

# Heart Chakra

Michael J. Shea, Ph.D., 2025

## Einleitung

Die Zündung ist das biodynamische Konzept schlechthin. Wir über, es in unsere Wahrnehmung und in unsere Hände zu bringen, um es real zu werden zu lassen. Zündung beschreibt Ausdehnung und Fluss, Zirkulation und Kanalisierung der Primären Respiration. Es ist der Kern der Gesundheit, die Mittellinie, das Fulcrum, das Neutrale, das biodynamische Ganze und insbesondere der Lebensatem, der uns von Dr. Sutherland gelehrt wurde. Wenn sich unsere biodynamische Wahrnehmung während der Sitzungen vertieft und damit unser eigenes persönliches Wachstum im Laufe der Zeit, dann erhalten wir Einblick in die subtilen Dimensionen des menschlichen Körpers, der unseren Verstand und unseren Geist umfasst. So besteht der menschliche Körper aus den physischen Elementen, dem subtilen Körper und dem sehr subtilen Körper des Lebensatems.

Der feinstoffliche Körper, wie er in östlichen Traditionen und insbesondere in der tibetischen Medizin, auf der dieser Artikel basiert, genannt wird, umfasst die Wahrnehmung der Zündung durch drei anatomische Schichten des feinstofflichen Körpers: die Kanäle, die Energiewinde und die vitalen Essenzen. Die Kanäle beziehen sich auf einen zentralen Kanal und das Chakrasystem, das alle Arterien, Venen und Kapillaren umfasst. Die Energiewinde beziehen sich auf die fünf Aspekte der Primären Respiration und die vitalen Essenzen beziehen sich auf Weisheit und Mitgefühl, die als jugendliche weibliche Gottheiten uvm. erscheinen. Die grundlegende Erscheinung dieser drei Aspekte unseres subtilen Körpers basiert auf der Vertiefung der Wahrnehmung von Farbe und Licht. Obwohl schon viel über diese subtile Anatomie geschrieben wurde, werde ich mich darauf beschränken, sie in eine biodynamische Wahrnehmung als kontemplative Praxis zu bringen. Und dann, damit unsere Hände transparent, leer und voller Licht werden, der Atem des Lebens, wie ihn Dr. Sutherland auf der sehr subtilen Körperebene erfahren hat.

## Die vier Zündungen

Wir konzentrieren unsere grundlegenden Wahrnehmungsprozesse auf die vier Zündungen:

1. Die erste Zündung ist die *Konzeptions-Zündung*. Wir rollen unsere Augen bis zur Mitte unserer Stirn und erzeugen einen Funken durch den Sehnerv, um eine Farbe aus dem dritten Hirnventrikel auftauchen zu lassen. Wir entspannen unsere Augen und behalten das

Bild dieses Konzeptions-Lichts bei. Wir unterscheiden zwischen den Grundfarben des Regenbogens, weiß-blau-gelb-rot-grün. Eine dieser Farben oder eine Schattierung davon wird mit dem Funken auftauchen. Dies ist der Lebensatem. Unsere Hände werden die Konzeptions-Zündung als den ertasten, weil unsere Hände auf der tiefsten Ebene des Lebensatems aufliegen. Unsere Hände werden der physischen Ebene der biokinetischen Stoffwechselfelder entsprechen, die im Embryo vorhanden sind, besonders in der ersten Woche nach der Empfängnis.

2. Die zweite Zündung ist die *Herzzündung*. Die Herzzündung ist der erste Herzschlag 21 Tage nach der Befruchtung. Wir konzentrieren uns auf den Herzschlag als Generator der Farben in den vier Herzkammern. Wir stellen uns die verschiedenen Kammern in unterschiedlichen Regenbogenfarben vor. Unsere Palpation besteht darin, das Herz zu stützen und die fünfte Herzkammer als Fulcrum für den Lebensatem als eisblauen Diamantstrahl zu visualisieren.
3. Die dritte Zündung ist die *Geburtszündung*. Bei der Geburt zünden wir uns mit dem Funken unseres ersten tiefen, kraftvollen Einatmens nach dem Verlassen des Mutterleibs. Wir stellen uns vor, dass das Einatmen unseren Körper mit einem farbigen Nebel füllt, der überall zirkuliert und sich mit dem Blut vermischt. Das Palpieren synchronisiert unseren ersten Kontakt mit der Einatmung des Therapeuten. Wir verbinden unsere Hände mit unserem Atem, während wir uns mit dem Klienten verbinden.
4. Die vierte Zündung ist die *Todeszündung*. Beim Tod bedeutet der letzte Atemzug beim Ausatmen die Auflösung der vier Elemente Erde-Wasser-Feuer-Wind in das Element des Raumes. Das Raum-Element ist die dynamische Stille. Es ist die Stille und kann auch als Leere bezeichnet werden. Es ist zunächst dunkel und schwarz. Wir mischen den Lebensatem mit der Konzeptionszündung als weißes Licht, das auch beim Tod erscheint. Wir synchronisieren die Aufmerksamkeit mit der Bewegung des Zwerchfells des Klienten.

