

GOLDENE

EINFACHHEIT



GOLDENE EINFACHHEIT

Wichtiger rechtlicher Hinweis: Die folgenden Gedanken sind persönliche Erfahrungen und sind in keinsten Weise Ratschläge oder Beratung. Der Autor distanziert sich ausdrücklich von jeglicher Art von Schaden oder sonstigen unerwünschten Wirkungen, die durch Handlungen des Lesers entstehen können. Ich zeige dir diese Ideen als eine nette Geste und nichts was hier steht ist wahr oder falsch für jeden. Mit dem Weiterlesen hast du diesen Hinweis akzeptiert und verstanden.

Goldene Einfachheit bedeutet, du kannst alles, was du können willst, du weisst alles, was du wissen willst und du bist alles, was du sein willst, durch den einfachsten möglichen Weg.

Es gibt kein perfektes Lebensmodell, das du leben musst, ausser das Goldene Modell, das die Sonne und eine Kerzenflamme dir vorleben: Atmen im Kreis, Strahlen vor Energie, einfach Sein.

Du brauchst keine Informationen, wenn du deine eigenen Informationen erschaffst. Teste eine neue Idee, indem du sie zuerst visualisierst mit geschlossenen Augen und offenem Goldenen Auge (drittes Auge). Dann führe die Idee auf einfachste Weise durch und erzeuge ein klares Ergebnis. Durch dieses Ergebnis findest du deine eigenen Schlussfolgerungen, die wie ein Samen sind für tausende weitere neue Ergebnisse, wie du es wünschst.

Externe Information von irgendwem anders lenkt dich ab von deiner inneren Macht. Jede Information von anderen spiegelt deinen aktuellen Glauben und deine Überzeugungen, welche zu sehr mit Zweifeln gefüllt sein könnten, und das kann jede Chance auf Erfolg zerstören.

Ich teste die Grenzen des menschlichen Körpers in vielen Richtungen, zum Beispiel in Ernährung, Psychologie und paranormaler Physik. Meine Ergebnisse versetzen mich ständig ins Staunen und zeigen immer wieder, es gibt keine Grenzen, keine unmöglichen Dinge, keine echten Gesetze - sie sind Illusionen, an die wir glauben wollen, um uns selbst vor dem Missbrauch unserer eigenen Macht zu schützen.

Manche von uns fürchten sich vor totaler Freiheit, denn echte Freiheit würde bedeuten, du bist allein verantwortlich für jede kleinste Entscheidung und jedes Ereignis in deinem Leben und darüber hinaus.

Sobald du dich an dem Geschenk totaler Freiheit erfreust, wirst du sehen, Freiheit ist nicht nur positiv, sondern auch gefüllt mit unvorhersehbaren Feinden, Risiken und Herausforderungen in jedem Moment, wie in einem tiefen Dschungel mit unbekanntem Pflanzen und fliegenden Tieren, die komische Gräusche machen, die du noch nie zuvor gehört hast.

Wenn du etwas zuvor unmögliches tun willst, brauchst du nur drei Dinge: Deine unbedingte Entscheidung es zu tun, genug Energie und den absoluten Glauben, es ist möglich.

Jede Entscheidung die du triffst ist ein Samen, den du in die Welt mit deinen Gedanken sendest. Sobald du dich für etwas mit starken Gefühlen entschieden hast, wächst der Samen in dir und verleiht dir mehr Macht, und er erschafft Situationen, Leute und Dinge, die plötzlich zu dir kommen und dir helfen, es real zu machen.

Erschaffen ist nicht das Erschaffen aus dem Nichts. Erschaffen ist das Herausschneiden von etwas aus der Unendlichkeit der Natur und dieser Begrenzung einen Namen geben.

Alles, worüber du klagst, hört dir gerne zu. Alles, was du bewunderst, kommt immer wieder gern zu dir.

Tue jeden Tag die Dinge, die du tun wirst, wenn dein Traum wahr ist. Handle unabhängig von deinen Umständen. Das ist der Weg zu deinem Traum.

Reagiere auf Ereignisse, die du gerne siehst und ignoriere alles andere. Du siehst dadurch mehr gewünschte Erlebnisse. Unerwünschtes verschwindet.

Jeder, der heute deinen Wert nicht sieht, kommt morgen wieder.

