

# ÜBUNGSHILFE

## ZUR AUTHENTISCHEN LANGEN FORM DES TAICHI CHUAN

---

Mit allen Sternbildern und Sternzeichen  
in ihren spirituellen Bedeutungen  
entlang der Milchstraße,

auf der die Lange Form  
wie entlang eines Weges in einem Labyrinth  
gegangen wird.

SU MYNONA

©2009

**Bambushalle**

---

SCHULE BEWUSSTER ANWESENHEIT

**E**s 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!*



## **Alle Bewegungen**

zu einem einzigen Bild auf dem Boden Deines Dojos als Dein Lebensgrund von der Zeugung bis zu Deinem körperlichen Tod ausgeformt malen die Rose Gottes aus, in die man von oben hineinschaut und die an ihrem Stiel rechts drei und links zwei grüne Blätter hat, die Du über die Bewegungen zu dem fünfmaligen Knieestreifen unsichtbar für Dich bleibend ausgemalt und über die Bewegungen zu dem fünfmaligen Zurückgehen des Affen verstärkt hast.

Diese Rose Gottes entspricht dem Aussehen Deines Herzchakras mit seinen 12 roten Blütenblättern, das der Dreh- und Angelpunkt all Deiner Bewegungen im Leben als Deine Lange Form ist mit seiner Liebe, die nicht berechnet. Aus diesem Dreh- und Angelpunkt unserer seelischen und körperlichen Anwesenheit als Mensch im Himmel und auf Erden bekommen wir den göttlichen Impuls, der unser Herz in Bewegung bringt im Rhythmus diesen göttlichen IM PULSES und bis zum Tode unseres Körpers in Bewegung hält, um dann weiter zu pulsieren im Dreh- und Angelpunkt Deines von aller irdischen Physik unabhängigen Seelenkörpers. Und damit hält dieser rein geistige göttliche Impuls auch alle unsere seelischen und körperlichen Bewegungen zur Langen Form des Lebens.

Der Anatom nennt das Zentrum dieser Rose Gottes den Sinusbogen auf unserem rechten Herzen. Der Geograph nennt es den Berg Sinai auf dem rechten Herzen unserer großen, lebendigen Mutter Erde. Der Gläubige in der Antike nannte dieses Zentrum als die Befehlszentrale in unserem geistigen An Wesen den brennenden Busch, aus dem er seine innere Stimme hört, die ihn davor bewahrt, sich in dem Labyrinth der Langen Form zu verlieren, indem er zum Beispiel seinem Ich als dem Tiger mehr glaubt als Gott, seinem wahren Wesen, das reine Liebe ist. Und der Christ hat es einmal, als er noch der wahren Lehre Jesu folgte und nicht den Theologen der Kirche, die die wahre Lehre Jesu zu einer, um Bild von Taichi zu bleiben oder zu ihm zu finden, Kampfkunst gegen Ungläubige haben entarten lassen, das Bethlehem genannt, in dem unser Christusbewußtsein zum ersten Mal offen zu Tage tritt, als würde es dort geboren werden. Beth Le Hem bedeutet spirituell soviel wie „Schlagen Licht Chemie“ oder in besserer Zusammensetzung:

### **Herzschlag Gottes.**

Du wirst es im Sinusbogen der Langen Form des Taichi Chuan noch kennenlernen als das vierfache Schlagen der Wolkenhände, die der seelische Dreh- und Angelpunkt der gesamten Langen Form Deines Übens sind.

Der erste Impuls, der Deine Lange Form des Erlebens pulsieren läßt, ist die Liebe als die Agape, nach deren Wesen man das Land Ägypten benannt hat als den linken, arteriell von der

Sonne bestimmten Vorhof des Herzens Orient unserer Mutter Erde, deren rechter Vorhof Palästina heißt als der Palast des venösen Mondes, die Dein wahres Wesen ausmacht, weswegen es auch das wahre Wesen und die wahre Aufgabe des Übens der Langen Form ist, Dich in ihrem steten, schöpferisch stillen, aufmerksamen Üben daran zurückzuerinnern.

Übst Du richtig, dann wirst Du immer liebender in allem, was Du tust oder läßt. Wirst Du nicht im Laufe der Zeit liebender, übst Du falsch. Dann schläfst Du entweder geistig während Deines Übens und willst nicht aufwachen. Oder Du kämpfst und öffnest Dich so nicht der Liebe, die alles in Bewegung setzt, ob zu einer kurzen oder langen Form.

Das gilt sowohl für Dein tägliches Tun als auch eben für Dein Taichi Chuan. Am Ende erfährst Du nämlich beides als nicht voneinander trennbar. Und es ist die aufmerksame Langsamkeit im Üben, die Dir die Erinnerung an die Liebe, die nicht berechnend Dein wahres Wesen ist, immer mehr und mehr im Laufe der Zeit zurückbringt. Dies allein nennt man:

**Tai – Gott**  
**Chi – Energie**  
**Chu – Bewußtsein**  
**An – Liebe**

**Die dreifache Transformation  
in der Lagen Form  
des Erlebens**

**3**

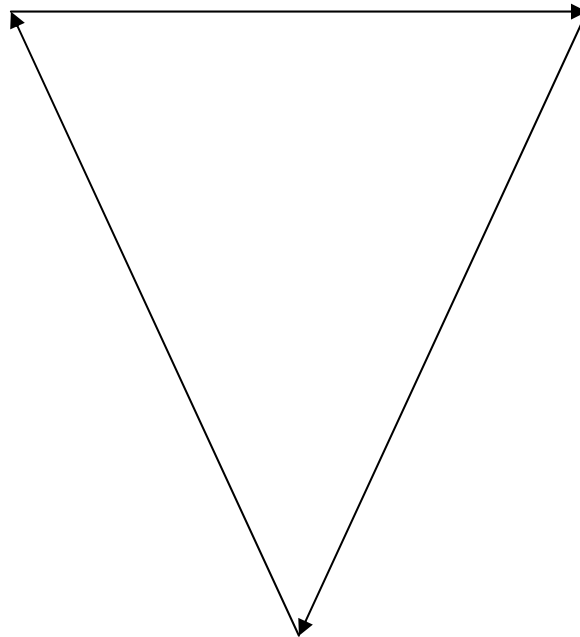
Tür öffnen

**um als Mensch  
zur Erleuchtung  
zu kommen**

**1**

Tür öffnen

**um vom Himmel  
zur Erde  
zu inkarnieren**

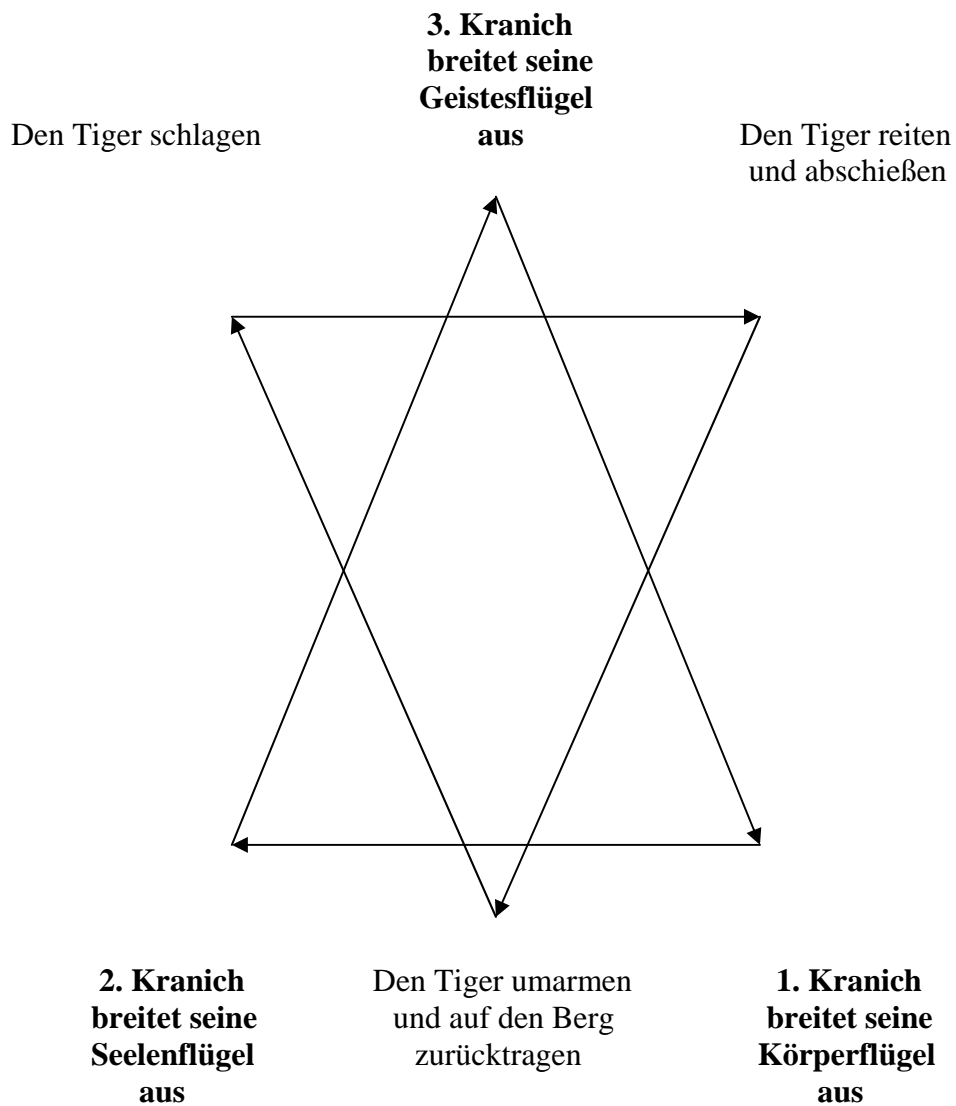


**2**

Tür öffnen

**um von der Erde  
in den Himmel  
zurückzukehren**

**Das magische Hexagramm  
in der Langen Form  
des Erlebens**





**I.**

**VOM HIMMEL ZUR ERDE  
INKARNIEREND**

## **Bilde am Anfang Einen großen Kreis**

Sternbilder Cepheus und Cassiopeia auf der Milchstraße  
mit Blick auf den durch die Lange Form wegweisenden Stern Polaris

Schnittpunkt von Himmels- und Erdäquator zwischen Wassermann und Fische

---

1. Stelle Dich in innerer Stille mit dem Gesicht zum Norden. Deine Füße stehen zusammen nebeneinander, und Deine Hände hängen lose an ihrer Seite.
2. Mache jetzt einen schulterbreiten Schritt nach rechts und setze dabei die Fußspitze zuerst auf. Die Füße bleiben aber parallel zueinander nach Norden ausgerichtet. Gleichzeitig mit dem seitlichen Schritt nach rechts in den Osten führst Du Deine Hände zu den Hüftknochen hoch, um Dein Keimchakra zu aktivieren, über das die Schöpferkraft die Lange Form erzeugt und daraufhin zum Erkeimen bringt. Hebe dann beide Arme langsam geradeaus nach vorne bis zur Höhe des Kehlchakras und senke sie dann langsam wieder zurück bis zu den Hüftknochen die von den Daumen berührt werden. So öffnet sich das genetisch in Dir verankerte unsichtbare EI GEN TUM Gottes zu seiner nun erkeimenden Langen Form Deines irdischen Körpers.
3. Bilde anschließend einen großen linksdrehenden Kreis mit den erneut aufsteigenden Armen bis in Höhe des Stirnchakras, wobei Deine linke Hand leicht nach außen in Richtung Nordwesten gedreht sein und Deine rechte Hand in Höhe Deines Herzchakras sein soll, deren Daumen auf Dein Herzchakra zeigen soll. Zwischen Deinen Händen muß eine Öffnung in diesem Kreisen zum späteren Erkreißen der Langen Form bleiben.

Denn aus der Gesamtwesensschau kreisen die Bewegungen der Schöpfung und Langen Form nicht. Sie spiralisieren vielmehr strudelnd die Form bis ins Kleinste. So geschieht es überall in jeder Bewegung, wo immer Du sie auch auf Erden, im Himmel und im Geist beobachtest. Der große Kreis, den Du hier bildest, ist das innere und äußere Symbol für Deinen schon am Anfang in Gott vorhandenen und sich auftuenden geistigen Horizont, der alles umfaßt, was Du jetzt in Bewegung setzt. Und weil er schon von Anfang an da ist, erinnerst Du Dich jetzt nur daran, was Dein wahrer geistiger Horizont ist im Üben und was bloß Dein mentaler oder intellektueller Horizont.