## Die fünf Chakren des Medizin-Buddhas

Es gibt einen Unterschied zwischen dem Chakrasystem, wie es im Hinduismus verwendet wird, und dem tibetisch-buddhistischen System. Das hinduistische System betont mehr den objektiven Inhalt und die statische Natur der

Chakren. Das tibetisch-buddhistische System befasst sich mit dem, was durch die Chakren fließt. Sie enthalten dynamische Funktionen wie die Transmutation der universellen Lebenskräfte, die wir Primäre Respiration, dynamische Stille und Lebensatem nennen. Dies sind natürliche biodynamische Energien und spirituelle Potentiale. Sie beschreiben die spirituelle Reise in der tibetischen Medizin, während wir zuvor die taoistische spirituelle Reise kennengelernt haben, die durch die neun Punkte des Herzmeridians dargestellt wird. Dieses spirituelle Potenzial ist ohne kontemplative Praktiken nicht leicht zu manifestieren. Das liegt daran, dass unser konzeptueller Verstand und die ständige Gewöhnung an Gedanken und Emotionen uns daran hindern, unseren spirituellen Weg und die unendlich gleiche Verbindung zu allen Dingen im Universum zu verwirklichen.

Die Chakren, wie ich sie hier beschreibe, sind Organe, welche die durch sie fließenden Kräfte und insbesondere das von den Energiewinden motivierte Blut sammeln, umwandeln und verteilen. Sie sind Teil unserer subtilen Mittellinie, unserer Gesundheit und fungieren als Fulcren für die direkte Einsicht in die geistige Heilung. Die Chakren sind der Ort der Begegnung zwischen Geist und Materie im Körper, zwischen dem Licht und den Elementen, aus denen unser Körper besteht. Wenn wir uns dieses spirituellen Potenzials in unserem Körper bewusst werden, können wir dem Geist - in welcher Form auch immer - erlauben, unseren Körper als ein integriertes Ganzes zu transformieren.

Wir visualisieren die fünf Chakren der tibetischen Medizin wie folgt:

1. Das Kopfchakra existiert als bewegliches Fulcrum zwischen dem dritten Ventrikel, der Sella turcica und dem Willis-Kreis (DU 20). Die Farbe des Kopfchakras ist weiß.
2. Das zweite Chakra ist das Kehlchakra. Es ist rot und sein Fulcrum befindet sich zwischen Schilddrüse – A. thyroideus inf. - Hyoidknochen - A. thyroideus sup. - Zungenbasis - Lippen.
3. Das dritte Chakra ist das Herzchakra und seine Farbe ist blau. Es hat ein sich verschiebendes Fulcrum zwischen dem dorsalen Perikard, der Aorta, den Koronararterien, der Thymusdrüse und dem Sternum.
4. Das vierte Chakra ist das Bauchchakra. Seine Farbe ist gelb. Sein Fulcrum liegt zwischen dem Truncus coeliacus - A. mesenterica sup. - der A. mesenterica inf. - Nabel.
5. Das fünfte Chakra ist das Beckenchakra. Seine Farbe ist grün. Bei Männern liegt das Fulcrum

zwischen Prostata – A. pudendalis int. - Spitze des Penis. Bei Frauen liegt das Fulcrum zwischen Gebärmutter - A. pudendalis int. - Vulva - Klitoris.