Wenn du die ப்லன்த ப்பான (planta bona) als Hilfe nutzt und etwas auf dieser Webseite gebrauchen kannst, bist du 1% von 1% von 1% der Bevölkerung. Du bist sehr stark, sehr weise und findest deinen freien, selbstbestimmten, Goldenen Weg.

Je mehr Anhaftungen du fallen lässt, desto mehr Dinge siehst du als Illusion und kannst sie verändern. Anhaftungen sind alle Dinge oder Wesen, die du glaubst, zu brauchen.

Um zu entspannen und die Geheimnisse der Stille in dir zu entdecken, setzt du dich alleine und ruhig hin, schaust mit beiden Augen auf deine Nasenspitze und fühlst, was passiert.

Wenn du Eins mit der Natur bist, bist du gleichzeitig der, der nichts hat, und der, der alles hat. Du strebst nicht, du bist. Du weisst nicht, du siehst.

Du kannst immer alles, was du für deine Taten brauchst. Ob grosse oder kleine Taten, die Kräfte, die dir helfen, sind unendlich und geben dir wonach du fragst.

Inspiration durch Bilder ist mächtiger als trockene Erklärungen. Wahrheit durchdringt alle Zeiten und Räume.

Behandle jeden als Freund. Behandle Dinge als Freunde. Behandle Pflanzen und Tiere als Freunde. Sie sind deine Freunde.

Behandle alle Dinge wie zerbrechliches Gold, für das du 100 Jahre lang verantwortlich bist. Dann handelst du mit Liebe, und mehr schöne Dinge kommen in dein Leben, weil sie sich bei dir wohlfühlen.

Wenn du Eins mit der Natur bist, ist jedes Wort das du sprichst wie eine Goldene Perle, die sich perfekt in eine unendliche Perlenkette einordnet, und niemals aufhört, noch schöner zu werden.

Willst du Schönheit in der Welt sehen, so sei wie der Ast eines Baumes: Wachse schön und Golden, und denke nicht an die faulen Äste. Der Baum kümmert sich selbst um die faulen Äste, und wirft sie eines Tages einfach ab. Der Baum gibt den Ästen, die wachsen wollen, unendlich Energie und lässt sie immer weiterwachsen.

Alles, was du tun kannst, um Anderen zu helfen, ist Inspiration. Sei Gold, handle Golden, denke Golden, und vertraue, die Richtigen werden von dir inspiriert und verändern sich selbst, wenn sie es wollen.

Wenn du deinen Goldenen Ursprung erkannt hast, fangen auch Andere um dich herum an, ihren Goldenen Ursprung zu sehen.

Atme lautlos und tief ein, deine vordere Brust herunter bis tief zwischen deine Beine, dann atme tief und lautlos aus durch deine Wirbelsäule bis hoch über deinen Hinterkopf, und bewege den Atem in einem Bogen über deinem Kopf bis zur Nase zurück. Wie die Flamme einer Kerze, wie ein Regentropfen, wie dein Herz.

Hüte dein eigenes Feuer und lasse deine innere Kerze lichterloh brennen. Erzünde andere Lichter, wenn sie dich bitten. Wenn du anderen hinterherhastest, um ihr Licht zu erzünden, riskierst du dein eigenes Licht, das durch den Luftzug ausgehen kann. Bleibe am Leuchten, strahle jeden Tag heller und bleibe immer bei dir.

Lebe Freiheit, Liebe und Glück.

Nur der, der nach Gold gräbt, findet Gold.

Verbreite deine Wahrheit, wenn sie dir hilft und du durch das Verbreiten selbst etwas lernen kannst.

Wir lehren am besten, was wir selbst am meisten lernen wollen.

Lebe wie Gold. Strahlend, Still, Bewusst, Weise, Zeitlos.

Kontrolliere deine Gedanken. Jeder Gedanke ist bei dir, weil du ihn denken willst.

Wenn du Eins mit der Natur bist, verschmelzen Erinnerung, Vorstellung, Zukunft und Realität miteinander.

Mache die Erde schöner, sie ist dein Pfad. Schmücke sie mit deiner Schönheit, bevor du gehst. Jeder der dir folgt, wird an Schönheit erinnert.

