

## DAS GEHEIMNIS DER GOLDENEN BLUME eine taoistische Atem Meditation

Mache diese stille Atem Meditation zweimal am Tag. Die beste Zeit ist früh morgens, kurz bevor du aufstehst. In dem Moment, in dem wach wirst, mache die Meditation 20 Minuten lang. Stehe nicht auf, sondern beginne gleich hier, im Bett.

Die zweitbeste Zeit zu meditieren ist in der Nacht, wenn du dich schlafen legst. Lege dich ins Bett und entspanne dich für ein paar Momente. Wenn du bemerkst, dass du fast am Einschlafen bist, wenn du in dem Zwischenraum zwischen Wachen und Schlafen bist, dann mache die Atemmeditation noch einmal 20 Minuten lang. Wenn du dabei einschläfst, dann ist das sehr gut, denn der Wirkung der Technik wird sich in deinem Unterbewusstsein erhalten und dort weiter fortfahren.

### Anleitung zur Meditation des goldenen Lichts

*Harmonisierung von männlicher und weiblicher Energie über den Atem.*

Lege dich hin und schließe deine Augen. Wenn du möchtest, kannst du während der Meditation sanfte Musik hören. Prinzipiell kann jede sanfte, eintönige Musik zur Entspannung genutzt werden.

#### Licht einatmen - von Kopf bis Zeh

Beim Einatmen visualisiere ein großes Licht, das oben durch deinen Kopf in den Körper einfließt. So, als ob über deinem Kopf eine Sonne aufgegangen wäre. Du bist innen völlig leer und hohl und das goldene Licht strömt in deinen Kopf und immer tiefer und fließt dann durch die Zehen wieder heraus. Lasse das goldene Licht durch deinen Kopf einströmen, denn dort wartet die goldene Blume. Das goldene Licht wird dich unterstützen. Es wird deinen ganzen Körper reinigen und ihn mit Kreativität erfüllen. Das ist die männliche Energie.

#### Dunkelheit ausatmen - von Zeh bis Kopf

Wenn du dann ausatmest, dann stelle dir vor, dass Dunkelheit durch deine Zehen nach oben fließt. Ein großer, dunkler Strom, wie eine tiefe, dunkle Nacht, die hochsteigt und durch deinen Kopf wieder austritt. Das ist die weibliche Energie. Sie wird dich besänftigen, empfänglich und gelassen machen und dich entspannen.



Dann atme wieder ein und stelle dir das goldene Licht vor, das durch den Kopf einströmt.  
20 Minuten langsam und tief atmen

Atme langsam und tief, damit du dir das alles vorstellen kannst. Nach 20 Minuten atme wieder normal und bleibe noch eine Zeitlang still liegen.

**i**

*„Meditation hat überhaupt nichts mit Bewegung zu tun. Das heißt, der Geist ist absolut still, er bewegt sich in gar keiner Richtung.“  
Krishnamurti, Das Licht in dir*