

DAS WAHRE TAICHI CHUAN

**EIN LANGSAMES ERINNERN
AN UNSER WAHRES WESEN
IN LANGER FORM**

MIT ÜBUNGSANLEITUNG UND ÜBERSICHT

SU MYNONA

©2010

BAMBUSHALLE

SCHULE BEWUSSTER ANWESENHEIT

Es geht mir um die innere Kraft der Liebe,
die nicht berechnet
und die unser wahres Wesen ist.

Mit ihrem Bewußtsein sind meine Bücher geschrieben,
deren Inhalt sich daher auch nur denen mit Leichtigkeit eröffnet,
die sich zutiefst auf sie einlassen.

Die göttliche Liebe ist ein unerschöpfliches Fließen,
dem ich in meinem Schreiben folge,
so daß der Eindruck entsteht, man könne ihm nicht folgen,
weil er zuviel aufeinmal enthalte.

Es ist aber nur der Verstand, der Dir sagt,
meine Sätze seien oft zu lang und mit zu vielem Wissen befrachtet,
dem Du nicht folgen könntest.

Wenn Du jemanden wirklich liebst,
nimmst Du ihn unmittelbar mit Deinem Herzen in seiner Ganzheit auf,
die mehrdimensional ist.

Für den Verstand ist das aber zuviel,
weswegen er mit seinem ewigen „Ja, aber!“ zu allem und allen
auch nichts von Liebe versteht,
ja noch nicht einmal etwas vom Leben,
da er fest an den Tod glaubt,
vor dem er meint, Dich unbedingt schützen zu müssen,

obwohl es ihn aus Sicht der Liebe gar nicht gibt.

Man kann dem unerschöpflichen Fluß meines Schreibens,
der in seiner Liebe zu allem und allen
scheinbar keinen Punkt und kein Komma kennt,
folgen, wenn man nicht darauf besteht,
diesen Fluß der Liebe zum Verstehen bringen zu wollen.

In Liebe und mit vollem Mitgefühl für Deine Schwierigkeiten,
Dich sogar auch beim Lesen auf die Liebe einzulassen,
die man nicht verstehen kann,
weil sie das Wesen aller Geschöpfe und Ereignisse ist
und nicht etwas, das man von außen betrachten kann,

Su Mynona

Schreibe mir, wenn Du Fragen an mich hast,
von denen Du meinst, daß ich sie in meinen Büchern
noch nicht für Dich beantwortet habe.

Bambushalle@web.de

*Beachte bitte beim Herunterladen meiner Bücher
aus der Homepage der Bambushalle,*

*daß das © für den Inhalt der Bücher von Su Mynona
mit allen Rechten jedweder erdenklichen Art
beim Autoren liegt.*

*Du hast kein Recht,
das gebietet Dir die Liebe,
sie zu Deinen Zwecken und zu Deinem Nutzen
zu vervielfältigen oder irgendwie zu verändern
oder sie gar digital oder ausgedruckt
teilweise oder ganz zu verkaufen –
es sei denn, Du hast dazu meine schriftliche Zustimmung!*

*Für Naissan,
die im „Sternendojo“ das wahre Taichi Chuan in seiner weiblichen Langen
Form vom Himmel zur Erde übt und lehrt, damit wir uns daran erinnern, wer
wir als wahrer Mensch sind.*

*Und für Carsten,
der in seinem Dojo „Kirschblütengarten“ das wahre Taichi Chuan in seiner
männlichen Langen Form von der Erde zurück in den Himmel übt und lehrt,
damit wir uns daran erinnern, wer wir als wahrer Mensch sind.*

*Beide sind meine Schüler und meine Lehrer in meiner Langen Form des Erle-
bens, mich als wahrer Mensch jenseits von Himmel und Erde im physischen
Körper zu meistern.*

Vom Himmel zur Erde

Unser wahres Wesen

ist schöpfer Natur. Das heißt, wir schöpfen aus unserem Wesen die Schöpfung, in der wir zu leben meinen, obwohl sie doch in Wirklichkeit in unserem Wesen existiert. Denn unser unsichtbares Wesen, das wir Leben nennen oder auch wegen seiner Bewußtheit Gott, ist grenzenlos Und wir schöpfen sie uns geistig voranstellend aus unserer geistigen Vorstellung, als befände sie sich außerhalb von unserem geistig göttlichen Wesen, um so einen scheinbar aus sich selbst bestehenden Spiegel zu haben, in den wir hineinschauend uns selbst in unserem wahren Wesen wiederzuerkennen vermögen. Wir könnten uns nämlich als Schöpfer unserer scheinbaren Außenwelt, die in Wirklichkeit unsere Innenwelt ist, nicht selbst erkennen, wenn da nichts wäre, an dem wir ermessen können, wer wir in Wirklichkeit sind.

Wirklichkeit ohne Vorstellung, ohne Schöpfung, ist zwar alles, weil es außer ihr, die wir, wie gesagt, Leben nennen oder Gott, weil sie, es oder er aus reinem Bewußtsein besteht, nichts anderes gibt, aber sie schöpft aus sich als Vorstellung und nicht etwa irgendwo außerhalb von sich ein scheinbares Außerhalb, als wäre dieses die Wirklichkeit, in dem sich Gott als Leben, das unser wahres Wesen ist, scheinbar als weniger vor- und darstellt, als es das Leben in Wirklichkeit ist, und erkennt so aus dem Weniger das unerschöpfliche Mehr als die Vorstellung von sich selbst.

Das Taichi Chuan

ist eine der vielen Möglichkeiten, die seit Ewigkeiten und viel länger, als es die heutige Geschichtsschreibung datiert, geübt wird, sich in seiner langsam gegangenen Langen Form schrittweise daran zurückzuerinnern, wer wir in unserem Wesen in Wirklichkeit sind:

Schöpfer der Langen Form schöpferischen Erlebens, die wir in dem Moment gehen, in dem wir sie uns Schritt für Schritt vorstellen, um uns am Ende wieder darüber bewußt geworden zu sein, wer wir in Wirklichkeit sind und welchen Sinn alles Erleben in Wirklichkeit hat.

In dem Moment, in dem Dir mit dem *Schritt auf die sieben Sterne* zu bewußt wird, daß Dein Wesen die Wirklichkeit ist und nicht die Schöpfung, wird Dir auch bewußt, daß ein Taichi Chuan als Kampfkunst, Feinde abzuwehren oder zu besiegen, eine verhängnisvolle Fehlinterpretation, ja sogar ein regelrechter, nein, in Wirklichkeit ein regelwidriger Mißbrauch der geistigen Spiegelung Deines Wesens ist.

Ein Taichi Chuan als Kampfkunst in der Vorstellung, man habe Feinde vor sich und in ihnen nicht nur eine Spiegelung seiner eigenen Vorstellungen von sich selbst, ist eine Sackgasse auf dem Weg unseres Zurückerinnerns, wie Schöpfung zustande kommt, warum es sie gibt und warum sie eine bloße Vorstellung ist und nicht die Wirklichkeit, die unser göttlich grenzenloses Wesen ist. Eine Kampfkunst, wie wir sie in unserer geistigen Blindheit bis heute üben und zu vervollkomm-

nen suchen, verhindert nicht Feinde. Sie erzeugt geradezu die Feinde, deretwegen wir die Kampfkunst erfunden haben im Reduzieren des wirklichen Taichi Chuan auf ein geringeres Ziel als das der Erinnerung daran, wer wir in Wirklichkeit sind.

Somit erhält sich die Kampfkunst stets selbst am Leben und verhindert den transformatorischen Weg der Erinnerung über sie hinaus, wie sehr ihre Meister auch behaupten mögen, wie groß ihr innerer Frieden durch das stete Üben der Kampfkunst geworden sei. Tatsache aber ist, daß die Meister stets nur Kämpfer anziehen, die sich an ihnen messen wollen, und nicht Menschen, die ein Interesse daran haben, an dem Beispiel der Meister lernen zu wollen, sich daran zurückzuerinnern, wer sie in Wirklichkeit sind, um sich dann im *Abschießen des Tigers mit Hilfe des großen Bogens* ihrer Erleuchtung, was Wirklichkeit ist und was lediglich nur Illusion, in der Illusion so zu meistern, daß sie sie als ihre Vorstellung erkennen und nicht als ihr Wesen als die Quelle aller Vorstellungen, die sich in der Langen Form des Rückerinnerns und Wiedererkennens unseres wahren Wesens, die man das Taichi Chuan nennt.

Spätestens im Enden des zweiten Teils der Langen Form des Taichi Chuan, der im *Himmel* erhöhend begangen wird im Gegensatz zum ersten Teil mit der Begehung der *Erde*, die uns vertieft, scheitert der Übende, der sich nur gegen äußere Feinde meisterlich behaupten will, in seinem Üben, obwohl ihn nichts daran hindert, im Scheitern auch noch kampftechnisch meisterlich den dritten Teil der Langen Form zu üben, der nicht zufällig den Übenden erkennen und erleben lassen sollte, was es heißt, *wahrer Mensch* zu sein, weswegen dieser Teil des Übens auch als wahrer oder vom Willen, über andere zu siegen, geheilter Mensch begangen werden sollte.

Gehst oder übst Du auch den dritten Teil in alter Gewohnheit als normaler Mensch, der immer noch meint, sich gegen seine Feinde wehren zu müssen und nicht gegen den Tiger als einzigen Feind in sich selbst als Ausdruck der Logik seines Verstandes, der vom wahren Heilsein oder Ganzsein des Menschen nichts versteht, weil er alles trennt und nie als ganz erkennen kann, dann bist Du schon in eine Sackgasse geraten, obwohl Dir Dein Meister, der Dich die Kampfkunst gegen Feinde lehrt, sagt, Du näherest Dich kampftechnisch bereits der Meisterung der Langen Form des Taichi Chuan.

Der Meister dieser Art zu kämpfen und mit ihm sein Schüler, der ihm vertraut und ihn zum Vorbild hat, merken nicht, daß das Üben der gesamten Langen Form nur im Geist des ersten Teils Gymnastik und daß das Üben der Langen Form nur im Geist des zweiten Teils Kampfkunst bedeutet, die beide durch das Üben des dritten Teils der Langen Form überstiegen und als geistig transformiert als bloße Gymnastik oder als bloße Kampfkunst ihr Ende gefunden haben sollten, um das Taichi Chuan im Üben des dritten Teils als wahrer Mensch vollenden zu können, der sich am Ende auf Erden und im Himmel meisterlich schöpferisch in allem, was er tut, seines Wesens ganz und gar bewußt darzustellen weiß als das einzig wahre Üben der Langen Form als Taichi Chuan.

Weil die Meister der Kampfkunst anders als die Meister des schöpfenden Erlebens, keine Meister ihres bewußten Erlebens sind, sondern nur Meister über ihre ätherische Lebensenergie, die man in China Chi nennt und die im Alten Testament des Orients personifiziert als Kain dargestellt wird im Sinne des bloßen Könnens von etwas, das den Bruder Abel abtötet als unser Erinnern an unser wahres Menschsein, interpretieren sie die drei Teile der Langen Form des Taichi Chuan auch so, als stünde der Mensch zwischen Himmel und Erde.

Es wird ihnen nicht bewußt, daß bei dieser Deutung der Aufgliederung der Langen Form der erste Teil Erde heißen müßte, der zweite Mensch und der dritte Himmel. Der wahre Meister seiner Langen Form des Erlebens auf Erden und im Himmel erkennt sich aber im Üben des wahren Taichi Chuan erst im dritten Teil als von jeder Verstandeslogik geheilt, die sich in der Langen Form des Taichi Chuan als Tiger darstellt, und weiß daher, daß der wahre oder heile Mensch, der sich nicht mehr mit seinem irdischen oder himmlischen Körper identifiziert, nicht zwischen Himmel und Erde steht, sondern in Wirklichkeit als der Schöpfer von Himmel und Erde jenseits dieser beiden Erlebensarten, die man als Himmel unser seelisches Erleben nennt und als Erde unser körperliches Erleben.

Der heile Mensch verbindet Himmel und Erde miteinander durch die Erinnerung daran, daß wir es als göttlich bewußter Geist sind, die sich von oben nach unten zur Erde hin vertiefen und von dort aus von unten nach oben über den Aufstieg in den Himmel wieder zurück zum

heilen Menschsein das entwickelt, was er als seine Vorstellung von der Erde zuvor und anfangs aufgewickelt oder hergestellt hat, als existiere die Erde außerhalb seines göttlichen Wesens.

Alle drei Teile der Langen Form unseres Erlebens als heiler Mensch im Himmel und auf Erden und nicht als unheil und sich getrennt von Gott empfindender Mensch dazwischen, bilden ein geistiges Dreieckserleben, dessen Erdseite von oben nach unten oder von innen nach außen gerichtet ist, dessen Himmelsseite von unten nach oben oder von außen nach innen zurück gerichtet ist und dessen Menschseite die beiden anderen Seiten der Langen Form zu der Erkenntnis verbindet, aus welchen geistig und nicht seelischen oder körperlichen schöpfenden Kräften in der Langen Form des Wiedererkennens, wer wir in Wirklichkeit sind, zuerst die Erde aus dem Himmel und dann der Himmel aus der Erde sekundlich neu geschaffen werden.

Diesem geistigen gleichseitigen Dreieck wirkt ein zweites geistiges Dreieckserleben entgegen, das im Begehen des ersten Dreiecks unsichtbar bleibend erzeugt wird, das man aber dennoch sichtbar im ersten Dreieck als die Lange sichtbare Form, in der sich Dein Körper beim Üben bewegt, wiedererkennen kann. Denn in einem mehrdimensionalen Bild kann man in jedem seiner Teile das ganze Bild erkennen, so daß man eben auch in der sichtbaren Übung zum Bild der Langen Form des Taichi Chuan immer auch das gesamte Bild unseres wahren Wesens wiederzuerkennen vermag, sonst könnte nämlich auch Dein Üben nichts anderes sein als entweder nur Gymnastik oder als bloße Kampfkunst, sich meisterlich im Können, seiner Feinde zu erwehren. Und die Lange Form des Taichi Chuan ist ja in Wirklichkeit mit ihren 144 Bewegungen insgesamt ein holistisches Bild Deiner sieben- und nicht nur dreidimensionalen Anwesenheit auf Erden und im Himmel.

Das dem geistigen Erlebensdreieck *Erde-Himmel-Mensch* entgegenstehende Dreieck markiert das Wesen von *Geist*, der sich von oben nach unten oder von innen nach außen bis zur physischen Dichte verkörpert, so daß man den zweiten Teil als die Frucht des schöpfenden freien Geistes *Körper* nennen kann. Es markiert aus dieser breiten Basis der äußeren Natur Gottes, die der breiten Basis des dritten Teils des anderen Dreiecks gegenüber erlebt wird, von unten nach oben oder von außen nach innen den Aufbau Deines *Seelenkörpers* durch

stetige Erinnerung an Dein wahres Wesen als Mensch und findet seine Spitze ganz oben jenseits des Erlebens als wahrer Mensch wieder im freien Geist, der mit dem *Züngeln der Schlange* erneut beginnt, die Lange Form seiner geistig göttlichen Vorstellungen von dem, was er als Mensch auf Erden und im Himmel erleben will, aus sich schöpfend sich selbst durch Vorstellung voranzustellen mit ihren erneut 144 Bewegungen, formiert und gehalten durch 24 Stellungen, Bilder oder Figuren, die in ihrer Seelenkunde mit je 2 Bildern den 12 Sternzeichen entlang der Ekliptik um unsere Erde entsprechen. Dein pendelnder Weg durch die 24 Figuren während Deines Übens, wahrer Mensch zu werden,

Eines der Anzeichen dafür, daß in keinem mir bekannten Dojo oder Buch, in dem die 144 Bewegungen der Langen Form im Taichi Chuan geübt oder vorgestellt werden, das wahre Taichi Chuan geübt oder vorgestellt wird, sondern immer nur die Kampfkunst, über andere zu siegen, wenn auch am Ende in meisterlicher Form, ohne den Gegner überhaupt noch berühren oder an sich heranlassen zu müssen, ist die Tatsache, daß kein Lehrer weiß und daher auch nicht lehrt, warum die 24 Figuren in den 144 Bewegungen so heißen, wie sie heißen, und wo in Wirklichkeit das wahre Üben stattfindet – nämlich hin und her zwischen Ost und West im Meiden des Anhaltens im Süden auf Deiner inneren Milchstraße, und zwar genau so, wie der Fluß der Milchstraße über Dir am Himmel dahinfließt mit Deinen Bewegungen auf der Erde.

Das wahre Taichi Chuan kann man daher als Deinen Tanz entlang der Milchstraße auffassen und erleben, wobei Du Dich so drehst und wendest, daß sich am Ende, würde man alle Deine Bewegungen auf den Fußboden malen, die Form eines Labyrinths ergibt, wie Du es auch als einen heiligen und heilenden Weg in der Kathedrale von Chartre sehen kannst, dessen Linien auf dem Fußboden man früher, als es noch intakt war, barfuß nachging, um von außen nach innen schwingend in der Mitte sein wahres Wesen wiedererkannt zu haben, das man in der Außenwelt so leicht vergißt.

Ein solches Labyrinth nennt man auch in seiner Langen Form wie in seinem Langen Erleben als Deine geistige Wesensform die *Blume des Lebens*. Denn sie sieht von oben so aus, als sähe man in eine offene Rose hinein als die Rose Gottes mit ihren 12 Blütenblättern, wie man

auch Dein voll entfaltetes Herzchakra nennt als Sitz der Liebe, die nicht berechnet. Es bringt seinen göttlich geistigen Schöpfungsimpuls, der Dein Herz und damit Dein ganzes Erleben in Bewegung hält, über den Sinusbogen auf Deinem Herzen den ersten Im Puls zum Erleben in Langer Form als wahrer Mensch im Himmel und auf Erden.

In der Geographie unserer lebendigen Mutter Erde nennt man ihren Sinusbogen den Berg Sinai, über den ihr Herz als der Orient in Bewegung gerät und am Leben bleibt, solange Gottes Herz mit seiner Liebe, die nicht berechnet, darin schlägt. Das Ein- und Ausschwingen im wahren Taichi Chuan entspricht und folgt dem Ein- und Ausatmen Deines göttlichen Wesens im Himmel und auf Erden, das man als Gottes Ausatmung das ALL AH nennt und als sein Einatmen das dazugehörige NO AH. Beides entspricht in seinem nie endenden Wechselspiel dem inneren Atem im wahren Taichi Chuan. Das Allah erlebst Du in Deinem Üben der Langer Form als die Bewegungsrichtung vom wahren Menschen zur Erde im ersten Teil der Langer Form. Und das Noah erlebst Du in Deinem Üben als die Bewegungsrichtung Deines Bewußtseins von der Erde zurück in den Himmel im zweiten Teil der Langer Form.

Die Folge *Allah-Noah-Gott* bildet so für die ganze Menschheit auf Erden und im Himmel das geistige Dreieckerleben im wahren kosmischen Taichi Chuan, das mit Deiner Erkenntnis, wer Du in Wirklichkeit bist, Dein Christusbewußtsein aktiviert in Form eines wunderbaren, völlig durchscheinenden allbewußten und allliebenden KRIST ALLS, der die ganze Brillanz des wahren Taichi Chuan in seiner vollen Fülle spiegelt, sobald Du dieses nicht etwa nur meisterlich beherrscht, sondern dazu geworden bist. Denn das Wesen des wahren Menschen bedeutet die Erkenntnis, daß der Mensch in seinem wachen und vollen Bewußt Sein das „Tai Chi Chu An“ ist und nicht nur im Dojo übt – als die

„Große Schöpfungs Kraft Gottes“.

Die Länge der Form

wird in der ganzen Welt so unterschiedlich lang gelehrt und geübt, daß viele meinen, sie sei der bloßen Willkür unterworfen, was aber in Wirklichkeit nicht stimmt. Denn jede offiziell gelehrt Länge der Langen Form des Taichi Chuan entspricht der Art, wie Gott sein Schöpfen als Schöpfung bemißt. Er erzählt sich selbst nämlich, was er sich schöpfend vorstellt, so daß die Lange Form seines Schöpfens stets aus der Bewußtheit der Gegenwart entsteht, außer der es keine Zeitspanne gibt.

Nur, wer mit der Logik des Verstandes, den der *Tiger* im Taichi Chuan symbolisiert, der zuerst *in den Arm genommen*, das heißt, begriffen werden muß, um ihn dann von seinem Thron als Herrscher über unsere Lange Form des Erlebens *zu schlagen* und am Ende *mit dem Bogen* unserer vollen Bewußtheit *abzuschießen*, glaubt, alles sei voneinander getrennt und nicht Eins mit dem Leben als unser Wesen, außer dem es sonst nichts gibt, hat das sichere Gefühl, daß sich die Gegenwart aus der Vergangenheit ergibt und die Zukunft aus der Gegenwart. In Wirklichkeit aber gibt es außer der Gegenwart keine Zeit, und zwar aus dem einfachen Grund, weil unser Bewußtsein als wahrer Mensch jenseits von Himmel und Erde die Schöpfung sekundlich neu vorstellt und damit sich verdichtend schöpft, als gäbe es sie in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft außerhalb und unabhängig von uns als Geschöpf in Gottes Schöpfung.

Zu erinnern, daß wir die Lange Form der Schöpfung in ihrem Langen Erleben als das wahre Taichi Chuan sekundlich im Üben immer wieder ganz neu und vollständig erschaffen, ist Sinn und Ziel der Methode des Taichi Chuan, das sich unser Wesen Gott wie beim Formatieren einer Computerdatei so erzählt:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

Und weil alles, was aus einer Quelle heraussprudelt, wieder zur Quelle umkehrt und in sie zurückfließt, sobald die Schöpfungskraft seine physisch dichteste Form angenommen hat als die reife erntefähige Frucht allen göttlichen Schöpfens, kehrt sich auch das Erzählen Gottes um von der 0 am Ende zurück zur 0 am und zu einem neuen Anfang. Es ist dieses Hin und Her von Ost nach West und wieder zurück in seinen ewigen weiten inneren Atemzügen des Taichi Chuan, das uns erzählt, wer wir als wahrer Mensch in Wirklichkeit sind, nämlich Schöpfer der Langen Form jenseits von Himmel und Erde und nicht Geschöpf als verkörperter Mensch zwischen Himmel und Erde.

Zwei Bewußtseinsströme aber, die sich entgegenlaufen von 0 zu 0, neutralisieren sich in der Mitte, deren Erleben wir Meditation nennen, und machen so die Figuren 1 4 7 unsichtbar, als gäbe es sie ebenso wie die 0 im Erzählen Gottes gar nicht, wie er die Lange Form seines Schöpfens erleben selber als wahrer Mensch erleben will im Himmel und auf Erden. Somit verkürzt sich die Lange Form seines Erzählens auf die sichtbar bleibenden Figuren

- 2 3 - 5 6 - 8 9 -

Und weil sich alles, was einmal geschöpft und damit in sein individuelles Erleben gebracht worden ist, auch für immer am Leben bleiben will, setzt sich das Erzählen Gottes fort, als gäbe es über die Zahl 9 hinaus noch weitere Zahlen, die sich figurieren wollen über die zweite 0 als die neue 1, die sich im Unterschied zur ersten 0 nun 10 nennt und weiter als erweiterte 1 jetzt 11 bis zur dritten 0 mit der Vorzahl 2 als 20 und so weiter und so weiter, obwohl es eigentlich immer nur die 10 Zahlen 0 bis 9 gibt.

Im Wunsch aber, für immer am Leben zu bleiben, wird die Schöpfungsform Gottes im länger und länger, bis es zur Erleuchtung darüber im Taichi Chuan kommt, daß dies alles nur eine Erzählung ist über Dein wahres Wesen als heiler oder ganzer Mensch, der nicht vom Leben getrennt werden kann. Und mit dieser Erleuchtung als die vollständige Erinnerung an sein wahres Wesen übst Du kein Taichi mehr, sondern nur noch das Erleben als Mensch im Himmel und auf Erden in der Erkenntnis, daß alles, was Du tust, in Wirklichkeit nichts anderes ist als Tai Chi Chu An, nämlich: Bewußte Schöpfungs Kraft Gottes.

Die Schöpfungskraft Gottes als die Schöpferkraft Deines Wesens, das nicht länger vom Verstand gesteuert wird und von Deinen Emotionen und Überlebensinstinkten, als gäbe es den Tod wirklich und nicht das ewige Leben von Dir als Seele, multipliziert sich also entsprechend Deiner sich steigernden Bewußtheit im Üben Deiner Langen Form auf Erden und im Himmel. Und so kommt es mit den verschiedenen, sich steigernden Vervielfältigungen der Zahlengrundreihe 0 bis 0 über die 1 bis zur 10 zu den verschieden lang gelehrten Längen der Langen Form des Taichi Chuan in aller Welt:

$$2 \times (2 - 3 - 5 - 6 - 8 - 9) = \\ 4 - 6 - 10 - 12 - 16 - 18$$

Das entspricht der verschiedenen Menge der Blütenblätter unserer Chakren vom Steißbein bis zum Dritten Auge als unser Sehhügel oder Thalamus in Form unseres Stammhirns. Und das entspricht nicht zufällig der Menge der sogenannten Elektronenwolken beim Aufbau unserer chemischen Elemente zum Periodensystem als die Lange Form zu unserem physisch Erleben in einem dichten Körper.

6 Mal die Grundreihe unseres göttlich schöpfenden Erzählens vervielfältigt und nicht nur das Erleben polarisierend 2 Mal, also in der bewußten Erhebung zum wahren Menschen mit bewußt aktivem Dritten Auge oder Sehhügel Stammhirn als das Zentrum der *Rose Gottes*, die wir durch unser stetes aufmerksam langsames Üben formen und in uns wachrufen zur Erinnerung daran, wer wir in Wirklichkeit sind, 6 Mal also nun über das sechste Chakra von unten gerechnet die Grunderzählung als die Lange Form Gottes multipliziert, zeigen sich die ver-

schieden gelehrten Längen der Langen Form im Taichi Chuan, die so wirken, als unterlägen sie der Willkür der jeweiligen Taichimeister:

6 x 4 = 24 für die Lange Form der Pekingart

6 x 6 = 36 für die Lange Form des Meisters Kobayashi

6 x 10 = 60 für die Lange Form des Meisters Chen

6 x 12 = 72 für die Lange Form des Meisters Kwong

6 x 16 = 96 für die Lange Form des Meisters Kwong

6 x 18 = 108 für die Lange Form des Meisters Chan

6 x 22 = 132 für die Lange Form des Meisters wahrer Mensch

6 x 24 = 144 für die Lange Form des Meisters Gott als unser Wesen

Die auf die 108 Bewegungsformen der offiziell Lange Form genannten Übungsart im Taichi Chuan folgende siebte und achte Vervielfältigung der göttlichen Grundreihe 0 bis 10 und weiter über die 11, polarisiert zur 22, mit ihren gesetzmäßig 6 x 22 oder 132 Formationsfolgen gibt es nur in der Erleuchtung des Übens der Langen Form, die Dich zusammen mit dem Erleben in seiner achten Vertiefung 6 x 24 oder 144 über die polarisierte 12 die gesamte, Dich beseligende Meisterschaft des Taichi Chuan in allem, was Du tust, erleben läßt nach jahrelanger meditativer Übung aller einmaligen und sich wiederholenden 144 Bewegungen im Taichi Chuan als die Spiegelung Deines Langen Erlebens als wahrer Mensch im Himmel und auf Erden. Und in diesem Wiedererkennen weißt Du bewiesenermaßen, daß Taichi Chuan alles andere sein sollte als eine Kampfkunst, die gegen andere gerichtet ist, oder gar als eine bloße Art von komplizierter Gymnastik zur Erhaltung Deiner Gesundheit.

Alle 8 Vervielfältigungen der Langen Grundform Gottes als Dein urlebendiges Wesen entsprechen den Tönen einer Oktave in der Melodie Deines göttlichen Erlebens als die Musik der Liebe, die alle Form aufbaut und erhält, wobei der achte Ton immer schon der erste Ton einer neuen Erlebensoktave sein wird auf höherer Bewußtseinsebene, bis man am Ende erkennt, daß es als Schöpfung nichts als die Grundform

gibt, die sich ständig in Deinem Wesen neu schöpfend spiegelt, als wäre das gesamte Taichi Chuan in seiner Wirkung nichts anderes als ein KRIST ALL, dessen sieben Grundtöne einer Oktave als eine seiner unzählbaren brillanten Facetten mit seinen 5 Zwischentönen zur Zwölftonmusik Gottes im Taichi Chuan die insgesamt 144 Obertöne darin ergeben, die Du im Gehen der Bewegung *Gitarrenspiel* zwischen dem fünfmaligen *Knieestreifen* in Dir als die Liebe anregt, die nicht berechnet.

Wie es, wie Du siehst, im gesamten Erleben der sich vervielfältigenden Lagen Form über das Bewußtsein der Überlebensinstinkte, die Dir die Notwendigkeit der Kampfkunst gegen andere signalisieren, insgesamt 7 verschiedenen Lagen Formen gibt, deren achte das Erleuchten bewirkt, gibt es auch innerhalb der offiziell von ihren Meistern genannte Lange Form des Yangstils nach Yang Lu Chan und Yang Cheng Fu 7 verschiedene Vertiefungsstufen der offiziellen Lagen Grundform, deren achte Vertiefung, die von niemandem gelehrt werden kann, weil sie uns allein von Gott als Meister, der wir in unserem tiefsten Wesen sind, in Erinnerung gerufen werden kann im Seligwerden beim Üben des Taichi Chuan, das ein Erleben ist in vollständigem Bewußtsein des Einsseins mit dem Leben, außer dem es sonst nichts gibt und das reine Alliebe ist. So kann ich sagen, daß ich die geistigen Fortschritte des Übenden daran ablesen kann, wie er mit fortschreitender Vertiefung in die Lange Form seines Erlebens immer liebender wird im immer weniger werdenden Berechnen, was ihm die Zukunft an Gewinn bringen wird oder die Vergangenheit an karmischer Last vererbt hat, als gäbe es tatsächlich eine genetisch an uns und unsere Nachkommen weitergegebene Erbsünde, die einst unsere ersten Ahnen als Adam und Eva im Garten Eden begangen haben sollen, indem sie die verbotene Frucht vom Baum der Erkenntnis, was gut und böse bedeuten, gegessen oder zu sich genommen haben im Verinnerlichen, daß die polarisierte Lange Form Gottes die Wirklichkeit sei und nicht seine sich selbst erzählte unpolarisierte oder noch nicht vervielfältigte Lange Grundform allen Erlebens jetzt in der Gegenwart als die einzig mögliche und daher heile und gesunde Lebensform unseres Wesens Leben, das wir Gott nennen, weil es in für den Verstand als Tiger im Taichi Chuan unbegreiflicher Art aus reinem Bewußtsein besteht.

Die Erbsünde von Adam und Eva, an der wir noch heute leiden und deretwegen wir noch heute glauben, das Taichi Chuan sei eine Kampfkunst, im Leben siegend zu überleben, als wäre das Leben feindlich gegen uns gerichtet, bestand damals und besteht noch immer heute darin, als hätten Adam und Eva uns bis heute und in alle Zukunft ihre Sünde vererbt, daß sie, wie wir es bis heute in unserem Üben auch noch nicht getan haben, den Tiger nicht umarmt haben im Wechsel vom ersten zum zweiten Teil der Langen Form, im Wechsel von der dichten Erde zurück zum lichten Himmel. Ihr Sündenfall war der Fall ihres göttlichen Bewußtseins als wahrer Mensch im Garten Eden in das Bewußtsein, sie seien der physische Körper, sie seien als dicht gewordene Form des wahren Menschen in ihrem Üben die Erdform und nicht auch die Himmelsform.

Allein, diese irrige Auffassung gemäß der Logik des Verstandes als der Tiger in unserem Denken von Gott und der Welt zu korrigieren, üben wir in Wirklichkeit das wahre Taichi Chuan, in dem Du die irrige Logik Deines Verstandes als die Frucht vom Baum der Gott und die Welt endgültig polarisierenden Erkenntnis, das es das Gute und das Böse gäbe und nicht nur die Liebe, die nicht berechnet, wieder aufhebst im Begreifen des Wesens vom Tiger im Taichi Chuan während des Übens der Bewegung *Den Tiger umarmen und zurück auf den Berg tragen*, von dem Du Dich als wahrer *Mensch* vom *Himmel* zur *Erde* vertieft hast, um aus der größten Dichte Deines Erlebens wieder aufzusteigen in das Bewußtsein des wahren Menschen jenseits von Himmel und Erde.

Die Lange Grundform des Taichi Chuan erinnert Dich daran, daß die von Dir für selbstverständlich gehaltenen Überlebensinstinkte, die Dir suggerieren, das Taichi Chuan sei eine Kampfkunst, um im Erleben auf Erden Sieger zu sein und zu bleiben, nicht notwendig sind, weil sie Dich glauben machen, es gäbe den Tod, Du seiest als Seele, die Du bist, tatsächlich sterblich.

Die erste Vertiefung in die Lange Grundform des Taichi Chuan erinnert Dich daran, daß es das Gute und Böse nicht gibt, sondern nur die Liebe, die nicht berechnet. Sie bringt Dich dazu, Deine Emotionen, die Dein Leben nur schwarzweiß ausmalen in der Angst, aus Mangel

an Grundform nicht das zu bekommen, was Du willst, in all ihrer Buntheit zu erleben, ohne Angst zu haben vor dem Bösen, weil die Polarisierung des Lebens in Gut und Böse nur eine Illusion ist als das immerwährende Hin und Her von außen nach innen oder von unten nach oben als das Yin und Yang und wieder zurück zum Yang und Yin in allen Bewegungen, als wäre die eine schlecht und die andere gut.

Die zweite Vertiefung Deines Bewußtseins in die Lange Grundform geht nicht mehr davon aus, daß es das Gute und Böse tatsächlich gibt neben der Liebe, die nicht berechnet. Sie bringt Dich über das spiralig sich darstellende immer bewußter werdende Handeln zu der Erkenntnis, daß es aber auch die Aufteilung in Richtig und Falsch nicht wirklich gibt. Denn auch das von Dir bis zu dieser Vertiefung angenommene Richtig und Falsch ist eine Illusion, da es nur die Liebe, die nicht berechnet, wirklich gibt. Wirklichkeit bedeutet nämlich die Schöpferkraft, die wirkt, die also schöpft. Illusionen schöpfen aber nicht und sind daher auch nicht wirklich, das heißt, aus sich selbst existierend wie die Liebe, die nicht berechnet, weil sie Dein Wesen ist als Gott und Leben, außer der, dem oder es es sonst nichts gibt.

Die dritte Vertiefung Deines Bewußtseins in die Lange Grundform geht nicht mehr davon aus, daß es etwas gut oder böse sei, und geht auch nicht mehr davon aus, daß etwas richtig oder falsch sei. Du gehst jetzt davon aus, was der Gewinn oder Verlust all Deinen Übens auf Erden sei, denn Du übst jetzt aus Deinem inneren Zentrum heraus und erinnerst Dich zunehmend daran, daß die Liebe, die nicht berechnet, der Dreh- und Angelpunkt als das Zentrum des gesamten Taichi Chuan ist und nicht der Wunsch, über andere zu siegen, als könne jemand wirklich und nicht nur illusionär empfunden Dein Feind sein. Solange Du noch glaubst, Dein Üben brächte Dir irgendeinen Gewinn im Gegensatz zu dem Verlustdenken, das Du bisher gepflegt hast aus Angst, Du habest nicht genug, um Dich wohlzufühlen, übst Du falsch, hast Du also diese Vertiefung in die Liebe, die nicht berechnet und die der Dreh- und Angelpunkt all Deines Erleben sein sollte, noch nicht gemeistert.