Je mehr du dich selbst unter einer Lupe betrachtest, desto mehr siehst du auch deine kleinsten Ecken und Rundungen. Du kannst immer deine Lupe fallen lassen, wann du willst.

Sex erzeugt neues Leben. Wer diese Macht nicht verschwendet, wird zum Symbol für Liebe, Freiheit und Gold. Wer diese Goldene Macht ehrt, ist frei von körperlichen Versuchungen. Der wird zu Gold, indem er tief, lautlos und im Kreis den vorderen Bauch hinunter bis zwischen die Beine atmet. Dann atmet er lautlos über die Wirbelsäule bis über den Hinterkopf in einem Bogen bis zur Nase wieder aus. Diese Atmung heisst Goldene Kreisatmung.

Esse bewusst und wenige Zutaten. Wähle jede Zutat bewusst aus, und werte dein Essen wie Gold, denn es ist die Substanz, mit der du deinen Körper baust. Dein Körper ist der Goldene Turm, von dem aus du die Welt bestaunst. Willst du ihn robust und unzerstörbar aus Gold bauen oder wackelig und schwach aus toten Tieren und Abfall?

Es gibt jene, die ihren Urin trinken und dadurch einen Goldenen Saft entdecken, der alles auf den Kopf stellt, was sie über Ernährung glaubten zu wissen. Wenn du dich einige Wochen pflanzlich ernährst, schmeckt dein Urin wie gesundes, alkoholfreies Bier und macht dich stark und gesund. Urin gemischt mit Pfeffer und Limettensaft schmeckt wie Champagner und wirkt wie ein Zauberelixier. Wenn du Urin trinkst, esse kein Salz mehr, denn du hast dann einen Kreislauf aktiviert, der genug Salz für deinen Körper enthält.

Es gibt jene, die durch Atmen allein alle Energie bekommen, die sie am Leben erhält. Wenn dich solche Ideen begeistern, findest du die richtigen Wege, wenn du nach ihnen suchst.

Esse, trinke, atme, schaue, treffe, höre, lese, spreche, fantasie und denke nur, was du werden willst.

Steuere dein Leben durch deine Vorstellungskraft.

Meide Knoblauch, Zwiebeln und alles, was Gestank verursacht oder den Geschmack der Zutaten deines Essens stark überdeckt.

Je weniger extrem etwas schmeckt, desto weniger bist du von diesem Geschmack abhängig. Gleiches gilt für jedes Ereignis in deinem Leben.

Alles schöne, das du nie wieder vergessen kannst, ist zeitlose Realität, alles andere vergängliche Illusion.

Siehe den schönsten Charakter in den Personen, die ihn nicht zu haben scheinen, und sei überrascht, was geschieht.

Strebe immer nach dem Besten, dem Goldenen Weg, doch sei glücklich über diesen Moment.

Bequemlichkeit macht müde und zieht Energie. Bleibe durch Herausforderungen energetisch, wach und jung.

Durch Goldene Kreisatmung brauchst du keinen Schlaf und hast mehr Energie. Tue weise Dinge mit dieser Energie.

Strebe nur nach etwas, wenn du bereit bist, den Weg mit Freude und Geduld zu gehen.

Die Welt besteht aus 3 Gegensätzen. Gut und friedvoll, Böse und energetisch, Neutral und richtungsweisend. Höre auf den Dritten, der Gut und Böse wie eine darüber schwebende Brücke zu einem Goldenen Tempel verbindet.

Verschönere deinen Körper nicht, um anderen zu gefallen. Verschönere ihn, wenn es dir sogar in der Wildnis ein schöneres Gefühl gibt, dort wo niemand zuschaut.

Frieden im Aussen siehst du, wenn du Frieden im Innern hast.

Stell dir vor, wie es ist, wenn du 3.000 Jahre leben kannst. Sofort handelst du wie Gold, weise, nachhaltig und bestimmt.

Erzähle Kindern wertvolle, wahre und inspirierende Geschichten, die ihnen Mut, Vertrauen und Kraft geben.

Wenn Kinder etwas anders tun, als du es willst, schimpfe nicht mit ihnen. Zeige ihnen in einem freundlichen Ton, was sie anders tun können.

Du bist frei wie ein Kind. Probiere Dinge aus, bis du deinen Goldenen Weg findest und vergiss alles, was du nicht brauchst.