Dein gesamtes Üben der Langen Form ist übrigens nichts anderes als eine dadurch sich ereignende Rückerinnerung an das wahre Wesen der Langen Form des Erlebens als das Schöpfen von Schöpfung und ihre Auflösung durch Verarbeitung oder Vertiefung der Form ins Geistige zurück. Es wird daher auch keine Form, ob lang oder kurz, aufgebaut. Sie ereignet sich im Erinnern daran, wie Form zustande kommt. Und diese Erinnerung setzt in dem Moment ein, in dem Du aufhörst, im Üben richtig zu sein aus Angst, Du seiest falsch. Übe aufmerksam und erspüre dabei Dein Wesen als die Lange Form des Erlebens aus ihm. Übe nicht, richtig zu sein. Denn das wird Dich unweigerlich vorwärtstreiben in Deinen Bewegungen, als gäbe es da ein Ziel zu erreichen.

**Da gibt es aber  
kein Ziel zu erreichen!**

Daher ist die erforderliche Öffnung im Nordwesten, daher ist die erforderliche Offenheit Deines nördlichen Horizontes im Laufen der Langen Form Deines Erlebens der offene Trichter einer großen Spiralbewegung der gesamten Schöpfung, der Dich daran erinnern läßt, wer Du unsichtbar im Wesen oder wesentlich bist.

Blicke Dein geistiger Horizont hier nicht offen, wärest Du für ewig auf nur einer der 7 geistigen Dimensionen der Langen Form gefangen und könntest sie nie geistig weiterverfolgen durch ein Erheben in eine höhere geistige Sphäre dieser Langen Form durch eben dieses offene Tor im Nordwesten als die Richtung, die Dir die größte Kreativität von allen Richtungen im Laufen der Langen Form verleiht.

Jede Ebene scheint Dir wie abgeschlossen zu einem Kreis mit seiner jeweiligen geistigen Öffnung im Nordwesten. Und so kommt man zu der mentalen Ansicht, da gäbe es entweder nur dieses eine ewige Kreisen in immer ein und derselben Bewußtseins Ebene, wie wir es als naturwissenschaftlich belegt für wahrhalten. Oder aber da gäbe es zwar verschieden hohe Ebenen, die aber wie aufeinander gestapelt voneinander getrennt seien.

Die wirkliche Beobachtung, die alle Fragen beantwortet, ist die der Spiralbewegung von oben nach unten und von unten wieder nach oben, weswegen die Lange Form auch nicht zufällig in 3 Teile aufgeteilt wird, obwohl es sich dabei nur um einen einzigen Bewegungsfluß handelt, der leicht und locker arteriell frei herabströmt, um dann unten angekommen umzukehren, sich diagonal zu verdrehen zum Wiederaufsteigen über im Aufsteigen notwendig werdenden venösen Schleusen oder Venenklappen, damit Dein Bewegungsstrom aus dem tiefsten Tal dichtester Erde zurück in den luftigsten höchsten Himmel, um ganz oben auf seinem überirischen Gipfel, auf dem Du dann wie ein goldener Adler auf einem Bein stehst in Deiner golden gleißenden Gipfelaura, wieder angekommen bewußt mitzerleben, wie dort das Licht zu einer neuen Langen Form aus purer Schöpfervorstellung angezündet wird im Befehl der daraus züngelnden Schlange als die noch winterliche Natter Natur zum ersten Schöpfungstag ihrer Langen Form auf Erden:

**Es werde Licht!**

## **Den Schwanz des Seelenvogels im Osten erfassen**

Sternbilder Schwan im Nordwesten auf der Milchstraße  
und Taube im Osten hinter dem Sternzeichen Krebs

Frühjahrstagundnachtgleiche

---

Pang mit links im Nordwesten:

1. Drehe Deinen rechten Fuß um 45° nach Osten, beuge gleichzeitig beide Kniee soweit, daß sie über Deinen Fußspitzen sind, verlagere Dein Gewicht auf rechts mit einer Hüftdrehung nach rechts in den Osten und senke Deine rechte Hand bis tief vor Dein rechtes Knie, wonach Deine linke Hand in einem Bogen unter die rechte Hand mit der Handfläche nach unten gerichtet kommt. Dann drehst Du Deine linke Hand, so daß sie jetzt zusammen mit Deiner rechten Hand einen kleinen unsichtbaren Energieball aus reinem ätherischen Chi hält als Ausdruck der Dich bewegenden inneren Kinetik der Langen Form des Lebens.
2. Jetzt drehst Du Deine Hüfte gerade, wobei Dein Gewicht rechts bleibt, und Du machst nun einen schulterbreiten Schritt mit links in den Norden, den Du auf der Ferse aufsetzt. Danach verlagerst Du Dein Gewicht auf links, wobei Du gleichzeitig Deine linke Hand in einem Bogen zum Norden anhebst, bis sie im Nordwesten die Höhe Deines Stirnchakras an der Nasenwurzel erreicht hat. Deine rechte Hand hältst Du dabei gleichzeitig in Höhe Deines rechten Oberschenkels in Vorwärtsstellung.

Dies ist das Erfassen des Schwanzes vom weißen Seelenvogel Schwan auf der Milchstraße im Nordwesten, über dessen Wesen Deine Lange Form des Erlebens auf Erden seelenbewußt wird.

Die unverzichtbaren Feinheiten zu und in allen Bewegungen kann ich Dir hier nicht aufschreiben, weil dies zu weit führen würde. Ohne einen Lehrer, der Dich direkt in Deinen Bewegungen und Absichten korrigiert, wird es Dir nicht gelingen, die Feinheiten zu erkennen, die nötig sind, um zur inneren Leichtigkeit des Seins zurückzufinden, wie Du sie einst als Kind erlebt hast, als Du noch nicht zur Schule gehen mußtest. Es wäre zuviel dabei zu beachten, so daß Dir das, was doch so viel innere Freiheit und damit die viel gerühmte und von jedem angestrebte Leichtigkeit des Seins im eigenen Üben hervorruft, als ungeheuer kompliziert und damit viel zu anstrengend von Dir eingestuft würde.