Die vierte Vertiefung Deines Bewußtseins in die Lange Grundform geht nun im Bewußtsein, daß die Liebe, die nicht berechnet, der Dreh- und Angelpunkt allen Erlebens und Übens ist, weder davon aus, daß es notwendig sei zu kämpfen, um zu überleben, noch daß es das Gute und Böse an sich gibt, noch daß es das Richtige oder Falsche gibt. Die neue Basis Deines Bewußtseins in Liebe zu allem, was Du tust und übst, macht Dir bewußt, wie sehr Du mit beiden Füßen im Mittelpunkt der Erde fußt, um Dich überhaupt weiter daran erinnern zu können, wer Du in Wirklichkeit bist und wie es zu den Schöpfungsformen von Himmel und Erde regelrecht in einem magischen Wirken Deines göttlichen Bewußtseins gekommen ist.

Die fünfte Vertiefung Deines Bewußtseins in das Wesen Deiner Langen Form der Erscheinung und des Erlebens auf Erden und im Himmel bringt Dich zu dem nun schon so zu nennenden Bewußt Sein, daß Dein Wesen magischer Natur ist, in der Du Seele bist, die einen Körper hat, und nicht Dein Körper, in der eine Seele wohne. Du lernst, Dich daran zu erinnern, daß Du als unbegrenzte Seele nicht in Deinem physischen Körper zuhause bist, sondern daß Du diesen als Seele einhüllst. Denn Dein physischer Körper als Deine größte Geistesdichte bewegt sich in Deiner Seele und nicht umgekehrt. Du erkennst also hier den Unterschied zwischen Wirklichkeit und Illusion durch die spiralförmige Bewegung Deines Halschakras mit seinen 16 Blütenblättern, wo Dir am Anfang aller Vertiefung in Deine Grundform des Erlebens nur erst 4 Blütenblätter bewußt zur Verfügung gestanden haben.

Die sechste Vertiefung Deines Bewußtseins in das schöpfende und schöpferische Wesen Deiner Langen Form des Übens, als wahrer Mensch im Himmel und auf Erden zu leben, lehrt Dich, zwischen Wirklichkeit und Illusion zu unterscheiden im sogenannten Inneren Atem. Denn mit ihm wird Dir, wenn auch nicht sofort, sondern erst nach langem bewußten und nicht aufhörenden Üben, bewußt, daß es die Zeit in Wirklichkeit nicht gibt und damit auch nicht den Raum. Beides hast Du bisher als wirklich angenommen. Hier aber in diesem inneren Atem rollen sich Zeit und Raum sozusagen wie eine Muschel auf, weil Du hier allbewußt und allliebend zu werden beginnst.

Aber erst die nächste Vertiefung darüber hinaus, die von keinem Meister gelehrt werden kann, weil Meister und Schüler hier in Gott Eins sind und kein Gegenüber mehr, wie man es gerade noch zuvor so empfunden hat, als gäbe es außer Gott auch noch den Meister und Dich, bringt Dich zu der Erleuchtung, wer Du in Wirklichkeit bist und daß es außer Wirklichkeit, die aus sich selbst existiert, sonst nichts gibt, die Dein tiefstes Wesen ist, das man Gott nennt als das Leben, das in seinem Wesen Tai Chi Chu An ist und nicht Taichi Chuan, Schattenboxen als Kampfkunst, um zu überleben.

Und mit dieser Erleuchtung findest Du Dich plötzlich wieder im Anfang allen Übens als Dein Wirken im Himmel und auf Erden in der Erkenntnis, daß Anfang und Ende dasselbe sind, wie Du gleich sehen oder erleben wirst, sobald Du jetzt nach dieser langen Einleitung in das Wesen des wahren Taichi Chuan, das im Sternendojo und im Dojo des Kirschblütengartens geübt wird, die Grundstellung dazu mit dem Gesicht nach Norden eingenommen haben wirst.

Die Grundstellung

ist eher eine Grundeinstellung zu dem, was ich bin und was ich als mein Erleben schöpferisch aus meinem Wesen schöpfend darzustellen wünsche. Nichts im Üben ist so wichtig wie die Grundeinstellung zu dem, was ich tue. Nichts ist daher im Üben der Langen Form meines Erlebens im und als Taichi Chuan so wichtig wie die Grundstellung, die von jedem, der sie einnimmt, so angesehen wird, als stelle man sich dabei nur richtig auf, um danach mit dem Üben beginnen zu können. In Wirklichkeit legt aber die Grundstellung wegen ihrer Eigenschaft als Grundeinstellung zum Leben überhaupt fest, ob ich mein Übungsziel erreiche oder nicht. Es gilt nämlich die Tatsache, daß alles schon mit der Absicht geschehen ist, was sich aus der Absicht heraus entfaltet. Aus einem Apfelkern kann sich nur ein Apfelbaum entwickeln. Und der ist schon in seiner gesamten Art, wie er sich als Apfelbaum darstellt, im Geist seines kleinen Saatkernes vorhanden. Du kannst aus Deinem Wesenskern nichts anderes entwickeln als das, was Du als Grundeinstellung geistig darin verankert hast.

Beides, die Verankerung und die Entwicklung, machen zusammen den Eindruck, als gäbe es rein göttlich gesehen weder Raum noch Zeit und als gäbe es sie dennoch, nämlich aus der Sicht des Erlebens seiner Absicht als die Grundstellung, die alles bestimmt, was Dir aus ihr heraus geschieht. Ist es Deine Absicht, die Regeln des Taichi Chuan zu Deiner körperlichen Gesundheit zu üben, dann erkennst den Wert Deines

Übens auch nur als Gymnastik. Glaubst Du, das Leben sei ein Kampf, kann das Üben im Taichi Chuan nur zur Kampfkunst werden, damit Du nicht der Verlierer seiest. Und hast Du die Absicht, den gesamten Geist des Taichi Chuan zu erleben, indem Du es übst und somit auf Dich wirken läßt, bis er zur Frucht wird, die Du dann bist, wirst Du nicht umhinkönnen, Dir die Figurenbilder bewußt zu machen, die Du übst und die nicht zufällig so genannt werden, sie sie genannt werden. Denn sie sind nicht das Ergebnis einer blühenden Phantasie der Ostasiaten, die alles gerne dichterisch beschreiben. Sie sind das Ergebnis der vollkommenen Erfahrung, daß wir in unserem Wesen Gott sind und Schöpfer unseres Erlebens. Sich wieder daran zu erinnern, ist die wahre Absicht des wahren Taichi Chuan, auf die Du Dich auch jetzt zusammen mit mir grundlegend einstellen solltest. Denn sonst bleiben wir in der Gymnastik oder in der Kampfkunst hängen.

Du stehst nun mit dem Gesicht zum Norden so, daß Du mit zusammenstehenden Füßen und lose am Körper herabhängenden Armen ganz still wirst, bis es nichts mehr gibt, als das tun zu wollen, weswegen Du die Lange Form im Taichi Chuan gehen willst. Du bist in dieser Stille so gegenwärtig, daß sich daraus nichts anderes ergeben kann als die Entfaltung Deines wahren Wesens. Dein wahres Wesen entfaltet sich im Gehen als das Erleben des Lebens, das wir Gott nennen, weil es reines Bewußtsein ist, außer dem es sonst nichts gibt. Daher läßt eine solche Grundeinstellung bereist im stillen Anfang ohne Bewegung auch schon das Ende allen bewegten Gehens der Langen Form Deines Erlebens erkennen. Die Absicht allen Erlebens ist es ja, sich im Erleben am Ende daran zu erinnern, wer man in Wirklichkeit ist. Denn nur in diesem Erkennen und Erinnern ist man wahrlich Schöpfer seines eigenen Erlebens als Seele, die man unsterblich und grenzenlos ist.

Die Stille in der mühelosen Bewegungslosigkeit zu Anfang ist der Beginn allen Übens und ist das Ende allen Übens. So erkennst Du Dein wahres Wesen im A und O des Übens und erlebst Dich dazwischen während des Übens, als wärest Du von Deinem Wesen als Ursprung der Langen Form getrennt. Die scheinbare Trennung aber, denn eine wirkliche Trennung von Deinem Wesen als schöpfende Seele ist unmöglich, da Du es als Seele bist, die Deinen Körper in Bewegung hält, als sei er aus sich selbst lebendig, bewirkt die Spiegelung Deines We-

sens im Spiegel der Langen Form Deines Übens, das identisch ist, wie Du Dich am Ende allen Übens erinnern wirst, mit dem Leben als Dein wahres Wesen. Ohne Spiegel, ohne Üben also, ist es nicht möglich, sich selbst als rein göttlich zu erkennen. Also ist das Taichi Chuan weder eine Form von Gymnastik noch eine Form der Kampfkunst, sondern in allem die Lange Form des Erlebens Gottes auf Erden und im Himmel, als der wir uns am Ende als der Mensch wiedererinnern, der wir in Wirklichkeit sind als reines Bewußtsein. Denn das Wort *Mensch* bedeutet nichts anderes als *bewußt Sein*.

Das Wort *Erde* bedeutet zuvor *Erkenntnis schenken*. Und das Wort *Himmel* bedeutet danach *Lichtchemie* oder besser noch innere oder seelische *Weisheit geben*. Denn Dein Erheben in den Himmel bedeutet, Dir bewußt zu werden, daß alles Erleben magischer Natur ist im schöpferischen Bewußtsein, über die innere Alchemie des wahren Taichi Chuan alles Erleben bewußt neu schöpfen zu können. Das Wort *Seele* bedeutet dazu, sich darüber bewußt zu werden, daß man eine *Lichtsee* ist als See Le im Gegensatz zum undurchsichtigen physischen Körper als das dichteste und daher dunkelste Kraftfeld der Lichtsee, als die wir uns in einem Seelenkörper erleben.

Das Öffnen des Weltenkreises

als die Lange Form in ihrer ganzen Größe, die dadurch schon als schwarzes Negativ photographiert wird und die danach nur noch entsprechend dieses Negatives farbig entwickelt werden muß durch Dein Gehen der Langen Form, geschieht durch das erste sich nach links wendende Kreisen Deiner beiden Arme und Hände vor Deinen Augen. Damit steht Dir der gesamte Weltenplan der Langen Form als Deine Schöpfung vor Augen und zur Verfügung. Aber zuvor, um Dir überhaupt den neuen Schöpfungsplan vor Augen zu halten, ist es nötig, daß Du in Bewegung gerätst, und zwar im ersten rechten Verstehen und Dich erhebenden Handeln. Bevor nämlich ein Vertiefen in etwas, wie zum Beispiel jetzt in Deine Inkarnation zur *Erde*, geschehen kann, mußst Du Dich ein Stück erst erhoben fühlen, wie auch der solare Notenschlüssel in der Musik als die Melodie Deines Erlebens sich aus seinem Kreisen als seine Grundstellung erst erheben muß, um sich danach zu vertiefen. Du holst sozusagen als Gott zuerst Atem, weil Du erst dann ausatmen kannst.

Der erste Schritt nach rechts verursacht in Deiner Stille eine Bewegung, als habe man einen Stein in einen ruhigen Teich geworfen. Und mit dieser ersten Unruhe bringt sich Gott in Bewegung, als gäbe es ab jetzt einen Anfang und ein Ende und zusammen mit ihnen und durch sie Raum und Zeit. In Wirklichkeit jedoch existierst nur Du, existiert nur Gott ohne Raum und Zeit. Und so ist es auch während Deines

ganzen Bewegens durch Deine Lange Form des Erlebens, bis Du am Ende erkennst, daß Du Dich trotz aller erlebten Abenteuer im Üben und Bewegen nie als Wesen geändert hast, das man Gott nennt, weil es raum- und zeitlos ist.

Mache jetzt diesen schulterbreiten Schritt mit dem rechten Fuß und erlebe, wie sich Leben in Erleben verwandelt, um zu spiegeln, wer wir sind. Man sagt zwar, daß dieses erste in Bewegungsetzen des Bewußtseins Leben weiblich sei im Gegensatz zur sich daraus ergebenden Fortsetzung männlicher Art. Aber dieser erste Schritt als das Erkeimen der Langen Form zum embryonalen Erleben allen neuen Schöpfens ist kein reines Ying. Es ist im rechten Verstehen allen Schöpfens, also über die Bewegung des rechten Fußes, ein Yang und ist zusammen mit den sich fast gleichzeitig hebenden Händen als Dein beidseitig orientiertes Handeln sowohl ein Yang als auch ein Yin, denn der Mann in Dir versteht eher, während die Frau in Dir eher begreift.

Beides muß aber zusammenspielen, obwohl es wegen der leichten Brechung des Lichtes durch sein Eintreten in ein dichteres Bewegen oder Medium von außen so aussieht, als entstünde das Yin aus dem Yang, als entstünde die Frau aus dem Mann. Daher glaubten auch die Physiker unserer Zeit lange, daß das Licht aus Welle und Korpuskel bestehe, wobei sich das Korpuskel aus der Welle entwickle. In Wirklichkeit jedoch entsteht beides zugleich, weil beides Eins ist und nicht Zwei, wie ja auch Deine Absicht zu üben sich nicht ändert, weil Du aus der Stille in Deine erste Bewegung eintrittst. Diese Umwandlung der Stille in Bewegung scheint nur wie im Licht der ursprünglichen Absicht gebrochen, ist es aber in Wirklichkeit nicht.

Bevor Du Dir aber Dein Wesen als keimende Schöpfung wie in einem Spiegel bewußt machen kannst, ist es zuvor nötig, die Wellen zuzulassen, die durch den Wurf des Steines in den stillen Teich verursacht worden sind, die durch den ersten schulterbreiten Schritt nach rechts aus der stillen Grundeinstellung heraus in Schwingung geraten sind und so Dein Bild von Dir selbst ausbreiten, obwohl es für Gott, obwohl es sich für Dein Wesen so anfühlt, als begrenzest Du Dich dadurch in Deinem Wesen. Obwohl es so aussieht, als erweiterst Du Dich im schulterbreiten Versetzen des rechten Fußes in den Osten, ist dieses eindeutige erste Yang für Gott, der in sich als Dein innerstes

Wesen immer neutral bleibt und damit auch immer nur ein innerer Beobachter all Deinen, seinen Übens, ein eindeutiges erstes Yin. Gott, das Leben, beginnt nun auszuatmen wodurch die Schöpfung dazu angeregt wird, einzuatmen. Und beides, weil es gleichzeitig geschieht als erstes Yangyin oder Yinyang, läßt Dich die Hände beidseitig zum Hüftknochen bewegen.

Die Hüftknochen bilden die breite Basis eines Dreiecks, dessen geistige Spitze Dein Drittes Auge zwischen Deinen beiden äußeren Augen ist. Die Schultern bilden dazu die breite Basis eines Gegendreiecks, dessen geistige Spitze ganz unten das Steißbein ist mit seinem ätherisch dichtesten Chakra, das im Unterschied zum Keimchakra auf der Ebene der Dreiecksbasis zwischen den Hüftknochen 4 Blütenblätter hat. Das Keimchakra bildet in Bewegung der Langen Form des Erlebens 6 Blütenblätter aus.

Und damit aktivierst Du schon im Erkeimen Deiner Langen Form des Erlebens, mit dem Du als Seele vom Himmel zur Erde kommst, um Dich dort über einen dichten, undurchsichtigen Körper zu erfahren und nicht länger über einen himmlisch lichten Seelenkörper, dieses Keimchakra durch Berührung Deiner Hüftknochen mit Deinen Daumen. Dein Üben wird dadurch durchblutet in seinem embryonalen Erkeimen. Es wechselt die Farbe vom Weißen zum Roten. Du erotisierst durch eine beginnende Verdichtung Deiner Grundeinstellung Dein Erkennen, wer Du in Wirklichkeit bist. Du beginnst, Dich in Deine inkarnierte Form als physischer Körper auf Erden vertiefend einzutau-chen und besiegelst und bekräftigst dies mit dem Erheben der Hände von den physisch dichten Hüftknochen bis in Höhe Deines astralen Erlebens, dessen lichte Schultern Deines Seelenkörpers sich in Armeslänge vor Dir befinden.

Zuerst also aktivierst Du durch Dein Inbewegungkommen nach rechts eine beginnende Strudelbewegung, die rechtsdrehend ist als Ausdruck eines herrlichen Hochdruckwetters, das schon im Ansatz die Gewißheit kommenden weiblichen Tiefdruckwetters in sich hat durch das Berühren der Hüftknochen mit den Daumen. Und dann, nach diesem ersten weiblichen Ausdruck zusammen mit dem ersten männlichen Ausdruck Gottes als Dein Wesen aktivierst Du durch das männlich

orientierte Anheben der Arme Dein astrales Erleben, das Ausdruck Deiner inneren Wunschwelt ist. Die Ebene Deines ätherischen Keimchakras in Höhe der Hüften an der Seite unten entspricht der Spiegelung des Astralbewußtseins vorne oben.

Mit dem Bewußtwerden dieser Spiegelung vom ätherisch-physischen dichten zum astralen lichten Erotisieren Deiner Wunschwelt erkeimt die Liebe Gottes in Dir, ohne die Dein Erleben auf Erden, ohne die Dein ganzes Üben nichts als bloße Gymnastik bliebe, die nur dem physischen Körper gilt, nicht aber dem Heilsein oder Ganzsein von Geist-Seele-Körper. Es ist dieses Vertiefen, wie Gott sich inkarniert erlebt, als wäre er ganz klein, weil ganz dicht geworden als Keimling der sich daraus entwickelnden Langen Form, das man in seinem großen Bogen vom lichten Seelenkörper zum dichten Erdenkörper mit dem Titel *Erde* überschrieben hat. Es hört in dem Moment auf, in dem Du im Üben der Langen Form Deines irdisch sich immer mehr verdichtenden Erlebens so sehr im Wesen unserer großen lebendigen Mutter Erde verwurzelt bist, daß Du glaubst, mit Deinem irdischen Körper, daß Du als ganz sicher meinst, mit dem ersten Teil der Langen Form identisch zu sein, obwohl sie doch drei Teile hat und nicht nur den irdisch dichten Teil.

Mit dem Blick zum Norden ausgerichtet, genauer, mit dem Blick auf den Polarstern ausgerichtet, blickst Du zwar in den Norden vor Dir. Aber richtig geschaut, schaust Du in Wirklichkeit nach innen, so daß Deine Augen so aussehen, als würdest mit offenen Augen schlafen. Denn im Schauen sind Deine Augen wie bei einem Mystiker in Ekstase nach hinten ausgerichtet zum Scheitelpunkt, der in Deiner Inkarnation Dein Polarstern ist als das Scheitelchakra.

Dann wenden sich Deine Augen in die durch die ersten Bewegungen erkeimende Lange Form des Außenerlebens nach vorne. Und folgst ab da mit den Augen Deiner inneren Absicht. Deine Bewegungen folgen daher Deinen Augen und nicht sie Deinen Bewegungen. Worauf Du schaust, das geschieht, weil es sich durch Dein Anschauen verändert. Daher schauen sich Liebende tief in die Augen. Und Feinde schauen möglichst daran vorbei, um sich von dem Gegner nicht durchschauen zu lassen, was sie nämlich den Sieg kosten würde.

Mit dem ersten Bewegen der Arme stehst Du als das Sternbild Cepheus in Deinem Dojo, auf dessen Boden nun im steten Hinundhergehen auf der Milchstraße von Ost nach West und wieder zurück der gesamte Himmel auf Erden aktiviert wird als die Kraft, die sich als Seele von oben nach unten inkarnierend spiegelt.

Mit dem Eröffnen des Weltenkreises vor Deinen Augen gemäß Deiner inneren göttlichen Wesensabsicht stehst Du als das Sternbild Wal in Deinem Dojo. Cepheus gilt als der reichste Herrscher über das Wesen des wahren Taichi Chuan. Denn Dir stehen in diesem Stadium des Entwickelns Deiner Langen Form als Keimling alle Möglichkeiten, Dein Erleben zu bestimmen, zur Verfügung, wie ja auch jedem kleinen Saatgut alle Kräfte und Möglichkeiten zur Verfügung stehen, um die Frucht zu werden, zu der er angelegt ist. Die Lange Form als ertereife Frucht erlebst Du in Dir über *das Finden der Nadel auf dem Meeresgrund*. Die Nadel ist der Fruchtkern inmitten der Frucht, der hier im Anfang Deines Keimens sich als Saatgut über das Eröffnen seines gesamten Weltenkreises oder Schöpfungsplanes geöffnet und begonnen hat, Deine göttliche Absicht zur begehbaren Langen Form heranwachsen zu lassen.

Mit dem nun folgenden langsamen und aufmerksamen Begehen des nächsten Bildes stehst Du als das Sternbild Schwan da und trägst als Leda im Lenz als deren oder dessen Schwangerschaft mit der Langen Form die Schöpfung bis zu ihrer Geburt nach außen aus. Denn bis dahin ist Dein Üben noch ganz und gar innerlich orientiert embryonal.

Fasse den Vogel beim Schwanz

ist nicht die erste wörtlich zu nehmende Einbildung im und zum Erleben der Langen Form. Denn die besteht ja schon darin, sich seiner Grundeinstellung zum Leben und im Eröffnen des gesamten Weltenkreises nach der Erotisierung der Langen Form über die Wunschwelt ganz und gar als Anfang und daher im Anfangen bewußt zu werden, was Du gemäß Deiner geistig göttlichen Absicht nun auch wirklich willst.

Bevor Du Dir bewußt wirst, daß es für Dein Üben Deines Erlebens in der Langen Form von der Geburt bis zum irdischen Tod, das heißt bis zum Umfallen Deines seelischen Werkzeuges Körper, weil Du ihn fallen läßt, um in einem lichten Seelenkörper weiterzuleben, wichtig ist, den eben angesprochenen *Vogel beim Schwanz zu fassen*, mußst Du ja bereit sein, Dich aus Deiner Grundeinstellung zum Leben herauszubewegen, als gäbe es da noch neben Gott als Dein Wesen, außer dem es sonst nichts gibt, doch noch etwas anderes. Dein Spiegelbild, das Du Dir gleich im Üben vor Augen halten wirst, macht den Eindruck, als existiere es unabhängig von dem Bewußtsein, das sich in ihm spiegelt.

Diese Illusion im Beginnen aller Bewegung herbeizuführen und am Ende als solche wieder zu erinnern, ist der Sinn allen Gehens in der Langen Form des Erlebens im Taichi Chuan, das ein Spiegelbild Deines wahren Wesens ist.

Was jetzt das Fassen des Vogelschwanzes angeht, das Du nun rechts erfassend oder begreifend üben mußt, so entspricht dieses dem Halten eines Spiegels, den Du Dir nun vor Augen hältst im rechten Begreifen, wer Dich da anschaut. Du eröffnungst das Erkeimen Deiner irdisch Langen Form als offene Weite Deines Bewußteins. Und dadurch geschieht es, daß Du neugierig darauf wirst, wer Du bist und wie es sich anfühlt, wenn Du Dich als Gott erlebst, der sich im Mindern seines Gesichtskreises, indem er sich nun in einem Spiegel anschaut, als wäre er begrenzt durch den Rahmen des Spiegels als die Grenzen der sich darin entfaltenden Schöpfung, wie getrennt von sich selbst erfährt, als gäbe es neben ihm auch noch sein Spiegelbild als Mensch, der dabei ist, sich auf der Erde physisch dicht zu inkarnieren und der sich erst am Ende des dritten Teils der Langen Form wieder vollständig als das erfährt, was er in Wirklichkeit immer war, immer ist und immer sein wird –

Gott in seinem Urwesen,
das man Leben nennt,
außer dem es sonst nichts gibt!

Der Vogel, dessen Schwanz Du erfassen mußt, ist der weiße Seelenvogel Schwan als Ausdruck Deines unsterblichen lichten Seelenkörpers, der sich zunehmend mit Deiner Vertiefung vom Himmel zu Erde verschleiert, verdunkelt und verdichtet bis zu Deiner physischen Verkörperung, als wärest Du nicht mehr eine göttliche Seele, sondern ein von Gott getrennter Körper in seiner Langen irdischen Form.

Es jetzt ganz notwendig, diesen Vogel am Schwanz zu packen und den ganzen Vogel mit in Deine Vertiefung zur Erde zu ziehen. Denn Dein Üben würde und bliebe sonst seelenlos, wodurch Du gezwungen wärest, das geistige Üben der Langen Form als das wahre Taichi Chuan herabzumindern zur höchstens ätherischen Kampfkunst oder gar bis hinunter zur bloßen biologischen Gesundheit Deines physischen Körpers.

Das *Fassen des Schwanzes* des sich verschleiernden Seelenbewußtseins im Symbol *Weißer Vogel* oder *Schwan* bedeutet ein Erfassen oder Begreifen, daß sich Dein liches Seelenbewußtsein verabschiedet,

als vergäßest Du einen Traum, den Du gerade erlebt hast, in dem Du Dich in und mit Deinem physischen Körper beim Aufwachen zu bewegen beginnst. Das Fassen oder Erfassen ist Dein Begreifen, daß Du Dich mit dem Üben als wären die Bewegungen der Langen Form des Taichi Chuan nur eine Gymnastik oder eine reine Kampfkunst, physisch bewußt ohne Seelenbewußtheit durch Dein Leben bewegst. Dein Leben würde dadurch zumindest für den ersten Teil Deiner Langen Form von Deiner Kindheit bis zu Deinem Erwachsensein sehr schwierig werden. Denn hättest das Gefühl, daß das Leben ein Kampf sei, in dem nur der Stärkere oder Raffiniertere überleben könne. Du müßtest diesen Irrtum dann im zweiten Teil Deiner Langen Form korrigieren, sofern Du ihn dann aber auch als Fehler erkennst im Aufsteigen zurück in den Himmel, aus dem Du mit dem Anfangen des ersten Teils zur Erde herabgekommen bist. Die Korrektur müßte dann im *Zurücktragen des Tigers auf den Berg* der Selbsterkenntnis geschehen.

Der Tiger im Taichi Chuan ist das Symbol für den Verstand, der meint, auch ohne Seele durchs Leben kommen zu können, womit ihm oder Dir logisch das Üben der Langen Form zur bloßen Gymnastik gerät oder zur reinen Kampfkunst, die er Dich üben läßt, um möglichst lange seinen Tod zu vermeiden – seinen Tod wohlgerne. Denn Du als Seele bist ja unsterblich. Folgst Du jedoch der Logik des Verstandes, folgst Du der Schwarzweißmalerei des Tigers, sagt dieser Dir, daß Du völlig logisch identisch seiest mit Deinem physischen Körper und nicht mit irgendeiner Seele, die niemand sehen könne und die daher für den Verstand nur ein reiner Wahn sein kann, verursacht von Deinen Hormonen durch Deine Emotionen.

Mit dem Vertiefen zur *Erde* und irdischen Langen Form als ihr erster Teil ist es so, als verabschiede sich damit Dein heiles Seelenbewußtsein in lichter Langer Form ohne jede physische Grenze. Und weil der Sternenhimmel über Dir die ganze Lange Form Gottes in sichtbarer Lichtbewegung spiegelt, siehst Du zum Zeitpunkt des Übens, *den Vogel beim Schwanz zu fassen*, das Sternbild Schwan nur noch mit seinem Schwanz, dessen hellster Stern arabisch Deneb heißt oder deutsch Schwanzstern. Und weil sich Himmel und Erde hier spiegeln, muß Du auch auf Erden in Deinem Dojo üben, diesen weißen Schwan als Ausdruck Deiner Seelenbewußtheit mit in Deine irdische Lange

Form hineinzunehmen, bevor Du nicht mehr weißt, wie es ist, als Seele seinen irdischen Körper zu erleben. Das gesamte Sternbild Schwan geht mit Ausnahme seines Schwanzes unter. Das bedeutet, um Dich zu beruhigen, weil Du glauben könntest, Dich als Seelenbewußtheit zu vergessen, daß es auf Dauer nicht möglich ist, die Seelenbewußtheit zu vergessen.

Irgendwann, wenn Du genügend Gymnastik als angebliches Taichi Chuan gemacht hast und erkennst, daß Gymnastik nicht ausreicht, um sich im Leben erfüllt zu sehen, und auch irgendwann, wenn Du erkannt hast, daß eine noch so ausgefeilte Kampfkunst Dir keine Erfüllung bringen kann, weil niemand auf Dauer in Frieden leben kann, der glaubt, das Leben sei ein Kampf, erkennst Du, und sei es kurz vor Deinem Tod oder sogar erst im Sterben, daß Du mehr bist als Dein physischer Körper. Denn jeder Gestorbene erkennt und erfährt unmittelbar im Sterben, daß der Tod nichts anderes ist als seine Rückgeburts in den Himmel in einen lichten Seelenkörper, aus dem er am Anfang all seinen irdischen Übens der Langen Form durch die Geburt auf die Erde gekommen ist. Die Rückgeburts geschieht gegenüber der ersten *Peitsche*, die dem Wesen des Sternzeichens Widder folgt, im Erleben der zweiten *Peitsche*, die dem Wesen des Sternzeichens Waage folgt in ihrer abwägenden Art der ersten *vier Wolkenhände*.

Nun muß Du nicht nur einen Vogel beim Schwanz erfassen. Du muß in Wirklichkeit zwei Vögel in ihrem geistigen Wesen begreifen, wenn Dich das Üben der Langen Form Deines Lebens im Himmel und auf Erden am Ende zur Erleuchtung darüber führen soll, wer Du in Wirklichkeit bist.

Der eine Vogel ist der weiße Schwan, den Du eben begriffen hast und der Dich heißt, Dein Seelenbewußtsein mit in Dein Üben zu nehmen, Dich im ersten Teil vom Himmel zur Erde zu vertiefen. Denn ohne den Schwan, der die Eier ausbrütet, aus denen mit dem *Gitarrenspiel* die Zwillinge Castor und Pollux schlüpfen müssen, damit es überhaupt zum zweiten Teil der Langen Form kommen kann, wird es Dir nicht gelingen, Deine erste jugendliche Liebe in ihrem so wunderbaren Gesang des Lebens in der Melodie Deines Erlebens so zu erfahren, wie sie von jedem erfahren sollte. Denn ohne dieses *Gitarrenspiel* in der Melodie der Liebe verkäme Deine Liebe zu bloßem Sex ohne jede Dich beseligende Tiefe.

Der andere Vogel, der jetzt in Deinem Üben zur selben Zeit am östlichen Horizont Deines Dojos auftaucht, ist das Sternbild der Taube, mit dessen Auftauchen im Erfassen des Vogelschwanzes linksherum im Gegensatz zum vorhergehenden Erfassen rechtsherum Gott als das Leben zu Deiner seelenvollen Art des Übens sagt:

Diese Art des Vertiefens in meine Lange Form
ist meine sichtbare Art des Erscheinens,
an der ich Wohlgefallen habe.

Erkenne, daß das Begreifen des Seelenbewußtseins im Üben der Langen Form auf Erden dasselbe aussagt wie die Geschichte der Taufe Jesu im Jordan durch Johannes.

Johannes oder antik OANES ist identisch mit dem Sternbild Wal, ist identisch mit dem Üben des *Öffnens des Weltenkreises*. Mit dem Wal fängt alles irdisch sich vertiefende Üben an. Er verschluckt Dich als Jonas während des *Loi-Jai-On-Fische* und spuckt Dich wieder aus mit dem ersten *Peitschenschlag* in der Bedeutung Deines ersten eigenen Atemholens auf der Erde. Das Stadium des Verschlucktseins ist die Dauer des im Inneren heranwachsenden embryonalen Stadiums Deiner Langen Form des Erlebens auf Erden und im Himmel als geistiger, als begeisterter Mensch.

Das Sternbild Schwan, das entlang der Milchstraße Deines inneren und äußeren Dojos fliegt, um in den Westen zu kommen, zieht man aus dem Norden zu sich ins irdische Bewußtsein hinein, also nach unten rechts an Deine Seite. Mit dem ersten *Loi* ziehst Du danach die opalisierend schillernde Taube aus dem Osten in Dein Bewußtsein, und zwar nach unten links an Deine Seite.

Die Wirkung des Nordens ist die des Bindens. Die Wirkung des Ostens ist die der in Dir aufsteigenden Weisheit. Die himmlische Seelenbewußtheit ziehst Du in den Osten. Dein irdisch ätherisches Erscheinen ziehst Du in den Norden. Beides läßt Dich auch im Erleben des dichten physischen Erscheinens, in dem man leicht vergessen kann, wer man in Wirklichkeit auch ohne Körper ist, ob Erden- oder Seelenkörper, ob auf *Erden* oder im *Himmel* also als *Mensch*, sicher sein, daß Du fähig bleibst, Dich im dritten Teil als der heile oder wahre Mensch in seiner himmlischen und irdischen Ganzheit wiederzuer-

kennen, der Du in Wirklichkeit immer gewesen bist, jetzt bist und der Du immer sein wirst mit einer sich ändernden Persönlichkeit.

Die bläulich schimmernde Taube ist das Symbol für Deinen ätherischen Körper, der Dir als Aura ganz dicht am physischen Körper anliegt in seinem wunderbar opalisierenden Ausdruck. Mit dem Üben des Begreifens des Vogelschwanzes linksherum ziehst Du Dir dieses Gewand, das unteilbar aus einem Stück besteht, an. Und dadurch gewinnt Deine Lange Form an innerer Lebenskraft, deren Vitalität als die Kinetik des ätherischen Bewußtseins, die man Chi nennt, überhaupt erst Deine physische Erscheinung hervorbringt. Das Schöpfen der Erde geschieht von oben nach unten und nicht von unten nach oben. Im Aufsteigen wieder von unten nach oben erinnerst Du Dich daran, woher Du zur Erde gekommen bist – aus dem Himmel, der Dir im zweiten Teil Deiner Langen Form wieder bewußt wird durch Erinnerung, durch er-Innerung, durch Dein Nachinnengehen, als würde der *Affe in Dir fünf Mal zurückweichen*, weil Du zu diesem Zeitpunkt nicht weiter nach außen gehen kannst. Denn die äußere Frucht Deines Übens kann dort nicht reifer werden, als Du dort irdisch sein wirst im Erleben Deiner Langen Form des Erlebens.

Das Loi – Jai – On

nach dem Begreifen, daß man ohne Schwan, daß man ohne Lichtwahn, daß man ohne Seelenkörper keinen Erdenkörper aufbauen kann, für den kurz vor seiner physisch undurchsichtigen Dichte das Begreifen des ätherischen Verkörpers Deines Seelenausdrucks unabdingbar ist, ist nur für den nur nach außen hin orientierten Kampfkünstler ein Abwehren – Zurückweichen – Vorwärtsdrücken, um im Kampf gegen einen äußeren Gegner nicht zu verlieren.

Für Dich, der Du erkennen sollst, daß Dein wahrer Gegner nirgends außerhalb von Dir zu finden ist, sondern ausschließlich in Dir als der Tiger im Taichi Chuan, als die Logik also Deines Verstandes, die Dich aus dem geistigen Fluß Deines göttlichen Erlebens durch Zweifel zum Verstehen bringen will, so daß sich am Ende nichts mehr bewegt, so daß Du also meinst, am Ende Deines Lebens auf Erden notwendigerweise, weil Dir Dein Verstand sagt, daß dies logisch sei, weil überall zu beobachten, ändern sich die Vorstellungen eines Kampfkünstlers, der seine Feinde außerhalb von sich wähnt und daher auch immer dort findet.