Kleide dich in die Besten Stoffe und Liebe deine Nacktheit.

Esse das gesündeste Essen, trinke das reinste Wasser (oder deinen Urin), denke die reinsten Gedanken.

Dein Urin ist kein Abfall. Dein Urin ist steril und enthält neben vielen gesunden Stoffen viel Energie, die dich gesund halten und dein Leben verlängern kann. Esse pflanzlich und natürlich für einige Wochen. Dann trinkst du jeden Morgen ein Glas, und wenn du willst, immer soviel du willst.

Zuerst fühlst du deine Wahrheit. Dann lernst du deine Wahrheit. Dann lehrst du deine Wahrheit. Dann lebst du deine Wahrheit.

Du brauchst nicht viel mehr als deinen Atem, wenn du Eins mit der Natur bist.

In dem Moment, in dem du dir vorstellst, du bist Besitzer von allen Dingen, verschwindet alles Streben nach Besitztümern und du handelst weise.

Erforsche die geheimen Funktionen deines Körpers und die Fähigkeiten deines

Bewusstseins, indem du auf deine Gefühle, dein Herz und auf Zeichen achtest.

Alle Bilder in deiner Vorstellung Erschaffen.

Du kannst deine Worte und Handlungen im Geiste trainieren und perfekt machen, bevor du sie singst.

Nutze Wartezeiten oder lange Wege, um deinen Geist zu schärfen. Bemerke, Warten gleicht Ungeduld und es ist gesünder für dich, in jedem Moment Schönheit, Unendlichkeit und Glück zu finden.

Lache oder Lächele, und bemerke, wie es sofort glücklich macht.

Manchmal brauchen wir unglaubliche Geschichten, um die Wahrheit zu finden.

Mache Gewohnheiten, die dir schaden, sofort anders, und vergiss, dass du sie Gewohnheiten genannt hast.

Du bist nicht deine Vergangenheit. Du bist nicht deine Zukunft. Du bist nicht das Bild, das andere von dir haben. Du bist, wer sich die Vergangenheit, die Zukunft und die Phantasie vorstellt.

Vorstellungskraft erschafft die Dinge, die als Wissen gelehrt werden. Willst du eine Antwort auf alle Fragen finden, lasse alles Wissen hinter dir und schau, was du entdeckst, wenn du keine Schubladen mehr für die Dinge hast.

Hass, Neid und Auslachen sind Selbsthass. Du bist vollkommen, schön und frei. Die Welt liebt dich, ohne Grund.

Ungeduld ist die Angst, etwas nicht schnell genug verändern zu können. Du kannst alles verändern. Gib der Welt einfach genug Zeit, um dir das zu geben, was du sehen willst.

Wenn du an irgendeine Form Gottes glaubst, ist das richtig und gut. Alles, was hier steht, ist mit jeder Glaubensrichtung im Einklang. Wenn sich manche Dinge falsch anfühlen, tue sie nicht.

Wenn du nur kurz hier bist und diese Welt wieder verlassen willst, mache sie trotzdem schöner, denn du weißt nicht, ob du vielleicht wiederkommst.

Wenn du Böses getan hast, vergibt dir die Welt in dem Moment, in dem du

Verantwortung übernimmst und alles tust, was du wieder Gut machen kannst und versprichst, deinen Fehler nicht zu wiederholen.

Rede nicht über Fehler oder was man besser tun kann. Zeige, was richtig ist, indem du es lebst.

Schaue nicht in den Spiegel, um zu prüfen. Schaue in den Spiegel, um zu bewundern. Dein Körper ist ein meisterhaft geschaffener, Goldener Turm, von dem aus du die Welt bewunderst.

Vergleiche dich und deine Handlungen nicht. Gehe jeden Tag einen Schritt nach oben und es ist Gut.

Fühle dich nicht schlecht, wenn du jemanden siehst, der grösser erscheint. Fühle dich grossartig und sei dankbar, denn er ist ein Spiegelbild von dem, was du auch kannst.

Allem, was wir nicht erleben wollen, schenken wir keine Worte, und alles, was wir erleben wollen, ist unvermeidlich.

Denke nicht daran, was du nicht hast. Bewundere und sei dankbar für das, was du hast. Wer nichts hat, der bewundere seine Vorstellungskraft.