Bei der Palpation visualisieren wir die Farbe des Chakras, dem wir am nächsten sind. Letztlich konzentrieren wir uns auf das Herzchakra, das bei der Empfängnis und beim Tod vorhanden ist. Beim Tod geht die Lebenskraft, das Prana oder die Primäre Respiration in den Raum über, und dennoch verschmilzt unser feinstofflicher Körper am Herzchakra mit dem sehr feinstofflichen Körper des klaren Licht des Lebensatems. Beim Tod lösen sich sowohl das Becken- als auch das Bauchchakra von unten in das Herzchakra auf. Das Kopf- und das Kehlchakra lösen sich von oben in das Herzchakra auf. Und auf diese Weise ist die Herzzündung auch die Empfängnis- und Todeszündung.

### **Zündung erneut betrachtet**

In der tibetischen Medizin wird bei der Empfängnis das Herzchakra gezündet. Die Zygote ist das Herzchakra. Der Embryo ist nichts anderes als das Herzchakra. Durch den Zentralkanal oder die Mittellinie des feinstofflichen Körpers in der Embryonalentwicklung steigt die Vateressenz hinauf zum dritten Ventrikelchakra und die Mutteressenz hinunter zum Genitalchakra. Einige östliche Traditionen kehren die Richtung für Vater und Mutter um. Dies ist im Allgemeinen nicht geschlechtsspezifisch, sondern eher eine Metapher für Weisheit und Mitgefühl, Sonne und Mond, Mutter und Kind und so weiter. Diese vitalen Essenzen werden auf sehr einfache Weise visualisiert, z. B. als eine strahlend weiße Perle von der Größe einer Erbse, die sich im Zentralkanal auf und ab bewegt, der mit der absteigenden und der abdominalen Aorta im Rumpf und im Unterleib zusammenfällt. Die Todeszündung ist also eine Herzzündung und eine tiefere Verwirklichung des Herzchakras, des Lebensatems als Regenbogen. Beim Tod kehren wir buchstäblich zu unseren Ursprüngen der Empfängnis zurück. Daher ist der Tod auch ein neuer Anfang, eine Konzeptionszündung.

Alle fünf Energiewinde der Primären Respiration haben ihren Ursprung im Herzchakra und sind bei der Empfängnis vorhanden. Sie sind lebenserhaltend, alles durchdringend, aufsteigend, sich abwärts bewegend und verdauungsfördernd (metabolisch). Bei der Empfängnis beginnt der Lebensatem, das diamantblaue klare Licht des feinstofflichen Körpers, sich in fünf Farben zu brechen und von den fünf Elementen eingekapselt zu werden. Wenn wir den Körper mit unseren Händen berühren, verbinden wir uns mit allen fünf

Elementen und arbeiten mit diesem eingekapseltem Licht, das ständig in jeder Zelle strahlt. Die Weisheit ist also ebenso eingekapselt wie unsere neurotischen Tendenzen. Dies wird als co-emergente Weisheit bezeichnet, die wir als Teil unserer spirituellen Reise in Einklang bringen. Vernunft und Neurose sind eine Sache, die zu erkennen ein Leben lang dauert.

Die fünf Winde, die sich im Herzchakra befinden, helfen alle, das Blut zu bewegen. Sie bringen ihre Qualitäten und ihre körperliche Funktionalität auf anatomischer, physiologischer und metabolischer Ebene ein, insbesondere auf der cardiovasculären Ebene. In der tibetischen Medizin kontrolliert das Herzchakra alle Arterien, Venen und Kapillaren, auch Kanäle genannt. Während es gleichzeitig das Blut in Bewegung bringt und ihm multidimensionale Funktionalität verleiht, können die Winde ihre traditionellen fünf Standorte oder Fulcra im Körper einnehmen, währenddessen der Embryo wächst und sich entwickelt. Sie bleiben nicht nur alle im Herzen, sondern bilden auch Fulcra an der Spitze des Kopfes, am Hals, am Herzen, an der Bauchorta und an den inneren Darmbeinarterien.