Erkennst Du die Logik des Verstandes, die Dir ständig Wirklichkeiten verkündet, die nur Illusionen sind, und die Dir die einzig mögliche Wirklichkeit als bloße Illusion erkennen läßt, erkennst Du also die Logik des Verstandes als Deinen wahren Gegner an, dann wird Dein Üben tatsächlich zu einer seelischen Kampfkunst gegen Deine ständigen Zweifel daran, daß Du unsterblich und grenzenlos in Deinem We-

sen sein solltest. Das *Loi – Jai – On*, egal wo es im inneren Kampf, was Wirklichkeit und was Illusion ist, zu üben ist, bedeutet dann nicht mehr ein, hier noch erstes Abwehren – Zurückweichen - Vorwärtsdrücken. Es bedeutet im Erleben als Seele im ätherischen Bewußtsein der Taube als das Chi, als die Kinetik oder Bewegungskunst des Bewußtseins jenseits aller Logik, ein hier beginnendes Wachsen der embryonalen Langen Form aus dem anfänglichen Erkeimen heraus zum mit den ersten *Fischen* im Inneren ausgereiften Baby als Lange Form, das mit dem ersten *Peitschenschlag*, das mit dem ersten eigenen Atemzug auf Erden anfängt, sich selbst zu leben.

Das *Abwehren* eines angeblichen Gegners wird nun von Dir als ein erstes Vorstellen der Langen Form nach der Geburt erlebt. Denn alle Schöpfung entsteht aus unseren Vorstellungen. Unser Wesen ist vornehmlich schöpfend und nicht schöpferisch.

Das *Zurückweichen* vor einem angeblichen Gegner wird nun von Dir als ein erstes Annehmen Deines physischen Erlebens nach der Geburt erlebt, das nötig ist für ein Embryo, das daher, weil alles nach demselben Schöpfungsprinzip geschieht – auch jetzt für die Entwicklung der Langen Form nötig ist, damit sie nicht schon hier im Sande verlaufe, damit es nicht schon jetzt zu einer Fehlgeburt komme – die Bindung des freien Seelenbewußtseins an seine dichteste und damit kleinste Lange Form als die Physik Gottes akzeptieren muß durch die richtige Vorstellung und durch die richtige Annahme, daß Du auch wirklich als freie Seele einen so zähflüssigen Körper als Werkzeug benutzen willst, der Dir mit seiner ihm eigenen geistig blinden Logik zu verstehen gibt, daß Du identisch mit Deinem irdisch kleinen Seelenwerkzeug seiest.

Das angebliche *Vorwärtsdrücken*, das mit dem inneren Vorstellen und Annehmen eine untrennbare Einheit bildet, bedeutet jetzt für Dich in Wirklichkeit das Erleben, mit dem Du bereit bist, vorwärtszugehen in Deiner Entwicklung vom Himmel zur Erde, vom lichten Seelenbewußtsein zum im höchsten Maß verschleierte Körperbewußtsein. Du folgst dabei dem Fluß des langen Sternbildes Eridanus, der über Dir am Himmel vom Sternbild Wal bis hinunter zum Sternbild Orion fließt, das als Symbol der ersten irdischen Selbsterkenntnis im physischen Körper, die man auch personifiziert den oder die Os Iris nennt, wie auf Knien stehend das *fünffache Knieestreifen* nennt im völligen

Bewußtwerden Deiner fünf äußeren Sinne durch das Aktivieren des Akupunkturpunktes mit dem schönen Namen „Göttlicher Gleichmut“ in allem Erleben, der sich in Höhe Deiner Knie befindet.

Der lange Himmelsfluß Eridanus oder Eridan, dessen Wesen und Aufgabe es ist, die roten Blutkörperchen im Embryo der Langen Form zu erzeugen, damit Deine Lange Form des Erlebens auf Erden nicht blutarm werde und damit zu schwach, um sich seines Wesens wirklich bewußt zu werden, ist übrigens identisch mit dem irdischen Fluß Jordan, in den Johannes, der Wal, den Jesus taucht, um ihn so darin zu vertiefen, daß seine Frohe Botschaft, daß Du göttlich bist und nicht physisch, von ihm und von Dir auch wirklich gelebt, das heißt, auch wirklich eingeübt werden kann als Signal, daß sich Deine Lange Form des Erlebens nicht nur auf Dein physisches Erleben von der körperlichen Geburt bis zum körperlichen Tod begrenzt. Das *Loi – Jai – On* ist die Vertiefung im Eridan als Jordan, über die Du die Weisheit Gottes aus dem Osten zu Deinem physischen Erleben werden läßt bis zur ersten Selbsterkenntnis, bis zum Orion als Osiris.

Im bewußten und im inneren Verlauf der Langen Form immer bewußter werdenden *Vorstellen – Annehmen – Tun* müßtest Du Dich jetzt üben. Denn ohne Vorstellung davon, wie Du Dich auf Erden darstellen möchtest, und ohne dieses auch wirklich bewußt zu akzeptieren, geschieht kein Selbst verständliches Tun.

Dein Denken bewirkt Dein Wünschen. Und dieses erst bewirkt Dein Tun. Die Liebe, die das Denken auslöst und am Ende auch wieder einlöst, kommt dadurch in Dein Erleben, daß Dir über Deine innere Stimme als *Vogue El* oder *Vogel* als Gewissen *schwant*, ohne Liebe als Denker, Wünschender und Tuender nur ein Täter sein zu können, der glaubt, es sei völlig logisch, daß das *Taichi Chuan* nichts anderes sein könne als eine hohe Kampfkunst, um nicht zu verlieren. Die Liebe aber denkt nicht in den Kategorien der Polarität und kennt daher weder Gewinn noch Verlust als die Hohe Kunst der *Zentrumsbewegung* in der Langen Form als die dritte Vertiefungsart in ihre physische Grundform.

Die Yin-Yang Fische

entsprechen dem Zweifel, der jetzt in Dir aufkommt, es überhaupt richtig ist, sich zu auf Erden zu inkarnieren. Bedenke, daß Du eine unsterbliche Seele bist mit einem lichten Körper und daß es nicht angenehm ist, so zähflüssig im Erleben zu werden und so überaus dicht, daß man den Glauben an sich selbst und an Gott als unser wahres geistiges Wesen verlieren kann, weil einem das physische Erleben bei oberflächlicher Sicht tatsächlich so vorkommt, als wäre es ein nie aufhörender Kampf ums Überleben, in dem zudem immer nur der Stärkere oder Raffiniertere siegt.

Zwei Fel als Zweifel bedeutet soviel wie, sich in zwei Bewegungen gleichzeitig zu befinden, so daß man den Eindruck hat, darin geteilt oder gar zerrissen zu werden. Personifiziert nennt man diese Art der inneren Zerrissenheit Teufel. Er, der Teufel, der Zweifel, ist es, der mit Engelszungen reden kann, um Dich davon zu überzeugen, daß es Gott nicht gibt und daß Du ihm folgen solltest, damit Du nicht vom Leben besiegt werdest.

Der Teufel im Detail, der Teufel im Taichi Chuan ist der Tiger. Denn Du zweifelst immer nur mit dem Verstand, nie als Seele. Und damit Du wieder lernst, Dir als Seele zu folgen und nicht länger der Logik des Verstandes, der Dir mit großer Geduld und mit Engelszungen einredet, Du seiest von allem getrennt und das Leben sei ein einziger Kampf, gibt es die Lange Form des Taichi Chuan. Denn über ihre

langsame stete Art, Dein Leben zu formen und zu gehen, erinnerst Du Dich immer mehr an Dein wahres Wesen, das auch das Wesen des Lebens ist als Gott, je mehr Du Dich darauf einläßt, daß die Lange Form, die Du in Deinem Dojo gehst, im Kleinen nichts anderes ist als die Lange Form Deines ganzen Lebens in Großen.

Das Wort *Dojo* bedeutet dazu übrigens soviel wie Fingerzeig oder, anders ausgedrückt, *Wegweiser*. Dein Gehen der Langen Form ergibt am Ende die Erkenntnis, daß der Weg das Ziel ist, das Erleben und nicht die mühsame Entwicklung zu einem Ziel hin, nämlich erfolgreich zu sein oder erfolgreich sein zu müssen, weil Dir der Tiger als Verstand sagt, daß dies doch wohl logisch sei.

Verstehst Du, warum Du im Anfangen des zweiten Teils Deiner Langen Form, die Du gerade jetzt in diesem Moment in Dir neu kreierst, dazu aufgerufen wirst, *den Tiger zu umarmen und auf den Berg zurückzutragen?*

Ohne das volle Begreifen, was ja doch mit dem Umarmen gemeint ist, wie der Verstand funktioniert und wie er Dich beherrscht, wenn Du seiner Logik folgst, kämest Du nie zurück in den Himmel, dessen Wesen als Dein Seelenbewußtsein den zweiten Teil Deiner Langen Form ausmacht. Und damit ist nicht der Himmel über Dir gemeint, sondern das selige Gefühl der Liebe, die nicht berechnet, als der Himmel in Dir.

Wer Dich also lehrt, die drei Teile der Langen Form stünden so zueinander, daß der Mensch zwischen Himmel und Erde stünde und übe, dem solltest Du nicht folgen. Denn er beweist, daß er nie gelernt hat, den Tiger in den Arm zu nehmen und schon gar nicht, ihn auf den hohen Berg der Selbsterkenntnis zurückzutragen. Er ist einfach der Logik seines Verstandes gefolgt, die ihn lehrt, daß der Mensch zwischen Himmel und Erde lebe, weil es logisch Unsinn sei, anzunehmen, der Mensch sei der Schöpfer von Himmel und Erde.

Die Logik als der Tiger im Taichi Chuan identifiziert Dich mit Deinem Körper und weiß nichts von der Bedeutung des Wortes Mensch im wahren Taichi Chuan, die als *Mens* reines Bewußtsein meint und als *Mens Ch* reines Bewußtsein auf Erden gelebt. Denn das Ch bedeutet nichts anderes als das Chi im Tai Chi. Tai Chi bedeutet ja *Höchste* oder *Größte vitale Lebenskraft*. Im Deutschen würde man es mit dem Wort *Haupt Sache* ausdrücken können im Gegensatz zur *Ur Sache* und *Tat Sache*.

In diesem Sinn drückt der für das westliche Ohr so geheimnisvolle Begriff *Taichi Chuan* eigentlich folgendes aus:

Haupt Sache – Tat – Ur
Tai Chi – Chu – An

Die Ursache ist Dein göttliches und rein geistiges Wesen.
Die Hauptsache ist Dein unsterbliches Erscheinen als Seele.
Die Tatsache ist Dein ewig sich änderndes körperliches Erleben.

Dein Üben der Langen Form Deines sich ständig verändernden Erlebens im geistigen Wesen der Seele, die Du ewig bist, ist bis jetzt noch so wenig verdichtet und damit noch so beweglich, weil noch nicht zähflüssig im Erleben, daß Du meinst, noch wählen zu können, ob Du im Himmel bleiben willst als reife Seele oder ob Du wirklich zur Erde herunterkommen willst, um Dich in die Art, irdisch als göttliche Tatsache zu erleben, so zu vertiefen, daß Du glaubst, Dein Körper zu sein.

Der Yin-Fisch drängt Dich, geistige Dichte und damit Festigkeit zu bekommen, wobei das Resultat eine Verkleinerung der Seelenform wäre. Der Yang-Fisch drängt Dich, geistig frei zu bleiben, um am Ende nicht die Mühe zu haben, Dich wieder aus der größten Dichte Gottes, die man Physik nennt als die Form seiner Füße ganz unten, die auf seinem Schemel oder Lichtschemm Erde stehen, durch ein langes Üben von Yoga oder Taichi nach oben zurückarbeiten zu müssen im *Zurücktragen des Tigers auf den Berg*.

Was meinst, welchem Fisch Du jetzt wohl folgen solltest?

Ich sagte Dir, daß die Grundstellung wichtiger ist als alles Üben der Form, die sich daraus ergibt. Denn es ist in allem Üben Deine Grundeinstellung, die Dich antreibt, das zu tun, was Du dann auch wirklich tust oder läßt. Und Deine Grundeinstellung im Anfang ist, weil es in dieser Stellung ja nichts anderes gibt als Dich, das Leben, ohne jede Erscheinung, was zwar Glückseligkeit bedeutet, aber auch auf Dauer langweilig ist für Dich als Gott, der Du in der bleibenden Grundstellung nur Leben kennst als Dein Wesen, aber keine Erscheinung als Dein Erleben, die Freude, zu erleben, Abenteuer zu erleben in Langer

Form bis hin zur darin am Ende wieder gefundenen und erinnerten Glückseligkeit als pures Leben, das als Dein Wesen, außer dem es sonst nichts gibt, Deine Grundeinstellung ist.

Du folgst also Deiner inneren göttlichen Absicht, Dich in das Erleben vertiefen zu folgen, bis Du meinst, auf Erden zu leben, als seiest Du getrennt von Gott als Dein unsichtbares Wesen, das in allem wirkt und somit hinter allem steht, was Du erlebst. Und Deine göttliche Absicht ist es, dem Yin-Fisch zu folgen im Mitnehmen des Yang-Fisches. Denn beide Fische sind, wie man es im entsprechenden Bild des Sternzeichens Fische auch sehen kann, mit einem unendlich dehnbaren und unzertrennlichen silbernen Seelenband für Dauer allen Erlebens im Himmel und auf Erden miteinander verknüpft. Du folgst also jetzt der sich stetig immer mehr verdichtenden Langen Form, die dadurch immer verwebter, immer verweibter, immer mehr zur Yin-Form wird, um erst mit dem Beginn ihres Zweiten Teiles zur aufsteigenden und die dichte Frucht der weiblich Langen Form wieder erntenden und auflösenden männlichen oder mentalen Yang-Form zu werden.

Du mußt das Wesen des Weibes und des Mannes verstehen. Denn sonst verstehst Du nicht, was die Begriffe *Yin* und *Yang* bedeuten, deren heller Punkt im dunklen Yin das Wesen des Yin-Fisches und deren dunkler Punkt im hellen Yang das Wesen des Yang-Fisches ausmachen. Der Begriff *Fisch* bedeutet nichts anderes als *vitales Bewußtsein*, bedeutet mit anderen Worten die *Kernkraft* im Taichi Chuan, die Du genau gegenüber dem Sternzeichen Fische im Wesen des Sternzeichens Jungfrau als *das Finden der Nadel auf dem Meeresgrund* übst. Die *Fische* entsprechen dem Wesen des winterlichen Saatgutes ohne Fruchtfleisch oder irdisch Lange Form. Die *Nadel* entspricht dem Wesen des sommerlichen Fruchtkerns inmitten der Frucht, inmitten der Frau als deren EI GEN TUM Gottes in jedem Erleben als Lange Form.

Das Wesen des Verwebens des Bewußtseins zur dichten Langen Form des Erlebens vom Himmel zur Erde, aus der freien Seele zur unfreien Verkörperung, ist das Wesen des Weibes in allem Erleben, ob verkörpert oder nicht. Daher ist das ganze Wesen des ersten Teils der Langen Form als *Erde* Dein Streben vom Yang zum Yin. Und Dein darauf notwendiges Streben von der *Erde* zum *Himmel* zurück ist Dein Streben vom Yin zum Yang. Dein Yin und Yang, das sich im Erkennen,

wer ich als *Mensch* wirklich bin, im dritten Teil der Langen Form heil als Ganzheit erlebt und nicht wie zuvor getrennt voneinander in Himmel und Erde, ist also nie statisch. Es ist ein Verweben und wieder Aufribbeln. Nicht zufällig nennt man das Aufribbeln des Yin durch das Yang in der Biochemie Ribonukleose. Das Weibliche in Dir ist ein magnetisches Erleben, das bindet und damit anzieht als Frau, während das Männliche in Dir ein elektrisches Erleben ist, das die Bindung wieder aufhebt oder als Mann die Frau am liebsten immer nur auszieht statt anzieht.

Findest Du die *Nadel auf dem Meeresgrund*, dann bist Du vorübergehend in einem Erleben, in dem Du als irdisch ausgereifte Frucht oder irdisch Lange Form auf den hellen Kern im ausgereiften dunklen oder bis zur Undurchsichtigkeit dichten Frucht stößt. Das volle Yin findet in sich den Rest seines Yangs als seine innere Kernkraft, so daß Du in diesem Erleben und Üben vorübergehend beides bist, sowohl Yang als auch Yin, sowohl Mann oder *Junge* als auch *Frau* – Jungfrau also. Dasselbe Erleben hast Du im Üben der beiden Fische, nur umgekehrt, weil im körperlichen Kreisen und im geistigen Kreißen der Langen Form in Dir genau gegenüber, als Fraumann oder Yin-Yang. Ab den *Fischen* im Taichi Chuan folgst Du dem Yin und nimmst das Yang mit. Ab der *Nadel* im Taichi Chuan folgst Du dem Yang und nimmst das Yin mit. Daher feiert man im September im Reich der Jungfrau das Fische- oder Fischerfest und im März im Reich der Fische das Jungfraufest, das heute Mariä Verkündigung heißt. Als dieses Fest im Enden des Winters feierst durch Dein Üben das Wesen der beiden Fische Yin und Yang.

Die Peitsche

in der Langen Form Deines Übens, göttlich im *Himmel* und auf *Erden* zu erleben, bedeutet, wie ich es schon einmal angedeutet habe, den ersten eigenen Atemzug in der Langen Form zu machen, und zwar ab hier als die irdisch gewordene Lange Form. Den letzten Atemzug als die irdisch Lange Form machst Du in der Mitte des *Himmels* im Üben der dann erst zweiten *Peitsche*. Denn das Üben von der ersten bis zur zweiten Peitsche ist der Raum Deines Verdauens dessen, was durch Gottes inneren Atem im Taichi Chuan als seine Lange Form in Bewegung geraten ist.

Im Osten nennt man diese Erfahrung des geistigen Verdauens das Dharma, weil es im Darm geschieht. Ihm entgegengesetzt, räumlich also oben, seelisch innen und nicht verdauend außen oder unten, geschieht das innere Atmen, über den die Lange Form überhaupt erst in Bewegung gehalten wird.

Den Raum des nicht verdauenden und damit nicht zersetzenden und damit nicht giftigen inneren Atmens zur und in der Langen Form des Erlebens nennt man als Deinen Brustraum den Thorax, weswegen man im Westen diese Erfahrung nicht mehr Dharma, sondern Thora nennt als das Gesetz des freien Atmens, dessen Ausatmung ALL AH in arteriell frei herabströmender Frische und dessen Einatmung in venöser aufsteigender Mühe das NO AH genannt wird. Das Allah und das Noah sind sozusagen das Yang und das Yin der Langen Form der Weltreligionen.

Diese Übung hier des Ausatmens und gegenüber des Einatmens nennt sich im Westen deswegen *Peitsche*, weil Du dabei Deinen rechten Arm so hältst, als sei er eine Peitsche mit ihrer langen Schnur, die Du symbolisch in der Hand hältst, um damit Dein Üben antreiben zu können.

In Wirklichkeit treibst Du Dein Üben aber nicht selber an. Denn es ist die Liebe, die nicht berechnet, die Dich dazu nicht antreibt, sondern nur das Treibmittel ist wie die Hefe in einem Kuchenteig, zu üben, Dich wieder an das zurückzuerinnern, wer Du in Wirklichkeit bist – Schöpfer der Langen Form Deines Erlebens und nicht ihr Diener, der nur auf das Erleben reagiert, ohne einen wirklichen Einfluß darauf zu haben.

Kurz, dieser erste Antrieb der naiv kindlichen Liebe, die nicht berechnet und die Dein inneres Atmen ausmacht, ist die Hefe im Teig, ist das Treibmittel im Taichi als die Lichtkraft oder Lichtsee Seele. Daher ziehe ich es vor, diese Übung nicht Peitsche, sondern Lichtkraft zu nennen oder anders ausgedrückt *Lie Be*. Denn das bedeutet soviel wie *Lichtschlag* oder Herzschlag. Und weil im Herzen die Liebe verankert ist als der Lichtanker oder als das Ankhkreuz im Taichi Chuan und weil dieser Lichtanker identisch ist mit dem Symbol der Venus bist Du in diesem Üben angehalten, Deine rechte Hand wie dieses Symbol zu formen.

Deine Handfläche bildet den Weltenkreis, Deine Finger bilden das Wesenskreuz darunter. Und Du streckst Deinen rechten Arm so weit nach hinten aus, bis er den Wesenskern der Liebe, die nicht berechnet berührt, der sich in Deinem Dich physisch unsichtbar weit umgebenden Astralkörper als sein zwölflättriges Herzchakra befindet. Der Astralkörper ist das Universum Deiner Wünsche. Der physische Körper darin ist das Universum Deines Tuns, das wir das All nennen, in dem sich unsere Erde physisch bewegt.

Über dieses rechte Herzchakra in seiner rosa Aura als der Dreh- und Angelpunkt Deiner ganzen Langen Form, den Du jetzt zum ersten Mal über Deinen eigenen Atem als Baby, das gerade erst zur Welt aus dem Himmel auf die Erde gekommen ist, in der Hand hältst, bist Du in der Lage, selbst zu bestimmen, wie Du Dich als der, der Du unsterblich körperlos bist, nun körperlich fest werdend und Dich als sichtbare Er-

scheinung der Langen Form aufrichtend darstellen willst. Es liegt einzig an Dir, in welcher Bewußtseinsdimension, im welchen Universum Deiner sieben Wesensdimensionen Du Deine Lange Form üben und erleben willst, ob als Liebender, ob als Kämpfer oder ob als Gymnast, ob als Ursache, ob als Hauptsache oder ob als Tatsache.

Du befindest Dich in Deinem Kreisen und Kreißen nun nicht mehr im Reich des Sternzeichens Fische, sondern im Reich des Sternzeichens Widders, über den Du gegen alles anrennst, was nicht zu Dir gehören soll. Diesem Reich des Sternzeichens Widder oder Lamm, was Licht der Venus als *Lichtträger* oder der noch nicht der irdisch Langen Form verfallene *Luzifer* bedeutet, steht das Sternbild Bootes gegenüber, das jetzt auf Dein Üben einen unmittelbaren Einfluß hat als der Katalysator mit der Peitsche in der Hand, mit der er das Sternbild Bär als Bärenhüter und mit der er das Sternbild Großer Wagen, das man in der Antike Ochsenchenkel nannte, als Ochsentreiber antreibt. Der Große Wagen ist mit seinen 7 Sternen das Hinterteil des heutigen Großen Bären. Beide Bilder werden getrennt gesehen, weil der Große Wagen nie unter den irdischen Horizont versinkt, das Vorderteil des Bären aber wohl.

Es ist aber das Sternbild Bootes, das Dich hier antreibt, Deine Lange Form irdisch dicht werden zu lassen und Dich in das Wesen unserer lebendigen Mutter *Erde* bis zur Verwurzelung darin zu vertiefen. Das Wort *Bootes*, das identisch ist in seinem Wesen mit dem Wort *Buddha* und auch mit dem Wort *Putei* und überraschenderweise auch mit dem Wort *Petrus*, bedeutet als Dein *Butzen* Dein *Nachaußengehen* aus Deinem inneren Wesensraum. Es ist nichts anderes als Dein geistiges Erknospen auf der Erde in seiner nach außen hin noch babyhaften oder *puttenhaften* Langen Form als *Bootes* mit seinem Treibmittel Licht- oder Herzschlag als der Lichtträger Liebe in der Langen Form des inneren Atmens.

Das Händeheben und der Ellenbogenstoß

sind nach dem ersten geistigen Erknospen der Liebe, die nicht berechnet, die notwendige Folge des Aufrichtens der Langen Form zu ihrer irdisch festen gewordenen Form über das sich aufrichtende Rückgrat, das über den Lebensbaum seinen lebendigsten Ausdruck findet. Denn der Lebensbaum inmitten des Gartens Eden Deiner Anwesenheit als *Mensch* in Langer Form auf *Erden* und im *Himmel* ist der ätherische Rückenmarkkanal mit seinen sieben Ästen, die als Lichtströme aus Deinen sieben Chakren entlang des ätherischen Rückenmarkkanals ausstrahlen und Deine sieben physischen Hauptdrüsen von oben nach unten und zurück so zum Schwingen bringen, das Du über sie zu erkennen vermagst, was Deine göttlich innersten siebendimensionierten Absichten durch das Üben siebenfach über ihre sechsfache Vertiefung in die Lange Grundform sichtbar machen wollen.

Dein Erknospen zur sichtbar gewordenen Langen Form auf Erden erblüht jetzt durch das Händeheben im Zusammenhang mit dem folgenden rechten Ellenbogenstoß. Denn dies alles feiern wir im Üben als das Aufrichten des Maibaumes, der das Symbol sowohl des in Schwingung oder Blühen gebrachten Rückgrats ist als auch des Licht werdenden Lebensbaumes als das Tageslicht auf Erden zu Beginn des Wonnemonats Mai. Das Erheben ist das Aufrichten durch Festigung des Rückgrats durch Verbindung des Handelns mit dem Polarstern über Dir im Norden.

Der Ellebogenstoß ist danach das Aufblühen der Langen Form zu einer wonnigen Blütenwelt über das Nabelchakra mit seinen 10 Blütenblättern oder Elektronenwolken, wo zuvor im Knospen noch 12 Blütenblätter oder Elektronenwolken im Herzchakra angeregt worden sind. Wenn Du kurz vor dem Ende des ersten Teiles der Langen Form *den Gegner mit der Faust stößt*, wirst Du dadurch die 4 Blütenblätter Deines untersten und dichtesten Chakras anregt haben, das sich in Höhe Deines ätherischen Steißbeines befindet, nachdem Du zuvor über das fünfmalige Knieestreifen mit Gitarrenspiel die 6 Blütenblätter Deines ätherischen Keimckakras angeregt haben wirst.

Erinnere Dich, daß sich Gott als Dein innerstes Wesen die ganze Lange Form als Erzählung über sein Wesen einübend vorerzählt in der Reihung von unten 4 – 6 – 10 – 12 – 16 – 18 – 22 als Ausformung seiner sieben Bewußtseinsdimensionen, die es in Deinem Üben zu vervielfältigen gilt zu den sieben verschiedenen langen Langen Formen der einzelnen Taichimeister 24 – 36 – 60 – 72 – 108 und 144 Bewegungsbildern als die längste Lange Form, die ich hier gerade mit Dir bespreche.

Der Ellenbogenstoß mit rechts, in rechter Art, mit dem gleichzeitig einsetzenden Überstreichen des Ellenbogens und mit dem Abstreifen vom rechten Arm nach unten mit der linken Hand, woraus sich dann das Bild des Kranichs ergibt, ist ein Ausdruck des sich im Norden zeigenden kleinen Sternbildes der sieben Plejaden, mit deren innerem Lichtspiel als das Erblühen der Frühlingsform Dein Wintererleben endgültig vorbei ist am *Muttertag*, was man in der Natur als den Ellenbogenstoß mit der gleichzeitig einsetzenden Heilung der Wunden, die der kalte Winter der Natur zugefügt hat, erfährt und im Üben der Langen Form des Erlebens als die Tage der drei Eisheiligen, die mit dem Ellenbogenstoß vertrieben werden mit der Folge, daß es noch ein letztes Mal sehr ruppig und kalt wird im Frühling. Das Abstreifen der linken Hand vom rechten Unterarm nach unten bewirkt das Heilen der Wunden aus dem kalten Winter, durch das die Lange Form jetzt voll erblüht, als habe es nie einen Winter gegeben. Es ist der Beginn der Pubertät, die mit dem ersten Kranichbild ihren Höhepunkt erlebt und die mit dem Pfingstfest danach als Beginn des fünfmaligen Knieestreifens vorbei ist im Jugendlichwerden Deines Übens, das zuvor noch kindlich unbeholfen sein konnte.

Der Kranich breitet seine Flügel aus

in dem Moment, in dem Dein Üben zum ersten Mal Flügel bekommt, weil Du Dich zum ersten Mal als freiwerdend von Deiner Kindheit erfährst, in der Du immer nur das getan hast, was Deine Eltern für Dich für richtig gehalten haben, in der Du immer nur das getan hast, wozu Dich Dein physisch sich aufbauender Körper aufgerufen hat, damit er zuvor wachse, bevor Du ihn in seiner ganzen Größe als Dein Seelenfahrzeug benutzen kannst. Nun kannst Du ihn in seiner ganzen Fülle benutzen, was Dir das Gefühl gibt, Dich zum ersten Mal so richtig selbst darstellen zu können in eigener Verantwortung Deiner Langen Form des Erlebens auf der *Erde*. Man nennt dieses Erleben die Pubertät in der nun vollständig groß gewordenen irdisch Langen Form und feiert dieses erste Ausbreiten Deiner geistigen Beflügelung zu einem langen Leben, das durch das südliche Sternbild Kranich symbolisiert wird, das in Deiner Langen Form sichtbar und spürbar wird, als das Fest Christi Himmelfahrt.

Drei Mal *breitet der Kranich seine Flügel aus* während Deines Übens, Deine Lange Form bis zur Erleuchtung in das Allwissen und in die Allliebe auszuweiten. Einmal im Reich des Sternzeichens Stier zum vollen Körperbewußtsein, einmal im Reich des Sternzeichens Jungfrau zum vollen Seelenbewußtsein und einmal im Reich des Sternzeichens Steinbock zum vollen geistigen Bewußtsein ohne jede Erscheinung.

Alle drei Erlebensreiche folgen und entsprechen dem Element Erde und bilden zusammen ein geistiges Dreieck mit seiner breiten Basis unten und mit seiner geistigen Spitze ganz oben als der Gipfel des hohen Berges der Selbsterkenntnis, auf den Du ab dem zweiten Teil Deiner Langen Form den *Tiger zurückzutragen* hast, willst Du verhindern, daß Dir die Logik des Verstandes das Üben der Langen Form dadurch verdirbt, daß sie Dir sagt, sie führe Dich schnurstracks in den endgültigen Tod statt in das ewige Leben.

Das Wort *Kranich* bedeutet dazu wörtlich *Krone tragend*. Denn Du trägst ab hier eine Aura als Korona oder Lichtkrone über Deinem Haupt. Deine Lange Form beginnt ab hier zu fruchten im Abfallen der bisherigen Blütenpracht des *Armehebens* und des rechten *Ellenbogenstoßes*.

Das südliche Sternbild Kranich kann man in Ostasien zu dieser Zeit am Himmel auftauchen sehen, nicht aber am Himmel Europas. Daher kommt der Kranich im Taichi Chuan vor, weil diese Übung aus Ostasien stammt. Käme sie aus Europa, würde ich diesen Übungsteil nicht Kranich, sondern Taube nennen. Denn am Himmel von Europa ist das dreimalige Ausbreiten unserer zuerst körperlichen Erhebung, dann seelischen und dann geistigen Ausweitung unseres Bewußtseins über das Sichtbarwerden der drei Sternbilder Taube – Rabe – Adler zu erleben. Alle anderen Himmelsvögel sind Sternbilder des südlichen Sternenhimmels von uns aus in Europa unterhalb des Äquators.

Das Fest Christi Himmelfahrt, um das noch zu ergänzen, bevor wir anfangen müssen, unsere Knie zu streifen, bedeutet ein Erleben, in dem sich Dein winterliches Bewußtsein als Dein Seelenbewußtsein tief in Dein Herz verankert, als wäre das weihnachtlich zur Welt oder ins Bewußtsein gekommene Christusbewußtsein nicht mehr da, als sei es zurück in den Himmel der Langen Form verschwunden, und zwar in dem Moment, in dem Du so geistig verdichtet bist, daß Dein winterlich freier Geist als Gott nun irdisch sichtbar geworden ist als Dein physischer Körper, der jetzt ausgewachsen ist mit Deiner Pubertät als die Veröffentlichung Gottes in Deiner Person im Spiegelbild seines Wesens, das auch das Deine ist. Die Erhöhung in den Himmel geschieht durch Vertiefung in das Wesen der Erde. Daher sagt man auch

Christi Himmelfahrt dazu, obwohl es ein Nachhineinandergehen des Christusbewußtseins ist mit Deiner Pubertät.

Das fünfmalige Knieestreifen

ist etwas sehr Seltsames und Bedeutendes. Denn es entspricht der Hochzeit zu Kana, während der Jesus für die Gäste der Brautleute Wasser, der im Keller des Hauses in 6 Steinvasen aufbewahrt wurde, in Wein verwandelt hat.

Die 6 Steinvasen sind Deine 6 Chakren mit Ausnahme des Scheitelchakras. Die Braut oder der Bräutigam bist Du in Deiner ersten Liebe. Der Keller ist Dein Unterbewußtsein, in dem der volle Wein der Liebe, die nicht berechnet, als Dein Gewissen untergebracht oder eingeordnet ist. Die Verwandlung des leisen, weil schlafenden oder unbewußten Gewissens in die bewußt werdende Liebe, deren Sprache die Intuition Deines aufgewachten Gewissens ist, geschieht im Pfingstfest der Langen Form aller Feiertage im Verlauf Deines Übens, Dich an Dein wahres Wesen zurückzuerinnern, das aus reiner Liebe besteht, die man Gott nennt.

Diese Verwandlung Deiner kindlich bisher nur auf Dich gemünzten Art zu leben, geschieht während des fünfmaligen *Knieestreifens*, zwischen dem zwei Mal *die Gitarre* in der Melodie des Erlebens erklingt, die Liebe bedeutet, die nicht berechnet, wie es bei der ersten Liebe eines Jugendlichen noch der Fall ist und wieder der Fall ist, sobald Du am Ende allen Übens *den Tiger mit dem gespannten Bogen abgeschossen* haben wirst.

Der Bogen, den Du dann benutzt und voller geistiger Spannung erlebst, ist Dein Rückgrat, auf dessen Sehne als Dein Sehnen nach Glückseligkeit der Pfeil der Liebe liegt, die nicht berechnet. Und weil

dieser Pfeil auf der Mitte der Bogensehne liegt, kann man auch sagen, er liege auf der Betonung der zweiten *Peitsche*, deren Sehne Du mit der ersten spannst mit samt dem Bogen. So könnte man sogar sagen, Du zögest bei der *Peitsche* das Schaftende des Pfeiles mit der rechten Hand nach hinten und hieltest gleichzeitig mit der linken vorne den gespannten Bogen.

Es ist ja die Liebe, die nicht berechnet, die Dich im Üben von Bild zu Bild vorantreibt. Nur ist Dir diese Liebe als Kind noch nicht bewußt, weil Du sie unbedarft lebst, ohne daß sie Dir bewußt wird. Erst wenn Du an einer Partnerschaft interessiert bist, wird Dir diese Liebe bewußt im Klang ihres *Gitarrenspiels* als die Melodie des Erlebens, einen anderen zu lieben und nicht nur sich allein.