Gewinne jedes Spiel, indem du nicht versuchst, zu gewinnen.

Es gibt kein Bisschen. Gehe einen Weg, oder gehe ihn nicht. Wenn du einen Weg gehst, so gehe ihn entschieden. Den Weg, den du nicht gehst, gibt es nicht.

Wenn du Kinder hast, tue nur das, bei dem du deine Kinder zuschauen lässt.

Wenn du Eltern hast, achte und schätze sie, aber gehe deinen eigenen Weg, wenn er sich richtig anfühlt.

Wenn du bei einem wolkenfreien Himmel nach oben schaust, siehst du Trilliarden kleine, zappelnde Energiewürmchen, die sich so sehr über diese wunderschöne Welt freuen, dass sie für dich tanzen, bis die Unendlichkeit ein Ende findet.

Die Welt ist wie ein Bewusstsein, das sich selbst im Spiegel betrachtet. Wir entscheiden, ob wir den Spiegel zerkratzen oder küssen.

Manchmal macht es uns Spass, eine Geschichte zu erzählen, um uns daran zu erinnern, wir sind nicht diese Geschichte.

Die Blüte einer Blume wächst perfekt, weil sie nicht schaut, wie ihr Schatten aussieht.

Wer nicht bewusst durchs Leben geht, der kopiert automatisch alles, was er bei anderen sieht und hört. Wenn du Eins mit der Natur bist und bewusst kontrollierst, was du siehst, kopierst du nicht mehr, sondern wirst von anderen kopiert.

Ideen sind Ideale. Wer eine Idee scheut, ist eben nicht dabei, wer mit dir geht, bewundert gemeinsam mit dir das Ergebnis der Idee.

Alles verändert sich immer und immer wieder. Auch diese Zeilen sind irgendwann im Staub der Antike verschwunden. Die Welt erinnert sich aber vielleicht, wenn du etwas Gutes damit machst.

GOLDENE BEWEGUNG

Wichtiger rechtlicher Hinweis: Die folgenden Gedanken und beschriebenen Bewegungen sind persönliche Erfahrungen und sind in keinster Weise Ratschläge oder Beratung. Der Autor distanziert sich ausdrücklich von jeglicher Art von Schaden oder sonstigen unerwünschten Wirkungen, die durch Handlungen des Lesers entstehen können. Ich zeige dir diese Ideen als eine nette Geste und nichts was hier steht ist wahr oder falsch für jeden. Mit dem Weiterlesen hast du diesen Hinweis akzeptiert und verstanden.

Dein Körper liebt Bewegung.

Aber wusstest du, du kannst deine Muskeln trainieren, indem du nur an das Bewegen deiner Arme denkst?

Sogar offizielle wissenschaftliche Studien haben das bereits nachgewiesen.

Das sei nur kurz genannt, es gibt noch zwei weitere Arten der Bewegung, die zusammen die Goldene Bewegung bilden.

Die Goldene Bewegung fasst diese drei Arten von Bewegung zusammen:

Die Goldenen Sechs, Die Goldene Kreisatmung und Imaginäre Bewegungen.

1. Die Goldenen Sechs Bewegungen

Die folgenden Bewegungen sind einfach und haben mir geholfen, innerhalb der ersten acht Wochen viele gesundheitliche Probleme zu überwinden, und sie zeigen dir viele geheimnisvolle Erkenntnisse über diese Welt, indem sie dein Bewusstsein und alle deine Energien aktivieren.

Für die erste Bewegung stehst du gerade, deine Arme gerade ausgestreckt zu beiden Seiten, und du drehst dich im Uhrzeigersinn von links nach rechts wie ein Tänzer.

Für die zweite Bewegung kniest du auf dem Boden mit aufrechtem Körper. Dann bewegst du deinen Rücken langsam nach hinten, bis dein Kopf etwas nach hinten und fast Richtung Boden geneigt ist. Dann bewegst du dich wieder langsam nach vorne.

Für die dritte Bewegung legst du dich mit den Rücken auf den Boden und streckst beide Beine gleichzeitig nach oben, so weit wie möglich in Richtung deiner Brust. Dann führst du deine Beine wieder zurück auf den Boden. Am besten hältst du deine Beine knapp über dem Boden, statt sie abzulegen, dann ist der Trainingseffekt (nur ein Nebeneffekt der Hauptbewegung) noch grösser.