Alle cardiovasculären Strukturen sind große und kleine Kanäle. Das gesamte System der Blutkapillaren ist ein wunderschönes Netz, das einen Baum umhüllt, wie zur Zeit der Olivenernte in Italien. Um es noch einmal zu wiederholen: Alle cardiovasculären Kanäle in ihrer Verbindung mit dem subtilen und physischen Körper stehen in direkter Beziehung zum Herzchakra und seinen subtilen Ebenen, die mit spirituellen Funktionen wie Mitgefühl und Weisheit durchdrungen sind und jede Zelle im Körper erreichen. Das Herzchakra selbst hat fünf Ebenen, wie ein fünfstöckiges Gebäude: das gesamte Gefäßsystem des Körpers, den Herzbeutel, das Blut, die vier Herzkammern und das klare Licht des Lebensatems. Jede Etage wird mit verschiedenen Farben des Lebensatems dargestellt, wobei das tiefste (oder höchste) Fulcrum des Herzchakras das diamantblaue klare Licht des sehr subtilen Körpers ist.

Das Farbsystem der fünf Chakren sind die Farben der fünf Chakren des Medizinbuddhas. Es sind sehr tiefe und spezielle medizinische Farben für die Heilung. In der ersten Phase der Verwendung dieser Farben wirken sie als Reinigung und Entgiftung, wie ein Bad vor dem Schlafengehen oder eine Dusche am Morgen. Sie ermöglichen eine biodynamische Neutralisierung. Sobald die Neutralität erreicht ist, wechseln die Farben ihre Funktion in eine Phase der Heilung, die Dr. Sutherland beobachtet hat. Die Energiewinde und Farben wählen dann aus, was im Körper des Klienten Hilfe braucht. Der Therapeut hält die Wachsamkeit aufrecht wie ein Wächter am

Eingang eines heiligen Tempels. D.h., wenn ein Therapeut eine solche Chakra-Visualisierung einleitet, können sich die Farben nach der Neutralisierung automatisch verändern, und es können verschiedene Farbschemata und Orte beobachtet werden. Jede spirituelle Form kann mit diesem Licht des Lebensatems erscheinen. Es ist nicht auf den Medizin-Buddha beschränkt. Auch Jesus hat mit Licht geheilt und viele andere mitfühlende Wesen. Sei bereit, dass das Licht eine Form annimmt und ein „zweites Paar Hände“ an der Sitzung teilnimmt. Lasse deine vorgefassten Meinungen über das Heilige los und lasse dich auf einen Zustand von Ehrfurcht und tiefen Erstaunens bei allem, was erscheint, ein. Angst ist eine Kontraindikation, wenn man Farben auf diese Weise verwendet. Wir entfachen den Instinkt für Selbsttranszendenz. Licht ist ein Tor zum Göttlichen.

Häufig werden die Farben in östlichen Traditionen als weibliche Gottheiten personifiziert, die Dakinis genannt werden. Dabei handelt es sich um empfindsame, sehr verspielte, jugendliche weibliche Energie. Diese vitalen Essenzen erzeugen das Funkeln, das Glühen und die Ausstrahlung dieser Farben, da sie das gesamte Universum direkt aus dem Herzen heraus ausdrücken. Sie bieten eine sehr spritzige und fast magische Sicht auf jeden Moment unseres Lebens. Auch Emotionen sind sehr farbenfroh. Solange unsere Augen und Ohren und unser Verstand nicht aufhören können, Sinneserfahrungen mental zu etikettieren, außer natürlich beim Autofahren, ist es schwierig, eine direkte Eins-zu-eins-Beziehung mit dem Universum um uns herum herzustellen, welches ein vollständiges Ganzes ohne Unterteilungen ist. Wir beobachten die Farben, die wir mit unseren Augen sehen, mit Wachsamkeit. Wir nehmen den Klang, den wir hören, mit Achtsamkeit wahr. Das dynamische Spiel der Subjekt-Objekt-Wahrnehmung und die gesamte begriffliche Maschinerie, die notwendig ist, um es durch mentale Benennung und Interpretation in Gang zu halten, muss für kurze Zeit aufgelöst werden. Und zwar nicht nur während der Sitzungen, sondern regelmäßig während des gesamten Tages und der Nacht. Wir können eine beständigere Beziehung zu unserem wahrnehmenden Selbst haben, ein selbsterkennendes Gewahrsein, das keine Meinung oder Urteil über äußere Sinneserfahrungen oder sogar unsere inneren Sinneserfahrungen hat. Auf dieser Ebene vertieft sich die Achtsamkeit in das, was man Wachsamkeit nennt. Wir beobachten die innere und äußere Welt der fünf Elemente als einen Tanz von Farben, Bewegung und Stille. Wir sind einfach

in direkter Beziehung mit dem Element des Raumes, der dynamischen Stille, der Leere.