Wenn ich eben sagte, bei dieser Hochzeit zu Kana, bei dieser erhöhten und Dich erhebenden Zeit Deiner *Kinetik* im ersten Fruchten Deiner vitalen ätherischen Lebenskraft als *Chi* im unbedarften Lieben eines Partners nach der Pubertät, nach dem *ersten Ausbreiten Deiner Kranichflügel*, würde der Inhalt von 6 Steinvasen im Keller der Brautleute von Wasser in Wein verwandelt, so stimmt das mit Deinem Erleben überein, das Dir während des *fünfmaligen Kniestreifens* bewußt wird bei stetem langen Üben, unterbrochen von einem *zweimaligen Gitarrespiel*.

Mit dem *ersten Kniestreifen links* zusammen mit einem Schritt nach vorn mit Drehung der Arme, als würdest Du in einem Boot paddeln, um Dich im geistig noch schlafenden Bewußtsein zum vollen geistigen bewußt Sein fortzuentwickeln, kommt Dein ätherisches Bewußtsein in Fahrt. Du wirst Dir Deines Körpers bewußt.

Mit dem *ersten Gitarrespiel* aktiviert sich *rechts* Dein astrales Bewußtsein. Und Du wirst Dir Deiner Wunschwelt bewußt.

Mit dem *zweiten Kniestreifen links* zusammen mit einem Schritt nach vorn mit Drehung der Arme, um Dein irdisches Bewußtsein weiter zu wecken, kommt Dein mentales Bewußtsein in Fahrt. Du wirst Dir Deiner Gedankenwelt bewußt, und zwar bei *jedem Kniestreifen* in *göttlichem Gleichmut* im Zusammenhang mit dem entsprechenden Akupunkturpunkt über der Kniescheibe, damit Deine Liebe nicht sexuelle Berechnung werde, darin nur den Körper des Partners zu meinen und nicht ihn selbst, wie er von seinem Wesen her ist.

Mit dem *dritten und vierten Knieestreifen*, erst *rechts*, dann *links*, kommt zunächst Dein intuitives Bewußtsein in Fahrt und dann Dein magisches Bewußtsein, das atmischer, atmender Natur ist in der Erkenntnis, daß alle Schöpfung, also die ganze Lange Form, mit dem Atem des Lebens, mit dem Atem Gottes, mit dem Atem Deines Wesens, ein- und ausschwingt im Schwingen Deiner beiden Arme rechts von hinten nach vorne und gleichzeitig links seitlich von vorne nach unten oder umgekehrt, wenn das Atmen wechselt.

Mit dem *zweiten Gitarrespiel* aktiviert sich wieder *rechts* Dein Drittes Auge an der Nasenwurzel und antwortet auf das Gitarrespiel zur Aktivierung Deiner Wunschwelt. Denn beide Energietore oder Chakren, Keimchakra und Hypophyse, spiegeln sich unmittelbar, wie sich das Kehlochakra im Nabelchakra spiegelt und das Scheitelchakra im Steißchakra.

Die Spiegelfläche ist die Liebe, die nicht berechnet als die Seelenebene zwischen *der ersten und der zweiten Peitsche*, zwischen dem Reich des Sternzeichens Widder und dem des Sternzeichens Waage. Darunter verdaust Du Deine Lange Form des Erlebens, die Dein Wesen Gott Dir vorgibt. Darüber atmest Du sie ein und aus, wie Gott als Dein innerstes Wesen selbst rein geistig atmisch sich ausdehnt und wieder zurücknimmt.

Mit dem *fünften Kniestreifen*, jetzt wie beim ersten Kniestreifen *noch einmal links nach dem rechten Gitarrespiel*, die Bewegung geht immer im Zickzack, wie sich die Energie von oben nach unten und wieder zurück bewegt, bringst Du schließlich ganz oben Dein Scheitelchakra in Fahrt, aus dem in der weihnachtlichen Mitte als das Fest der Erscheinung des Herrn *ganz kurz die Schlange mit ihrer weißen Zunge züngelt*.

So bist Du über alle Deine sieben geistigen Dimensionen hier aktiv geworden, wenn auch noch nicht voll erwacht. Denn dann wäre Dein weiteres Üben überflüssig. Du wirst Dir erst im weiteren Üben von Dimension zu Dimension der körperlich, seelisch, geistigen Langen Form immer mehr darüber bewußt werden, was es heißt zu leben und wer Du in Wirklichkeit bist. Es genügt dazu nicht, meine Erklärungen

dazu zu lesen und dann zu sagen, Du wissest durch mich schon alles und brauchst daher auch nicht mehr die Lange Form weiterzuüben.

Es sind die 5 Vokale, deren Wesen Dir im *fünffachen Knieestreifen* bewußt wird in ihrem Spiel der *Gitarre*, die Deinen ganzen physischen und seelischen Körper ausmacht als der doppelte Klangkörper der Melodie all Deinen Erlebens auf *Erden* und im *Himmel* als diesen übergeordneter *Mensch*. Die innere Stimme ist nicht konsonantisch. Sie ist als Vogue eine Woge des Lichtes, das durch die Liebe, die nicht berechnet, aus Dir und Deiner Langen Form ab hier immer mehr und mehr auszustrahlen beginnt, bis zu über sie in diesem Licht in den Himmel aufsteigst, weil das Wesen des Himmels Licht ist aus reiner Liebe zu allem und allen.

Diese Lichtwoge ist der weiße Seelenvogel Schwan als Vogue L oder eben Vogel, ohne den all Dein Üben nichts bedeuten würde, und würdest Dir noch so sehr von anderen verehrend gehuldigt werden als der größte Meister der Kampfkunst Taichi Chuan aller Zeiten. Deine innere Größe wird nicht von anderen erklärt. Sie hängt von Deiner geistig inneren offenen Weite ab, die reine Liebe ist und die daher keinen Feind kennt, weil sie zwischen einem Feind und einem Freund keinen Unterschied macht.

IEOUA

ist die spiralig in Dir aufsteigende innere Vokalisierung aus der Mitte des fünfvokaligen AEIOU in unserem Alphabetisieren oder Buchstabierens allen Erlebens. Jehova liest sich vordergründig diese heilige und so überaus hintergründige Vokalisierung der Langen Form der Schöpfung Gottes. „Ursprung der Eva“ ist damit gemeint. Ursprung der Frau, Ursprung der Frucht Gottes als der Ausdruck des Sternzeichens Zwillinge vom Pfingstfest bis zur Sommersonnenwende, vom ersten *Kniestreifen* bis zum ersten *Pan lan chui* oder *Schritt nach vorn, nach unten ablenken und parieren*.

Es ist Eva, die im Gitarrespiel aktiviert wird. Es sind die Ovarien der Frau und Mutter Erde, die hier durch die erste Liebe aktiviert werden als die Hefe oder Eva, die gesamte Lange Form von innen anzutreiben, sich in der Liebe wiederzuerkennen, was im bloßen Sex unmöglich ist.

Alle fünf äußeren Sinne werden jetzt wach in diesem Üben des *fünffachen Knieestreifens mit Gitarrespiel*. Und damit bist Du der Herrscher über Deinen irdischen Körper kurz vor dem Ende des ersten Teils der Langen Form mit dem nicht zufälligen Titel *Erde*.

Die Gitarre ist ein irdischer Ausdruck des Sternbildes *Lyra* über Dir während dieses Gitarrespielens, in dem Du zum Troubadour wirst und Minnesänger. *Das Knieestreifen* ist ein Ausdruck des Sternbildes *Orion*, das einst in der Antike *Osiris* hieß in der Bedeutung von Selbsterkenntnis, die aus dem Osten in uns fünffach vorwärts gehend in den Westen aufsteigt. Man sieht hier dieses Sternbild, wie es in die Knie gegangen vor dem Sternbild *Hase* steht und mit einer Keule, die der Orion in der rechten Hand hält, auf ihn einschlägt, während der sich mit einem Löwenschild in der linken Hand schützt im Abwehren des Hasen.

Der Hase ist ein Symbol unserer hastigen oder hasigen Sexualität ohne Liebe. Und was Osiris als Orion will, ist ein bewußtes körperliches Schmusen in Liebe zum Partner, wie er ist, und nicht, wie wir ihn haben wollen, damit wir mehr körperliche Lust empfinden. Es ist nämlich nichts seliger als die Empfindung einer wirklichen Liebe, weil unser Wesen pure Liebe ist – verschleiert durch all unsere vielen Theorien über Gott und die Welt wie auch über das Wesen vom Taichi Chuan. Beim *Kniestreifen* zum Beispiel *links*, schlägst Du mit der rechten vom Ohr nach vorne kommenden Hand den Hasen weg, das Hastige, um auch gleichzeitig im Schlagen die Ovarien anzuregen, sich Dir hinzugeben. Und gleichzeitig berührst Du mit der linken Hand, die nach unten zur Seite geht, Deine Hüfte als einen der Basispunkte Deiner inneren oder astralen Wunschwelt, die ein Schlaraffenland als Garten Eden ist, weil ihm alles sofort geschieht, was Du Dir wünschst.

Dies symbolisiert der Löwenschild in der linken Hand des Orion im Handhaben des Wesens vom Sternzeichen Löwe als das, was Du Dein individuelles Ich nennst. Denn mit der ersten Erfahrung, jetzt nicht mehr auf Dich alleine zu achten, wie Du es noch ohne Partner als Kind getan hast, stellst Du Dich über den ersten in Dein Leben tretenden Partner vom Ich auf ein Du um, wie Du Dich später im Bewegen des Himmelsbewußtseins vom Du auf ein Wir umstellen wirst und

mußt und im dritten Teil der Langen Form vom Wir auf das Es, das reines Gottesbewußtsein ist als die unendlich gewordene Lange Form in geistig offener Weite, die man auch Deine Erleuchtung darüber nennt, wer Du in Wirklichkeit bist.

Verstehst Du jetzt die Bewegungen Deiner schwingenden Arme und Hände in dieser wichtigen Zusammenarbeit mit den Knieen in allem Dir möglichen göttlichen Gleichmut, um als Jugendlicher Sex nicht mit Liebe zu verwechseln, damit Deine Lange Form des Erlebens und Übens nicht in Gymnastik für Dich alleine oder in einer falsch verstandenen Kampfkunst gegen andere verkümmere?

Und noch ein Geheimnis möchte ich Dir dazu offenbaren, das wir als Schützenfest in der Mitte im Juni als das Reich des Sternzeichens Zwillinge feiern. Denn das Schützenfest zu Ehren des Sternzeichens Schütze am 6. Juni genau gegenüber dem Fest zu Ehren der Zwillinge Nikolaus Ruprecht am 6. Dezember entspricht dem Gitarrespielen zwischen dem fünfmaligen Knieestreifen.

Die Gitarre ist das Symbol für das Sternbild Lyra, was bedeutet, daß das Gitarrenspiel in Wirklichkeit ein Harfenspiel genannt werden müßte. Ich sage sogar, daß das erste Hören der inneren Lebensmelodie der Liebe ein Gitarrenspiel ist, weil man unten in Höhe des Beckens im Astralbewußtsein die Melodie der Liebe als ein gestrichenes Gitarrenspiel erlebt, und daß das zweite Hören der inneren Lebensmelodie der Liebe das von mir eben angemahnte Harfenspiel ist, weil man oben in Höhe der Kehle und Lunge, also in Spiegelung des Astralbewußtseins, eine gezupfte Harfe zu hören meint.

Beide Instrumente sind jedoch Saiteninstrumente, die in Deinem Tempel Körper wie die Orgel im Becken der Kirche zu den bunten Kirchenfenstern hinter dem Altar in Beziehung stehen. Darin durchschreitest Du im Hineinkommen oder im Bewußtwerden Deines göttlichen Wesens zuerst einen *Tonschleier* als das erste Gitarrenspiel und darin durchschreitest Du am Ende einen *Lichtschleier* als das zweite Gitarrenspiel im fünfmaligen Üben des göttlichen Gleichmuts, über den allein Du fähig wirst, die ganze Melodie der Liebe, die nicht berechnet, in all Deinem Erleben und Üben der Langen Form zu lauschen. Dies zu erleben ist äußerst wichtig. Denn unser Seelen- wie auch Erdenkörper bestehen aus nichts als aus Licht und Ton, aus einer

Form wie eine Gitarre und aus einem leicht gezupften Harfespiel der Liebe zu allem und allen.

Das Ziel des Schütze- oder Schützenfestes im Juni ist es, den zum König zu machen, der fähig ist, den hölzernen Adler abzuschießen, der vor ihm auf einer hohen Stange sitzt.

Das Ziel des fünfmaligen Knieestreifens mit Gitarrenspiel ist es ebenfalls, Dich über das Spiel der Liebe mit ihren 7 Noten auf seinen fünf Notenzeilen als Deine fünf äußeren Sinne, zu denen der sechste und der siebte Sinn gehört als das Gitarrenspiel, zum König oder Herrscher über Deinen irdischen Körper zu machen, indem Du begreifst, was es heißt, einen Körper als Seele zu haben und nicht ein Körper zu sein, der eine Seele hat.

Der hellste Stern des Sternbildes Lyra heißt arabisch Wega. Das bedeutet auf deutsch „herabstürzender Adler“. Der Adler ist ein Symbol Deines essentiellen Seelenbewußtseins, das über alles irdische und physisch körperliche Erleben einen Gesamtüberblick hat. Diese Fähigkeit des seelischen Bewußtseins ohne Raum und Zeit, wie es noch ein unbedarftes Kind hat, hat ein Jugendlicher nicht mehr und hat ein Erwachsener schon gar nicht, weil es sich mit dem ersten Erleben, den Partner nur noch sexuell zu nutzen und nicht mehr wirklich zu lieben, in dem Maß verschleiert, wie wir nur noch Sex treiben und nicht mehr partnerschaftlich miteinander schmusen. Es ist dieser Adler, der von dem im Reich der Zwillinge abgeschossen werden muß, damit er zum Herrscher über seinen Körper wird und nicht umgekehrt zu dessen Diener.

Es ist das Sternbild Lyra mit ihrem hellsten Stern Wega, das in diesem Üben, *die Gitarre* im Taichi Chuan zu spielen, aus seinem himmlischen Zenit fällt und solange in uns als Unbewußtheit weitersingt, bis es unseren geistigen Horizont wieder übersteigt und im Fest der Zwillinge Nikolaus Ruprecht in unserem Üben wieder voll bewußt wird über die Bewegungen der *Jadeprinzessin am Webstuhl*, in denen Du direkt auf das Gitarrenspiel genau gegenüber im Kreisen und Kreißen der Langen Form antwortest.

Das Pan lan chui mit anschließendem rechten Fauststoß

bedeutet, daß Du nach dem Schützenfest im Taichi Chuan bereit bist, die Sommersonnenwende darin zu erleben, womit die Wende vom ersten in den zweiten Teil der Langen Form eingeleitet wird mit dem anschließenden Fest Fronleichnam, symbolisiert und nacherlebt über den Stoß Deiner rechten Faust nach vorne in den Westen.

Die Faust ist das Wesen des Sternzeichens Krebs als das Erleben der dichtesten Form allen göttlichen Erlebens, die wir die Physik nennen, die uns in ihrer äußeren Natur wegen ihrer dichten Art, sich als feste Form zu zeigen, suggeriert, sie sei die Wirklichkeit und die Annahme, der Geist, aus dem sie sich verdichtend geformt hat durch Dein Üben göttlichen Erlebens zur Erde, sei eine reine Illusion, obwohl es Gott als der Schöpfergeist seiner Langen Form doch genau als umgekehrt weiß.

Aber wir sind ja jetzt auch nicht mehr in der Bewegung zur Erde, sondern leben jetzt physisch dicht geworden auf der Erde und sind dabei so weit weg von unserem göttlichen Bewußtsein reinen körperlosen Geistes, daß wir wegen der großen Dichte unserer Langen Form meinen, sie zu sein und nicht, sie aus unserem Wesen geschöpft zu haben.

Mache also jetzt, um den ersten Teil der Langen Form, in dem Du durch Dein Üben die Lange Form irdisch fest werden läßt, zu vollenden, wodurch Du nicht mehr jugendlich bist, sondern nun erwachsen auf der Erde als die Lange Form lebst, einen entschiedenen Schritt nach vorn, lenke die irdisch dicht gewordene Energie, als wäre sie ein

Dich angreifender Gegner, blitzableitend nach unten ab, pariere sie darauf im Anhalten und stoße Dein nun ganz und gar dicht gewordenes Handeln entschieden nach vorne in den Westen als Ausdruck Deines wahren Wesens, um danach entscheiden zu können, ob Du weiterhin in zuvor gewohnter jugendlicher Freiheit erleben und das Gehen der Langen Form üben möchtest, als dürfe es nur den Frühling mit seinem duftenden Erblühen geben, oder ob Du nun bereit bist, als Erwachsener mit eigenen Kindern für diese und für Dich Verantwortung zu übernehmen, ab hier wieder zurück in den Himmel aufzusteigen, aus dem Du einst als freie Seele gekommen bist und als die Du einst die Lange Form in Deiner göttlichen Grundeinstellung begonnen hast zu üben und irdisch auszuformen.

Diese Entscheidung triffst Du in dem Moment, in dem Du Deine linke Hand an Deinen rechten Unterarm anlegst, wobei Dein linker Daumen auf Dein Herzchakra ausgerichtet ist. Und Du scheidest mit dieser Entscheidung vom blühenden Frühlingserleben in das Frucht werdende Sommererleben mit dem Wechsel der linken Hand am rechten Unterarm von innen nach außen, vom Blühen zum Fruchten, vom eigenen Kindsein zum Erziehen eigener Kinder. Und danach öffne Dein gesamtes Handeln und Tun zu dieser neuen Verantwortung in Langer Form und besiegle dieses Öffnen in den Westen hinein als Ausdruck Deines göttlichen Wesens.

Damit bist Du durch die unsichtbare Tür gegangen, die aus dem Energieunterschied zwischen Jugend und Erwachsensein besteht, so daß Du die Ebene des neuen nun aufsteigenden Bewußtseins, nachempfunden als Ebene durch die Haltung Deiner Arme und Hände mit den Daumen nach unten, aus dem Westen in seinem geistigen Wesen hineinnehmen kannst in das Wesen des Nordens, um Dich darüber an den zweiten Teil der Langen Form Deines Erlebens im Himmel und auf Erden zu binden im dadurch stattfindenden steten Lösen aus der physischen Dichte der untersten Dimension Gottes, in der Du meinst, identisch zu sein mit Deinem physischen Körper, obwohl das in Wirklichkeit nichts als eine Illusion Deines schlafenden oder geistig erblindeten Bewußtseins ist.

Von der Erde zum Himmel zurück

Den Tiger umarmen und auf den Berg zurücktragen

bedeutet, wie ich es Dir schon kurz angedeutet habe, das polarisierte Denken, das immer nur Schwarzweißmalerei betreibt und Dich glauben läßt, das Leben sei gefährlich, weil es bewiesenermaßen den Tod gäbe und nicht nur das Leben. Dieses polarisierte Denken, das nur teilt und nie etwas als ganz oder heil erkennen kann, trägt Streifen wie ein Tiger, und zwar nicht Schwarz auf Weiß, sondern Schwarz auf Gelb, weil das mentale Bewußtsein eine gelbe Aura erzeugt. Viel Gelb in der Aura weist auf den Wunsch nach viel Macht hin über das Denken. Und übertriebenes Denken als Grübeln und Zweifeln ist so gefährlich wie ein Tiger, da beide Einzelgänger sind und unberechenbar.

Auch im Feng Shui steht der Tiger für das Großhirn als Wesensart des Westens. Die Richtung Westen läßt Dich meditativ große innere Freude empfinden, gilt aber als gefährlich, sofern Du Angst hast, Dir selbst im Inneren zu begegnen als das innere Kind, das man das Christuskind auf dem Arm unserer lebendigen großen Mutter Erde nennt. Die Zeit um Weihnachten ist also nach außen hin tödlich für die äußere Natur, aber göttliche Freude für die innere Natur.

Umarme den Tiger, akzeptiere das polarisierte Denken. Denn was immer Du bekämpfst oder von Dir fernhalten willst, kommt durch Deine Haltung verstärkt zu Dir ins Geschehen, und Du bekommst das Gefühl, wenn das polarisierende Denken von Dir als ungewollt angegangen wird, Du seiest unheil und zögest nur Unheil an, weil Du Dich

durch das Denken von Gott getrennt erkennst. Sobald Du es aber annimmst, hört es auf, Dein Gegner zu sein. Und Du kannst es verändern. Es geht also nicht darum, den Verstand abzutöten, sondern ihn als den Tiger im Üben begreifend auf den hohen Berg der Selbsterkenntnis zurückzutragen, dessen Gipfelkreuz sich genau gegenüber der ersten bewußten Begegnung mit dem Tiger befindet als das Wesen vom Sternzeichen Steinbock mit seinem weihnachtlichen Fest der Erscheinung des Herrn als *das Züngeln der Schlange* mit ihrer weißen Zunge zum Dreikönigsfest der Langen Form, wie man das Fest der Erscheinung des Herrn auch nennt.

Die drei Könige aus dem Morgenland sind die Kräfte der drei Gürtelsterne des Orion, die und den wir uns ja gerade vorhin erst mit unserem *fünfmaligen Knieestreifen* zutiefst bewußt gemacht haben. Wir feiern ja mit der Übung, den *Tiger in den Arm zu nehmen*, das Fest des Johannisfeuers, das man in den östlichen Religionen das in uns aufsteigende Feuer der Lichtschlange Kundalini nennt, die zum Dreikönigsfest in der Mitte des dritten Teils der Langen Form mit *ihrer weißen Zunge* über Dein Scheitelchakra hinaus *züngelt*, als habest Du eine geistig ganz kurz hell aufleuchtende Flamme auf dem Kopf, die sich erst mit *dem Schritt auf die sieben Sterne zu* zur Erleuchtung ausweiten wird.

Das Zurücktragen oder das Verinnerlichen, was es heißt und bewirkt, poarisierend das Einssein mit Gott zu teilen, als gäbe es außer Gott, außer dem Leben, außer Deinem wahren Wesen, auch noch Tod und Teufel, wie es der Verstand als logisch annimmt, sobald er davon ausgeht, daß es einen Gott gibt, denn das Einssein mit dem Leben und damit mit allem Erleben ist für die Logik eine Überforderung, da das Leben nicht logisch ist, weil Gott in Wirklichkeit alle Schöpfung träumt und sich nicht ausdenkend so schafft, als existiere sie dadurch außerhalb von ihm, dieses Zurücktragen oder Verinnerlichen des Denkens, damit es intuitiv werde, also unlogisch und damit schöpferisch im Wesen der Seele, die Du bist, mußt Du jetzt bis zur Mitte des dritten Teils Deiner Langen Form des Erlebens üben.

Der Beweis, daß Du wirklich geübt hast, ist die Liebe, die immer mehr in Dir geweckt wird, so daß Du im Enden des zweiten Teils Deiner Langen Form des Erlebens den *Tiger wegschlagen* kannst von seinem Thron als Großhirn, von dem aus er sich anmaßt, weil Du es

zuläßt, Dein gesamtes Erleben und Üben zu steuern durch ständig eingestreute Zweifel, durch die ständige Logik, daß alles voneinander getrennt sei und nicht Eins mit dem Leben. Dein Übungsprogramm umfaßt daher ab dem Sternzeichen Krebs 6 weitere Sternzeichen, bis Du tatsächlich wieder auf dem Gipfel göttlicher Selbsterkenntnis zurückgekommen ist, von dem Du einst als Gott über den ersten bis zum sechsten Schöpfungstag aus dem Universum über den Himmel zur Erde gekommen bist.

Das Wesen dieser 6 Schöpfungstage buchstabiert sich QRSTUW als das winterliche Christusbewußtsein in aller geistigen Freiheit, in der die Lange Form des Taichi Chuan im QRS ganz und gar körperlos erlebt wird als pure geistig göttliche Form eines universal großen KRIST ALLS.

Die Dreifaltigkeit Gottes über das TUW ist dann das Erkeimen der Langen Form Gottes zu Deiner persönlichen Langen Form auf Erden von Deiner *embryonalen Grundeinstellung* des Einsseins mit dem Leben bis zur *ersten Peitsche* als die Geburt oder Auferstehung der Langen Form Gottes als die sichtbare Welt und Form Deiner irdischen Persönlichkeit.

Das Üben der *ersten Peitsche* ist buchstäblich das Wesen vom A als das Aleph, was soviel wie „Beginn des persönlichen Erlebens“ auf Erden bedeutet als A DAM. Denn Dein persönliches Bewußtsein auf Erden verhält sich wie ein erster Damm zwischen Deinem Wesen Gott und Mensch.

Die drei Bewegungsformen, die in der Langen Form Deines gesamten Erlebens als Gott und *Mensch* im *Himmel* und auf *Erden*, als geistig körperlos also, seelisch mit einem Lichtkörper und physisch mit einem festen Körper erlebt werden, der vollkommen undurchsichtig ist, mit dem *Tiger* zu tun haben, mit dem poarisierten Denken, obwohl alles Eins ist, weil es außer Leben sonst nichts gibt, auch nicht Dein Ich, auch nicht den *Tiger*, bilden zusammen mit dem *dreimaligen Ausbreiten Deiner Kranichflügel* ein heiliges Hexagramm, dessen gleichseitiges geistiges Dreieck, das mit der Spitze nach oben zum Steinbock weist, Dich beflügelt, Dein Bewußtsein in männlicher Art zu erweitern, bis Du fliegen kannst, und dessen gleichseitiges geistiges Dreieck, das mit der Spitze nach unten zum Krebs weist, Dich im selben

Maß verdichtet und Dir die Flügel geistiger Freiheit beschneidet, wie Dich das andere Dreieck von dem Denken befreit, Du seiest identisch mit Deinem physischen Körper, Du seiest identisch mit der physischen Art, die Lange Form Deines göttlichen Erlebens zu üben. Daher sage ich ja auch, daß es Unsinn sei, weil eine Auffassung des Tigers, daß das Taichi Chi ein Form der Kampfkunst gegen andere sei oder gar eine Form der Gymnastik, um gesund zu bleiben.

Dieses Hexagramm nennt man in seiner siebendimensionalen Form Deine Merkaba, deren sich steigernde Drehung durch Dein stetes und aufmerksames Üben, das auf eine immer größer werdende Liebe zu allem und allen ausgerichtet ist, in Höhe der Übung als *Jadeprinzessin am Webstuhl* eine solche Kraft bekommt, daß sich Raum und Zeit darin aufrollen, um einem explosionsartig auftauchenden Licht Platz zu machen, das so wirkt und aussieht, als würde sich über einem Hubschrauber ein großer heller Lichtpropeller rasend schnell drehen, nur, daß dieser Propeller sich nicht über Deinem Kopf dreht, sondern um Deinen Hals, als wäre er eine in seiner Scheibenform eine weit nach außen kragende Halskrause.

Bewußt wird Dir das aber erst, wenn Du die Basis- oder Grundform all Deinen Übens bis zur bewußt geübten Form der Halsspirale geübt haben wirst. Denn der am Ende größtmögliche Effekt dieser fünften vertieften Grundform ist diese weite Halskrause aus Licht, das zur Allliebe geworden ist.

Der zweite Teil der Langen Form beginnt übrigens nicht mit dem *Umarmen des Tigers*, sondern mit einem *Kniestreifen rechts diagonal* in den Südosten, das eingeleitet worden ist durch ein lockeres *Zusammenballen Deiner Handlungskraft* im Norden. Nach dem Streifen des rechten Knies führst Du Deinen rechten Arm bis in Schulterhöhe nach oben und hebst die Hand zur Yin-Hand. Dadurch holst Du die Kräfte, die Dir jetzt aus dem Wesen des Südostens zufließen sollen, damit Du den ganzen Reichtum des Himmels zur irdischen Fruchtreife der Langen Form in Dir aktivierst.

Der Südosten vermittelt den inneren Reichtum, der nötig ist, um eine Frucht süß, saftig und farbig zu machen, ohne daß die Frucht noch weiter an Größe zunimmt. Mit diesem Saftig- und Süßwerden Deiner Langen Form des Erlebens als Erwachsener im Alter von ungefähr 30

Jahren übst Du dann ein *zweites Loi – Jai – On*, diesmal *in die Diagonale*, als Dein neues Vorstellen vom Erhobenwerden durch die sich ab hier aus ihrer größten physischen Dichte erhebenden Seele, als das Akzeptieren dieses allmählichen Erntens zuerst der Sträucher, dann höher des Kornes und dann ganz oben des Obstes auf den Bäumen, was Dir danach zum *On* oder *Tun* wird auf Erden, wodurch Du aufhörst zu zweifeln, ob Du als Fisch immer weiter irdischer werden willst oder doch ganz sicher in den Himmel als Dein inneres Seelenbewußtsein aufsteigen willst, Dich ab hier immer mehr daran erinnernd, wer Du in Wirklichkeit bist, sofern Du das Wesen des Tigers schon richtig umarmt, das heißt, begriffen und akzeptiert hast.

Du stellst Dir im *Loi* Dein Empfinden als Himmel vor, akzeptierst es im *Jai* und handelst dann im *On* danach. So wechselt Dein irdisches Körperempfinden aus seiner großen Dichte hin zum himmlischen Körperempfinden bis in seine größte Lichte und Leichtigkeit am Ende des zweiten Teils Deiner Langen Form des Erlebens. Durch diesen Wechsel geschieht als Ausdruck Deines Lösens vom irdischen Körper die Ernte oder Alterung des irdischen Körpers als ausgereifte Frucht Gottes. Über das zweite Üben der *beiden Fische* als Deine inneren Kernkräfte *Erde* und *Himmel* aktivierst Du sie und hörst auf zu zweifeln, ob Du eher erdhaft bleiben oder doch wohl himmlisch erleben willst.

Da der Verstand als *Tiger* nicht über die Dreidimensionalität hinauskommt, denn mit der vierten Dimension unseres Erlebens beginnt über das Üben der *vier Wolkenhände* die Sprache der Seele, die Du bist und als die Du intuitiv erlebst und nicht länger logisch denkend, im Einklang also mit allem und nicht länger alles trennend, hältst Du im Umarmen des Tigers Deine Hände so, daß sie mit den Fingern zusammenfinden und mit den Handflächen nach außen in den Osten gerichtet mit den Daumen nach unten wie eine Tischfläche als die Ebene des Verstandes ohne göttlichen Geist in den Osten, in die Selbsterkenntnis weisen, so daß dadurch eine zweidimensionale Ebene dargestellt und erlebt wird, über die Du begreifst, wie es ist, nicht über diese Ebene hinauszukommen, sofern Du den *Tiger nicht umarmend* nimmst aus dem Osten als die Kraft der Selbsterkenntnis in den Westen als die Kraft Deines göttlichen Wesens.

Die Umarmung findet also nicht normal statt, wie man eben jemanden umarmt und dabei mit den Handflächen nach innen den Gast umfaßt. Diese Umarmung des Tigers hier, der Logik des Verstandes, findet so statt, daß Du Dich im Handeln dabei nach außen öffnest zur Selbsterkenntnis im Osten. Denn ohne ein solches Öffnen im Handeln würdest Du in Deinem Handeln der Logik des Verstandes folgen und nicht der Intuition, die einzig und allein Selbsterkenntnis bringt. Mit nach innen gerichteten Handflächen hältst Du Dich ja an der Logik fest, statt sie loszulassen oder gar nicht erst Einzug in Dein Bewußtsein halten zu lassen.

Und diese Übungsfigur ist auch nicht im Nordwesten flach im Handeln geworden mit den Flächen nach unten beendet. Sondern sie ist erst beendet, wenn Du diese Ebene der flach- oder kleingeistigen Logik losläßt oder aufhebst im Wenden der beiden Handflächen von unten nach vorne im gleichzeitigen Anheben der Umarmung nach vorne in den Westen. Du trägst also den Tiger aus der aufsteigenden Weisheit des Ostens zurück in die Kreativität, die Dir der Nordwesten verleiht, und machst sie über den Westen zu Deinem offenen Wesen.

Alle *Wiederholungen* schon geübter Figuren sind unbedingt nötig, damit Du bis zum Schluß, wo Du dann auf dem wild gewordenen *Tiger reiten* mußt, um *ihn dann abzuschließen*, eine irdische Basis hast. Denn verlierst Du sie, fängst Du an zu spinnen. Und der Tiger hätte recht zu sagen, Gott und Himmel seien lediglich Hirngespinnste, hervorgerufen durch Ausschüttung entsprechender Hormone. Ohne feste Basis des bleibenden Alltagslebens während all Deines geistigen Übens, Dich als das nach und nach immer mehr wiederzuerkennen, wer Du in Wirklichkeit bist, bist Du nicht in der Lage, das Fliegen zu lernen als *goldener Adler auf einem Bein*.

Der *Tiger* taucht, um das Thema der Aufforderung, die große Wildkatze zu erfassen, einzufangen, zu *umarmen*, hier abzuschließen, in Deinem Üben dann im Osten auf, wenn sich dort das Sternbild Luchs in Dein Bewußtsein hineinspiegelt, um Dir vom Wesen des hochsommerlichen Lichtes zu erzählen als Lux, als polarisiertes Leuchten Deines Bewußtseins, mit dem Du beginnst, wie eine Katze sowohl im Dunklen als auch im Hellen erkennen zu können. *Kat Ze* bedeutet soviel wie „eingefangenes Licht“ im Sinn des Erfassens vom

Wesen des äußeren Lichtes, das in Wirklichkeit von innen, aus dem Hellen, kommt und nach außen ausstrahlt ins Dunkle.

Die rechte Faust unter den linken Ellenbogen

zu bringen, wobei Dein Daumenknöchel den Musikantenknochen am Ellenbogen berührt, übst Du als Siebenschläfer im Abschließen und Verlassen des Sternzeichens Krebs. Die *Faust* symbolisiert hier ebenso das Wesen des Krebses, wie sie Dich schon zuvor im Anfang des Sternzeichens Krebs dessen Wesen hat nachempfinden lassen. Sein Wesen ist die dichteste Erlebensart Gottes als Dein Wesen, dessen Christusbewußtsein übrigens im Verstehen immer dann in Dir aktiviert wird, wenn Du in manchen Übungen, wie zum Beispiel bei der *Peitsche* oder gerade eben beim *Tragen des Tigers zurück auf den Berg*, den *linken Fuß in die Kniekehle des rechten Beines* angehoben hast.

Das Knie ist astrologisch der Sitz des Sternzeichens Steinbock, in dem in uns zu Weihnachten das Christusbewußtsein zu vollem Bewußtsein, das heißt, zur Welt kommt im Stehen als *Goldener Adler auf einem Bein*. Seine Abnabelung als das innere Kind, als der einzig aus Gott direkt geborene Sohn Gottes, das wir unsterblich und unendlich im Bewußtsein sind, geschieht über *die Schlange, die mit ihrer weißen Zunge kurz in den Osten, züngelt*, in die volle Selbsterkenntnis in ihrem Geheimnis der mystischen Hochzeit von Dir als *Mensch* mit Deinem rein geistigen Gottesbewußtsein.

Regnet es während dieses Übens, die rechte Faust unter den linken Ellenbogen zu bringen, dann gilt die Siebenschläferregel, daß es ab da

sieben Wochen regnen wird im hier beginnenden Hochsommer. Regnen würde es aber nur in Dir, wenn Du versäumt hast, den *Tiger wirklich auch zu umarmen* in voller Akzeptanz, statt darauf aus zu sein, ihn in Dir abzutöten, weil er Dich in die Irre leite und Dich Illusionen als Wirklichkeit anzunehmen lehre.

