeptieren und möglichst wie Wolken vorbeiziehen lassen und in der Stille bleiben. – Wird aber dadurch die Stille 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«Licht kreisen lassen» (SEHEN). Zur Unterstützung der Stille kann auch ein Mantra oder ein Gebet rezitiert werden!

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

D Übung in der Stille: Nähren des feinstofflichen Körpers durch Wasser und Feuer » KAN & LI«

Lesser, Greater and Greatest Kan & 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» im "Tan Tien" (Feuerofen/ Tiegel) im Bauchraum (Raum der Kraft) zusammen und platzieren sie Wasser über Feuer übereinander, kochen 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«)

6) Alles loslassen und in die Stille eintreten: » DIE STILLE HINTER DER STILLE«

Das Tun im Nichtstun - Nichts tun und alles ist getan

- 1 Zentrierung im Herz -innenraum:** Mit einem Inneren Lächeln im Allerheiligsten des Herzens zentriert bleiben, über den Lichtkörper hinaus sich mit Allem (der ganzen Schöpfung) Eins fühlen und verbinden. (HAM-SA Dies bin Ich / SO-HAM Ich bin dies Alles)
- 2 Loslassen, entspannen, Alles vergessen*:** Nochmals Alles loslassen und Körper und Hirn entspannen: (Alle Pläne Vergessen*, um sie danach wieder in neuer Frische aufzunehmen!) Alles Schwere, alle Schmerzen, alle Spannungen, Sorgen und Gedanken der Erde übergeben, sich im Becken mit der Erde getragen fühlen, verankern. Nun: **Einfach nur Geschehenlassen, Ruhe und Bewegung von Geist und Lebensenergie begleiten**, mitgehen, den eigenen Rhythmus im Kommen und Gehen wahrnehmen, beobachten, **einfach nur Zeuge sein**. Gedanken unbeachtet vorbeiziehen lassen.
- 3 Geborgensein im Innen -raum 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 wahrnehmen und schätzen.
- 4 Stille vertiefen / geistige Schwingung anheben:** Sich auf eine kraftvolle, lebendige Stille fein einstimmen bis die Stille stärker und stabil wird. (Wie bei der Suche eines Sterns am Firmament)
Mantras: » Hang-Sa/SoHam« / » OM-Om mani pad me hum«/» Va-Shi/Shi-Va« / » Vater Unser«
(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 austreichen. 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

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

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.

»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

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.