Die Wissenschaft sagt uns, dass das Gehirn eine enorme Menge an weißem Licht erzeugt. Das sind Photonen, die von den Gehirnzellen vor allem während des Sterbeprozesses freigesetzt werden. Dieser Prozess dauert noch eine Stunde oder länger nach dem Tod an. Der formale Moment des Todes ist der, in dem der Patient, du und ich, zum letzten Mal ausatmet, und zu diesem Zeitpunkt lösen sich die vier Elemente (Erde-Wasser-Feuer-Wind) alle in das Element des Raums auf. Visualisierungstraining ist eine sehr gute Vorbereitung auf diesen Kontext beim Tod. Es ist eine farbenfrohe Erfahrung, wie sie in vielen östlichen spirituellen Texten beschrieben wird. Gleichzeitig kommen die vitalen Essenzen, ob Vater-Mutter, Sonne-Mond, Weisheit-Mitgefühl oder eine helle Perle, vom dritten Ventrikel (Kopfhakra) durch das Halschakra nach unten und vom Genitalchakra durch das Nabelchakra zurück ins Herz.

In der buddhistischen Tradition gibt es mindestens zwei Möglichkeiten, das Bewusstsein im Moment des Todes zu steuern. Sie können entweder aus dem oberen Teil des Zentralkanal in eine Buddha-Form ausströmen, die über deinem Kopf visualisiert wird, so wie der Himmel im Christentum betrachtet wird. Oder du kannst die Wiedervereinigung der vitalen Essenzen im Herzchakra als glorreiche Erscheinung des sogenannten Regenbogenkörpers beobachten. Und es gibt eine Menge Vorteile auf diesem einen Weg ins Herz. Mir kam es immer ein wenig riskant vor, mein Bewusstsein aus dem Scheitel in das Buddhafeld über mir zu schleudern. Du kannst dir nur vorstellen, wie viel Übung und Vertrauen nötig sind, um mit dem Lebensatem und all seinen Begleiterscheinungen direkt in Verbindung zu treten, wenn man tot ist. Der Punkt ist, dass du jetzt anfangen solltest, dein Herz vorzubereiten, wenn das die Richtung ist, in die du gehen willst, wenn du stirbst. Es ist gut, ein paar Optionen für den Fall zu haben, dass du einige Minuten nach dem Moment des Todes auf etwas Unerwartetes stößt. Es gibt ein altes indianisches Sprichwort: Man braucht große cajones zum Sterben.

Angst ist ein wichtiger Faktor beim Sterben und beim Tod. Niemand will sterben, solange der Lebenswille nicht erloschen ist. Und das geschieht manchmal Jahre, Monate oder Wochen vor dem Tod und manchmal kurz vor dem Moment des Todes. Es gibt kontemplative Wege, die Angst zu reduzieren. Eine Praxis zum Abbau von Angst, die ich gelernt habe, heißt Chod von Namkhai Norbu. Er war ein Dzogchen-Meister (Ati Yoga). Er war auch ein großer tibetischer Arzt. Ich erhielt von ihm

eine direkte Übertragung für das Lösen von Angst, während er sich einige Tage nach seinem Tod im Bardo-Zustand befand. Ich war in Merigar in Italien und hatte das Glück, am Tag nach seinem Tod nur wenige Meter von seinem gläsernen Sarkophag entfernt zu sitzen und zu meditieren. Ich habe weitere Geistübertragungen von ihm erhalten, und sie waren ziemlich prägnant für die Reduzierung von Angst.