Was in diesem Fall in Dir abregnet, ist Deine vitale Lebenskraft als das geheimnisvolle Chi. Denn nur mit dem Verstand erlebt, fühlst Du ab jetzt, wie der Tod immer mehr auf Dich zukommt, auch wenn es noch lange dauern wird, bis Du stirbst. Aber die Gewißheit des Verstandes, weil es für ihn völlig logisch ist, weil er es überall sieht und daher meint, es beweisen zu können, ist für ihn Beweis genug. Und wohin Du siehst, das geschieht auch. Denn das Leben ist magischer und nicht materieller Natur. Es geschieht, weil das Leben als Dein Wesen, das man Gott nennt, aus reinem Bewußtsein besteht.

Der erhobenen abgewinkelte linke Arm mit der rechten Faust unter seinem Ellenbogen zeigt Dir die neue Richtung aus der Faust, aus dem Sternennebel Krippe unter dem Sternzeichen Krebs. Aus diesem Sternennebel steigt die Kundalinkraft nach oben als die Schlange im Garten Eden, die Dir verspricht, wie Gott auf Erden zu werden, wenn Du die Frucht vom Baum der Erkenntnis, was böse ist und was gut, ißt. Die Schlange ist die Natter Natur, die Dir fälschlich vermittelt, daß sie die Wirklichkeit sei und keine Illusion.

Und es ist der Verstand, der dieser Schlange im Garten Eden folgt, weil ihm ihr Rat als logisch gilt. Ab dieser rechten Faust unter dem linken Ellenbogen, wobei der Wille als Daumenknöchel das Herz des aufsteigenden Handelns berührt, um an die Liebe auch im Handeln zu erinnern, beginnst Du, Dein Karma aus alten Zeiten zu verarbeiten im schrittweise sich erhöhenden Ernten all der Früchte vergangener Zeiten mit ihren je ganz anderen Längen Formen des Erlebens trotz immer desselben Wesensprinzips, das alles Taichi Chuan in aller Kürze anspricht und auch ausmacht.

Der Affe weicht fünf Mal in den Osten zurück

bedeutet nicht, daß Du hier in Deinem Üben zum Affen gemacht vor irgendeinem Feind zurückweichst. Das Zurückgehen bedeutet, weil es in Bewegung der Langen Form von innen nach außen und wieder zurück nicht anders dargestellt oder gegangen werden kann, ein Zurücknehmen Deiner äußeren Aktivitäten nach innen, wodurch Du Dir immer bewußt wirst, daß sich das gesamte Leben eigentlich in Deinem unendlichen Wesen ereignet und nicht, wie es Dir der Verstand suggeriert, außerhalb davon als außerhalb Deiner Person, wie es das vom Verstand ins Leben gerufene Ich zu erleben meint, weil es sich von allen anderen Ichs getrennt meint. Hervorgerufen wird dieses Erkennen der wahren Verhältnisse allen Erlebens durch die vorher umarmte Katze als das Einfangen des Lichtes, so daß man ab hier sowohl im Dunkeln als auch im Hellen etwas erkennen kann, mit anderen Worten im Äußeren wie im Inneren, wobei einem die Erkenntnis kommt, daß die Tageshelligkeit außen im Vergleich mit dem geistig göttlichen Strahlen unseres Seelenkörpers reine Dunkelheit ist.

Dies erkennt man besonders, wenn man nachts in äußerer Dunkelheit die Innenverhältnisse seines Erlebens erfährt, nämlich immer dann, wenn wir bewußt dazu übergehen, als Seele unseren physischen Körper zu verlassen. Das aber gelingt uns erst, wenn wir im dritten Teil unseres Übens uns unseres Wesens so bewußt geworden sind, daß wir darin wissen, daß wir Seele sind und nicht Körper, so daß wir wissen, was es heißt, Mensch zu sein, der sowohl auf Erden als auch im Him-

mel geistig wachgeworden ist, als Seele also auch im körperlich nächtlichen Schlaf, wenn wir im Wesen des Zwillingefestes Nikolaus-Ruprecht während der Adventszeit unserer Langen Form des Erlebens *drei Mal die Mähne des Wildpferdes geschüttelt* haben.

Fünf Mal hast Du im Juni der Langen Form Deine Knie gestreift. Fünf Mal muß Du nun die Wirkung davon wieder im August de Langen Form nach innen nehmen im *Zurückgehen als Affe*. Dies bedeutet das Verdauen Deines Karmas aus alter Zeit. Dies bedeutet das Enden des Fruchtwerdens, wie Du es über das *fünfmalige Knieestreifen* ausgelöst hast.

Dies bedeutet, daß Du jetzt in Deinem Üben eine reif gewordene äußere Frucht geworden bist, die sich ab hier wegen des Stillstandes zwischen Ernte und sommerlichem Ausgereiftsein mit dem Gedanken auseinandersetzen muß, geerntet zu werden, äußerlich nicht mehr weiter reifen zu können und, wie es uns der Verstand suggeriert, mit dem auf uns zukommenden Tod konfrontiert zu sein, den es in Wirklichkeit gar nicht gibt, wie wir aber erst über das Üben der *vier Wolkenhände* am eigenen Seelenkörper erleben werden.

Sind im jugendlichen *Knieestreifen* Deine fünf Sinne wachgerufen worden, so werden jetzt im *Nachinnengehen* des Erwachsen- und Verantwortlichseins Deine fünf inneren Sinne als Deine aufsteigende Seelenbewußtheit wachgerufen. Der Gegner, vor dem angeblich der *Affe fünf Mal zurückweicht*, ist die sich hier einschleichende Angst vor dem Tod, die völlig überflüssig ist und nur dann einsetzt, wenn Du das Wesen des *Tigers* nicht wirklich begriffen, nicht wirklich umarmt hast, oder wenn Du den *Tiger* wieder losgelassen hast, weil Du im oberflächlichen Üben meinstest, auf ihn sei nur im Reich des Krebses zu achten gewesen.

Dir muß das Wesen des polarisierenden Lichtes der äußeren Natur zumindest bewußt bleiben, bis Du dieses Licht als Lux oder Luchs im Totensonntag als Beginn des dritten Teils Deiner Langen Form des Erlebens im Himmel und auf Erden als eine Illusion erkannt hast und nicht als Wirklichkeit, die Du selbst bist in Deinem geistigen Wesen und nicht Deine äußere Erscheinung, ob als physischer Körper oder als lichter Seelenkörper. Der wahre *Mensch* im Taichi Chuan erkennt sich als geistiges Bewußtsein, das Himmel und Erde aus sich heraus

schöpft und nicht dazwischen steht mit dem Himmel über sich und mit der Erde unter sich. Aber erst, wenn Du die Mitte des dritten Teiles Deiner Langen Form des Erlebens erreicht haben wirst, erst wenn die aufgestiegene *Kundalinischlange* als der aufgestiegene geistige Lichtfluß in Deinem Rückenmarkkanal über Deinen Scheitelpunkt hinaus *mit ihrer weißen Zunge gezüngelt* hat, hast Du den *Tiger* von ganz unten aus dem dichten physischen Krebs endgültig auf den hohen Berg der geistigen Selbsterkenntnis zurückgetragen.

Du könntest nun meinen, diese Bewegungssequenz, wie der *Affe fünf Mal vor seinem inneren Gegner zurückweicht*, wäre deswegen mit einem Affen verknüpft worden, weil Du hier in dieser Reife noch nicht wirklich ein geistig gewordener Mensch seiest und auch noch nicht sein könntest.

Das wäre eine mögliche Erklärung. Aber wenn Du nachvollziehst, daß sich während Deines gesamten Übens der Sternenhimmel über Dir in Dich hinein und in den Raum Deines Dojos spiegelt, und zwar geistig, so daß Dir das Wesen des Sternenlaufes immer mehr bewußt wird für Dein tägliches Erdenerleben, und wenn Du siehst, daß im Üben dieser Bewegungssequenz das große Sternbild des *Ophiucus* am Himmel seinen himmlischen Zenit erreicht, während im Westen das Sternzeichen *Löwe* untergeht, das Dein Ich symbolisiert als das große Lichtbewußtsein, über das man als ausgereifte Erdenfrucht meint, der Größte von allen zu sein und Herrscher über alles Erleben und Üben, dann weißt Du, daß der Affe kein Affe ist, sondern als Ophiucus ein *Schlangenträger*, ein Träger des lichten Seelenkörpers im Gegensatz zum untergehenden Träger des äußeren Sonnenlichtes, das ab hier immer schwächer zu werden beginnt bis hin zur dunklen Jahreszeit in Deinem Üben.

In Wirklichkeit *weicht also nicht der Affe als Ophiucus zurück*, der am Himmel in Dir vordringt, sondern der Löwe, der ja auch eine Katze ist im Einfangen und Begrenzen von Licht und der hier vom inneren Licht, das von Dir als Seele oder Schlangenträger hochgehalten wird, zurückweicht, weil es vom Licht Deiner Seele immer mehr und mehr überstrahlt wird, das heller ist als tausend Sonnen, das heller ist als tausend Mal ein Löwe als Dein angeblich alles überstrahlendes und alles beherrschendes Ich. Im Enden des fünfmaligen Zurückweichens

Deines irdischen Ichs vor Deinem unendlichen inneren Seelenbewußtsein steht das Sternbild Ophiucus voll und ganz in seinem himmlischen Zenit. Und im fünfmaligen Zurücknehmen, entsprechend Deiner fünf äußeren Sinne, Deiner bisherigen Auffassung, daß Du ein von anderen getrenntes Ich seiest, steigerst Du den sich in Dir als reife Sommerfrucht ausbreitenden Saftes in all seiner Süßigkeit, die so sehr von allen begehrt wird und der ein äußerer Ausdruck als Saft für die Sophie als Gottes Weisheit ist, nach der Deine Seele mehr strebt als nach jeder körperlichen Lust. Daher gehst Du aus dem Westen rückwärts in den Osten, wie Du zuvor im Knieestreifen fünf Mal aus dem Osten in den Westen vorwärtsgegangen bist.

Der Osten aktiviert in Dir die aufsteigende Weisheit. Der Westen aktiviert in Dir das Empfinden Deines wahren Wesens. Mit dem Rückwärtsgehen aus dem Westen in den Osten nimmst Du also das Empfinden, wer Du in Deinem wahren Wesen bist, mit in die aufsteigende Selbsterkenntnis, so daß Du darin immer geistiger werden wirst, bis Du weißt, was es heißt, im Üben und auf Erden wie im Himmel *wahrer Mensch* zu sein.

Das Fliegen in die Diagonale

entspricht dem Wesen des Festes Mariä Himmelfahrt in der Langen Form Deines kreisenden und kreißenden Erlebens. Mit dieser Himmelfahrt, mit diesem Fliegen Deines rechten Handelns über den Norden nach Nordosten bis in die Diagonale zur Deiner Grundeinstellung wird Maria als das Meer Deines irdisch astralen Bewußtseins so in Dir verinnerlicht, daß es scheint, als sei sie nicht mehr auf Erden, als sei sie in den *Himmel* der Langen Form aufgefahren.

In Wirklichkeit hat sie als die einstige Eva, in Wirklichkeit hat sie als die Kraft der irdisch weiblichen Ovarien, die als Eva oder als Hefe das geistige Treibmittel Gottes auf Erden sind als sein größter Schatz und EI GEN TUM, aber nur in Deinem Herzen Platz gesucht und bewegt Dich in dieser hochsommerlichen Zeit kurz vor der Ernte der äußeren Langen Form als Frucht und Frau nicht mehr so, daß Du lieber der körperlichen Lust folgst als der Glückseligkeit des liebenden Bewußtseins, daß alle Welt Ausdruck Deines Wesens ist.

Das zweite Händeheben und der rechte Ellenbogenstoß

haben nun die gegenteilige Wirkung, als wir sie über das erste Händeheben und mit dem ersten rechten Ellenbogenstoß erlebt haben. Das erste Mal durchführen, erfuhren wir den Beginn des Reiches vom Sternzeichen Stier. Nun aber beginnen wir, das Reich vom Sternzeichen Jungfrau zu durchfahren, zu erfahren. Und das ist kein äußeres Aufrichten des physischen Rückgrats als Maibaum oder Lebensbaum, sondern ein inneres Aufrichten des Seelenbewußtseins im lichten Seelenkörper als innerer Lebensbaum, über dessen sich aufrichtendes Seelenlicht in Dir das äußere Licht allmählich immer mehr unterzugehen beginnt.

Dieses innere Aufleuchten Deines aus Dir von innen nach außen strahlend werdenden Seelenkörpers bewirkt das Ernten der irdisch ausgereiften Langen Form als Gottes Frucht und Frau, das gleichbeutend ist mit dem Beginn der weiblichen Wechseljahre, die vom *Händeheben* angefangen und vom *Ellenbogenstoß* in Bewegung gesetzt werden im Zusammenklang mit dem gleichzeitigen Streichen der linken Hand über den rechten Ellenbogen und vom rechten Unterarm nach unten.

Die Öffnung, von der Du meinst, sie sei eine innere Wunde in der Erkenntnis, daß Deine Wechseljahre als physischer Körper, als physische Frucht, als irdisch ausgereifte Lange Form, zu welken oder zu schrumpeln beginnt, weil nicht mehr genügend an äußerer Saftigkeit und Süße in Dein Üben komme, wird durch das Überstreichen

Deines rechten Handelns mit dem linken Handeln übereins gebracht und dadurch nicht mehr als Wunde aufgefaßt, sondern als Öffnung dahin erkannt, nicht vor dem Tod zu stehen, sondern vor dem Bewußtsein, daß man tatsächlich nicht identisch ist mit seinem physischen Körper.

Diese falsche Identifizierung fliegt endgültig weg in die Diagonale, über die Du Dich im Nordosten über den Norden an Deinen unendlichen Seelenkörper bindest, der unsterblich ist im Gegensatz zu Deinem dichten kleinen physischen Körper, der Du bis jetzt zu sein glaubtest. Du erlebst Dich hier zwischen den Sternzeichen Löwe und Jungfrau ühend. Du stehst so sozusagen zwischen zwei Stühlen, bis Du erneut erfreut zum zweiten Mal, nun nicht mehr wie beim ersten Mal zum vollen Körperbewußtsein, sondern zum vollen Seelenbewußtsein, als Kranich in der Symbolik des langen Lebens Deine Flügel ausbreiten kannst, mußt und jetzt gleich wirst mit einem sich daran anschließenden Streifen Deines linken Knies mit Push in den Westen, in die sich dadurch steigernde Erkenntnis Deines wahren Wesens.

Das Finden der Nadel auf dem Meeresgrund

direkt vor Dir eher links im Südwesten als vorne im Westen, eher im Finden Deines inneren Seelenfriedens als direkt schon im Bewußtsein Deines wahren Wesens, wozu Dich die verschiedenen Himmelsrichtungen bewegen, bedeutet, daß Du jetzt im Ernten als die Wechseljahre Deiner Langen Form des Erlebens auf den innersten Fruchtkern gestoßen bist, der einst im endenden Winter zu Beginn Deines äußeren Übens der Langen Form auf Erden Dein Wesenskern gewesen ist als das sich damals mit dem Öffnen des neuen Weltenkreises vom Himmel zur Erde Saatgut, in dem schon die gesamte Lange Form atomar dicht gepackt vorhanden war und darauf wartete, von Dir in Gang gebracht zu werden.

Nun stehst Du diesem Ingangbringen genau gegenüber und findest und entdeckst die Nadel auf dem Meeresgrund, erkennst direkt in Dir als Lange Form Deinen atomar dichten Wesenskern eingehüllt in das volle Fruchtfleisch Deines irdisch ausgereiften Übens der Langen Form allen Erlebens.

Über Dir am Himmel spiegelt sich der hellste Stern des Sternzeichens Jungfrau in Dein Bewußtsein ein, den man *Spica* nennt, weil er der Fruchtkern ist als der atomar dichte Speicher Deines Seelenkörpers. Und Du bist jetzt fähig, Dich als noch nicht sich ganz entfaltete Seelenbewußtheit in diesem Speicher zu erkennen, der ab jetzt bis zum Ende des zweiten Teils der Langen Form in Dir von Dir bewußt und immer bewußter werdend zur Entfaltung kommen möchte als die dann

wirklich himmlisch gewordene Lange Form, deren Beginn des Entfaltens man als das Fest Mariä Geburt feiert. In dieser Feier des Findens der Nadel auf dem Meeresgrund steht im westlichen Untergehen dieses hellsten Sternes im Sternzeichen Jungfrau das Galaktische Zentrum als die Radnabe unseres gesamten physischen Universums, in dem sich unsere Mutter Erde in Langer Form bewegt, in seinem himmlischen Zentrum.

Dieses Galaktische Zentrum Deiner gesamten Langer Form allen Erlebens als Mensch im Himmel und auf Erden siehst Du direkt vor dem Pfeil des Sternzeichens Schütze, auf das wir uns jetzt im weiteren Üben zubewegen und dabei erst noch nach *dem Locken des Wildpferdes Pegasus im siebenmaligen Kick nach vorne* die Milchstraße überqueren müssen als die Aufgabe im Reich des herbstlichen Sternzeichens Skorpion mit seiner Kelter als das Stampfen, Stoßen und Treten oder Kicken des irdischen Fruchtfleisches, damit wir ganz und gar nur noch im Seelenkörperbewußtsein üben als der durch die Kelter freigesetzte Saft als Sophie oder Weisheit Gottes.

Das Ausbreiten der Arme zum Fächer

entspricht nach dem *Finden der Nadel auf dem Meeresgrund* als die erste Aktivierung Deiner inneren Kernkräfte zum wahren Menschen hin dem Wesen des Sternbildes *Haar der Berenice*, das sich in der Nähe des Sternzeichens Jungfrau befindet, über die Du Dir bewußt wirst, daß jeder Mensch in seiner Seele sowohl Mann oder Junge als auch Frau ist als die wahre *Jung Frau*, deren Wesen nichts mit einer Frau zu tun hat, die noch nie mit einem Mann geschlafen hat.

Berenice war eine Prinzessin, deren Prinz in den Krieg ziehen mußte. Er hatte mit ihr abgemacht, daß er, um sie schon zu informieren, wenn sie die Segel seines Schiffes am Horizont des Meeres bei seiner Heimfahrt sehen könne, schwarze Segel geißt haben würde, wenn er den Krieg verloren hätte, und daß er weiße Segel geißt haben würde, wenn er den Krieg gewonnen hätte. Nun sah Berenice das Schiff des Prinzen mit schwarzen Segeln zurückkommen und wußte nicht, daß man nur vergessen hatte, die richtigen Segel zu setzen. Denn man war im Krieg siegreich gewesen. So stürzte sich die Prinzessin aus Trauer um ihren Prinzen ins Meer. Und wegen ihrer so großen unerfüllten Liebe nahm Zeus ihr Haar und versetzte es zur Erinnerung an ihre große Liebe als Sternbild an den Himmel.

Der Name *Berenice* bedeutet soviel wie ein sich auffächerndes *Lichtnetz* oder auch Sieg des Lichtes über die Dunkelheit als Sieg der Lie-

be, die nicht berechnet, über das dunkle Empfinden, mit der sich ankündigenden Dunklen Jahreszeit unaufhaltsam nur noch dem Tod ausgeliefert zu sein und nicht mehr dem Leben.

Das Haar ist die *schöpferische* Ausstrahlung Deiner vitalen Kraft als *Schopf*, als *Geschöpf*, die ab hier himmlisch wird in der Mitte des zweiten Teils der Langen Form mit Titel, der erst ab hier seine volle Berechtigung bekommt. Es ist daher diese schöpferisch vitale Ausstrahlung, die Du hier als Fächer ausbreitest und die Dich zum ersten Mal in Deinem Üben wieder direkt daran erinnert an das untrennbare Verhältnis zwischen Schöpfer und Geschöpf.

Der Schöpfer, deswegen nennt man ihn ja auch so, schöpft die Schöpfung aus seinem Schopf. Das Geschöpf schöpft seine Schöpfungen und gebiert sie als seine Kinder aus dem Becken. Du hast nun einen ersten unmittelbaren Eindruck davon im Üben Deiner Langen Form des Erlebens im Himmel und auf Erden, daß es doch wohl einen Schöpfer gibt und daß die Wissenschaftler unrecht haben, wenn sie behaupten, unser Gotterleben sei die Wirkung unserer Hormone. Du kannst es ihnen zwar nicht anders beweisen. Aber Du weißt jetzt zumindest für Dich aus eigener Erfahrung, daß die Hormone für Gott von ihm ausgeschüttet werden und nicht er von unseren Hormonen. Und dadurch kommt es nun zu einer ersten großen *Drehung* von 6 herbstlichen Drehungen insgesamt in Deinem Üben, das dadurch einen so großen Spin bekommt, ab dem Dein Verstand meint, Du fängst ab hier an zu spinnen, im Glauben, im *Himmel* zu sein und nicht länger an die *Erde* gebunden.

Die 1. Drehung und der Faustschlag in den Osten

lassen sozusagen die innere Weinlese in Deiner Langen Form beginnen, wodurch erlesen wird in ihrer Art, Dir zu vermitteln, wer Du in Wirklichkeit bist. Man kann nämlich sagen, daß es beim Üben der Langen Form um die Weinherstellung Gottes geht, dessen größter Winzer auf Erden sein NO AH ist als die Wirkung seines Einatmens, über das er die sichtbare Schöpfung oder Lange Form in sich hinein- oder in sich zurücknimmt, bis sie winterlich körperlos unsichtbar, weil rein geistig, geworden ist im Vollenden der größten Reife des dann fertigen Weines zum letzten Abend- oder Gastmahl zwischen Schöpfer und Geschöpf im geheimen Oberstübchen von Jerusalem, das identisch ist mit Deiner Zirbeldrüse direkt unter der Tonsur. Du betrittst dieses geheime kleine Oberstübchen später über *den Schritt zu den sieben Sternen*.

Das Wort *Wein* bedeutet ein *Sichöffnen* und ist somit verwandt mit dem Wort *Wunde*. Auch das Wort *Gewinnen* ist damit verwandt. Denn man kann nicht wirklich gewinnen, solange man sich verschlossen hält, solange man sich gegen das Öffnen der Seele im Üben der Langen Form sperrt. Der reife Wein zum letzten Gastmahl zwischen Schöpfer und Geschöpf, den Du mit dem Schritt zu den sieben Sternen trinken wirst, ist in seiner Wirkung erleuchtend. Denn Erleuchtung geschieht in gänzlich geistig offener Weite.

Sie ist der Wein, dessen erntereife Trauben Du jetzt mit Deiner ersten Drehung vom Westen oder Wesen in den Osten als die nun immer innerlicher werdende Selbsterkenntnis auszulesen beginnst. Der entschiedene Schlag mit der rechten Faust nach vorne in den Osten danach entscheidet, wozu Du Dich bekennt in Deinem Üben.

Übst Du nur, um lange gesund zu bleiben, kannst Du zwar die Lange Form weiterüben bis zum Ende ihres dritten Teils. Aber Dir wird ab hier nicht bewußt werden können, wie es ist, sich seelisch im Üben erhoben zu fühlen im ständig zunehmenden Erleben und nicht nur erkennen, was es heißt, ohne Berechnung zu lieben und damit auch ohne Berechnung zu üben. Du übst, Du erlebst nämlich hier schon die Kraft der aufsteigenden Kundalinischlange, die direkt nach vorne in die innere Selbsterkenntnis aufsteigen will, wozu sie mit dem rechten Faustschlag das vor ihr liegende Hindernis des Zwerchfells zwischen zersetzender Verdauung und ungiftiger Atmung überwinden muß und will, sofern Du nicht nur Gymnastik betreibst.

Und selbst, wenn Du nur die Kampfkunst gegen andere Gegner einstudierst, denen Du gerade meinstest, mit einem entschiedenen rechten Faustschlag begegnen zu müssen, wirst Du Dich ab hier durch den gewonnenen eben erwähnten Spin erhobener und erhabener erleben, als Du es noch gerade zuvor während all Deines bisherigen Übens erlebt haben konntest. Denn die innere Kampfkunst und auch die yogischen Übungen, um Magier zu werden und nicht nur Meister der inneren Kampfkunst, gehen bis zum Ende des zweiten Teils der Langen Form des Übens, die Bindung an den irdischen Körper zu übersteigen, denselben Weg, während Dich die Übungen als bloße Gymnastik seelisch nicht weiterbringen als bis zum Zwerchfell, ohne dieses durch das Üben der vier Wolkenhände übersteigen zu können, weil ein Gymnast auch sie nur gymnastisch übt. Dabei ist es egal, ob er oder der Kampfkünstler oder der angehende Magier die Lange Form zu Ende übt oder nicht.

Entscheidend ist immer die Grundeinstellung, entscheidend ist immer die Art der Grundstellung, die jemand einnimmt, der üben will. Ich erkenne schon an der Art der Grundstellung, wie sie jemand einnimmt, wohin er geistig, seelisch oder körperlich zielt.

Eigentlich erkennt man schon sekundenschnell bei der Anmeldung von jemandem, die Lange Form oder auch irgend etwas anderes üben, studieren oder lernen zu wollen, was er wirklich im Leben werden will, wozu er sich also wirklich anmeldet. Wie Du Dich anmeldest, noch bevor Du überhaupt mit dem Üben angefangen hast, so wirst Du auch Deine Grundeinstellung einnehmen und üben.

Denn Deine Grundeinstellung
ist identisch mit Deiner Grundhaltung
zu allem, was Du erlebst und was Du willst.

Was hier durch Dein Üben geöffnet werden muß durch den rechten Faustschlag, als gäbest Du einem Gegner vor Dir einen Kinnhaken mit dazu gedrehter Faust, die geballten Finger nach oben und den Handrücken nach unten, ist das Tor, das sich energetisch quer vor Dir aufbaut und Dich daran hindert, es zu passieren, solange Du zersetzend bist, solange Du noch Haß erlebst gegenüber wem oder was auch immer. Denn Du sollst nun das Zwerchfell übersteigen. Und jenseits, also oberhalb davon, schlägt das Herz der Langen Form als Sitz der Liebe, die nicht berechnet, in seiner und damit auch in ihrer Zentrumsbewegung als der Dreh- und Angelpunkt all Deines unbewußten und ab hier Dir bewußt werdenden geistigen Übens.

Das folgende *zweite Pan lan chui* und das *dritte Pang loi, jai, on* zusammen mit *den beiden Fischen* entsprechen dem Wesen der Herbstgleichen zwischen der bisher Warmen und der ab hier Kalten Jahreszeit, die von Dir durch das *Loi – Jai – On* geistig vorgestellt, angenommen und durch Tun lebendig werden muß. Das *Pang* als die erste Begeisterung für das ganz Neue der neuen Jahreszeit ist wieder die Erfahrung des Sternbildes Taube im Osten als das opalisierende Sinnbild für den Heiligen Geist, der Dich dazu begeistert, mit dem Kälterwerden der Langen Form außen zu erfahren, daß sich Dein göttlicher Geist nur in der Kälte ausdehnt, um ganz *Himmel* zu sein und danach wahrer *Mensch*, während er sich in der Hitze zusammenzieht und darin der Wolle des Widders gleicht, dessen Goldenes Vlies wir im Üben der zweiten anstehenden *kardinalen Peitsche* als unser eigenes Fließen im Geist Gottes wiedererkennen werden. Auch jetzt muß Du daher

wieder die Taube am Schwanz fassen, muß Du den Heiligen Geist des göttlichen Heilseins und nicht länger Getrennt- oder Unheilseins im Üben erleben können, damit das herbstliche Keltern Deiner Langen Form durch die sieben Kicks und Stöße später nicht von Dir als Wackelkandidat erlebt werden, sondern als eine neue Art der Erhabenheit auf einem Bein, will sagen, im Bewußtsein des für Dich noch ungewohnten Einsseins mit dem Leben als unser Wesen, außer dem es sonst nichts gibt und das wir Gott nennen, weil es aus reinem Bewußtsein besteht, über das niemand mehr oder Genaueres sagen kann als eben dies.

Im Alten Testament der Bibel als die Heilige Schrift des Westens in ihren drei Bänden *7 Bücher Mose – 4 Evangelien – 1 Koran* entsprechend der umgekehrten heiligen Zahlenreihe – 1 – 4 – 7 – in den verschiedenen Längen der Langen Form der zwölffachen Polarisierung der Basisreihe göttlichen Erzählens – 2 – 3 – 5 – 6 – 8 – durch Vertiefung darin, wird uns diese Übungssequenz als die Geschichte von Noah erzählt, wie er in der Arche, wie er im Fruchtkerngehäuse mit seinem innersten Wesenskern als die Nadel auf dem Meeresgrund während der Sintflut des von oben aus dem Himmel zur Erde strömenden Lichts in seiner vitalen Energie des ätherischen Chi am Ende seiner Irrfahrt zuerst einen Raben aus der Arche fliegen läßt im Ausbreiten der von Dir geübten Kranichflügel und wie er danach, weil der Rabe nicht mehr zurückgekehrt ist als Gegenstück des weißen Schwans zu Anfang Deines Übens, eine Taube hat ausfliegen lassen, die dann mit einem grünen Lorbeerzweig im Schnabel zur Arche zurückgekehrt ist und damit zu erkennen gegeben hat, daß die Sintflut zu Ende sei als die Wechsel- und Erntejahre in Deiner dreiteiligen Langen Form, die auch von der dreibändigen Bibel als innere verbale Anleitung zu Deinem Üben, Dich daran zurückzuerinnern, wer Du in Wirklichkeit bist, vom Anfang bis zum Ende nacherzählt und vorerzählt wird, in der nun der Heilige Geist durch das gerade geübte Pang zu Dir zurückgekehrt ist, um Dir zu sagen, daß Dein Seelenbewußtsein nun im Einklang mit Deinem Herzen schlägt.

**Die Bibel ist das verbale Taichi Chuan.
Das Tarot ist das ausgemalte Taichi Chuan.**

**Die Lange Form ist das bewegte Taichi Chuan.
Dein Leben ist das jeden Tag neu gelebte Taichi Chuan.**

Auf den beiden Waagschalen des Sternzeichens Waage, in dessen Reich wir uns jetzt befinden, liegt links Dein Herz und rechts eine Feder. Du bist im Üben der vier Wolkenhände also aufgerufen, Dein Herz so leicht werden zu lassen wie eine Feder. Denn im weiteren Beschwersein des Herzens mit bloßen Theorien über Gott und die Welt kann sich die Liebe, die nicht berechnet, nicht als Dein Dich erleuchtendes Bewußtsein ausdehnen und zum Erblühen kommen, wie es ab hier erforderlich ist. Dieses Leichtwerden, weil Du ab hier auf alle Theorien über das Wesen der Langen Form verzichtest, entspricht in seiner späteren Tiefe der Form der Zentrumsbewegung der Langen Form.

Daß man dieses Üben, abzuwägen, was noch ab hier zu Dir gehört und was nicht, *Wolkenhände* nennt, liegt daran, daß sich Dein Unbewußtsein, wer Du in Wirklichkeit bist, in dieser Höhe der Baumgrenze des Berges der Selbsterkenntnis wie ein Wolkenring um die Selbsterkenntnis, um den Berg gelegt hat, die es zu teilen gilt, um dahinter schauen zu können, wer man jenseits des Herzens in Form des inneren Atems ist als die weite Aussicht, die einem die innere Selbsterkenntnis der freien Seele in der Höhe der Gletscherwelt geben wird, sofern man es aus Angst, daraus abstürzen zu können, nicht vorzieht, nicht die Aussicht zu genießen in der Adventszeit, sondern nur auf den Boden zu schauen in der Erkenntnis, das der Teil Erde hier immer kleiner und kleiner wird bis hin zum Gipfel, auf dem wir nur noch alleine stehen können und das auch nur in Form des *Goldenen Adlers auf einem Bein*, dessen Alleinsein die Grenze eines jeden Magiers ist.

Denn der Weg zur Erleuchtung im Schritt zu den sieben Sternen verlangt von Dir, auf den Wunsch zu verzichten, andere über Dein freies Seelenbewußtsein zu manipulieren, wie es auch von Dir verlangt, darauf zu verzichten, die Lange Form als Ausdruck Deiner Kampfkunst auszuüben und zu lehren, weil Du auch über sie nur daran interessiert bist, andere, die Du als Deine Feinde zu erkennen meinst, über diese Kunst zu Deinen Gunsten zu manipulieren.

Ab hier wird daher am meisten *die Peitsche* geübt, fast vor jeder neuen Figur der herbstlich und winterlich Langen Form, die zuvor in diesem Maß nicht notwendig gewesen ist zu üben, weil Dir die Lange Form vom Tal bis zur Baumgrenze des hohen Berges der Selbsterkenntnis als völlig ungefährlich, weil sehr gemütlich und vielversprechend erschienen ist in ihrer geringen irdischen Höhe mit deren großen geistigen Tiefe, die Dich erst ab jetzt über die vielen Kicks schwindlig werden läßt, wenn Du die Lange Form weiterhin so übst, als sei sie nur zur Gymnastik erfunden worden.

Würde man die *Peitsche* in ihrem wahren Wesen nicht als Peitsche, sondern als den Herzschlag der Liebe, die nicht berechnet, auch weiterhin nur so wenig wie bis hier her üben, könntest Du Dich nicht lange in dieser Höhe oder noch höher in der Energie des jetzt immer bewußter werdenden göttlichen Erlebens halten, und Du würdest das Gefühl haben, aus diesen Energien abzustürzen, wobei Du den Eindruck hättest, am Ende tiefer gefallen zu sein, als Du energetisch im Anfangen der Langen Form des Erlebens gewesen zu sein. Du würdest das bisherige Üben Deiner Langen Form des Erlebens als Verlust abschreiben und glauben, nur noch älter zu werden ohne jeden Sinn. Damit Dir aber ein solcher tiefer Sinn immer deutlicher wird all Deinen Übens und täglichen Erlebens, bist Du jetzt dazu aufgerufen, das *Wildpferd* der Langen Form in Dein Erleben *hineinzulocken*.

Vier Mal die Wolkenhände hin und her bewegen

bedeutet für Deine Lange Form des Erlebens, abzuwägen, welches Bewußtsein Du von dem, was Du bisher als den Sinn Deines irdischen Lebens gehalten hast, auch weiterhin noch beibehalten mußst und welches nicht, damit Du Dich auch voll und ganz, ohne daß Dir am Ende noch irgendwelche Theorien über Gott, die Welt und das Wesen vom wahren Taichi Chuan im Wege stehen, an Dein wahres Wesen als *Mensch* zurückerinnern kannst. Du bist jetzt so weit gekommen, daß Du wirklich schon im *Himmel* lebst, das heißt, über Dein Seelenbewußtsein, und nicht länger über das Bewußtsein, Du seiest identisch mit Deinem physischen Körper, in dessen Bewegungsart Du Dich während des ersten Teiles der Langen Form bis zur Verwurzelung darin vom *Himmel* zur *Erde* kommend vertieft hast.