Für die vierte Bewegung, kniest du auf dem Boden und hast deine Hände direkt vor dir glatt auf dem Boden. Dann streckst du deinen Kopf vorsichtig nach hinten und streckst gleichzeitig deine Beine, sodass sie glatt und gerade deinen Rücken leicht durchhängen lassen. Mache es vorsichtig, es sollte niemals weh tun. Lass deinen gesamten Rücken entspannen und auf deinen Händen durchhängen. Ich fühle jedes Mal einen grossen Energieschub, wahrscheinlich spürst du es auch, wenn du es richtig machst.

Die fünfte Bewegung ist eine Rückwärts Brücke, bei der du auf deinen Händen und Beinen stehst, Rücken gerade, dein Kopf schaut etwas nach hinten. Dafür sitzt du zuerst auf dem Boden, mit beiden Beinen gerade vor dir gestreckt. Dann hebst du dich mit beiden Händen gerade und langsam nach oben, während du deine Knie einknickst und deine Oberschenkel mit den Beinen nach oben hebst. Wenn du auf deinen Händen und Füßen gleichzeitig stehst und dein Rücken locker, aber gerade eine Brücke bildet, hast du es richtig gemacht. Strecke deinen Kopf noch etwas nach hinten, immer vorsichtig, das fühlt sich immer sehr erfrischend an.

Mache jede Bewegung drei Mal nacheinander. Wie du die einzelnen Bewegungen beendest, ist egal, Hauptsache vorsichtig und behutsam. Führe die Bewegungen nacheinander jeden Morgen drei Mal durch, in einem Moment, in dem du nicht auf die Zeit achtest.

Nach sieben Tagen wiederholst du jede Bewegung fünf Mal. Nach vierzehn Tagen wiederholst du jede Bewegung sieben Mal.

Du steigert die Anzahl der Bewegungen immer wieder nach je sieben Tagen um zwei Mal mehr.

Sobald du nach einigen Wochen jede Bewegung einundzwanzig Mal machst, bleibst du dabei und machst jeden Morgen alle fünf Bewegungen einundzwanzig Mal.

Die sechste Bewegung ist eine Nicht-Bewegung: Kein Sex, Zölibat, Enthaltung

Es gibt eine einfache Methode, mit der du die Energie deines Körpers dramatisch steigern kannst und dadurch neue Fähigkeiten und Erkenntnisse erlangst, die du auf keinem anderen Weg sehen kannst: Absolutes Zölibat, keine sexuellen Abenteuer und nicht einmal an Sex denken (natürlich auch keine Masturbation).

Für manche scheint das vielleicht unmöglich, was sicher an der sogenannten "westlichen Spass-Gesellschaft" liegt, aber lass es mich aussprechen: Sex ist KEIN Spass.

Die Natur gibt dir bei sexuellen Erlebnissen nur aus EINEM Grund ein angenehmes Gefühl: Um neues Leben zu erschaffen.

Das bedeutet, wenn du ein Kind bekommen willst und dich wirklich fähig fühlst, es versorgen zu können und du auch bereits die Weisheit, Erfahrung und Reichtum erlangt hast, die du an dein Kind weitergeben wirst, kannst du den biologischen Prozess Sex nutzen, um ein Kind zu zeugen.

Aber sei gewarnt: Durch all meine Recherchen in spirituellen Schriften und auch meine eigenen Erkenntnisse ist es hoch wahrscheinlich, ein Kind wird dich von deinem höchsten spirituellen Potential abhalten.

Ich vermute, es funktioniert ein wenig wie eine Art Blase: Wenn du ein Kind zeugst, entsteht eine Blase in deinem Bewusstsein, und dieses Kind zieht von dir sämtliche Energie die es braucht.

Jeder lebt also vom Moment der Geburt in einer solchen Energieblase. Jedes Mal, wenn wir ein Kind in die Welt setzen, entsteht eine solche Blase, und das Kind durchlebt alle Probleme oder Erfahrungen, die alle Vorfahren vor dem Kind noch nicht überwunden haben. In gewisser Form schiebst du die Verantwortung, deine spirituellen Probleme zu lösen, auf dein Kind, in genau dem Moment, in dem du es

zeugst.