Die Schulung zum richtigen Bewegen durch eine diesem Bewegen entsprechende innerste Absicht ohne jeden mentalen oder emotionalen Einspruch darf also keine Schulung in der Theorie sein, die ich Dir hier schriftlich leider nur anbieten kann, als gingest Du doch wieder zur Schule gewohnter Art, Dein Gehirn zu trainieren. Sie muß trotz aller meiner Worte, die sich wie wohlgesetzte Theorie anhören mögen, immer ständige Unterstützung unmittelbaren Erlebens bleiben.

Sei gewiß, daß ich mir das Wissen über die Lange Form des Lebens nicht angelesen habe. Ich habe es tatsächlich zuerst zutiefst erlebt. Und habe erst dann mein Erleben oder vollständiges Wiedererkennen, wer ich in Wirklichkeit als Mensch bin, hilfsweise für Dich in Worte gefaßt und beileibe nicht als Ersatz für Dein Üben!

Vergäbest Du, Dein Seelenbewußtsein mit in Dein Üben, dich als Seele über einen irdisch festen und sterblichen Körper vom Himmel zur Erde zu inkarnieren, hineinzunehmen, bliebe Dein Üben entweder seelenlos und verkäme zur bloßen Gymnastik oder es bliebe Dein Körper ohne Seele. Er wäre ein Zombie, bloß ein tönernes Gefäß ohne Inhalt, ein Golem. Und es käme zu einer Fehlgeburt der Langen Form auf Erden. Ihr Erlaufen bliebe lediglich Gymnastik ohne jeden tieferen Sinn. Deine Form wäre darin zwar lang, aber banal leer. Sie würde keine Leichtigkeit Deines Bewußtseins in Dir hervorrufen und auch in einem Beobachter Deines Laufens keine Leichtigkeit hervorrufen können. Denn man wird über Resonanz, das heißt über wortlose Kommunikation, zu dem, was man zu sich nimmt, ob im geistigen, seelischen oder auch nur körperlichen Essen oder nur Beobachten im Üben von Erde, Himmel und Mensch.

Pang rechts mit beiden Händen in den Osten:

1. Jetzt führst Du Deine rechte Hand in einem Bogen von Deinem rechten Oberschenkel unter Deine linke Hand, drehst dann beide Hände so, daß sie wiederum den kinetischen Energieball aus reinem Chi halten, der nun aber größer ist als zuvor der erste Energieschub. Nun verlagerst Du Dein Gewicht auf Deinen linken Fuß und drehst Deine Hüfte um 90° in den Osten, wobei Dein rechter Fuß gleichzeitig auf der Fußspitze mitdreht.

3. Mache einen Schritt nach vorn in den Osten auf der Ferse aufsetzend, verlagere Dein Gewicht ebenfalls nach vorn, schiebe dann den kleinen Energieball nach vorne in den Osten und drehe dabei den hinteren Fuß um  $45^\circ$  auf der Ferse ein in die neue Vorwärtsstellung.

Dies ist das Erfassen des opalisierenden Sternbildes Taube im Osten als Symbol des Heiligen Geistes, der der innere Ratgeber ist, wie Du Deinen Weg durch die Lange Form seiner Schöpfung nehmen sollst.

Die 4 Seelenvögel, die in unserer nördlichen Erdhemisphäre sichtbar sind, sofern man sie aus China am Himmel beobachtet, denn das Sternbild Kranich gehört eigentlich schon zur südlichen Hemisphäre unserer Erde und ist in Europa nicht mehr zu beobachten, wozu streng genommen aber auch die Sternbilder Rabe und Taube gehören, weil sie sich jenseits der Ekliptik befinden, vom Norden aus gesehen also außerhalb davon als Rabe auf dem langen Sternbild Hydra stehend und als Taube jenseits des Sternzeichens Krebs in der Nähe des Kopfes der Hydra fliegend, symbolisieren als die 4 jeweils am Himmelszelt im Quadrat zueinander stehenden Sternbilder

#### Schwan – Taube – Rabe – Adler

das Wesen der inneren Stimme durch ihre 4 Jahreszeiten hindurch, die Dich leitet, Deine Lange Form des Erlebens als Mensch im Himmel und auf Erden in göttlichem Sinne zu gehen.

Alle anderen Vogelsternbilder gehören, einschließlich des Sternbildes Kranich, das das Lange Leben des Langen Lebens der Langen symbolisiert, zur südlichen Hemisphäre unserer großen, lebendigen Mutter Erde, deren Kinder wir als Mensch über den Teil 1 der Langen Form werden zusammen mit unserem Vater Himmel, dem wir im Teil 2 der Langen Form folgen, um uns als Mensch über den Teil 3 der Langen Form wiedererkennen zu können, der körperlich und seelisch das Kind von Erde und Himmel ist, geistig aber der Sohn Gottes, dessen Vertieftsein oder Eingetauchtsein in seine Lange Form Schöpfung Tochter Gottes genannt wird.

Gott ist von allem Erleben das Leben, ist daher unser wahres Wesen, das Liebe zu allem und allen bedeutet, die die einzig wirkliche Freiheit bedeutet in seiner wahren siebendimensionalen Leichtigkeit des Seins in seiner Langen Form der Schöpfung, die sich als Dein persönliches Erleben in Deinem steten Üben spiegelt.

Taube, Kranich und Adler – der in der Mitte des dritten Teiles der Langen Form direkt auf dem Horizont auf einem Bein stehen wird, als wäre er in diesem Erleben zu einem gezähmten Hahn oder flugunfähigen Fasan geworden – sind als

die Sternbilder, die auch so genannt werden, im Üben wiederzuerkennen. Das Wesen des Sternbildes Rabe aber unterhalb des Sternzeichens Jungfrau direkt neben dem Heiligen Gral als das Sternbild Kelch oder Becher auf der Hydra wird in Deiner Übung als die Wirkung bezeichnet, in der der Kranich zum zweiten Mal seine Flügel ausbreitet. Der Rabe am Himmel ist zwar außen schwarz, aber innen golden. Denn diese „Erkenntnis Kraft“, die man „Ra Be“ nennt, ist ein inneres Erkenntnislicht aus goldener Kernkraft, die sich wie die Raben in der Erntezeit sammeln, wo man sie zuvor eher unversammelt gesehen hat, als wären sie eher Einzelgänger, denn Scharenvögel.