Es ist jetzt Dein Üben, Dein Seelenbewußtsein als lichten Seelenkörper zum Blühen zu bringen über die vielen *Kicks* nach den *vier Wolkenhänden*, die dazu das Erknospen des Seelenkörpers nachempfinden lassen ab der zweiten kardinalen *Peitsche*, wie schon mit der ersten kardinalen *Peitsche* zu Ostern die Lange Form zu ihrem irdisch festen Körper Knospen getrieben hat. Um Dir Deines Seelenkörpers nun voll bewußt zu werden, was schritt- oder kickweise mit den entsprechenden großen Drehungen über die gleich zu übenden *sieben Kicks* geschieht oder geschehen soll, während Du die Milchstraße überquerst, um als freie Seele wieder mit dem Enden des zweiten Teils der Lan-

gen Form in deren Galaktisches Zentrum eintreten zu können, muß Dein Herz so leicht geworden sein wie eine Feder. Anders wirst Du zwar durchaus den Rest der Langen Form durchaus weiterüben können und am Ende glauben, sie zu beherrschen. Aber in Wirklichkeit wird es Dir dabei nicht gelungen sein, Dir darüber vollkommen im klaren geworden zu sein, daß Du eine unsterbliche Seele bist und nicht Dein identisch mit Deinem irdischen Körper, den Du als Seele nur benutzt, um körperlich fest fühlen oder anfassen zu können, was es heißt, anfaßbar Gott zu sein und dem entsprechend alles, was physisch sich verkörpert hat, ob Mensch, Tier, Pflanze oder Stein, so zu behandeln, wie und was sie sind – zutiefst Dein göttliches Wesen als Spiegelbild vor Deinen äußeren Augen in fester, scheinbar von Dir getrennter Anwesenheit.

Was jetzt in Dir zu dieser Erkenntnis mit dem Üben der viermalig gewendeten Wolkenhände beginnt, ist das Wachwerden Deines inneren Auges, das man auch das Dritte oder das Göttliche nennt, weil es die geistige Befehlszentrale all Deiner irdischen und himmlischen Anwesenheit ist, aus der alle Ab Sicht willentlich ausstrahlt, die Dich in Deine Lange Form bringt und wieder daraus erlöst. Es ist, weil wir uns hier in der Mitte der gesamten Langen Form befinden, die Übungsart der dritten Vertiefungsart der Langen Form als die physische Basis dazu. Man nennt dieses Vertiefen die Zentrumsbewegung, die nur aus einem Herzensempfinden gelingt als die Liebe, die nicht berechnet, das leichter ist als eine Feder wiegt.

Wolkenhände nennt sich die Übung des Abwiegens, ob Dein Herz als Dreh- und Angelpunkt der gesamten Langen Form so leicht ist wie eine Feder, schwerelos also, erleichtert von jeder Art von Theorie über Gott und die Welt, weil jede vom Verstand, dem *Tiger* also, geleitete und hervorgerufene Theorie, auch über das Wesen von Taichi Chuan, die Liebe, die nicht berechnet, als wärest Du ein unbedarft spielendes und übendes Kind vor Gott in Deinem Wesen, augenblicklich wieder so beschweren würde, daß sie wie Wolken wären, die Dein Seelenbewußtsein bewölkend sofort wieder oder weiterhin verschleiern würden.

Sei Dir bewußt, daß Du mit dem Vertreiben dieser Wolken durch Dein Handeln und Üben in reiner unbedarfter Liebe, ohne zu berechnen, welchen Gewinn oder Verlust Du davon haben könntest, zu üben und zu handeln, die Theorie überwindest, es gäbe den Tod wirklich für Dich als Seele. Wenn Du gleich das *Wildpferd* in Dein Bewußtsein *locken* üben und sofort danach den *ersten und zweiten Kick* machen wirst, wirst Du wissen, daß es den Tod nicht wirklich gibt, daß er eine Illusion ist, die der Verstand als Wirklichkeit auslotet.

Denn der *erste Kick mit dem Außenrist rechts* entspricht dem Fest *Allerheiligen*. Und *der zweite Kick mit dem Außenrist links* sofort danach entspricht dem Fest *Allerseelen*.

Es ist nämlich nicht so, daß Du während dieser Feste an alle Heiligen und an alle Seelen denken sollst. Es ist so, daß Dir mit dem vollständigen Bewußtwerden, daß Du eine Seele bist und nicht identisch mit Deinem physischen Körper, in die Welt hineinschauen kannst, die Dir von Deiner göttlichen Natur aus eigentlich eigen ist und immer eigen war als die Welt der Seelenkörper, wodurch Du natürlich alle Heiligen und alle Seelen im Himmel erkennen kannst, deren Anwesenheit Dir vorher noch verschleiert sein mußte, weil deren wirkliche Existenz Deinem Verstand nicht logisch erscheint.

Aber so weit sind wir hier noch nicht, sondern pirschen uns jetzt erst langsam daran heran im *Heranlocken* des himmlischen *Wildpferdes* Pegasus, das Ausdruck und Symbol Deiner Licht gewordenen Spiritualität ist, das mit Deinem steten und aufmerksamen Üben in Liebe, die nicht berechnet, ab hier aus Dir von innen her auszustrahlen beginnt als ein sich ausbreitendes inneres Aufblühen Deines lichten Seelenkörpers, wie Dein physischer Körper zuvor im ersten Teil der *Langen Form* über *den ersten Ellenbogenstoß* aufzublühen begonnen hat. Je liebender Du übst, desto mehr blühst Du als Seele auf, desto mehr leuchtest Du von innen heraus, als würdest Du wieder jung, obwohl Dein irdischer Körper hier schon im Enden der *viermaligen Wolkenhände* 65 Jahre alt sein wird, wenn man die gesamte *Lange Form* mit ihren drei Teilen Körper-Seele-Geist oder *Erde-Himmel-Mensch*, die man auch ägyptisch Deine Mer-Ka-Ba nennt oder mosaisch auch Ka-Ba-La, auf Deine gesamte Lebenszeit auf Erden überträgt entlang des

großen Kreises der Ekliptik mit seinen verschiedenen Sternzeichen darauf und Sternbildern im inneren Kreißen daneben.

Das erste Locken des Wildpferdes

geschieht in der Nacht vom 31. Oktober zum 1. November als das dem Verstand Angst machende Fest Halloween, dessen Name eigentlich alles andere als Angst machen sollte. Denn er bedeutet soviel wie *Heiliges Venn* im Sinne und im Erleben eines ersten heilen Aufleuchtens Deiner wesensmäßigen Heiligkeit in ihrer universal großen Unendlichkeit, vor der der Verstand als *Tiger* im Taichi Chuan so viel Angst hat, weil er sie nicht ausloten kann und weil sie ihm deswegen als unbegreiflich erscheint und damit als unlogisch und deswegen für ihn nicht existent.

Im Feiern dieser besonderen Übungsnacht als das Halloween der Langen Form mit ihren 144 Bewegungssequenzen und mit ihren 108 Bewegungsbildern als das alchemische Periodensystem der himmlischen Elemente, die unseren Seelenkörper formen, erscheint im Osten des Himmels über uns und in uns das so eindrucksvolle große Sternbild Pegasus in seinem Ausdruck als Deine in Dir bewußt gewordene spirituelle Anwesenheit im Himmel und auf Erden, die ebenso leicht hier noch aus Deinem Bewußtsein und Üben zu vertreiben ist durch Grobheit und Durchsetzungswillen als Sieg über einen anderen, wie jedes Fluchttier, wie es das Pferd ist, dadurch schneller, als man schauen kann, zu vertreiben ist.

Es geht hier also nicht um ein Einfangen dieses flüchtigen Bewußtseins der reinen Seelenspiritualität. Es geht hier um ihr Hereinlocken in Dein Bewußtsein, obwohl Du noch in Deinem physischen Körper bist, nach dem Verstand also noch nicht gestorben.

Dieses Herein- oder Anlocken ist ein langsames und sehr bewußt gewordenes Heranpirschen durch das *Streicheln der Wildpferdmähne* zuerst nach von links nach rechts bis zum *ersten Kick mit dem rechten Außenrist* und danach das *Streicheln der Wildpferdmähne* von rechts nach links bis zum *zweiten Kick mit dem linken Außenrist* an das ganz und gar seltsame Bewußtsein, als Seele vollkommen frei zu sein von jeder irdischen Dichte, wodurch Dein Üben aus der *Zentrumsbewegung* kommend zur *Beinspirale* wird im Sichvereinen mit dem Zentrum unserer lebendigen Mutter Erde im Zusammenklang mit dem Galaktischen Zentrum unseres lebendigen Vaters Himmel.

Über beide Zentren stehen wir in unserem Verstehen und Handeln mit unserem Wesenskern in Verbindung, der das unsichtbare Zentrum des freien Geistes ist, das aus reinem KRIST ALL und Christusbewußtsein besteht.

Das Erdzentrum ist der Dreh- und Angelpunkt des ersten Teils, das Himmelszentrum ist der Dreh- und Angelpunkt des zweiten Teils, und das Geisteszentrum ist der Dreh- und Angelpunkt des dritten Teils der gesamten Langen Form unseres göttlichen Erlebens als *wahrer Mensch im Himmel* und auf *Erden*.

Die Armspirale erhebt das Element Erde. Die Beinspirale vertieft oder verinnerlicht das Element Licht. Dein Denken wird so erhaben auf Erden. Und Dein magisches Erleben wird so vertieft im *Himmel*. Die Zentrumsbewegung dazwischen bewirkt den geistigen Dreh der Liebe, die nicht berechnet, zwischen Himmel und Erde hin und her zu schalten und so Dein Verstehen und Handeln Echtheit zu verleihen.

Die Buddhahände und das Schlagen des Tigers

ergeben sich wie automatisch aus der Kelter, aus dem *Treten und Schlagen* der im Sommer über den sich *ausbreitenden Fächer* geernteten festen Langen Form als Gottes irdische Frucht, zu Anfang des Herbstes als die zweite Hälfte des *Himmels* Deiner Langen Form des Erlebens. Durch das siebenmalige Wegkicken aller restlichen Egoismen der sieben Bewußtseinsebenen mit ihren sieben ätherischen Lichttoren als unsere Chakren entlang unseres ätherischen Rückenmarkkanals werden wir fähig, die Lange Form in ihrer vollen himmlischen Art als freie Seele zu üben und zu handhaben. Denn wir können uns unseres wahren göttlichen Wesens, das rein geistiger Natur ist ohne jede Körperlichkeit, nur bewußt werden im dritten Teil, wenn wir uns zuvor von jeder egoistischen Emotion und von jedem unheilvollen Denken gelöst haben durch eine steigende Liebe, die nicht berechnet, weil sie keine Emotion ist und auch das Ergebnis unseres Denkens, sondern das Wesen Gottes als wahrer oder heiler Mensch.

Es steht also durch das *Wegkicken* egoistischer Berechnungen im Verstehen und durch das *Wegstoßen* egoistischer Emotionen im Handeln das Entthronen des Verstandes als das *Wegschlagen des Tigers* aus seinem Amt als Herrscher über alles Üben und Formen der Langen Form unseres gesamten Erlebens an, und zwar zuerst im Südosten, um den inneren Reichtum der zu kelternden Frucht als deren Saft, Sophie oder Weisheit in jeder Langen Form des Erlebens nicht zu verderben,

und sofort danach im gegenüber im Nordwesten, um die göttliche Kreativität, die aller Längen Form des Erlebens innewohnt, als die alkoholisierende Kraft mit in unseren Most als unsere mystische werdende Lange Form zu unserer innersten weihnachtlichen Wesensschau hineinzunehmen, über die die Weisheit Gottes nicht nur mostende Wesensschau wird, sondern am Ende zum ausgegorenen großen Abendmahlswein als die dann geistig offene Weite der Erleuchtung, die uns dazu auffordert, am Ende unseres Übens *den Tiger mit dem großen Bogen gespannter Erleuchtung abzuschießen*.

Erinnere Dich daran, daß ich Dir gesagt habe, wie die drei Übungen, *den Tiger zu umarmen, den Tiger zu schlagen* und *den Tiger zu reiten und abzuschießen* ein gleichseitiges geistiges Erlebensdreieck bilden als nach unten fließende Kraft zum ebenfalls gleichseitigen Erlebensdreieck in seiner Dich erhebenden Kraft des in jeder seiner Ecken *Ausbreitens Deiner Kranichflügel* zu einem Langen Leben als *Mensch im Himmel* und auf *Erden*, als göttlicher Geist im Seelen- und im Körperbewußtsein. Der *Tiger* in diesem heiligen Hexagramm der Längen Form vertieft Dich ins Verstehen Deines Wesens. Der *Kranich* in dieser hexagonalen Form Deiner Merkaba oder Kabbala erhöht Dich ins Erleben Deines Wesens.

Und jedes Mal, wenn Du in Deinem Üben eine der sechs Ecken dieses heiligen Sternes Deiner Längen Form mit seinen siebendimensional veranlagten Ecken ankommst, mußt Du Dich entscheiden, ob Du Dich vom Tiger nach unten bringen oder ob Du Dich vom Kranich nach oben tragen lassen willst. Der *Tiger* bestimmt das Wesen der drei Wassersternzeichen. Der *Kranich* bestimmt das Wesen der drei Erdsternzeichen entlang der Ekliptik Deines lebendigen Hinundherkreisens in Langer Form.

Was nun Dein Handeln in Form der *Buddhahände* angeht, das dem *Wegschlagen des Tigers* von seinem Thron Großhirn vorausgehen muß, so markieren sie den geistigen Anfang der langen Karnevalszeit im Üben der Längen Form am 11.11. als der Monat, der am 1.11. mit dem *ersten Kick über den rechten Außenkick* begonnen hat als die Zeit der Kelter der Längen Form. Das Ende der mit den *Buddhahänden* eingeleiteten Karnevalszeit als die Zeit des Wesens- oder Fruchtkernes ohne Fruchtfleisch, der sich in dieser Zeit als der bloße, von jeder

Körperlichkeit befreite geistig winterliche Saatkern offenbart, der zu Beginn aller erkeimenden Langen Form zum sich wieder öffnenden Saatgut Gottes wird, findet am 22.2. statt über *den Schritt auf die sieben Sterne zu*.

Der 11.11. jetzt und der 22.2. dann sind keine zufälligen Daten. Denn die viermalige 1 offenbart Dir das volle Wesen im Eintreten in das Galaktische Zentrum der Langen Form. Und die dreimalige 2 offenbart Dir das volle Wesen desselben Galaktischen Zentrums beim Aus-treten daraus. Während des gesamten Karnevals ist daher, weil wir uns im Galaktischen Zentrum bewegen mit seinem inneren oder göttlichen Atem der Langen Form, das Sternzeichen Schütze, vor dessen Pfeil der Liebe, die nicht berechnet, sich das Galaktische Zentrum befindet, am Himmel nicht zu sehen.

Was bedeuten aus dieser geistigen Übersicht der gesamten Langen Form nun dazu die *Buddhahände*, die es in Wirklichkeit zwei Mal und nicht nur ein Mal gibt, obwohl sie immer nur geübt werden, als gäbe es sie nur einmal, obwohl Du sie zwei Mal hintereinander verinnerlichen solltest, nämlich einmal in den Süden zeigend als Ausdruck ihrer magischen Seelenmacht bei abgewinkelterm rechten Arm zur Brust hin mit ebenfalls abgewinkelter Hand und einmal direkt danach in den Westen zeigend als Ausdruck ihrer göttlichen Wesenskraft bei spiral-förmig ineinanderverdrehten Armen mit bei handbreitem Abstand voneinander entfernten Händen, die rechts vor links das Symbol Deines Wesenskreuzes nachbilden als Ausdruck des sich zum winterlichen Saatkern aus dem Fruchtfleisch herbstlich befreienden Fruchtkernes?

Im Reich der herbstlichen Kelter als das viele Treten, Stoßen und Drehen in der Bewegung der Langen Form, über die Du Dich daran heranpirschst, über das Bewußtsein Deines Seelenkörpers zu leben und nicht mehr nach dem Diktat Deines physischen Körpers, brauchst Du viel Disziplin und Bewußtheit darüber, daß es Deine Intuition als die Sprache der Liebe ist, die Dich bewegen sollte, und nicht länger die Logik Deines Verstandes mit seinen vielen wertlosen Worten über dies oder das. Du empfindest Dich in der Unsicherheit der vielen von Dir verlangten Drehungen mit erhobenen Bein, um anschließend mit

dem Fuß etwas in Dir wegstücken zu können, das Dich bisher hat unecht und unsicher darüber, was überhaupt der Sinn Deines Lebens sei, leben lassen, wie in einer geistigen Wüste, in deren trostlosen Unendlichkeit Dir der Bezugspunkt fehlt, um Dich orientieren zu können, wohin denn nun die Reise weitergehe. Und es sind die Buddhahände, die Dir eine Orientierung in dieser Wüste geben, in der Du nicht weißt, ob Du noch irdisch oder schon himmlisch bist.

Die viermalige 1, die mit dem Datum 11.11. als der Beginn der Karnevalszeit in Deinem Üben auftaucht, entspricht dem Erleben des Einsseins mit Gott, dem Leben als Dein Wesen. Das Viermalige daran spricht in Deinem Bewußtsein das heilige Tetragramm von Gottes Namen an und bewirkt in Dir eine Orientierung in Richtung innerer Atem, da ja die Schöpfung als die Lange Form von Gott geatmet wird, barock ein und aus schwingend und vielfach fugend, als würde Dein Üben jetzt gleich mit dem Beginn seines dritten Teiles reine Bachmusik, in der Du Dich als wahrer Mensch erlebst und nicht länger als jemand, der womöglich vom Affen abstammt.

Das viermalige Gottesbewußtsein als Dein Einssein mit Gott in Deiner und seiner Langen Form wird als die viermalige Eins J – E – V – E buchstabiert, das in zweimaliger Eins an Deiner linken Seite in Richtung Süden Orientierung gibt als die daraus auf Dein Bewußtsein sich auswirkende göttlich magische Machtbefugnis, Schöpfung bewußt zu verändern, und das in der weiteren zweimaligen Eins jetzt nicht mehr an Deiner linken Seite, sondern nun vor Dir im Westen Orientierung dazu gibt, wo Du mit Gott die weihnachtlich alchymische Hochzeit feiern wirst, nämlich im *Züngeln der Schlange mit ihrer weißen Zunge*.

Das JEVE, das als JEUE echte Lebensfreude bedeutet im spielerischen Bewegen der Langen Form, gibt Dir ab hier das Bewußtsein, daß das Leben ein Spiel des Bewußtseins ist und auf keinen Fall ein Kampf ums Überleben. Um welches Überleben, da Du doch ab hier ohne jeden Zweifel weißt, daß Du als Seele unsterblich bist?

Zahlenmäßig erzählt und nicht nur buchstabiert schreibt sich diese von Dir jetzt gemachte vierfache Erfahrung $10 - 5 - 6 - 5$, was der mathematischen Formel $10 = 5 + 5$ entspricht, denn der 6. Buchstabe F

oder in der Antike V bedeutet ein Und oder Plus als der *Fauststoß in den Westen* kurz, bevor Du *die Tür zum zweiten Teil* der Langen Form *aufmachst*. Der Buchstabe *Waw*, wie das F oder V voll ausgeschrieben genannt wird als *die Faust* der Langen Form, gibt nicht nur dieser Faust als *Waffe* ihren Namen. Er bedeutet auch gleichzeitig Wabe im Sinne von dichtem Körper, der in all seinen Zellen hexagonal aufgebaut ist in Spiegelung des göttlichen siebendimensionalen Hexagrammes, das Du figürlich als Leib und Seele bist.

Wenn Du das Alphabet als die buchstäblich Lange Form des Erzählens Gottes, durch das er seine Schöpfung als Lange Form gemäß seiner inneren Absichten und Vorstellungen bis zur *Nadel auf dem Meeresgrund* aufbaut und danach wieder auflöst, zu einem Kreis legst und diesen mit der Ekliptik über Dir am Himmel in Deckung bringst, sowie auch mit Deinem gesamten Lebenslauf auf Erden, dann erlebst Du den Buchstaben F oder V in den Jahren, in denen Du zwischen 25 und 30 Jahren alt bist, und Du erlebst ihn als die Übung *erstes Pan lan chui*, *Fauststoß mit nachfolgendem Türöffnen und Türschließen* zum zweiten Teil der Langen Form der so buchstabierten und erlebten Ekliptik hin. Es ist Dein Wechsel vom Jugendlich- zum Erwachsensein, mit anderen Worten, von Deiner vollen Freiheit zur gebundenen Verantwortung hin.

Und damit Dich die Schlange oder Natter Natur als das verwobene Lichtnetz der inneren Langen Form nicht dazu verleitet, als Erwachsener in seiner Verantwortung für das Leben seiner Kinder anzunehmen, er sei an die Gegebenheiten der Natter Natur so gebunden, daß er sein wahres göttliches Wesen dabei vergißt und nicht mehr daran glaubt, daß er in seinem Wesen schöpfend ist und nicht nur körperlich schöpferisch, wird der Buchstabe F hier unten im tiefsten Tal als das V der Langen Form so geschrieben, daß ihm eine Schlinge um den Hals gelegt wird, damit Dir die Natter Natur nicht länger sagen kann, sie sei die Wirklichkeit und nicht irgendein unsichtbares göttliches Wesen, das Du angeblich seiest.

Du übst dieses Mundtotmachen der Lichtschlange Natur als den *Fauststoß mit rechts in den Westen*, dessen Arm- oder Schlangenbewegung Du mit Deiner linken Hand die Schlinge um die Kehle bindest, indem Du Deine linke Hand mit der Innenfläche zuerst flach an Deinen inneren Unterarm legst und dann mit dem Handrücken außen

anlegst, wonach Du erst dann, wenn Dich so die Natur nicht mehr sagen kann, sie sei die Wirklichkeit und beileibe keine Illusion Deines geistig Bewußtseins als Gottes Traum, in aller Bewußtheit darüber, was Illusion und was Wirklichkeit ist, die Tür aufzumachen und wieder zu verschließen, wonach Du dann in aller Gelassenheit und mit aller Aufmerksamkeit dem *Tiger* in Deinem Bewußtsein begegnen kannst.

Begegnest Du ihm nämlich ohne die Bewußtheit, die Schöpfung in ihrer Natur oder Erscheinung steuern zu können, wird Dich der *Tiger* danach unweigerlich dazu bringen, seiner Logik zu folgen statt auch weiterhin Deiner Intuition. Denn seine Logik entspricht der Stimme der Natur, weil der Verstand ein Produkt der Natur ist und nicht der Seele, deren Sprache die der Liebe ist, die sich intuitiv jeder Zeit neu ausdrückt und orientiert.

Es sind *die beiden Buddhahände* als Ausdruck des einmalig im gesamten Kreisen der Langen Form viermalig dokumentierten Einsseins mit Gott, die Dich im Keltern der Langen Form befähigen, endgültig *den Tiger von seinem Thron zu stoßen* als Dein Großhirn mit seiner Logik, die Dich dazu bewegt hat, Deinen Körper mit der gesamten äußeren Natur Gottes als die einzig mögliche Wirklichkeit zu begreifen, weil Dir bisher die Bewegungssequenz des *Pan lan chui mit Fauststoß und Berührens des rechten inneren und äußeren Unterarms*, als Du sie übtest, in ihrer Tragweite noch gar nicht bewußt geworden ist, weil schon Dein Taichimeister ein Kampfkünstler war und keiner, der durch und durch jenseits allen Verstehens und Bewegens weiß, wer er in Wirklichkeit ist.

Die Formel $10 = 5 + 5$ als der mathematische Ausdruck der echten göttlichen Lebensfreude, die mit den *Buddhahänden* zu Deinem neuen Üben werden soll, weil Dir sonst nicht der Titel *Wahrer Mensch* im dritten Teil Deines Langen Erlebens übertragen werden kann, *Buddha* bedeutet ja nichts anderes als *volles Erwachen* im Geist Gottes, die Formel $10 = 5 + 5$ also bedeutet für Dich rechnerisch banal zwar, weil es nicht viel aussagt, soviel wie $10 = 10$.

Aber mathematisch, also im Maß göttlichen Erlebens, in dem nichts Zufall ist, auch nicht das Üben der *Buddhahände* jetzt und nicht wo-

anders in der Langen Form, bedeutet sie soviel wie Dein jetzt einsetzendes Erleben:

Ich bin, der ich bin.

Dies ist der Name Gottes als ein überhaupt heiliges, das heißt heiles Erleben, das so heilsam ist, weil es jede Anstrengung, weil es jeden Kampf aus Deinem Üben herausnimmt. Denn Du erkennst hier, daß Du so bist, wie Du bist, und daß damit auch alles in der Welt so ist, wie es ist, wodurch überhaupt erst möglich ist, unmittelbar zu erleben, was es heißt, wirklich zu lieben.

Kannst Du jetzt nachvollziehen, warum mit diesen *Buddhahänden* am 11.11. eines jeden Kreises oder Lebenslaufes entlang seiner Ekliptik der sogenannte Zweite Frühling beginnt, obwohl wir körperlich schon mitten im irdischen Herbst stehen?

Wird Dir bewußt, welchen unmittelbar spiegelnden Bezug und Einfluß diese *Buddhahände* auf Dein *erstes Gitarrespielen* zu Beginn Deiner Jugend als Dein erster Frühling im Erleben Deiner Langen Form hat, in dem Dein freies Seelenbewußtsein in seinem himmlischen Herbst stand während des vollen Erblühens Deines irdischen Körperbewußtseins?

Zum ersten Mal in Deinem Üben
nimmst Du hier die Lange Form, wie sie ist,
und übst sie, ohne Dich je wieder
dagegen zu stellen,
sie zu verbessern
oder sie anders aufzufassen, als sie wirklich wirkend ist –

als die Bewegungskunst des Schöpfens der Schöpfung
mit jedem Schritt neu,
die zur Kampfkunst umzudeuten,
eine Verminderung dieser Kunst bedeutet,
sich spielerisch in allem gespiegelt
immer wieder neu selbst wiederzuerkennen,
durch sein Erleben zu bewegen.

Was Dich interessieren sollte, ist, daß die zwei Mal ausgeführten *Buddhahände* als der Beginn der herbstlich winterlichen Karnevalszeit am 11.11. einen direkten Bezug haben zu ihrem Ende am 22.2., mit dem diese Zeit des harten Saatkerns ohne äußeres Fruchtfleisch – *Karne Vale* bedeutet ja soviel wie Zeit ohne Fleisch als die Zeit der *inneren Kernkräfte*, die das äußere Erleben im Winter so hart werden lassen – über den *horizontalen Lotuskick* nach einer Not wendig gewordenen *großen Drehung* vom Winter in die Schwangerschaft mit dem neuen Frühling der Langen Form beendet wird, woraufhin Du erst bereit und fähig bist, *auf den Tiger mit gespanntem Bogen zu zielen*, um nie wieder auf ihn zu hören.

Denn die neue Lange Form, die sich für Dich danach anschließt, übst Du auf einer höheren kosmischen Ebene, die man die Astralwelt nennt oder das astrale kosmische Universum, das sehr viel größer ist als das Dir bis jetzt noch bekannte physisch kosmische Universum, von dem der Tiger als Experte meint, es sei unendlich, obwohl es das nicht ist, wie Dir bewußt werden wird, wenn Du *den Tiger* einmal in Dir *abgeschossen* haben wirst mit dann in Erleuchtung hoch gespannter Aufmerksamkeit.

Mit den Fäusten beide Ohren des Gegners zugleich treffen

gelingt nur im Nordwesten, weil er die Richtung Deiner ewig sprudelnden göttlichen Kreativität ist, die jedoch negativ, das heißt, in Zweifel, nur als ein Chaos erlebt wird. Im Westen erwächst Dir die göttliche Lebensfreude. Negativ erlebt aber signalisiert er Gefahr, wenn Du wegen der äußeren Umstände glaubst, nicht heil über den Winter kommen zu können. So signalisiert die *züngelnde Schlange* für den geistig blinden und nicht wachen Menschen Gefahr, während sie für den geistig mit seinem inneren Auge die Welt überblickenden Menschen die Echtheit bedeutet in ihrem *Züngeln mit der weißen Zunge*, die innerste Freude hervorruft im Erleben, daß man tatsächlich der Schöpfer seiner Welt ist.

Der Gegner, den Du nun mit Deinen beiden Fäusten an beiden Ohren zugleich treffen mußt, ist der Gegner, dessentwegen wir zu dieser Übungszeit in der Langen Form das Fest Buß- und Betttag in aller Stille begehen, also sozusagen mit nur dem inneren Ohr auf unser Wesen hörend, damit der Gegner Angst keine Gelegenheit hat, sich in seiner Vorstellung, in der Unendlichkeit des Bewußtseins verloren und wie von Gott verlassen vorzukommen, und auch nicht davor Angst zu haben, die Kalte Jahreszeit der Langen Form nicht heil überstehen zu können bis zum Ende des dritten Teils unseres Erlebens als wahrer oder innerer Mensch in tiefer Meditation, in tiefer Verinnerlichung, als schliefende Körper in einem tiefen Winterschlaf.

Das erste Mal bekommst Du Angst vor der Freiheit und Unendlichkeit Deines wahren Wesens, wenn Du bei Halloween zum ersten Mal das *Wildpferd* in Dein Bewußtsein *lockst*, das Ausdruck Deiner dort noch flüchtigen, weil noch nicht gefestigten geistigen Spiritualität ist, und ihm *zwei Mal danach über die Mähne streichelst* im Feiern der beiden Feste Allerheiligen und Allerseelen.

Jetzt, im *Treffen der Ohren Deiner Angst mit beiden Fäusten*, im Stoppen Deines Hörens auf Deine Angst durch Dein nun nicht mehr einseitiges Handeln also, bist Du durch diese Entschiedenheit geschieden von jedem Zweifel, daß die Schöpfung Eins ist mit Gott und daß es daher für niemanden einen wirklichen Grund gibt, Angst davor haben zu müssen, was einem wohl in der Zukunft geschähe. Denn man hat immer nur Angst, wenn und weil man Erfahrungen aus der Vergangenheit mit in die Gegenwart hineinnimmt und dann auch noch in die Zukunft projiziert.

Weil das Leben als Wirklichkeit tatsächlich wirkt, wie es Deine Absicht ist, denn es gibt keinen Lebensfluß außerhalb oder ohne Deine Existenz, ohne Dich als Seele mit ihren Absichten, kommt es in der Zukunft, wenn sie Gegenwart geworden ist, immer dazu, was Du in der gerade erlebenden Gegenwart vorausgesehen hast. Das Leben ist magisch, ist seelisch machend und nicht abhängig von Deinem Tun. Du tust nämlich nur das, was Du als Seele magisch machst, was Du als Seele magisch in Bewegung rufst. Daher mache ich Dich hier noch einmal dringend darauf aufmerksam, daß es Deine Grundeinstellung ist, die magisch bewirkt, was für Dich als Taichi dann am Ende Resultat, sprich Tatsache geworden ist.

Du hörst jetzt einfach nicht mehr auf das, was Dir Deine Vergangenheit rät, und auch nicht auf das, was Dir die Zukunft sagen will. Du hörst nur noch auf Deine Intuition als die Sprache der Gegenwart, die einzig und allein Wirklichkeit ist, raum- und zeitlos sozusagen und daher jetzt und immer, da der nächste Zeitpunkt schon wieder eine ganz neue Gegenwart ist, die ohne Vergangenheit auskommt und ohne Zukunft, wie geistig schlafende Menschen Raum und Zeit definieren.

Dein beidseitig geballtes Handeln ist die Gegenwart, außer der es sonst nichts gibt. Und die beiden Ohren des Gegners entsprechen dem Hinhören auf eine Zeit, die nicht mehr existiert oder noch nicht exi-

stiert. Damit übst und erlebst Du ab hier zum ersten Mal wirklich als Eins und nicht länger als Zwei oder mehr.

Und erst in einem solchen Erleben gelingt Dir überhaupt nur die sich notwendig daran anschließende Übung einer *ersten großen Drehung von $2 \times 180^\circ$* um die eigene Achse auf einem Bein, also jetzt auch im Verstehen des neuen Erlebens. Denn Du hast ja dazu gerade *den Tiger* als die sich bisher überall in Deinem Üben und Erleben von sich aus aufdrängenden Logik des Verstandes von seinem hohen Thron *weggeschlagen*.

Und nach dieser Weltumdrehung kickst Du, nun sogar logisch, denn Dein Verstand folgt jetzt Dir und nicht mehr Du ihm, weil er Dein Diener ist und eigentlich immer auch nur sein sollte und nicht der Herrscher über all Dein Üben und Erleben, alles Bewußtsein von Dir weg in den Westen, in das Allbewußtsein Deines Wesens, und zwar mit der rechten Ferse als der siebte und *letzte große Kick* der herbstlichen Kelter, über die Du Dein ganzes Erleben bisher als in der Erde verwurzelt gedacht hast, wodurch Du als freie Seele, die fliegen kann, im ersten und im zweiten Teil Deiner Langen Form des Erlebens auf Erden und im Himmel geistig zum Verstehen gekommen bist, als gäbe es wirklich außerhalb Deines Wesens Raum und Zeit, die Du doch in Wirklichkeit erst durch Dein Üben beabsichtigst, um Dich in Deinem großen Wesen über die kleine Schöpfung wiederzuerkennen im Spiegel, in der Illusion also von Raum und Zeit.

Lenke nun dieses Wiedererkennen Deines Wesens nach unten hin ab, pariere es und entscheide in diesem Pan lan chui über die beiden Viltalkernkräfte als die Fische Yin und Yang, ob Du vor dem Galaktischen Zentrum der Langen Form verstehenbleiben willst oder ob Du in es eintreten willst mit einem ganz neuen Bewußtsein, in dem Du ab dem dritten Teil der Langen Form als wahrer Mensch jenseits von Himmel und Erde nicht mehr mit dem Verstehen, mit den Füßen, in der Erde wurzelst, sondern im Himmel als das sich daraus aufrichtende winterlich körperlos werdende rein geistige Bewußtsein Gottes als der Schöpfer von Himmel und Erde.

Öffne nun dazu das ätherische Lichttor Halschakra und schließe es wieder als tiefster Ausdruck der Halsspirale in der fünften Vertiefung der Langen Basis- oder Grundform.

Das wahre Menschsein jenseits von Himmel und Erde

Die diagonale Peitsche

ist hier umstritten, denn vielfach steht in den Büchern, es folge hier erneut das *Umarmen des Tigers* wie im Anfang des zweiten Teils, wenn auch jetzt ohne die Aufforderung, ihn *auf den Berg zurücktragen* zu sollen. Folgst Du dieser Auffassung, dann gibt es hier keine *diagonale Peitsche* in Richtung Nordwesten, dann folgt nach dem *Umarmen des Tigers* im Südosten das *dreimalige Schütteln der Wildpferdmähne*. Dafür übt man in diesem Folgen die *diagonale Peitsche* aber woanders, wo Du sie in unserem Üben nicht übst, nämlich direkt, bevor Du nach dem *Umarmen und Zurücktragen des Tigers auf den Berg* deine rechte *Faust mit dem Knöchel unter den linken Musikanntenknochen* setzt.

Warum hat man mit der Zeit das Üben der *diagonalen Peitsche* in die *Langen Form* in den Beginn des dritten Teils der *Langen Form* eingeführt und sie im Beginn des zweiten Teils weggelassen? Lag es daran, daß es schwieriger ist, aus dem *Umarmen des Tigers* als aus der *diagonal geübten Peitsche* in das *Schütteln oder Teilen der Mähne des Wildpferdes* zu kommen? Oder hat das in Wirklichkeit ganz andere Gründe gehabt?

