

## GEDANKENPROJEKTION 18 - DER SCHÖPFER

Positiver Geist x Buddha/neutral

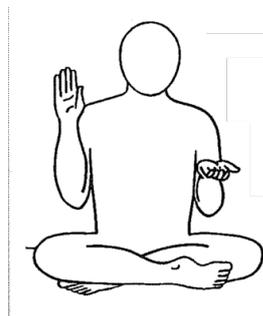
"Die Kunst der Kohäsion"

Der Geist ist kohäsiv, wenn alle Gedanken um einen zentralen Fokus herum fließen. Wenn er eine konsolidierte Haltung einnimmt, werden alle Sinne dazu angehalten, diesen zentralen Fokus zu bereichern und zu vertiefen. Wenn sie ausgeglichen ist, nutzt die Projektion diesen laserartigen Fokus, um Samen, Kernkonzepte und Gefühle zu pflanzen. Die Projektion kann die Aufmerksamkeit des Verstandes auf diesem Samengedanken halten, so dass er durch alle anderen Aktivitäten des Verstandes genährt wird und sich schließlich entfaltet und Früchte trägt. Du fühlst dich wie ein Schöpfer, der handelt und das Spiegelbild seines Handelns überall findet. Wenn diese Projektion zu schwach ist, ist dir nicht klar, welche Saat du gepflanzt hast. Du verwechselst einen Gedanken mit einem anderen. Wenn diese Projektion zu stark ist, wirst du losgelöst, anstatt aktiv zu bleiben und dafür zu sorgen, dass die Saat aufgeht. Du verlierst das Gefühl, Eigentümer deiner Schöpfung zu sein."Die Kunst der Kohäsion"

### Synchronisations-Meditation

Teil 1:

Setze dich gerade hin und halte die rechte Hand in einer Pfandposition nahe der Schulter, Handfläche nach vorne, Finger nach oben, Handgelenk gerade, Ellenbogen an der Seite. Die linke Hand ist mit der Handfläche nach oben gerichtet, als ob sie Wasser auffangen soll, und befindet sich auf Herzhöhe leicht vor dem Oberkörper. Schauge die Nase hinunter und atme gleichmäßig und tief durch die runden Lippen ein. Atme langsam durch die Nase aus. Halte den Atem kraftvoll und weniger als vier Mal pro Minute. Mach 11 bis 31 Minuten weiter.



Teil 2:

Kreuze sofort die Hände über der Herzmitte, rechts über links. Schließe die Augen. Habe den Gedanken der STILLE oder nicht gedacht. Lass alles ohne Reaktion durch dich hindurchgehen. Atme extrem langsam und meditativ. Fahre für 3 Minuten fort.



Teil 3:

Lege ohne Pause beide Handflächen flach zusammen in Gebetshaltung. Lege die Mittelgelenke der Daumen auf den Stirnpunkt, den Ofcus auf die Briw und chante:

ONG NAMO GU-ROO DEV NAMO

Ich verneige mich vor dem Schöpfer, ich verneige mich vor der göttlichen Weisheit

Spüre die Schwingung am Stirnpunkt und im gesamten Schädel.

Setze die Übung 3 bis 11 Minuten lang fort. Atme tief ein, presse die Handflächen zusammen, während du die Wirbelsäule zusammendrückst, rolle die Augen nach oben und konzentriere deine Energie auf die Stirn. Atme kraftvoll durch den Mund aus. Wiederhole diesen Atemzug dreimal. Entspanne dich.