Beim ersten Mal ist es die direkte Wirkung des Sternbildes Kranich von China aus am Himmel beobachtet und auf Erden im Üben der authentischen Langen Form des Taichi Chuan nacherlebt. Beim zweiten Ausbreiten seiner Flügel tut dies am Himmel der Rabe. Und beim dritten Ausbreiten der Kranichflügel Deines Übens vereinigt sich dieses mit dem irdisch höchsten Gipfelerleben Deines Übens, auf dem dann das Sternbild Adler weihnachtlich wie auf einem Bein stehend am Himmel zu beobachten sein wird.

Der Begriff „Vogel“ bedeutet spirituell erlebt „Vogue L“ als die Stimme der Seele, die Dein wahres Selbst ist und nicht Dein Ich, das Dich und andere ewig tyrannisiert, weil es Angst vor dem Tod hat.

Das Ziel des Übens der wahren Langen Form des Lebens ist es daher, dieses Ich zu entthronen und sich daran zurückzuerinnern, daß es Dein Selbst ist, das wir unsere Seele nennen, das die Lange Form unseres Erlebens ohne Angst vor dem Tod steuert, weil unser Selbst unsterblich ist in seinem Seelenkörper aus Licht, der eine göttliche Woge aus verwobenem Licht und daher mit Recht eine unendlich weite und offene SEE LE genannt wird oder der freie Flug einer göttlichen WOGEL aus astralem LICHT als VOGEL, dessen embryonaler Beginn zu seiner festen irdischen Inkarnation das Symbol des Sternbildes Schwan ist, den man im Münsterland Lambertus nennt als der Licht- oder Seelenkörper, der über dem Erdbewußtsein schwebt.



**LOI - Ausdruck**

**JAI - Weichheit**

**ON - Eindruck**

---

Sternbild Eridanus vom Wal bis in den Fuß des Orion hinein

---

Das sehr lange Sternbild Eridanus, das man, weil es in seiner Grundstellung über Palästina steht, dort den Jordan nennt, in dem sich Jesus von Johannes taufen läßt, der als OANES das Wesen des Sternbildes Wal erleben läßt, weswegen man auch sagt, der Mensch sei ursprünglich als Wal aus dem Meer ans Land gekommen, womit gemeint war, der Mensch sei einst als Embryo im Fruchtwasser seiner Mutter geschwommen, das im Kleinen das Wesen vom großen kosmischen Astralbewußtsein als die Bewußtseinsdimension, die direkt über der physischen Dimension erlebt wird, aus der wir alle uns im ersten Teil unserer Langen Form des Lebens zur Erde inkarniert haben, dieses sehr lange Sternbild Eridanus also ist ein Ausdruck dafür, daß sich mit seinen Bewegungen vom Wal zum Orion, vom Embryo bis zur Selbsterkenntnis nach der Pubertät, die mit dem ersten Ausbreiten der Kranichflügel zur Selbsterkenntnis beginnt beziehungsweise als Pubertät endet, die gesamte Lange Form rötet über die darin sich zum ersten Mal entwickelnden und ausbreitenden Erythrozyten oder roten Blutkörperchen. Dein Üben gewinnt jetzt also zum ersten Mal an Farbe. Es wird embryonal erotiisiert durch Vertiefung und Verwurzelung im Loi-Jai-On, wodurch sich die spätere Liebe der Jugend in Dir, die Gottes Wesen ist, embryonal verankert.

LOI:

1. Drehe beide parallel hintereinander gehaltenen Hände im Osten, so daß sie nicht mehr mit dem rechten Rücken nach oben und mit der linken Fläche nach unten zeigen, sondern jetzt ein T bilden mit der rechten Hand als Querbalken oben, verlagere Dein Gewicht auf links, drehe dabei Deine Hüfte um 45° nach links und ziehe gleichzeitig beide Hände aus dem Osten nach unten bis in Höhe Deiner linken Hüfte, ohne dabei kräftig oder schwungvoll zu ziehen, denn dieses hier gemeinte Ziehen entsteht eher durch ein nicht übertriebenes „Sich-einfalten“ Deines linken Standes, so daß Deine Hände unten in gleicher Höhe, mit dem linken Knie in ihrer Mitte, im Vertiefen oder Taufen im Jordan als der Himmelsfluß Eridan oder Eridanus ein T zueinander formen mit dem linken Handrücken nach unten und mit dem rechten Handrücken nach oben, wobei Deine Arme gleichzeitig einen großen Kreis bilden.
2. So ziehst Du die Taube in Deiner Taufe durch Johannes als den Heiligen Geist mit in Dein Üben unten auf Erden hinein, so daß „Gott Wohlgefallen hat“ an Deinem Üben, wie sich das Evangelium dazu ausdrückt.

Keine Deiner bisherigen oder folgenden Bewegungen sollen überdreht, überdehnt oder verkantet sein. Und das sind sie nicht, wenn sie nicht mehr gewollt sind, um richtig zu sein, sondern wenn sie einfach Deiner innersten Absicht folgen und nicht mehr Deinem Verstand oder Deinen Emotionen.

Du sollst nicht wollen, sondern Dich führen lassen von der inneren Natur allen Erlebens, die ohne jede Theorie über Gott und die Welt erleben läßt und daher in jedem Moment auch frei von jeder Theorie über das Ziel der Langen Form, deren Ziel es ist, zu spielen, wie ein Kind es tut, das wegen seiner Unschuld in allem, was es tut, seine Lange Form nicht zu üben braucht. Denn seine Unschuld, das heißt Unbelastetheit von jedweder Lebenstheorie, bedingt die meisterlich freie Koordination seiner Bewegungen in allem, was es in seiner natürlichen Absichtslosigkeit tut oder auch läßt.

Denn die Leichtigkeit des Seins entspringt nicht aus Anstrengung, ein Ziel in irgendeine innere oder äußere Richtung erreichen zu wollen, als wäre das Leben ein Kampf, in dem man nur siegen könne, sofern man etwas geleistet habe, oder den man gar nicht erst aufnimmt, indem man bewegungslos oder in seinem Tun und Lassen schlampig oder nur lauwarm bleibt. Sie entsteht zusammen mit ihren Bewegungen allein (!) durch das Wagnis eines Bewußtseins vom Leben, das einem in Freude zum Spielen auffordert und nicht zum Kampf herausfordert.