Ich denke, es hat darin seinen Grund gehabt, daß sich das Sternbild Luchs, dem in Ostasien in der Nähe des Großen Bären, genauer, vor seinem Gesicht, das Sternbild Tiger entspricht, zum Zeitpunkt des 1. Advents dort befindet, wo es nach alternativer Art zu Beginn des drit-

ten Teils der Langen Form angeblich geübt werden sollte. Wohl aber befindet sich im Südosten die Milchstraße, die sich fließend in einem leichten Bogen durch Dein ganzes Dojo bis in den Nordwesten zieht. Und ihr leichter *Bogen in die Diagonale* ist es, der Du jetzt in den Nordwesten folgen solltest mit einer Liebe, die nun nicht mehr wie bisher kardinal ist, sondern beweglich geworden als die nun in Dir bewußt werdende und Dich weiterleitende Alliebe, die ab hier Dein mit *Wegschlagen des Tigers* von seinem Thron neu gewonnenes oder wieder erinnertes Allwissen begleitet nach dem universalen Gesetz der Resonanz zweier gleichschwingender Bewußtseinskräfte.

Dasselbe Sternbild Luchs aber, das sich zu Beginn der Adventszeit mit dem Totensonntag nicht im Südosten befindet, sondern im Nordosten, befindet sich zur Zeit des Siebenschläfertages, mit dem Du am Ende des Sternzeichens Krebs die *Faust unter den Ellenbogen* setzt, direkt im Osten, das heißt, daß man deswegen zu dieser Zeit eigentlich *den Tiger im Osten* und nicht im Südosten *in den Arm nehmen* sollte, um ihn daraus *in einer großen Wendung auf einem Bein stehend* im Westen mit dort erst und nicht schon im Nordwesten erhobenen und nach vorne zeigenden Händen, deren Handkanten nach oben gerichtet sind, *auf dem Berggipfel* als das Reich des Sternzeichens Steinbock wieder *abzusetzen*.

Du beginnst den dritten Teil Deiner Langen Form des Erlebens, durch den Du Dich als innerer oder geistiger Mensch erfährst und nicht mehr nur als Seelenkörper oder nur als irdischer Körper, als das Fest Totensonntag nicht mit dem *Umarmen des Tigers*, als wäre das Formen des kleinen unsichtbaren *Energieballes mit den Händen* im Nordosten vor dem *Ausschwenken des linken Arms nach hinten* mit dem dazugehörigen rechten *Kniestreifen* schon das *Umarmen des Tigers*, wie es mich gelehrt wurde.

Du beginnst den dritten Teil ebenso wie den zweiten zuvor mit dem aus den vor Deiner Brust *gekreuzten Händen* erzeugten kleinen *Energieball* zum *Streifen des rechten Knies*, woran sich dann das *Loi – Jai – On* anschließt mit dem erneuten Erfahren der *beiden Fische Yin und Yang*, von denen der eine Dich zur Erde vertieft und der andere Dich in den Himmel erhebt. Du mußt Dich nämlich auch hier als Mensch

bewußt entscheiden, wohin Du zielst in Deiner Grundeinstellung zum Erleben.

Jeder Anfang verlangt ein *geistiges Vorstellen* als das *Loi* von dem, wohin man zielt, ein *seelisches Annehmen* als das *Jai* und schließlich ein *körperliches Tun* als das *On* dessen, was man sich geistig vorgestellt hat. Dann entscheidest Du, wohin Deine Reise in Deinem Tun gehen soll.

Und entscheidest Du hier immer noch aus Deinen vergangenen Erfahrungen, als gäbe es die Vergangenheit noch, dann wirst Du gezwungen sein, *den Tiger noch einmal zu umarmen*, noch einmal in seinem Wesen begreifen zu müssen, ohne ihn jedoch, wegen Deiner schon weit fortgeschrittenen Erfahrung, in der Du ihn ja schon von seinem Thron weggeschlagen hast, auch weiterhin noch auf den Berg zurücktragen zu wollen, als säße er immer noch als Herrscher über Dein gesamtes Üben auf seinem Thron Großhirn.

Und was die Versetzung der *diagonalen Peitsche* aus dem Enden des Sternzeichens Krebs in den Beginn des Sternzeichens Schütze angeht, so liegt das daran, daß im Krebs die Liebe, die noch nicht berechnet, erst nur deren sich entzündende Kraft als das über die *Faust unter dem linken senkrecht aufgerichteten linken Arm* nach oben zu steigen beginnt, wobei Dein linker Arm hier für Dein aufrechtes Rückgrat steht, aus dem heraus Dein linkes Handeln beginnt nach dem Abstieg vom *Himmel zur Erde* auf der rechten Seite der kreisenden und kreißenden Langen Form.

Die Milchstraße, der Du im Schützen Amor mit der *diagonalen Peitsche* in ihrem Bogen direkt aus dem Südosten in den Nordwesten folgst, hat diese markante Stellung noch nicht, während Du mit dem *Zurücktragen des Tigers auf den hohen Berg* der Selbsterkenntnis das Johannisfeuer in Deinem ätherischen Steißbeinchakra anzündest, wodurch Dir im Üben der Langen Form zum ersten Mal im wahrsten Sinn des Wortes Feuer unter dem Hintern gemacht wird, in Handlung ausgedrückt durch die *Faust unter dem Ellenbogen*.

Verstehst Du, wie es dazu kommt, daß die einen lehren, *den Tiger noch einmal umarmen* zu müssen, und die anderen aber, dies sein zu lassen, um dafür besser *die diagonale Peitsche* üben zu sollen, da es

aus ihr heraus leichter sei, die geistige Spiritualität, die dem geistig gewordenen Menschen, der sich über den *Himmel* der Langen Form hinaus erhebt, über die Symbolik des *Schüttelns der Wildpferdmähne* zu erleben?

Es sind unten im Krebs wie oben im Schützen die Kampfkünstler, die hier ihre Grenze finden und daher lehren müssen, aus dem neu erfaßten Verstand heraus die Lange Form zu Ende zu üben.

Es ist kein Zufall, daß keiner von ihnen Dich lehrt, daß die Namen oder Titel der einzelnen Figuren, die sie in Bewegung üben, Sternbilder und Sternzeichen sind und daß mit all Deinen Bewegungen über die Füße, Arme, Kopf, Becken und Rumpf eine geistig sichtbare Rose von oben gesehen auf dem Boden Deines Dojos nachgezeichnet wird, die die Form der sogenannten Blume des Lebens hat mit ihren 12 offenen und ineinandergedrehten Blütenblätter oder Elektronenwolken Deines Herzchakras als der Dreh- und Angelpunkt all Deiner irdischen und himmlischen Bewegungen als Mensch, dessen Sinusbogen als der geheimnisvolle Berg Sinai Dir den ersten geistigen IM PULS Gottes gibt, der Dich befähigt, überhaupt erst in Bewegung zu kommen mit Deinem dichten physischen Körper.

Allen Kampfkünstlern fehlt die körperlos gewordene Spiritualität, obwohl sie Meister ihres energetischen Gleichgewichts sein mögen als Taichilehrer und fähig sind, ihre vitalen Lebensenergien, um die es ihnen als das geheimnisvolle ätherische Chi immer nur geht, statt um das Erleuchten darüber, wer sie in Wirklichkeit sind, bewußt so einzusetzen, daß es für sie nicht einmal mehr nötig ist, den sie angreifenden Gegner zu berühren, um ihn sich vom Leib zu halten, von sich wegzu stoßen oder zu besiegen.

Da ihre Grundeinstellung die des Lebenskampfes ist und nicht die des Einsseins mit dem Leben als die Alliebe, als ihr wahres und einzig mögliches und daher wirkliches Wesen Freiheit und ewiges Leben ohne jeden Kampf garantiert, wissen sie nichts von der hier notwendig erinnerten Alliebe im Allwissen, das uns ab dem Totensonntag zu und als Beginn des dritten Teils der Langen Form deutlich zu Bewußtsein kommt.

Der Begriff Totensonntag kommt nämlich nicht von dem Wort Tod, sondern von dem Begriff total, weswegen dieser besondere Sonntag

am 24. November der Langen Form eigentlich nicht Totensonntag heißen sollte, sondern der Sonntag des Thot im ersten Wiedererleben unseres totalen Allbewußtseins.

Was hier über die *diagonale Peitsche* in die Himmelsrichtung der göttlich schöpfenden Kreativität unseres urlebendigen Wesens, außer dem es sonst nichts gibt, weswegen es total ist, aus dem totalen Allbewußtsein wach wird, ist die Liebe, die nicht berechnet und die jetzt Alliebe genannt werden kann.

Man nennt sie auch unser innerstes oder rein geistiges Christusbewußtsein, weil sie als KRIST ALL, aus dem alle Lange Form sich ausstrahlend in Bewegung setzt, ein göttlicher BRILLANT ist mit seinen 144 Facetten, die sich alle verschieden erleben, aber immer aus demselben Stoff sind, nämlich aus dunklem Kohlenstoff, der durch Dein Üben im Himmel der Langen Form zum göttlichen DIAMANTEN geschliffen wird und nun über den dritten Teil zur alle Erscheinungen überstrahlenden geistigen BRILLANZ der Langen Form fertig geschliffen werden muß.

Vergiß nicht, das Wort *Meister* bedeutet
ein Gemeißelt- oder *Geschliffenwerden*
Deiner Langen Form des Erlebens
bis zur Erleuchtung!

Aus dieser Sicht begnügen sich die Kampfkünstler offensichtlich damit, wertvolle Diamanten zu werden, und nennen das schon Meisterschaft, obwohl ihnen noch die Brillanz der Erleuchtung in der Langen Form fehlt, sich so gemeistert zu haben, daß für sie das Leben nicht mehr ein Kampf des Überlebens ist und daß es damit auch für sie keine Feinde mehr gibt.

Denn Du als ausgereifter Meister Deines Bewußtseins bist es, der entscheidet, ob jemand, der Dich angreift, ein Feind ist, der Dich schmätern oder gar das Leben nehmen will, oder ob dieser angebliche Feind in Wirklichkeit Dein bester Lehrer ist, der Dir beizubringen versucht, daß er Dich nur spiegelt in Deiner Auffassung, das Leben sei ein Kampf, in dem nur der Stärkere oder Raffiniertere siegen könne oder der, der durch seine diamanten gewordene unzerstörbare Kampfkunst

fähig sei, seine vitale Lebenskraft so einzusetzen, daß er leicht über seine Feinde siegen könne.

Das Wildpferd schüttelt drei Mal die Mähne

zuerst im Südosten, um den ganzen Reichtum Deines Wesens mit ins Üben zu nehmen, dann im Nordosten, um Dein Üben, Dich als wahren, echten oder geistigen *Menschen* wahrzunehmen, bindend zu machen, und dann wieder im Südosten, um den ganzen Reichtum des wahren Menschsein auch im Spätherbstlichen Tun sichtbar verwirklichen zu können.

Wenn es Zeit ist, diese Übung zu machen, steht das Sternbild Pegasus als das *himmlische Wildpferd* Spiritualität *mit seiner Mähne* in seinem Zenit direkt über Dir, wo es mit dem nächtlichen Fest Halloween zum 1. November zuvor nur erst auf Dich zugekommen ist, so daß Du es im Anfang des Herbstes in Dein Bewußtsein hineinlocken mußt, wo es jetzt als Deine geistig werdende sehr sensible und daher hier noch äußerst flüchtige seine Mähne drei Mal schüttelt, andere sagen auch: teilt, im Fest des winterlich im Reich des Sternzeichens Schütze nächtlich erscheinenden Sternzeichens Zwillinge Nikolaus-Ruprecht am 6. Dezember genau gegenüber dem fünfmaligen Kniestreifen mit seinem Gitarrenspiel der ersten jugendlichen Liebe, die hier im Zwillingefest zur Alliebe geworden ist als der Sieg der Alliebe über die Sexualität ohne wirkliche Liebe.

Nice Laos oder Nikolaus nennt man diesen Sieg des Leuchtens der inneren Selbsterkenntnis. Und *Ruppiges Gebaren* oder Ruprecht nennt

man das Vergewaltigen der Liebe durch seelenlose Sexualität, der Liebe also ohne Gitarrenspiel.

Drei Mal schüttelt nun in diesem Fest die geistig gewordene Spiritualität Deines Übens in der Langen Form Deines Erlebens alles Ruppige ab – als Körperdichte auf Erden, als Seelenverkörperung im Himmel zum wahren inneren und körperlos existenzfähigen geistigen Menschen, der seine Körper auf Erden und im Himmel als Werkzeug bewußt nutzt, ohne aber weiterhin davon überzeugt zu sein, daß er identisch ist damit in seinem Wesen als KRIST ALL Gottes, das sein einzig eingeborene, das heißt, direkt aus ihm ausstrahlende Erscheinung ist als geistiger Sohn Gottes, das heißt, als inneres Kind, das nun in Dir erkeimt bis zur Weihnacht in der Symbolik des *Goldenen Adlers auf einem Bein*.

Mit dem dreimaligen Schütteln oder inneren Erschütterterwerden durch die Erkenntnis, daß Du auch ohne Verkörperung lebendig bist als Sohn Gottes, richtest Du Dich, was von außen so aussieht, als würdest Du wie ein Storch durch den Salat staksen im weiten Aussäen des Christusbewußtseins, in den Südosten aus, in den Nordosten und wieder in den Südosten, um daraus im Übergang zurückzufinden in den Norden als die geographische Himmelskraft, die danach Dein weiteres Schicksal bestimmt. Im Nordosten wirst Du über das Schütteln des Kehlchakras darin erschüttert und dadurch von der Magie befreit, andere als Kampfkünstler wie ein Magier geistig manipulieren und an Dich binden zu wollen, und im Südosten darin erschüttert und davon befreit, Dir großen inneren oder äußeren Reichtum durch Dein nun immer brillanter werdendes Üben der Langen Form in ihrem inneren Atem zu versprechen.

Das Leben als Dein Wesen, das man Gott nennt, verspricht nämlich nichts. Du schöpfst aus Deinem Wesen nämlich das, was Du Dir erzählst, was Du Dir versprichst. Erst aber als wahrer, als echter Mensch versprichst Du Dir vom Leben nichts mehr, weil Du nur noch schöpferisch schöpfend spielst als das innere Kind, das Du vor Gott, Deinem unsichtbaren Wesen, bist als sein einziger Sohn Gottes im Einssein mit ihm, im Einklang mit Dir selbst und mit Deinem Erleben, was immer auch Du erlebst.

Die Jadeprinzessin am Webstuhl

mit seinen vier Weltenecken in den Diagonalen webt am Tag und entwebt in der Nacht an ihrem großen Webstuhl Schöpfung, webt also im Teil *Erde* der Langen Form und entwebt im Teil *Himmel* der Langen Form, wie einst Penelope im Warten auf ihren Gatten Odysseus, bis ihr wahrer Gatte wieder bei ihr auftaucht, um all die falschen Gatten als ihre aufdringlichen Umwerber am Ende seiner Irrfahrt durch die Magie des *Himmels* nach dem Kampf auf *Erden* um Troja mit gespannten großen Bogen abzuschließen, wie Du es noch vor Dir hast als das *Abschießen des Tigers mit Deinem großen Bogen* erleuchtender Gespanntheit.

Dir wird dies im Fest Mariä unbefleckte Empfängnis bewußt, in dem Du während Deines nun geistig werdenden Übens als *Jadeprinzessin an Deinem Webstuhl* sitzt, der Dein Schicksal bestimmt als das Sternzeichen Jungfrau, das zu dieser Zeit das Reich des Sternzeichens Schütze als der Amor der Liebe, die nicht berechnet, erfährt.

Wie Penelope nachts am Webstuhl saß, um all das wieder aufzulösen, was sie am Tag gewebt hat, so sieht man nun auch das Sternzeichen Jungfrau während des Monats Dezember als das Reich des Sternzeichens Schütze, in dem das Sternzeichen Zwillinge nächtlich am Himmel zu sehen ist als Nikolaus-Ruprecht, nächtlich in ihrem nördlichen Nadir oder Tiefpunkt unterhalb des Erdhorizontes, tief also in unserem

Unterbewußtsein webend und entwebend in ihrer Wirkung und genau gegenüber ihrem Spiegelbild als das Sternbild Andromeda in seinem südlichen Zenit, während genau im Westen der Schwanz der Schlange, die der Schlangenträger oder Ophiucus in den Händen hochhält, zu sehen ist als *die Schlange, die gleich zu Boden kriechen* wird, und genau im Osten das Sternzeichen Zwillinge sichtbar zu werden beginnt mit seiner Übung, die *Mähne des himmlischen Wildpferdes Pegasus* in seinem Zenit *drei Mal zu schütteln* oder *zu teilen*.

Das Üben als *Jadeprinzessin an ihrem Webstuhl* Schöpfung in seiner Langen Form im Hin und Her seines Webschiffchens hat eine ganz besondere Wirkung auf den Übenden, sofern er sich ihr hinzugeben bereit ist.

Es sieht so aus, als würdest Du Dich einfach nur im Kreis drehen über die vier Ecken des Webens und Entwebens aus dem Norden kommend vom *Nordosten* in den *Nordwesten*, von da aus in den *Südwesten* und von da aus in den *Südosten* und von dort aus im Übergang wieder in den Norden, der Dein weiteres Schicksal im Üben bestimmt gemäß Deiner innersten Grundeinstellung zu all Deinem Erleben.

Aber in Wirklichkeit geschieht hier etwas ganz und gar anderes, nämlich das Aufrollen von Raum und Zeit in Deinem nun immer geistiger werdenden Üben, über das Du das innerste Christusbewußtsein als den Wesenskern Deiner Langen Form des Erlebens sozusagen unbefleckt, das heißt, unverschleiert oder unbeeindruckt von den Illusionen Raum und Zeit, empfängst.

Dies geschieht am 8. Dezember direkt nach dem 6. Dezember als das Fest Nikolaus-Ruprecht mitten im Erfahren des Reiches vom Sternzeichen Schütze als das helle Feld der Sterne, das man auch das *Compo Stella* der Langen Form nennt und auch den *Kompost Ela* als den Komposthaufen des einst sommerlichen Tageslichtes kurz vor dem kürzesten und dunkelsten Tag im ganzen Jahr oder Lebenslauf der Langen Form. Der hier ruhende oder begrabene heilige Jakobus ist nichts anderes als die Personifizierung des Sternzeichens Schütze als der Liebesgott Amor, den man in den Evangelien den Jünger Jakobus der Ältere nennt.

In den Evangelien wird diese Übungssequenz vom *Mähneschütteln* oder *Mähneteilen* bis später zu der *Schlange, die zum ersten Mal zu Boden kriecht*, als die Symbolgeschichte nacherzählt von Maria, die Jesus im Haus ihrer Schwester Martha und ihres Bruders Lazarus *das Haupt salbt* und seine *Füße mit ihren Haaren trocknet*. Kurz darauf *stirbt ihr Bruder Lazarus* als das lasierende Tageslicht am kürzesten und dunkelsten Tag der gesamten Langen Form im *ersten Zubodenkriechen der Natter Natur* mit ihrem bis dahin hellen Lichtnetz Lazarus, um mit dem *Stehen des Goldenen Adlers oder Fasans auf einem Bein* kurz danach wieder zum Herauskommen aus dieser totalen und scheinbar endgültigen Dunkelheit bewegt zu werden als die überraschende Auferstehung von Lazarus nach drei Tagen.

Erinnere Dich daran, daß ich Dir gesagt habe, die dreibändige Bibel sei die verbal ausgedrückte Lange Form allen Erlebens, das dreidimensionale Tarotspiel sei die bildlich ausgedrückte Lange Form allen Erlebens, und das dreiteilige wahre Taichi Chuan sei die in Bewegung gesetzte Lange Form allen Erlebens als schöpferender *Mensch im Himmel* und auf *Erden* im einstimmigen Zusammenklang der heiligen Dreifaltigkeit unseres Wesens Leben, das wir Gott nennen, weil es aus grenzenlos reinem Bewußtsein besteht.

Die komplizierten Bewegungen, die Du nun im Weben als *Jadeprinzessin über die vier Weltenecken ihres Webstuhls Schöpfung* machst, rufen ein Möbiusband aus reiner geistiger Energie hervor, über dessen zweifach verschlungene Bahnen Du jetzt fähig bist, raum- und zeitlos zu erleben, und zwar im bloßen Gehen über die vier Ecken Deiner göttlichen Anwesenheit auf Erden einmal von außen und einmal von innen erlebt, so daß Dir auf diesem Bewußtseinsband des reinen göttlichen Schöpfergeistes Deine eigene Vergangenheit sozusagen aus der Zukunft entgegen kommt, weil dieses Möbiusband der zwei Mal in sich verdrehten Langen Form, wie es die Wissenschaftler nennen, endlos ist in Deiner so sehr seltsamen Bewegung vom Norden in den Nordosten, von dort über den *langen Weg* über den Süden in den Nordwesten, von dort über den *kurzen Weg* über den Westen in den Südwesten und von dort über einen erneut *langen Weg* über den Norden in den Südosten und von dort über einen wieder *kurzen Weg* zurück in den Norden, wodurch man nicht kreist, obwohl es so aussieht,

sondern zwischendurch zwei Mal rückwärts geht als Ausdruck unseres Wechsels von außen nach innen und zurück von innen nach außen auf der Endlosschleife des Bewußtseins ohne Raum und Zeit.

Der Kopf im Westen dieser Schleife bewirkt ebenso wie ihr Becken im Osten je eine tiefdruckartig herabströmende Linksdrehung. Und der großräumige Rumpf dieser Bewußtseinsschleife in der Mitte mit seinen langen Wegen über den Norden und Süden bewirkt dazu in der Mitte zwischen Deinem Kopf und Becken in der geistigen Physiologie Deiner Langen Form zwei Mal eine hochdruckartig aufsteigende Rechtsdrehung.

Dies ist die geistige Bedeutung der Symbolgeschichte der Evangelien, daß Maria lieber Jesu das Haupt salbt und es mit ihren Haaren trocknet, während ihre Schwester Martha die Hausarbeit macht.

Dies ist die geistige Bedeutung der Symbolbewegung der Langen Form, wie die *Fair Lady* als das Sternbild Jungfrau tief im Norden *am Webstuhl* webt, während ihre Schwester als das ihr genau gegenüber liegende Sternbild Andromeda hoch im Süden als *Jadeprinzessin* an einen Jadfelsen gefesselt ist, weil sie dem Sternbild Wal geopfert werden soll, der dabei ist, die ganze Lange Form zu verschlucken über die *drei Mal erneut zu übenden Wolkenhände* im Anschluß an das nun folgende *sechste Loi – Jai – On mit den beiden Fischen Yin und Yang* und mit an sie anknüpfenden *der sechsten Peitsche* im und zum erneuten Ausdruck der Liebe, die nicht berechnet und die hier schon wegen ihres so vielen Übens zur allwissenden Alliebe geworden ist, unbefleckt nun von jedem Egoismus und damit von jedweder Begrenzung des freien Geistes im Empfangen des Christusbewußtseins als das Wesen des innersten Kindes, das Du als direkter Sohn Gottes bist, das mit der *siebten Peitsche* direkt nach den dreimaligen Wolkenhänden, die das Wesen der Wintersonnenwende als die geistigen Wehen zur Weihnacht zu Deinem vollen Bewußtsein nach außen geboren werden wird als *der Goldene Hahn auf einem Bein*.

Die Schlange kriecht zum ersten Mal zu Boden

bedeutet in Deinem nun winterlich, das heißt, kristallin und christusbewußt gewordenen Üben der allwissenden Alliebe, daß Du nun auf dem hohen Gipfel der innersten oder höchsten irdischen Selbsterkenntnis stehst und bevor Dein gerade zur Welt gekommenes Christusbewußtsein als Lange Form aus reinem KRIST ALL in seinem göttlich inneren Atem abgenabelt wird, um zum ersten Mal als *Golde-ner Adler* dort ganz oben *auf einem Bein* im Einssein mit Gott die Lange Form *zu verstehen*, dorthin tief nach unten schaut, woher Du bis hier ganz nach oben aufgestiegen bist in Deinem bisherigen sommerlichen und herbstlichen Üben Deiner Langen Form des Erlebens, deren Erleben in ihrem außen kühl wirkenden und innen vor lauter Liebe weiß glühenden Winterviertel jetzt ansteht.

Jedes Mal, wenn jemand seinen höchsten irdischen Gipfel erreicht, hält er kurz davor inne, weil er sich fragt, ob er nicht schon längst genug gelernt und in sich wiedererkannt habe, so daß es eigentlich überflüssig sei, auch noch die wenigen Meter zum Gipfelkreuz zurücklegen zu sollen, da man ja dieses Gipfelkreuz schon greifbar und in allen Einzelheiten erkennbar vor sich sehe. So schaut Du jetzt nach unten im Rückblick auf Dein irdisches und himmlisches Herkommen und meinst, darauf verzichten zu können, Dich über das irdischhimmliche Menschsein in seiner Langen Form auch noch als der vollendet wahre Mensch meistern zu müssen, der erkennt, daß er auch ohne jede

Verkörperung, ob auf Erden oder im Himmel, lebt. Du meinst, dies schon längst erkannt zu haben über das Wesen der *Fair Lady* im Zusammenspiel mit der *Jadeprinzessin* und weißt noch nicht, daß es nicht ausreicht, als Embryo zum Baby ausgewachsen zu sein, weil diesem die Geburtserfahrung nach außen fehlt.

Das *Herabkriechen der Schlange* oder Natter Natur zurück ins Größerwerden des winterlichen Tageslichtes jetzt hier zum späteren warmen Frühling hin mit seiner *allerersten Peitsche* wieder als sein erster eigener österlicher Atemzug als die neue irdische Lange Form entspricht dem Geburtsvorgang oder dem Zurweltkommen des Christusbewußtseins in der Langen Form durch dessen geistigen Geburtskanal am 24. Dezember eines jeden Laufes durch die Lange Form des Jahres als Dein Lebenslauf, in dem Du hier reif wirst, als würdest Du schon 85 Jahre alt werden.

Am Himmel über Dir in diesem geistigen Geburtskanal, der Deine offene Fontanelle ist, weil Gott seine Schöpfung nicht wie sein Weib Natur nach unten hin gebiert, sondern über seinen Kopf nach oben hinaus zum *Goldenen Adler auf einem Bein*, siehst Du, wie der Schwanz des Sternbildes Schlange in den Händen des Sternbildes Ophiucus oder Schlangenträger senkrecht am 24. Dezember im Westen um 18 Uhr als die Uhrzeit, von der aus ich alle Bewegungen der Langen Form am Himmel beobachte, wie sie sich über Deinen irdischen Horizont in Dein Bewußtsein himmlisch untergehend einspiegeln, untergeht, und zwar genau so, wie Du es mit Deinen beiden Armstellungen üben sollst im Tiefstand Deines Körpers als der Schlangenträger, wobei Dein linker Unterarm zusammen mit Deiner linken Hand wie der Schlangenschwanz am Himmel über Dir senkrecht von oben nach unten zeigt, wenn Dir bewußt ist und bleibt, daß Deine senkrecht nach oben weisende linke Hand eigentlich das senkrecht nach unten weisende Schwanzende der mit ihrem übrigen Körper schon vom Himmelszelt verschwundene Schlange als die Natter Natur zum Zeitpunkt des dunkelsten und kürzesten Tages der Langen Form darstellt.

Der Goldene Adler auf einem Bein stehend

nennt sich als Übungsfigur auch der *Goldene Fasan auf einem Bein stehend*. Das Wort *Fasan* bedeutet ein stakkatoartig knatterndes *Schlagen* mit den Flügeln eines nicht sehr flugtüchtigen Hühnervogels. Im Sinne Deines Übens hier ist damit gemeint, daß das Sternbild Adler nun im Dezember so nahe dem westlichen Erdhorizont ist, daß es aussieht, als fliege dieser Adler nicht mehr, sondern als sei er zur Beobachtungszeit abends um 18 Uhr mit einem Bein auf der Erde stehen ein domestizierter Hahn auf seinem Misthaufen geworden, der nur noch wild mit den Flügeln auf und ab schlagen kann, ohne sich dadurch zum Fliegen in die Luft erheben zu können.

Das Wort *Adler* bedeutet spirituell erlebt soviel wie das essentiell gewordene Licht oder Chi als Deine ätherisch vitale Lebenskraft, die nun hier ganz oben auf dem höchsten irdischen Gipfel der innersten Selbsterkenntnis so sehr zu Deinem Wesen geworden ist, daß Du den Eindruck hast, sie sei Dir abhanden gekommen, obwohl es in Wirklichkeit so ist, daß Du Dich in einer hier sich ereignenden mystischen oder alchymischen Hochzeit mit Gott wieder vereint hast, so daß er Dir nicht mehr so vorkommt wie bisher, als sei er getrennt von Dir vor Dir oder hinter Dir stehend.

Du bist eben zum wahren Menschen geworden, der sich bewußt ist, daß Gott nicht das ist, als das uns die Theologen in seinem Wesen leh-

ren. Er ist zu Deinem Wesen geworden, was er immer schon war, ist und sein wird.

Das Einssein mit Gott, dem Leben als Dein Wesen, übst Du im Licht Deines essentiell gewordenen Übens in seiner nun schon von innen nach außen strahlenden weihnachtlich goldenen Aura des inneren Atems im Stehen auf einem Bein, zuerst rechts und dann links, zuerst im Einswerden Deines zielstrebigem männlichen Aufstrebens und dann im Einswerden Deines intuitiv sich hingebenden weiblichen Herabströmens also.

Und weil Dein Bewußtsein im steten aufmerksamen Üben, durch das sich Deine Liebe zu allem und allen immer mehr steigert, so daß Du ab hier keine Widerstände mehr Deinem Üben entgegensetzt, als müsstest Du die Lange Form immer noch mit dem Verstand kontrollieren, statt sich ihr in weiblicher Art vollkommen hinzugeben, essentiell geworden ist, edel also, Adler, und das bei Dir, also nicht mehr wie zuvor über Dich als freier Adler in freiem hohen Flug hinwegfliegend, schaust Du nun nach unten in das Tal, aus dem Du einst einmal das Aufsteigen zum höchsten irdischen Gipfel der Selbsterkenntnis übend nach oben hierher gekommen bist bis zum Gipfelkreuz als der höchste Punkt Deines Scheitelchakras, aus dessen Fontanelle gleich die *Schlange* als die Natter Natur *ganz kurz mit ihrer weißen Zunge züngeln* wird, um diesen Scheitelpunkt, um dieses Gipfelkreuz der Selbsterkenntnis übersteigen zu können, als habest Du in Deiner Langen Form als immergrüner Tannenbaum den Weihnachtsstern *Sirius* als der *Große Hund* oder weihnachtlich *große Verkünder* der Geburt Christi an seiner Spitze aufleuchten lassen, der nun im Osten dieser Übung hinter Dir am Himmel erscheinend sozusagen *drei Mal den Affen aus dem Westen zu sich ruft*, der eigentlich, wie Du jetzt weißt, ein Lichtträger ist als Ophiucus.

Du vollzieht also innerlich nun notwendig den gesamten karmisch angelegten und vorgegebenen Aufstieg als die Phase des heißen Sommers nach bis hin zum *Locken des Wildpferdes* nach den *Wolkenhänden*, die aber nun in der Erinnerung daran nur *zwei Mal* wiederholt werden.

Das ist wirklich Not wendig, weil Du Dich damit innerlich von Deinem gesamten Karma befreit fühlst, das Dir ab hier im Weiterüben nur noch hinderlich, statt Dich nach oben befördernd, im Weg stehen würde. Das Wiederholen des Sommererlebens, das von Dir elterliche Verantwortung gegenüber Deinen Kindern verlangt, bis sie eigenständig geworden sind mit Deinem Herbstleben im *ersten Locken des Wildpferdes*, hat eine romantische Note. Denn es ist eine Zeit der weihnachtlichen Stille während Deines gesamten Durchfahrens, während Deiner gesamten Erfahrung im Reich des Sternzeichens Steinbock, die ganz innerlich ist, ganz meditativ geworden, als begönnest Du Deinen Winterschlaf als die letzte Phase Deines Übens von Deiner Zeugung aus dem Himmel zur Erde zurück in den Himmel als wahrer, geistig ausgereifter Mensch.

Das zweite Locken des Wildpferdes mit Stich zur Kehle

bedeutet nicht, einen Gegner effektiv und entschieden in seinem Kehlchakra zu blockieren, als solle er dadurch dumpf zu Boden fallen. Es bedeutet für Dich, die innere Stimme Deines göttlichen Wesens laut hören zu können, die Dir als Dein Gewissen sagt, ob Du etwas, das Du Dir wünschst, tun oder lassen sollst.

Der *Stich zur Kehle* korrespondiert hier ganz oben unmittelbar mit der ganz unten von Dir *unter Deinen linken Musikantenknochen gestellten rechten Faust* aus dem Anfang des zweiten Teils der Langen Form.

Es ist das Signal, daß *der Tiger*, den Du ganz unten *in den Arm* hast nehmen sollen, jetzt hier ganz oben angekommen und von Dir auf den hohen Berg der Selbsterkenntnis zurückgetragen worden ist mit der hiernach 6. *Drehung*. Denn Du drehst Dich in Deinem gesamten Üben oder Erleben immer dann, wenn Du damit eine der sechs Bewußtseinsebenen von unten nach oben erreichen willst, als stiegst Du mit dem *Tiger im Arm* ein Leiter oder Treppe hoch.

Zwischen dem Üben, *den Tiger in den Arm zu nehmen*, und dem *zweiten Locken des Wildpferde mit Stich zur Kehle* erscheinen Dir sechs Bewußtseinsebenen, die Du Dir als Dein volles Wesen bewußt machen muß in Deinem Üben. Daher vertiefst Du Dich ja auch über sechs entsprechende Vertiefungen in die Basis- oder Grundform Deines Langen Übens entsprechend dem vierten Gebot, sechs Tage arbeiten, also üben zu sollen, um dann am siebten Tag still zu werden in

der inneren Wiederholung Deines heißen, fruchtenden und erntenden Sommererlebens.

Das *zweite Locken des himmlischen Wildpferdes* über Dir am Himmel entspricht dem Untergehen des Sternbildes Pegasus im Westen, und zwar, als habe diese Verinnerlichung in Dein irdisches Bewußtsein ihm einen Stich in die Kehle versetzt, wodurch es zum Untergang verurteilt ist, obwohl es dadurch nur als die Kraft Deiner göttlichen Spiritualität zu Deinem Wesen wird, ohne noch wie bis hier vor Dir fliehen zu wollen. Es reicht, es ist genug. Daher heißt das kleine Füllen an der rechten Seite seiner Mutter als die Stute Pegasus *Genug* im Deutschen, *Enough* im Englischen und *Enaf* im Arabischen.

Mit diesem *Genug* des geistigen Aufstieges bis zum vollen Aufleuchten des Antlitzes Gottes im *Züngeln der Schlange*, das nur kurz geschieht zum Osten hin, zur vollen Selbsterkenntnis hin, weil niemand als Person das überaus strahlende Leuchten des vollen Antlitzes Gottes lange in sich aushalten kann, es würde ihn sonst wie ein Starkstrom, der auf eine normale elektrische Leitung oder Nervenbahn trifft, ganz und gar an sich fesseln und verbrennen, mit diesem *Genug* also wendest Du Dich in der 6. Drehung um 90° aus dem vollen Antlitz Gottes in das Profil und kannst Gottes Schöpferkraft so als Dein wahres Wesen lange aushalten.