Die Praxis besteht darin, den eigenen Tod zu visualisieren und die Umwandlung des toten Körpers in Nahrung für alle fühlenden Wesen. Dein Körper wird in einem großen Topf gekocht, der zu einem unendlichen Becken von ambrosischem Nektar wird, der alles Leiden beseitigt, wenn man daraus trinkt. Es gibt vier Arten von Menschen, die eingeladen sind, sich an dir zu laben. Die erste sind alle spirituellen Lehrer und Meister, zu denen du eine direkte oder indirekte Beziehung hast. Die zweite sind all die Menschen, die du im Leben verraten oder verletzt hast. Du lädst sie alle zu deinem Ambrosia-Pool ein und stellst dir vor, wie sie dein Ambrosia trinken. Du verschenkst deinen Körper. Die dritte Gruppe sind alle deine Klienten, Freunde und Familienmitglieder, die Hilfe brauchen. Die vierte Gruppe sind alle übrigen fühlenden Wesen. Wir müssen die Menschen und Orte loslassen, die uns Angst machen. Und wir müssen uns mit diesen Menschen, Orten und Dingen anfreunden, um unsere Angst zu erlösen. Es ist eine Praxis der Trennung, die von der erleuchteten Yogini Machig Labdron in Tibet (1055-1149) begonnen wurde. Diese Praxis wird heute von Lama Tsultrim Allione im Tara Mandala in Colorado weitergeführt. Sie wird als die Reinkarnation von Machig Labdron gesehen. Wir müssen lernen, den Aufruhr der Angst zu durchtrennen.

Gyatrul Rinpoche sagt dies: "Der Grund, in die Einsamkeit zu gehen, ist, sich von Störungen zu befreien. Aber was ist es, das dich stört? Du störst dich selbst, wenn du dich also nicht selbst störst, bist du schon bereit. Mit anderen Worten: Der Schwerpunkt liegt nicht auf der Umgebung, sondern auf der Art und Weise, wie du auf deine Umgebung reagierst. Unser Geist wird aufgewühlt und gestört, wenn wir den Objekten der fünf Sinne hinterherjagen. Wenn wir das kontrollieren können, haben wir unsere Einsamkeit bereits erreicht. Wenn das Problem wirklich in den fünf Sinnesobjekten liegen würde, müssten sie auch in der Lage sein, Leichen zu stören. Deshalb lebe an einem Ort, an dem du nicht gestört wirst, das heißt, an dem du aufhörst, dich selbst zu stören."

Die Angst muss auch auf der Ebene unserer gewöhnlichen Situationen und unserer alltäglichen, sich wiederholenden Gedankenlosigkeit bewältigt

werden. Wir sind wie eine wiederkäuende Kuh, die so viel Zeit mit nichts Wertvollem verbringt. Und wir brauchen einen erholsamen Geist, um nach einem anstrengenden Tag eine Lieblingsserie im Fernsehen anzuschauen. Ich verstehe das. Wir müssen in der Lage sein, Veränderungen zu akzeptieren. Das Entscheidende bei der Angst ist, sich mit der Vergänglichkeit auseinanderzusetzen. Sich damit auseinanderzusetzen bedeutet, das enorme Ausmaß von Höhen und Tiefen des täglichen Lebens im Wachzustand und im Schlaf zu erkennen. Der Verzicht auf unsere Besitztümer und die Konzepte, die uns vor dem Ende des Lebens beherrschen, ist entscheidend. Es ist eine Läuterung, und man muss seinem eigenen Schicksal treu sein. Niemand sonst hat die Kontrolle über deinen eigenen inneren Entscheidungsprozess. Das ist die Grundlage der Selbstbeherrschung. Wie es im Zen heißt, dreht sich alles um einen selbst. Kontemplative Praktiken sind wesentlich.

Das Nachdenken über die schiere Menge der konditionierenden Faktoren ist der dritte der Sieben Wege, den Geist in Bodhicitta zu üben, die der Dritten Karmapa im 12. Jahrhundert. Lama Justin sagt: „Samsara ist ein personalisierter Algorithmus, der auf unserer relativen Reaktion im Moment basiert.“ Algorithmus ist ein Begriff aus dem Internet und dem Gebrauch der sozialen Medien. Ein Algorithmus ist ein Satz von Regeln der Künstlichen Intelligenz (KI), wie ich auf bestimmte Inhalte mental und emotional reagiere. Er ist sehr persönlich und sagt bewusste und unbewusste Konditionierungen voraus. Diese Programmierung wurde früher als „Gehirnwäsche“ bezeichnet. Sie hat unser ganzes Leben lang stattgefunden, und jetzt kann uns ein Computerprogramm beständig den Köder auswerfen. Algorithmen analysieren, wie ich mit Inhalten interagiere, indem sie feststellen, ob ich die Inhalte im Internet, mit denen ich mich beschäftige, mag oder nicht. Mein personalisierter, konditionierter Algorithmus oben in der „cloud“ führt Buch über meine Vorlieben und Abneigungen. Er kennt meine Gewohnheitsmuster besser als ich selbst. Meine Konditionierung ist formlos, bis sie auf meinen Algorithmus auf Amazon trifft.