Hiermit drückt sich zum ersten Mal Dein hohes unsterbliches Seelenbewußtsein im LOI zu Deinem heranwachsenden tiefen Erdenbewußtsein aus, dieses damit

beeindruckend und so bestimmend durch Verdichtung und Verkleinerung des Seelenbewußtseins im nun aufkeimenden persönlichen Körperbewußtsein.

JAI:

3. Drehe nun wiederum unten Deine Hände und drehe dabei Deine Hüfte gerade, wobei Deine linke Hand mit ihrer Handfläche Dein rechtes Handgelenk von oben berührt, verlagere wieder Dein Gewicht nach vorn in den Osten und bringe so Deine Hände fast schulterhoch nach vorne in den Osten zurück.
4. Und wenn Du nun vorne im Osten beide Hände im Abstreifen auseinanderziehst, die dabei parallel in Schulterhöhe bleiben im Zurücksetzen auf links und beide Arme mitnehmend, wobei die Ellenbogen gesenkt werden und die Daumen bis zu den Schultern geführt werden, sie kurz berührend, dann ergibt sich in Deinem irdisch aufkeimenden Bewußtsein die Weichheit, die nötig ist, um vom unbegrenzten Seelenbewußtsein soweit berührt und geführt werden zu können, das Du auf Erden von der Seele und vom Heiligen Geist Gottes geführt wirst und nicht vom Verstand, der zu Deinem Körperbewußtsein gehört als der Tiger oder Luchs zum sichtbar irdischen Erscheinen Deines heranwachsenden festen Körpers, der sich immer mehr ins und zum begrenzten Erdenbewußtsein vertieft und verwurzelt.

ON:

5. Knicke nun in Höhe Deiner Schultern beide Hände nach oben ab und verlagere Dein Gewicht wieder nach vorne in den Osten zu einem „Push“ oder Schieben mit beiden Armen bei tiefen Ellenbogen. Und der Ausdruck Deines unbegrenzten Seelenbewußtseins wird zum ersten geistigen Eindruck in Deinem irdischen Körperbewußtsein.

Ausdruck und Eindruck spiegeln sich, hängen voneinander ab. Denn jeder Ausdruck drückt sich zu einer anderen Form ein und diese wieder in einer weiteren aus und so weiter. Dazwischen, zwischen LOI und ON, die Weichheit als Deine geistige Aufnahmefähigkeit im JAI.

Wechselstrom von Seelenlicht – Bewußtsein – Körpererscheinung könnte man zu diesem Wechselspiel von Loi, Jai, On auch sagen.

Wenn Du diese so leicht erscheinenden Bewegungen harmonisch machen kannst, ohne noch nach einem äußeren Ziel zu streben, das vorne, hinten, un-

ten oder oben zu finden sei im strebenden Bewegen dorthin, oder das Deiner Meinung nach ein Schwingen oder Tanzen sein soll, wenn Du mit anderen Worten dabei die Leichtigkeit des Seins spürst, dann genügen diese wenigen Bewegungen, in der gesamten Langen Form dasselbe Spüren überall zu empfinden.

Vernachlässige also ganz besonders diese Bewegungen nicht und scheue Dich nie, immer wieder neu zusammen mit Anfängern, wie weit Du auch schon alle Sequenzen der Langen Form kennst, gerade diesen Anfang zu üben, Dein Seelenbewußtsein, das Dir eben diese Leichtigkeit des Seins vermittelt, weil Du darin keine Sorgen oder Ängste mehr kennst, zu erinnern durch das Wechselspiel von Ausdruck, Weichheit und Eindruck, der Ausdruck ist Deines Seelenwesens voller Spannung und der am Ende Dein Geisteswesen wird voller Begeisterung ohne Sorgen und Angst im Erleben Deiner Langen Form des Erlebens

„wie die Lilien auf dem Feld,  
die nicht säen,  
aber dennoch ernten.“

Schon alleine der Gedanke, so wie die Lilien zu leben, macht einem Anfänger große Angst. Denn er kann nicht glauben, daß die Lilien von etwas zutiefst wissen, was er nicht mehr weiß, weil er sich vor lauter Theorien über Gott und die Welt nicht mehr daran erinnert, daß es außer Gott nichts gibt und daß Gott, Dein wahres urlebendiges Wesen LEBEN, deswegen alles bewirkt, was Deine seelische Unsterblichkeit garantiert. Er würde sich sonst selbst verneinen müssen. Und das ist unmöglich, weil es außer Leben sonst nichts gibt, nicht den Tod, nicht den Teufel, nicht die Hölle und auch kein Leben außerhalb der Langen Form. Das Leben ist daher Liebe zu allem und allen und ist daher auch das unendliche Gefühl der Freiheit ohne Angst und Sorgen in der Leichtigkeit des Seins.

Hast Du dieses Gefühl, wenn Dir bewußt ist, daß Deine Sorgen und Ängste unnötig sind und nur vom Verstand herrühren, dann werden Deine Bewegungen in allem, was Du tust so, als habest Du für jede ihrer Drehungen alle Zeit der Welt. Und erst dann übst Du richtig, richtig im Sinne davon, daß sich dadurch alles wie von alleine ergibt, was die Lilien eben wissen und woran sich der von seinem Verstand verkantete Mensch erst wieder langsam Schritt für Schritt in der Langen Form zurückerinnern muß und wird.

## **Die Fische Yang im Nordwesten und Yin im Nordosten**

### Sternzeichen Fische

---

1. Setze dazu nun auf links zurück und drehe dabei die Daumen Deiner Hände nach unten und führe Deinen linken Unterarm waagrecht vor Deinen Körper. Drehe Deine Hüfte dann nach links mit dem Zentrum zum linken Knie, drehe gleichzeitig Deinen rechten Fuß um 90° auf der Ferse ein in Richtung Norden und führe Deine Hände in den Nordwesten, der Ausdruck jedweder Kreativität Gottes ist.
2. Im Nordwesten zeigen beide Hände mit dem Daumen zur Seite in die Kreativität Gottes. Denn der Begriff „Fisch“ bedeutet spirituell „vitale Lebenskraft“, die man im Osten wegen ihrer inneren Kinetik Chi nennt. Beide Hände liegen dabei so zueinander, daß sie in dieser vitalen Lebenskraft, die einmal nach innen oder oben und einmal nach außen oder unten transformiert, wie, mit der linken Hand vorne und mit der rechten dahinter, wie parallel hintereinandergeschaltet wirken und auch aussehen, nicht aber nebeneinander.