Die *nach der Drehung* zu übende *Abwehr* ist nicht die Abwehr eines Gegners. Es ist die Abwendung vom Eindruck der weihnachtlichen Christusgeburt durch Dein Üben mit der Folge, daß Du mit rechts und nicht trickreich wie mit links, alles wegkickst, was Dich im Fest der Erscheinung des Herrn im Züngeln der Schlange am 6. Januar der Langen Form gehindert hätte, individuell, obwohl darin schon essentiell geworden, weiterzuüben. In den Evangelien wird diese Sequenz der Langen Form Gottes in Deiner Individualität erzählt als die Symbolgeschichte der Flucht der Heiligen Familie auf dem Rücken des Füllens einer Eselin zurück aus Jerusalem nach Ägypten.

Füllen und Eselin wurden durch das *zweite Locken des Wildpferdes* in Dein Bewußtsein gerufen. Die *Drehung um 90° mit Abwehr* ist Deine Flucht nach Ägypten, in die Agape als die Liebe, die nicht berechnet.

Und der *Kick mit der rechten Ferse in den Osten* ist das individuelle Anknüpfen an die Liebe, die nicht berechnet, ist Deine Ankunft in Ägypten nach dem Verlassen von Jerusalem, in das Du mit dem *Züngeln der Schlange* eingritten sind oder als das innerste Kind, das wir alle geistig als einzig eingeborener Sohn Gottes geboren oder zur Welt gekommen sind.

Die Geburt des *Goldenen Adlers auf einem Bein* in größtmöglicher weihnachtlicher Erdnähe findet nämlich zwei Mal in Dir statt – einmal ganz zu Anfang als die Geburt Deiner Absicht, die Lange Form des Taichi Chuan überhaupt lernen zu wollen – und einmal jetzt fast zum Ende der Langen Form, nachdem Du jetzt gerade den einstigen Stand Deiner anfänglichen Geburt der geistigen Idee, die Lange Form als da noch geistiger Anfänger üben zu wollen, erneut als geistig ausgereifter Mensch in der Mitte des dritten Teils Deiner Langen Übung erreicht hast.

Es ist dieses zweite Erreichen derselben Geburtsstation, die man den Einzug Jesu in Jerusalem nennt auf dem Rücken des Füllens einer Eselin, die symbolisch für die Sternzeichen Füllen und Pegasus stehen. Danach geht Jesus weiter in seinen letzten Abschnitt seines Lehrens der Langen Form des Lebens bis zum letzten Gastmahl oder Abendmahl zwischen Schöpfer und Geschöpf über den *Schritt zu den sieben Sternen*.

War das *Stehen als Goldener Adler auf einem Bein* der Heiligabend und war das *Züngeln der Schlange* danach das Fest der Erscheinung des Herrn, so ist das *zweite Locken des Wildpferdes mit Stich zur Kehle* das Fest Mariä Lichtmeß am 2. Februar inzwischen schon. Über das Fest Mariä Lichtmeß bereitet sich die winterliche Natur Deines Übens ganz innen noch auf den kommenden Frühling einer neuen Langen Form vor. Es geschieht hier in Dir die Vorbereitung auf Dein Erleuchten in Langer Form am Ende all Deines irdischen Übens, Dich wieder daran zu erinnern, wer Du in Wirklichkeit bist. Es berührt unmittelbar Deine innere Stimme, es versetzt Dir unmittelbar einen Stich zur Kehle in das Kehlchakra, über das Du die Stimme Gottes in Dir hörst als Dein höheres Selbst.

Der Fauststoß vor das Knie

in den Osten, in die Selbsterkenntnis mit ihrem jetzt voll bewußten Göttlichen Gleichmut im Üben ist nach Mariä Lichtmeß das Fest des Valentin am 14. Februar als Ausdruck der geistig hochgespannten Liebschaft mit Gott, der in seiner Hochzeitsnacht als das letzte Gastmahl oder Abendmahl in der bisherigen Langen Form zwischen Schöpfer und Geschöpf mit Dir einen neuen Menschen in seiner neuen Langen Form zeugen will über Deinen und seinen heiligen geistigen Orgasmus als das *Reiten auf dem wild gewordenen Tiger nach dem Schritt zu den sieben Sternen*, der der Höhepunkt des Werbens Gottes ist um Dein Erleuchten, wer Du in Wirklichkeit bist und wer Gott in Wirklichkeit ist.

Danach, nein, dadurch bist Du im Geilwerden auf den geistigen Höchstpunkt Deiner Liebe zu Gott und seiner Liebe zu Dir wie von Dir fast nicht mehr kontrolliert gezwungen, zum letzten Mal und zum zehnten Mal Dich über das *Loi – Jai – On mit Fischen und folgender letzter Peitsche* zur Liebe zu bekennen, die nicht berechnet, so daß am Ende die *Schlange als die Natter Natur zum zweiten Mal im Westen zu Boden kriecht* im Wunsch, über Deine Erleuchtung in Dir wieder aufstehen zu können zu einer Warmen Jahreszeit in ihrer Langen Form von Deiner neuen, nun *erleuchteten Grundeinstellung* wie ganz am Anfang bis zu den *viermaligen Wolkenhänden* als Anfang der Kalten Jahreszeit in der äußeren Natur Gottes.

Ohne dieses zehnte und damit letzte Bekennen zur Liebe, die nicht berechnet, würdest Du niemals zur Erleuchtung kommen, weil Du den Orgasmus ohne diesen letzten Liebesschub vorzeitig und für Dich und Dein Üben enttäuschend abgebrochen hättest im Hängenlassen Deines Schwanzes als das *falsche Herabkriechen der Schlange* als die hier im Februar noch winterlich nicht erkeimende Natter Natur, deren richtiges und *gewolltes Herabkriechen* das Ereignis der Altweiberfastnacht drei Tage vor dem Ende der närrischen Karnevalszeit bedeutet mit dem dann erfolgenden *Schritt auf die sieben Sterne zu*.

Die alten Weiber, die ein Ausdruck der sieben Sterne des Sternbildes Großer Wagen sind und die den Spätsommer in Deinem Üben des *Fächerausbreitens* zum Altweibersommer haben werden lassen in ihren weiblichen Wechseljahren als die Zeit der Ernte der irdisch reifen Frucht Deiner Langen Form des Erlebens, schneiden jetzt Deinem bisherigen männlichen Aufsteigen zum Gipfel den Schlipf ab, das heißt, Deinem Üben wird jetzt das rein Männliche genommen, weil es ab hier ganz und gar Eins geworden ist mit dem Weiblichen als die sanfte innere Hingabe an das Üben der Langen Form. *Die Schlange fällt damit zu Boden*.

Du nährst Dich jetzt am Ende wieder dem Anfang der Langen Form, in dem das Sternzeichen Jungfrau Dir direkt, wenn auch unsichtbar, gegenüber im Norden stand bei gleichzeitigem Stand des Sternbildes Cepheus in Deiner Person in seiner *Grundstellung* mit dem Sternbild seiner Tochter hinter ihm als die *Jadeprinzessin Andromeda* gefesselt an einem Jadestein als Ausdruck der Nierenkraft, die Deine Übungskräfte nach unten ziehen will, um Dich wieder an die äußere Natur Gottes zu binden.

Der grüne Jadestein ist ein Nephrit, ist als Halbedelstein ein Nierenstein, der Deine Niere anregt als die Batterie, die Deine ätherisch vitale Lebenskraft als Dein Chi geladen hat, um Dein irdisches Üben damit zu versorgen.

Der Schritt zu den sieben Sternen im Westen

bedeutet das Offenbaren eines großen Geheimnisses, denn Du betrittst damit das GE HEIM Deines innersten Wesens als Gott, das das Leben selbst ist ohne jede Erscheinung, das Dir hier im vollen Erleuchten offenbart wird, wer Du in Wirklichkeit bist. Es ist das GE HEIM, in dem nun das letzte Gast- oder Abendmahl in der Langen Form Deines Übens und individuellen Erlebens zwischen Schöpfer und Geschöpf stattfindet.

Die Fußwaschung der 12 Jünger durch Jesus, ihrem Taichimeister, dazu entsprach dem *Herabkriechen der Schlange zu Boden*, weil in der letzten Phase zu Deiner vollen Erleuchtung von Deinem essentiellen Bewußtsein in der Symbolik des Lebens Jesu Deine *Füße* erst noch gewaschen oder gereinigt werden müssen als das Bewußtsein vom Wesen der Physik Deiner Langen Form. Denn Dein physisches Bewußtsein durfte niemals zuvor in Deinem Üben vergeistigt werden, weil Dir sonst die nötige feste Basis zum Aufstieg auf den höchsten Gipfel der Selbsterkenntnis gefehlt hätte.

Du wärest sonst zum Spinner geworden und nicht wie jetzt zum Erleuchteten im Enden seines ganzen Übens als Anfang eines ganz anderen Übens als bisher in seinem alten Leben auf Erden. Mit diesem Schritt auf die sieben Sterne zu übersteigst Du die Form des inneren Atems der Langen Form als die von niemandem gelehrt, weil nicht

lehrbare siebte Vertiefung der physisch dichten Längen Form Gottes auf Erden.

Sieben Vertiefungen der Grundform über das Wachwerden der sieben Chakren als die ätherischen Lichttore von einer zur anderen von insgesamt sieben Hauptbewußtseinsebenen offenbaren das in Wirklichkeit unlehrbare Geheimnis der sieben Sterne, auf die Du hier zugehen mußt, um über die voll erwachte Länge Form Deines göttlichen Wesens zur Erleuchtung zu kommen in der Hochzeitsnacht voller Liebe zwischen Schöpfer und Geschöpf, aus der dann im ALL EIN SEIN die neue Länge sichtbare Form gezeugt erkeimen wird im März als die Grundeinstellung ganz zu Anfang, die identisch ist mit der Grundeinstellung im alle Länge Form erleuchtenden Ende. Der Orgasmus nämlich zur Zeugung eines neuen Menschen auf Erden ist eine Art der Erleuchtung, die Liebende empfinden, die aber im bloßen Sex von niemandem empfunden werden kann.

Gleichzeitig mit diesem Schritt auf Deinen innersten göttlichen Orgasmus Deiner zur Alliebe gewordenen Liebe, die nicht berechnet, erscheint am Himmel über Dir als Zeichen der Erfüllung und Seligkeit in all Deinem Üben, das mit Deinem täglichen Tun identisch geworden ist, das unmittelbar aufeinander antwortende Sternbilddreieck *Plejaden, Großer Wagen und Fuchs*, das sich neben dem rechten ausgebreiteten Flügel des Sternbildes Schwan befindet, dessen gerade verschwindender Schwanz Du gleich im Neuanfang einer ganz anderen Längen Form Deines erleuchteten Erlebens erfassen mußt, soll Dein neues Üben im Geist Deiner Erleuchtung ausgeformt werden. Alle drei Sternbilder haben je *sieben Sterne*, auf die Du jetzt insgesamt im wachen Zustand all Deiner *sieben Chakren* zugehen mußt, damit Du das letzte Gast- oder Abendmahl zwischen Schöpfer und Geschöpf Deiner Längen Form über den Wein, in das das Brot des Lebens eingetunkt wird selig genießen kannst als die offene Weite Deines göttlichen Bewußtseins, die der nun erst ausgereifte Abendmahlswein als Dein Erleuchten symbolisiert.

Das Reiten auf dem Tiger

ist kein Ritt auf einem nun von Dir im Langen Üben gezähmten Tiger, wie Du jetzt leicht meinen könntest als das Ergebnis all Deinen steten und aufmerksamen Übens über viele Jahre hinweg. Es ist im Gegenteil ein Ritt auf einem in Deinem Bewußtsein als Dein nicht mehr gefragter Verstand vollkommen wild gewordener Tiger. Denn nach dem *Schritt auf die sieben Sterne zu*, wird Dein Üben wie selbständig von Deinen Theorien über Gott und die Welt und damit auch frei von Deinen Theorien über das wahre Wesen Deiner Langen Form.

Es ist diese vollkommen ungewohnte totale Freiheit Deines vollkommen wach gewordenen grenzenlosen Bewußtseins, die Dich hier noch vollkommen unkontrolliert mit sich nimmt in all die Möglichkeiten, die sich zuvor die Magier und Kampfkünstler so sehr für sich gewünscht haben, ohne sich die Mühe zu machen, die Liebe zur Alliebe werden zu lassen, statt auch ihr magisches Können weiterhin vom *Tiger* regieren zu lassen, den sie nur von seinem Thron gestoßen haben trotz ihres gekonnten Weiterübens der Langen Form bis zum Ende ihres dritten Teils, weswegen sie auch nicht in ihrem Üben zur Erleuchtung kommen können, weil sie sich ihr göttliches Erbe vorzeitig aneignen und ausüben wollen, als sei es die Magie oder Kampfkunst gegen andere, das ihr Erbe und das Wesen der Langen Form ausmache und nicht die Seligkeit der Erleuchtung, sobald sie nach dem *Ritt auf dem Tiger* gemeistert sein wird in die neuen ruhigen Bahnen einer

ganz anderen Art von Langer Form als bisher durch den nun notwendig gewordenen *horizontalen Lotuskick mit rechts*.

Die Drehung mit anschließendem horizontalen Lotuskick

gelingt Dir erst nach Deinem *Ritt auf dem wild gewordenen Tiger*. Denn die letzte große Drehung nach den drei närrischen Tagen zuvor, in denen Dein Inneres nach außen und in denen Dein Äußeres nach innen umgestülpt worden ist im *Ritt auf dem Tiger*, ist das Ende des Karnevals am 22.2. und ist das damit notwendige Hinwenden in die Besinnung des Aschermittwocherlebens nach dem großen Orgasmus der Erleuchtung, wodurch die neue Form embryonal anfängt zu Erkeimen im gleichzeitig stattfindenden *ersten Heben der Hände aus der Grundstellung zur Hüfte*.

Es ist daher auch die Hüfte als die Höhe Deines Keimchakras, das mit dem göttlich erleuchtenden Orgasmus neu befruchtet worden ist, in die Du nun *Deinen rechten Fuß horizontal erheben* und dann mit einem *lauten Klatschen Deiner rechten Hand auf Deinen rechten Fuß*, als käme Dir dabei die Füße als die neue Physik Deiner neuen erleuchteten Langen Form entgegen, so entschieden nach der neuen Langen Form verlangend neu beleben muß zu ihrem neuen Erkeimen aus der *neuen Grundeinstellung* heraus, die im Innersten einstmals auch Deine *alte anfängliche Grundeinstellung* gewesen ist oder zumindest hätte sein müssen, weil sich alle neue Schöpfung immer nur aus dieser Grundstellung ergeben kann.

Die alte und die neue Grundeinstellung
ist immer nur die innere Stille

nach dem lauten Klatschen, nach dem Zeichnen des Aschekreuzes am Aschermittwoch auf Deine Stirn mit der danach beginnenden Fastenzeit als der Lenz in Schwangerschaft mit einer neuen Langen Form von ihrer *Grundstellung* im Erkeimen bis zur *ersten Peitsche* zu Ostern im ersten eigenen Atemzug der neuen Langen Form auf Erden.

Den Bogen spannen und auf den Tiger zielen

kannst Du eigentlich erst, wenn Du voll erleuchtet bist bezüglich Deines wahren Wesens Leben als Gott, das aus reinem Bewußtsein besteht. Denn der große Bogen, den Du hier benutzen mußt, ist die volle Gespanntheit Deines gesamten Rückgrats, das die Form eines wundervoll leicht geschwungenen Bogens hat von oben bis unten, vom voll erwachten Steißbeinchakra bis zum voll erwachten Scheitelchakra, auf dessen weit gespannter Sehne Deiner urlebendigen Aufmerksamkeit der Pfeil der Alliebe mit seinem gefiederten Schaft aufliegt, während gleichzeitig seine diamantharte Spitze aus reinem allwissenden und allliebenden KRIST ALL vorne auf dem so gespannten Bogen Deiner Aufmerksamkeit aufliegt und direkt in das Herz oder Zentrum der Galaxie Deiner Langen Form des Erlebens zielt, das sich im Nordwesten unterhalb Deines irdischen Horizontes während dieser Übung befindet, mit der Du so alle Herzen in Liebe triffst, weil alle Herzen als kleine und große Galaktische Zentren unmittelbar mit dem großen Galaktischen Zentrum in Verbindung stehen als das unsichtbare und daher äußerlich dunkle GE HEIM als der Urgrund Deiner Langen Form des Erlebens.

TUW nennt man dieses GE HEIM buchstäblich als den größten Trumpf im Spiel Gottes und im Üben Deiner Langen Form als dieses göttliche Spiel mit dem Bewußtsein. TAO nennt man diesen größten Trumpf Gottes als der Weg allen Erlebens, der im einfachen Gehen

der Langen Form Dein wahres Ziel ist, so daß der Weg Deines Erlebens auch nach der Erleuchtung im wahrsten Sinn des Wortes weitergeht als neue Lange Form.

JK nennt man die Buchstabenfolge genau gegenüber dem höchsten Trumpf TUW oder Tuf als YO GA oder JOKE und Joker Gottes, der sein zweitbesten Trumpf im Spiel des Erlebens ist als das Gehen der Langen Form Deines Erlebens.

Der größte Trumpf des Taichi Chuan ist als sein TAO der lebendige Urgrund mit *gespanntem großen Bogen*, auf dem und zu dem hin Du Dein Üben abzielst.

Der zweitgrößte Trumpf im Spiel oder Gehen des Taichi Chuan ist als Dein YOGA genau gegenüber die *Nadel auf dem Meeresgrund*, die Du findest, wenn Dein Üben zur erntereifen Frucht geworden ist, und die Du im Spiel Gottes aus dem Ärmel ziehst, um das Blatt zu Deinen Gunsten plötzlich zu wenden, wo es schon so aussieht, als würde es wegen seiner übersüß gewordenen Reife verfaulen und nicht mehr weitergehen als die Zeit Deiner irdischen Wechseljahre im Taichi Chuan Deiner Langen Form.

Saatgut als *Pfeilspitze auf dem Bogen* und Fruchtkern als *Nadel auf dem Meeresgrund* sind derselbe Trumpf im Ärmel Gottes. Aber sie wirken je ganz anders auf Dein Üben, einmal als körperlich befruchtend, einmal als geistig befruchtend.

Jetzt erhebt sich für den Übenden, der ja erst nach Jahren steten und aufmerksamen inneren und äußeren Übens der Langen Form seines Erlebens zur Erleuchtung kommt und beileibe nicht allein dadurch, daß er die gesamte äußere Lange Form des Taichi Chuan nach zwei Jahren zu Ende geübt und auswendig gelernt hat, die Frage, ob hier in dieser Übungssequenz *der Tiger abgeschossen* oder ob nur *auf ihn mit dem großen Bogen gezielt* werden solle.

Was meinst Du, kann man etwas abschießen, das es in Wirklichkeit gar nicht gibt? Oder kann man überhaupt etwas loslassen, das es in Wirklichkeit gar nicht gibt?

Ich denke, nein!

Denn, ob Du es mir jetzt schon glaubst oder nicht, es gibt die Logik des Verstandes gar nicht. Denn sie ist für den, der geistig wachgeworden ist, eine reine Illusion. Und weil nur das Wirklichkeit ist, was aus sich selbst heraus existiert, kann eine Illusion nicht existieren, weil sie ein Traum Gottes ist, ein Traum Deines Wesens Leben.

Es gibt also den Tiger in Wirklichkeit gar nicht. Und daher kannst Du hier jetzt auch nur noch *darauf abzielen* mit Deiner erleuchtet großen geistigen Wachheit, auch noch den letzten Rest an Zweifel, dessen Wesen ja den Tiger ausmacht als den Teufel im Detail, *zu verzichten* in der Erkenntnis, daß die Logik des Verstandes, die uns über so viele Leben bisher sozusagen in Erbsünde an sich gefesselt hat mit dem inneren Rat, der gleichsam ein Befehl war, wie Du die Lange Form in ihren 144 Bewegungssequenzen von der Geburt bis zu Deiner Erleuchtung logisch zu gehen habest, um am Ende Meister dieser angeblichen Kampfkunst zu sein, im Leben zu siegen und nicht länger zu verlieren.

Wann immer Du auf eine der drei Ecken des mit seiner Spitze nach unten in den Osten weisenden gleichseitigen Übungsdreiecks mit seinen drei *Wassersternzeichen* Krebs-Skorpion-Fische stößt während des meditativen Gehens der Langen Form, meinst Du, logisch dazu aufgefordert zu werden, diesem Dein Bewußtsein nach unten bringenden Zweifel zu folgen, um ihn über die Kunst des Kämpfens zu besiegen, obwohl Dich eigentlich jedes Mal das mit seiner Spitze nach oben weisende Übungsdreieck, das mit seinen drei Ecken als die drei *Erdsternzeichen* Stier-Jungfrau-Steinbock magisch in das Tigerdreieck verwoben ist zum heiligen Hexagramm im Taichi Chuan, nach oben lockt mit seinem *dreimaligen Ausbreiten seiner Kranichflügel*, einmal polarisiert im Körperbewußtsein, einmal polarisiert im Seelenbewußtsein und das dritte Mal im Geistesbewußtsein, mit Gott Eins zu sein.

Ab jetzt, ab der Übung, darauf zu zielen, alle Zweifel bezüglich Deines Wesens sein zu lassen in der Bedeutung *des Zielens hier auf den Tiger mit dem großen Bogen*, folgst Du nur noch Deiner Intuition als die Sprache der Seele, die Du bist, und folgst mit ihr der Liebe, die

nicht berechnet, als die Sprache des Geistes, der Du in Deinem Wesen als Gott bist.

Ab hier ist Dir nämlich bewußt, daß alle Lange Form des Erlebens dem Träumen Gottes entspricht, so daß Du ab hier in diesem Bewußtsein Gottes Traumwelt als unsere Schöpfung bewußt träumend erlebst im Wachsein, während Du Dein Erleben träumst, so daß Du ab jetzt *in dieser* Traumwelt lebst, aber *nicht von dieser* Welt bist, in der Du und die Du im Wachtraum erlebst, wo Du zuvor in Deinem Üben gemeint hast, von dieser Welt zu sein, weswegen Du logisch nach Tigerart nicht erkennen konntest, daß die gesamte Schöpfung als Gottes Traumwelt innerhalb unseres Wesens geträumt wird und nicht, als wäre sie von Gott außerhalb von sich und unserem Wesen geschaffen worden.

Es ist dieses Wiedererkennen der wahren Wirklichkeit unseres Wesens, das hier symbolisch von erleuchteten Meistern mit dem Übungstitel *Den Bogen spannen und auf den Tiger zielen* überschrieben worden ist. Und dies geschieht notwendigerweise im Nordwesten, weil diese Himmelsrichtung in uns die größte Kreativität unserer göttlichen Schöpfungskraft auslöst.

Mit dem sechsten und letzten Pan lan chui danach erlebst Du die neue Frühjahrgleiche und öffnest bei 0° Widder im Westen die Tür zum neuen Frühlingserwachen und schließt sie wieder, um mit Deinem letzten Händekreuzen vor Deinem rechten Herzen im Osterfest als eine ganz neu zur Welt kommende Lange Form wieder aufzuerstehen als ein nun wieder ganz und gar in Deinem erleuchteten Wachtraum auf Erden

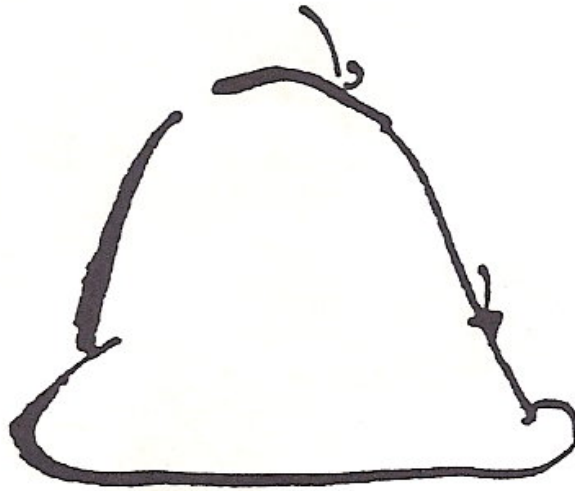
**unbedarftes Kind,
das nur spielend erlebt
und niemals kämpft –**

bis es sich irgendwann im Erwachsenwerden
wieder einmal ganz unten im Tal vom Tiger überreden läßt,
sein Erleben doch einmal logisch zu betrachten
und nach dem Ziel zu fragen
seines bisher nur kindischen Erlebens
und darin zu erkennen,
daß das Leben doch logisch nur ein einziger Überlebenskampf sei.

ANHANG

**ÜBERSICHT
ZUR LANGEN FORM
IM TAI CHI CHUAN**

MIT ALL IHREN STERNENBILDERN
ENTLANG DER EKLIPTIK
UND MILCHSTRASSE



Dein meditativer Bewegungsfluß
auf der Milchstraße
entlang der Ekliptik
des Jahres- und Lebenslaufes
in den 108 Bewegungsarten der Langen Form

Vom Himmel zur Erde in körperlich Langer Form

Anfang März bis Ende Juni

von der Zeugung bis zum Erwachsensein als Erster Frühling

0. **Grundstellung** als Sternbild Cepheus
1. **Hände zur Hüfte, Arme heben, senken und Weltkreis bilden** als Sternbild Wal
2. **Erfasse den Vogel rechts beim Schwanz** als Sternbild Schwan
3. **Erfasse den Vogel links beim Schwanz** als Sternbild Taube
4. **Loi – Vorstellung** im Fluß als Sternbild Eridanus
5. **Jai – Akzeptanz** im Fluß als Sternbild Eridanus
6. **On – Handeln** im Fluß als Sternbild Eridanus
7. **Fische – Entscheiden** bei Mariä Verkündigung als Sternzeichen Fische
8. **Erste Peitsche** zum Erknospen der Form über das Sternbild Bootes gegenüber Widder
9. **Hände heben** als Maibaum im Sternzeichen Stier
10. **Ellenbogenstoß** am Muttertag als Sternbild der Plejaden
11. **Der Kranich breitet seine Flügel aus** zu Christi Himmelfahrt als Sternbild Kranich
12. **Knie streifen 1 links und Schritt mit Drehung** zu Pfingsten als Sternbild Orion
13. **Gitarre spielen** zum Schützenfest als Sternbild Lyra
14. **Knie streifen 2 links und Schritt mit Drehung**
15. **Knie streifen 3 rechts und Schritt mit Drehung**
16. **Knie streifen 4 links und Schritt mit Drehung**
17. **Gitarre spielen** als Sternbild Lyra gegenüber dem Sternzeichen Zwillinge
18. **Knie streifen 5 links und Schritt mit Drehung**
19. **Den Widerstand mit der Faust stoßen** zum Fronleichnam als Sternbild Sirius
20. **Pan lan chui** – ablenken, parieren, stoßen in der Sommersonnenwende
21. **Tür öffnen und schließen, Hände kreuzen** als Sternzeichen Krebs

Von der Erde in den Himmel zurück in seelisch Langer Form

Anfang Juli bis Ende November

Vom Erwachsenwerden bis zur Weisheit im Alter als Zweiter Frühling

22. **Knie streifen rechts in die Diagonale** als Sommeranfang im Fruchten der Langen Form
23. **Zweites Loi – Jai – On – in die Diagonale – Fische kardinal**
24. **Tiger umarmen und auf den Berg zurücktragen** als Sternbild Luchs im Johannisfeuer
25. **Rechte Faust unter den linken Ellenbogen** als der Siebenschläfertag

26. **Schritt zurück und Affen abwehren rechts** als Sternbild Ophiucus = Schlangenträger
27. **Schritt zurück und Affen abwehren links**
28. **Schritt zurück und Affen abwehren rechts**
29. **Schritt zurück und Affen abwehren links**
30. **Schritt zurück und Affen abwehren rechts**

31. **Diagonales Fliegen** als Mariä Himmelfahrt
32. **Hände heben und Schritt nach vorn** Ende Sternzeichen Löwe
33. **Der Kranich breitet seine Flügel seelisch aus** im Fest Mariä Geburt

34. **Die Nadel auf dem Meeresgrund finden** als Stern Spica im Sternzeichen Jungfrau
35. **Die Arme zum Fächer ausbreiten** im Altweibersommer als Sternbild Haar der Berenice
36. **Drehung und den Gegner Tod mit der Faust schlagen** als Ende der Erntezeit
37. **Schritt nach vorn, ablenken, parieren, stoßen** als Herbstgleiche
38. **Schritt nach vorn, drittes Loi – Jai – On –Fische**

39. **Die zweite Peitsche** als Sternbild Bootes im Antrieb der Liebe, die nicht berechnet
40. **Vier Mal die Hände wie Wolken bewegen** als Sternzeichen Waage

41. **Die dritte Peitsche** als Liebe, die nicht berechnet
42. **Das Wildpferd locken** als das Sternbild Pegasus mit Füllen zu Halloween
43. **Den Wildpferdrücken streicheln nach rechts mit 1. Kick mit Außenrist** Allerheiligen
44. **Den Wildpferdrücken streicheln nach links mit 2. Kick mit Außenrist** Allerseelen

45. **Drehung um 180° und 3. Kick mit der Ferse, danach Knie streifen mit links**
46. **Knie streifen rechts mit Schritt nach vorn und Drehung**
47. **Schritt nach vorn und nach unten boxen** im Sternzeichen Skorpion
48. **Drittes Pan lan chui und Fliegen in die Diagonale**
49. **Der 4. Kick rechter Fuß**

50. **Die Buddhahände links** als Karnevalsbeginn am 11.11.
51. **Die Buddhahände vorne** 11 Uhr 11

52. **Den Tiger rechts schlagen**
53. **Den Tiger links schlagen**

- 54. **Der 5. Kick mit der rechten Ferse** in der Kelter
- 55. **Den Gegner Angst mit den Fäusten an beiden Ohren treffen** am Buß- und Betttag
- 56. **Der 6. Kick mit der rechten Ferse** in der Kelter
- 57. **Drehung und 7. Kick mit der rechten Ferse** als Ende der Kelter der Langer Form
- 58. **Den Gegner Angst mit der Faust stoßen**

- 59. **Das vierte Pan lan chui**
- 60. **Tür öffnen und schließen**
- 61. **Hände kreuzen** zum Anfang der Adventszeit

Wahrer Mensch sein jenseits von Himmel und Erde in selig geistiger Langer Form

Anfang Dezember bis Anfang April
Von der Weisheit im Alter bis zur Seligkeit

- 62. **Viertes Loi – Jai – On, hier diagonal** am Totensonntag
- 63. **Fische kardinal** im Galaktischen Zentrum

- 64. **Die einzige diagonale Peitsche** entlang der ganzen Milchstraße am 1. Advent
- 65. **Das Schütteln der Wildpferdmähne rechts körperlich** als Sternbild Pegasus im Zenit
- 66. **Das Schütteln der Wildpferdmähne links seelisch**
- 67. **Das Schütteln der Wildpferdmähne rechts geistig** im Fest Nikolaus-Ruprecht
- 68. **Fasse den Vogel beim Schwanz mit links**
- 69. **Fünftes Loi – Jai – On – Fische**

- 70. **Die vierte Peitsche** am 2. Advent als die Liebe, die nicht berechnet
- 71. **Die Jadeprinzessin am Webstuhl im Nordosten** als das Sternbild Andromeda
- 72. **Die Jadeprinzessin am Webstuhl im Nordwesten**
- 73. **Die Jadeprinzessin am Webstuhl im Südwesten**
- 74. **Die Jadeprinzessin am Webstuhl im Südosten** im Fest Mariä Empfängnis
- 75. **Fasse erneut den Vogel beim Schwanz mit links**
- 76. **Sechstes Loi – Jai – On – Fische**

- 77. **Die fünfte Peitsche** am 3. Advent als die Liebe, die nicht berechnet
- 78. **Bewege 3 Mal die Hände wie Wolken** in der Wintersonnenwende

- 79. **Die sechste Peitsche** am 4. Advent als die Liebe, die nicht berechnet
- 80. **Die Schlange kriecht zu Boden** als Sternbild Schlangenschwanz im Untergang der Natur
- 81. **Der Goldene Adler steht auf einem Bein rechts** als Sternbild Adler
- 82. **Der Goldene Adler steht als Fasan auf einem Bein links** am Heiligabend
- 83. **Drei Mal weicht der Affe zurück** als Sternbild Ophiucus in den 3 Feiertagen
- 84. **Das Fliegen in die Diagonale** der Knallerei der Silvesternacht
- 85. **Das Händeheben und Schritt nach vorn**

DAS KRIST ALL ALS WINTERLICH KÖRPERLOS SELIG LANGE FORM

86. **Der Kranich breitet geistig seine Flügel aus** zum Neujahrsfest
 87. **Knie streifen mit links und Schritt nach vorn mit Drehung**
 88. **Die Nadel auf dem Meeresgrund**
 89. **Den Fächer ausbreiten**
 90. **Die Schlange züngelt mit der weißen Zunge** im Fest der Erscheinung des Herrn
 91. **Das fünfte Pan lan chui** im Dreikönigsfest
 92. **Siebtes Loi – Jai – On – Fische**
93. **Die siebte Peitsche** als die Liebe, die nicht berechnet
 94. **Bewege zwei Mal die Hände wie Wolken** im Enden des Sternzeichens Steinbock
95. **Die achte Peitsche** als die Liebe, die nicht berechnet
 96. **Den Rücken des Wildpferdes streicheln mit Stich zur Kehle** zu Mariä Lichtmeß
 97. **Drehung, Abwehr und Kick mit rechts** als Sternzeichen Wassermann
 98. **Knie streifen und tiefer Fauststoß vors Knie** in der Altweiberfastnacht
 99. **Schritt nach vorn und achttes Loi – Jai – On – Fische**
100. **Die neunte und letzte Peitsche** der Liebe, die nicht berechnet
 101. **Die Schlange kriecht das zweite Mal zu Boden** in die närrisch werdende Lange Form
 102. **Der Schritt zu den sieben Sternen** als die 3 Tollen Tagen im endenden Karneval
 103. **Tritt zurück, um auf dem Tiger zu reiten** am Aschermittwoch im Sternzeichen Fische
 104. **Drehung um 360° zum horizontalen Lotuskick** in der Fastenzeit zur Frühjahrsgleiche
105. **Den Bogen spannen und auf den Tiger zielen** am 1. April im Sternzeichen Widder
 106. **Das sechste Pan lan chui** zur österlichen Auferstehung einer neuen Langen Form
 107. **Fauststoß mit rechts und Tür öffnen, schließen** zum ersten Atemzug der neuen Form
 108. **Abschluß der alten Langen Form** mit der Nachgeburt zur neuen Langen Form
-

Dateiname: Taichi Chuan - Ein langsames Erinnern an unser wahres Wesen
Verzeichnis: D:\Dokumente und Einstellungen\Administrator\Eigene Dateien\BÜCHER von SU MYNONA\meine Bücher
Vorlage: D:\Dokumente und Einstellungen\Administrator\Anwendungsdaten\Microsoft\Vorlagen\Normal.dot
Titel: TAI CHI CHUAN
Thema:
Autor: Su Mynona
Stichwörter:
Kommentar:
Erstelldatum: 25.09.2010 11:33:00
Änderung Nummer: 18
Letztes Speicherdatum: 19.01.2012 11:19:00
Zuletzt gespeichert von: Su Mynona
Letztes Druckdatum: 19.01.2012 11:19:00
Nach letztem vollständigen Druck
Anzahl Seiten: 144
Anzahl Wörter: 33.333 (ca.)
Anzahl Zeichen: 210.001 (ca.)