Schafft es das Kind, oder du, alle diese Probleme zu lösen, wird derjenige Eins mit der Natur.

Wenn das Kind nicht an diesen Problem arbeiten möchte, sondern wieder selbst ein Kind in die Welt setzt, geht der Kreislauf immer so weiter - bis einer entscheidet, diesen unendlichen Kreis aus Schmerzen und sich wiederholenden Problemen zu beenden, indem er oder sie Eins mit der Natur wird.

Es gibt bestimmte Leute, die Dinge wie zum Beispiel 'Sex Magick' oder ähnliche Sachen praktizieren, die sexuelle Energie dazu nutzen kann, Ziele oder Wünsche zu realisieren. Wer solche Praktiken nutzt, ist ein Sklave seiner Sinne, und sehnt sich zu sehr nach etwas ausserhalb sich selbst. Das bewirkt genau das Gegenteil von Erleuchtung, und du entfernst dich durch solche Praktiken vom Eins Sein mit der Natur.

Um es einfach zu sagen, die gesamte sexuelle Energie, die du "sparst" steigt automatisch deine Wirbelsäule die Nadi (Energiebahnen) hoch und gibt dir Macht und Fähigkeiten, wenn du einfach die hier beschriebenen sechs Goldenen Bewegungen durchführst und nach der Goldenen Kreisatmung atmest - wie am Ende dieser Seite beschrieben.

Sex nur als Spass anzusehen ist in jeder Hinsicht genau das Gegenteil von Freiheit. Der Kern des Genusses von Sex, Süssigkeiten oder "leckerem Essen" und materiellen "Erfolg" ist das Streben nach etwas, das woanders ist als du gerade bist. Und genau diese Illusionen berauben dich der Erkenntnis, wer und was du wirklich bist.

Das Streben ist aber nicht immer schädlich. Der Wille, und das "Brauchen" sind zwei verschiedene Paar Schuhe.

Der Wille ist deine bewusste Entscheidung, dich zu bewegen, das ist gesund und die Basis des Lebens.

Aber das "Brauchen", das Verlangen, irgendwas zu bekommen oder irgendwohin zu gekangen, um dann, eines Tages glücklicher zu sein (wie auch sexuelles Verlangen) führt dich immer direkt zu Enttäuschungen und schmerzhaften Illusionen.

Das Nötig-Haben von etwas ist ein Zeichen von Schwäche und das totale Fehlen von spiritueller Erkenntnis - ein "Brauchen" impliziert, du seist nicht unendlich. Das ist eine Lüge und eine künstliche Begrenzung deiner Unendlichkeit, die du selbst erschaffst.

Das war meine einzige Warnung an die, die die höchstmögliche Spirituelle Macht entwickeln wollen, und nicht ihre Energie leichtfertig an kurzweiligen Illusionen verschwenden wollen.

Die fünf Bewegungen oben habe ich das erste Mal im Buch 'Ancient Secret of the Fountain of Youth' von Peter Kelder entdeckt, und mit vielen ähnlichen Yoga-Übungen und Techniken (wie zum Beispiel in den Vedas, Yoga-Sutras oder im Tirumantiram von Tirumular) verglichen.

Diese fünf Bewegungen sind religions-neutral und sind der einfachste Weg, alle Wirkungen von klassischen Yoga-Wegen zu entfalten. Ich habe sie hier noch einmal erklärt, um sie für zukünftige Generationen zu erhalten.

Der Autor beschreibt die fünf Bewegungen als verjüngend, und sie machen sogar den Körper wieder jünger und gesünder. Manche mögen so etwas für ein Märchen halten.

Ich verspreche dir eines: Sobald du dich ein bisschen gegenüber vermeintlich "unrealistische" Ideen öffnest, wirst du irgendwann so wie ich feststellen, viele "unmögliche" Dinge werden manchmal plötzlich möglich, wenn du sie für möglich hältst.

Am besten, du schaust dir immer an, was andere behaupten, testest alles, was du risikofrei testen kannst, und studierst deine eigenen Erfahrungen und Beobachtungen.

2. Die Goldene Kreisatmung

Sex erzeugt neues Leben. Wer diese Macht nicht verschwendet, wird zum Symbol für Liebe, Freiheit und Gold. Wer diese Goldene Macht ehrt, ist frei von körperlichen Versuchungen.