Der Zweck des Algorithmus ist es, mir Material zu präsentieren, damit ich mich ständig damit beschäftige, indem ich mehr Zeit auf bestimmten Internetseiten verbringe. Dies gilt für unsere gewohnheitsmäßigen Erkenntnisse und unseren polarisierten Verstand, der das Gute mag und das Schlechte nicht, der Vergnügen mag, aber nicht den Schmerz. Dies dient letztlich den finanziellen Interessen der Websites, auf denen ich die meiste Zeit verbringe. Das Reich der Begierde hat nur eine

Absicht: Sie wollen, dass wir mehr Dinge kaufen und uns in einem Höllenreich der Unbewusstheit und des Mangels an innerer Freiheit oder an Wissen über unsere kulturelle Verstrickung gefangen halten.

Der Algorithmus selbst ist unsichtbar, ebenso wie unser unbewusstes Gewohnheitsmuster und unsere Reaktionsfähigkeit auf den Moment. Wir rufen ständig unbewusst unseren Samsara-Algorithmus auf, der uns an der Befreiung und Freiheit des konzeptuellen Geistes hindert. Wir begeben uns in den Warteraum des „Todesscrollens“ im Internet. Wir lauschen den Sirenen der Nachrichtensendungen, die unsere Aufmerksamkeit fesseln und für längere Zeit in Anspruch nehmen. Unsere Fähigkeit, auf das zu achten, was für unser tiefes, dauerhaftes Glück wichtig ist, und auf das, was nicht wichtig ist, wird zerstört. Und es ist ein einfacher, formloser Algorithmus, der uns einfach aufzeigt, was unsere wertlosen Entscheidungen sind. Es ist eine sehr laute Sirene.

Alles Bedauern muss sich auflösen, um in einen tiefen Zustand der Liebe zu fallen. Auf dem Sterbebett ist es zu spät, Vergebungsbriefe zu schreiben und Briefmarken zu kaufen, um die Briefe zu verschicken. Im Sterben möchten viele Menschen über ihre Lieben oder die Liebe selbst sprechen. Manchmal ist ein Sterbender verwirrt, dann kannst du ihn fragen: Wen hast du in diesem Leben geliebt? Warte ab, was er sagt. Manche Patienten haben entweder Angst, Schmerzen oder Atemprobleme. Das sind die drei Leidenszustände, denen man mit spirituellen Fähigkeiten, Handauflegen und Visualisierung des Lebensatems sehr helfen kann. Der Instinkt zur Selbsttranszendenz kann durch einen solchen Dienst des Handauflegens entfacht werden. Die Salbung mit Ölen ist ein Muss.

Das Schwierigste im Leben und im Tod ist die tatsächliche Art des Loslassens, das Anerkennen eines Veränderungsprozesses und das Entspannen in der Veränderung. Die Essenz der Zündung ist das Loslassen, um einen Funken zu erzeugen. Der Tod ist ein Funke. Wir tun es mit jedem Ausatmen. Und wir müssen es mit der unzähligen Anzahl von Konzepten tun, die wir uns tagtäglich ausdenken, und der damit verbundenen Emotionalität. Es geht nur darum, Gedanken loszulassen, und noch mehr Gedanken und ihre formlosen Konzepte, die ständig aufgebaut werden. Wir müssen die innere Praxis entwickeln, Konzepte und Emotionen zu stoppen, damit das Loslassen dauerhaftes Glück entfachen kann. Und das Loslassen in den Lebensatem ist eine universelle Erfahrung, denn jede Zelle in unserem Körper ist Licht, das von den Elementen

eingekapselt ist. Und es ist genau jetzt: die Kraft zum Anhalten und die Kraft zum Loslassen in ein weiträumiges Bewusstsein. Unser Leben ist in diesem Moment vollständig. Unser Tod ist in diesem Augenblick mit jedem Ausatmen vollständig.