Der Osten weckt Dich zur Selbsterkenntnis auf Erden auf. Zu diesem Schwingen soll es aber nicht kommen, indem Du Deine Hände aktiv dorthin schwingvoll ausschweifend führst, sondern indem Du Dich in fast allen Bewegungen mit bewußt geweiteten Oberarmen bei nicht hochgezogenen oder gespannten Schultern, außer, daß Du gespannt bleibst, was mit Dir geschieht, bewegst und dabei Deine Unterarme mitnimmst und dann, wenn nötig wie hier gerade jetzt, diese Bewegung im Erweitern vollendend ausstreckst oder bei anderen Sequenzen als diese hier senkst oder hebst zusammen mit ihren Händen, die auch immer nur den größeren Spiralen der Unterarme folgen sollen, wie diese es sollen, wenn sie

aus ihren Oberarmen spüren, daß der Strom des Erlebens von dort weiter in ihre Verlängerung fließen will, ohne von Dir aufgehalten oder im Überdrehen überanstrengt zu werden.

Der Westen läßt Dich Dein wahres Wesen auf Erden wiedererkennen. Der Norden bestimmt den Verlauf Deiner Langer Form irdischen Erlebens. Und der Süden gibt Dir Macht über Dein Körperbewußtsein durch das Erwachen Deiner Seelenbewußtheit, die zur Magie wird, wenn Du sie gebrauchst, um andere nach Deinen Wünschen zu manipulieren. Um das zu vermeiden, gehst Du bewußt nur selten durch diese magisch anregende Himmelsrichtung. Denn man wird zu dem, was man zu sich nimmt. Und man nimmt durch stetes Üben das Wesen der Dich animierenden Himmelsrichtungen an. Das nennt man Feng Shui als das Spiel vom Funken und seinem Flug durch die Dunkelheit, das man auch das Spiel von Licht und Schatten nennen kann oder auch von Ton und Licht. Denn Licht entsteht durch Reflexion von Ton oder Klang. Und wenn Du Dir im Üben am Ende ganz darüber bewußt geworden bist, wer Du in Wirklichkeit jenseits Deiner jetzigen Persönlichkeit bist, dann hörst Du den Ton Deines Erlebens als die Melodie Deines Lebens aus Ton und Licht.

Mit dem Drängen des männlichen Wesens der beiden Fische, die in ihrem Wesen am Himmel über Dir und im Seelenbewußtsein in Dir auseinanderdrängen, willst Du über den Nordwesten als Yangkraft geistig schöpferisch kreativ, das heißt, frei bleiben. Mit dem Drängen des weiblichen Wesens der beiden Fische willst Du über den Nordosten als weibliche Yinkraft, die kreative Schöpferkraft verweben, verdichten und damit zur sichtbaren Erscheinung bringen, denn der Nordosten erweckt überall auf Erden in Deiner Langer Form Deinen Wunsch nach Familienbildung und nach verwobener dichter Formbildung ganz allgemein bis in Dein östliches Erwachsenwerden in Langer Form mit seiner Fähigkeit, nun selber Kinder zu bekommen.

Die beiden Fische des Sternzeichens Fische verhalten sich wie Ton und Licht zueinander. Der eine Fisch reflektiert den anderen und macht Dein Wesen so erst sichtbar als Gottes äußere Natur in Langer Form, die aus Ton und Licht besteht, wobei das Licht als die weibliche Natur aus sichtbar gewordenem Ton besteht, die Gottes männliche Natur ist, viel unkomplizierter als das Licht, viel freier der Mann, der elektrisierend von der Form befreit, als die Frau, die magnetisierend an die Form bindet.

3. Setze also jetzt zum Wesensausdruck des zweiten Fisches wieder zurück auf rechts, wobei nun Dein rechter Unterarm waagrecht vor Deinen Körper kommt mit beiden Daumen wiederum nach unten zeigend, die mit Deinem Zurücksetzen nach unten gedreht hast. Mache eine Hüftdrehung nach rechts mit Deinem Zentrum zum rechten Knie und führe in vorhin beschriebener Weise beide Hände, mit der rechten Hand nach außen, bis

in den Nordosten zur inneren Familienbindung oder Bindung an die Lange Form.

Beide Fische gehören zusammen und können daher nicht getrennt werden, weil sie mit Deinem Seelenband verknüpft sind als das Manen und Weben Gottes zu Deiner Langen Form des Erlebens auf Erden und im Himmel, als Frau und als Mann, die beide und nicht einzeln erst das ganze oder heile Menschsein ausmachen. Dieses dünne Seelenband, über das die beiden Fische in Deinem Herzen durch Verknüpfung aneinander verbunden sind, verhindert, daß Dich der Fisch als die Vitalkraft, die nach oben zurück in den Himmel als die irdische Formlosigkeit ohne Körper zieht, tatsächlich gänzlich dorthin zieht. Denn dann wärest Du körperlich gestorben, wenn auch als Seele im Himmel immer noch wie je urlebendig. Dieses Band, das durch Deine Arme dargestellt wird in diesem Üben im Folgen der beiden Fische als Deine Hände, zieht Dich auch jedes Mal im Traum zurück in den Alltag der Erde, sobald Du im Himmel spürst, dessen Erleben Du Dein nächtliches Träumen nennst, daß entweder Deinem Körper Gefahr droht oder daß Du das Gefühl von Angst im nächtlichen Traum außerhalb Deines Körpers bekommst.

## Der erste Peitschenantrieb im Westen

Sternbilder Fuhrmann und Bootes  
 Ochsentreiber und Bärenhüter  
 Das Osterfest im Sternzeichen Widder

---

1. Bilde mit der rechten Hand das Symbol des Planeten Venus als Ausdruck der Liebe, die nicht berechnet, das so aussieht, als bildetest Du mit der rechten Hand bei aus der Schulter ohne Überdrehung heraus ausgestreckten Arm nach hinten einen Haken und drehe Deine linke Handfläche zur Schulter, so daß der Daumen nach oben weist und die Innenfläche der Hand zu Deinem Körper als ihr Süden mit dem Handrücken in Richtung Norden.
2. Verlagere Dein Gewicht dann ganz auf rechts und drehe Deine Hüfte gerade in den Westen, um das Wesen der Liebe, die nicht berechnet, voll in Dir aufzunehmen. Gleichzeitig führst Du Deinen linken Fuß hinter Deine rechte Kniekehle, wobei gleichzeitig Deine linke Hand in Höhe Deines Kehlchakras bleibend gehalten wird, über das sich Deine innere Lebensmelodie offenbart, die sich aus den Tönen Deiner inneren und aus dem Licht Deiner äußeren Bewegungen im Spiel von Ton und Licht ergibt.
3. Setze dann Deinen linken Fuß auf seine Ferse, verlagere Dein Gewicht nach vorn und pusche mit links genau in den Westen, wobei Du gleichzeitig Deinen rechten Fuß um 45° auf der Ferse eindrehst. Dein rechter Arm zeigt jetzt mit seinem Venussymbol in der Hand in den Nordosten mit seinem Sinn zur Familien- beziehungsweise festen Formbildung.