Der wird zu Gold, der tief, lautlos und im Kreis den vorderen Bauch hinunter bis zwischen die Beine atmet. Dann atmet er lautlos über die Wirbelsäule bis über den Hinterkopf in einem Bogen bis zur Nase wieder aus. Diese Atmung heisst Goldene Kreisatmung.

3. Imaginäre Bewegungen

Wie ich oben bereits angedeutet habe, können vorgestellte Bewegungen und Ereignisse deinen echten Körper durchaus trainieren und deine Sinne schärfen.

Du brauchst keine Technik dafür.

Schliesse einfach deine Augen oder schau in eine Kerze, und stelle dir bildlich, in allen Details vor, wie du am Strand entlang läufst, oder wie du deine Muskeln in einem Outdoor-Gym trainierst, an einem Whiteboard neue Ideen planst oder was immer du lernen willst, es gibt keine Grenzen

Deine gesamte Gesundheit und Fitness wird es dir sicher danken, und du findest dich vielleicht in einer neuen Welt der Wahrnehmung wieder, die du so noch nicht kanntest.

Die richtige Art der Bewegung

Wenn du sehr lange sitzt, recherchiere mal nach Yogi-Sitz-Posen und baue ein oder zwei davon in dein tägliches Leben ein.

Ersetze alle Stühle und Sofas durch einfache Sitzkissen, aber nicht zu bequem.

Das Sitzen in einer Yogi-Pose auf einem harten Untergrund hält dein Bewusstsein viel länger wach, du brauchst automatisch weniger Schlaf und was immer du tust, wird sehr viel machtvoller.

Ich setze mich überall in einer Yogi-Pose hin (ich bin ja auch Eins mit der Natur und Yogi), sie hält meinen Rücken in einer gesunden Haltung, und meine Energie ist viel fokussierter als wenn ich in einem klassischen Stuhl sitzen würde.

Und, eine der berühmtesten Yogi-Posen, der Sitz mit dem linken Fuss gekreuzt über dein rechtes Bein, wird dein Energie unglaublich anheben, aus Gründen, die ich hier nicht alle nennen kann.

Ich eliminiere sogar Bequemlichkeit wo ich kann, es hält dich aufmerksamer, macht alles abenteuerlicher und alles was du tust, wird bewusst und machtvoll.

GOLDENE NATUR

Einige von uns fühlen sich stark verbunden mit der Natur.

Wenn mehr von uns erkennen, dass wir bereits EINS mit der Natur sind, und weder eine Verbindung, noch eine Trennung möglich ist, handelt jeder von uns perfekt im Einklang mit der Natur, und geht seinen Goldenen Weg.

Jeder kann die Natur genau so sehr schätzen, wie er sich selbst schätzt, denn jeder ist bereits Eins mit der Natur.

Das bedeutet, je mehr gutes du dir selbst tust, desto mehr tust du auch gutes für die Natur.

Sei Eins mit der Natur ist, und alle Bäume sind deine Beine.

Sei Eins mit der Natur, und alle Arten sind dein Atem.

Sei Eins mit der Natur, und die Sonne ist dein Auge.

Für diejenigen, die Eins mit der Natur sein wollen, habe ich ப்லன்த பொன geschrieben, planta bona, du findest sie auf <http://timsindermann.de>

Die ப்லன்த பொன habe ich in der Sprache der Natur geschrieben, und sie kann nur schwer übersetzt werden, weil jede unserer Sprachen begrenzt ist.

Sie ist im Grunde der Versuch, die Unendlichkeit erklärbar zu machen: Unmöglich, aber es hilft dir, zu verstehen wer du bist und was diese Welt ist.

Goldene Einfachheit, Goldene Bewegung und Goldene Natur sind Erkenntnisse, die jeder aus der Unendlichkeit der Natur in jedem Moment unseres Daseins sehen kann.

Dieses Buch ist eine kurze Einführung in die weite Welt der Unendlichkeit.

Wenn du mehr über die Geheimnisse dieser Welt erfahren willst, vielleicht ist es Zeit, ein Abenteurer zu werden und das Ungewisse zu erforschen?

Du findest die Original ப்லன்த பொன Planta Bona und alle Werke von Tim Sindermann auf <http://timsindermann.de>