Damit ist Deine Lange Form nach außen getreten, das heißt, Du bist als sie nun allen sichtbar auf Erden geboren worden, nachdem Du zuvor als Embryo



allen unsichtbar aufgekeimt und zum geburtsfreudigen Baby herangewachsen bist. Das Spiel der beiden Fische zuvor war das Wehen, das nötig ist, um den fertigen embryonalen Körper der Langen Form durch den Geburtskanal zu bringen.

Bootes, genau gegenüber dem Sternzeichen Widder, den die Taoisten als Bootes auch Putei nennen und die Christen Petrus als den Felsen, das heißt als die sich hier zeigende Knospe der Langen Form, auf den man seine Lange Form weiter aufbauen solle, damit sie außen voll zum Erblühen komme, bedeutet soviel wie das Butzen der Langen Form als ihre Geburt oder als ihr Erknospen nach außen.

Der erste Peitschenantrieb dazu ist sozusagen Dein erster eigener Atemzug in Deiner Langen Form, die nun Dein neues irdisches Zuhause geworden ist, als seiest Du die irdische Form und nicht mehr die Lange Wesensform Gottes als seine geistige Erscheinung im Licht der Seele, die Du bist.

Später, wenn Du bereit sein wirst, über den Teil 2 der Langen Form wieder in den Himmel aufzusteigen, von wo Du gerade jetzt erst in Teil 1 zur Erde niedergekommen bist, wird sich das Venussymbol als der „Haken“ in Deiner zweiten Peitschenantrieb der Liebe, die nicht berechnet, direkt vor den vier Mal wechselnden Wolkenhänden als Schlüssel zum Himmelstor entpuppen, dessen Hüter Petrus ist als Putei oder Bootes in seiner Eigenschaft als das unschuldige Baby, das man auch die Putte Gottes auf Erden nennt.

### **Das Heben der Arme mit anschließendem Ellenbogenstoß im Norden**

Sternbild Perseus mit dem abgeschlagenen Haupt der Medusa in der Hand  
1. Mai und Muttertag im Sternzeichen Stier

---

1. Verlagere Dein Gewicht auf links und drehe dabei Deinen Fuß leicht nach Norden ein und Deine Hüfte ganz in den Norden. Dein rechter Fuß dreht dabei auf seiner Fußspitze mit.
2. Nun setzt Du Deinen rechten Fuß mit der Ferse in den Norden vor dem linken Fuß auf, wobei Dein Gewicht links hinten bleibt, ohne daß Du Deinen rechten Fuß ganz auf den Fußboden aufsetzt. Dann drehst Du beide Arme in den Norden.
3. Drehe Deine Hände mit beiden Daumen nach oben zeigend und hebe Deine Hände in den Norden hinauf, wobei Deine linke Hand im Norden an Deinen rechten Unterarm herankommt.
4. Drehe nun Deine Hände zu einem T, rechter Handrücken nach oben, linker nach unten, zu einem Loi nach unten in den Südwesten mit seiner Wirkung äußeren Reichtums, hier nun links neben Deinem Körper. Drehe dann dort erneut Deine Hände und mache nach vorne in den Norden einen Ellenbogenstoß, wobei Dein Gewicht nach vorne rechts wechselt.
5. Dein rechter Ellenbogen zeigt nun direkt spitz in den Norden. Und mit der Führung Deiner linken Hand von unten kommend kommt er weiter, so daß Dein rechter Unterarm mit der Handfläche nach unten nun waagrecht vor dem Herzchakra im Norden mit seinem Ellenbogen in den Osten weist, während sich Deine linke Hand so darüber legt, daß Dein rechter Daumen Deinen linken Ellenbogen berührt.

6. Jetzt führst Du Deine linke Hand zurück zur linken Hüfte, wobei Dein Gewicht vorne rechts bleibt. Deine rechte Hand ist nach Drehung des Daumens nach oben in Pangstellung, als wäre ihre Innenfläche ein Spiegel, den Du Dir vor Dein Gesicht hältst.

Nun hast Du das Fest der Walpurgisnacht zum 1. Mai erlebt, womit sich das medusenartig verwirrende Narrentum der Babyzeit in Deiner Langen Form des Erlebens endgültig verabschiedet hat. Denn mit dem Ellenbogenstoß in den Norden hast Du Dein fest gewordenes Rückgrat als den Maibaum oder Weltenbaum in der Langen Form allen Erlebens aufgerichtet, wodurch Du zum Schulkind geworden bist, das die Lange Form in der Schule des irdischen Erlebens übt, um darin geistig frei zu werden als heiler oder ganzer Mensch über den dritten Teil der Langen Form.

## **Der Kranich breitet seine Flügel im Westen zum vollen Körperbewußtsein aus**

Sternbild Kranich - Christi Himmelfahrt  
Überquerung der Milchstraße

---

1. Lege Dein Gewicht in die rechte Ferse und drehe den Fuß ganz leicht in den Nordwesten, der Deine Kreativität anregt.
2. Drehe Deine Hüfte nach Westen, um Dir Dein Wesen bewußt werden zu lassen, wobei Deine linke Fußspitze mit dreht. Bleibe dabei rechts aufrecht stehen mit unveränderten Knien, die erst am Ende etwas einsinken.
3. Setze Deine linke Fußspitze einen Schritt vor die rechte Ferse, senke Deine rechte Hand, wobei der Ellenbogen stehen bleibt, drehe dann unten Deine rechte Hand nach außen und hebe dann die rechte Handfläche neben die rechte Schläfe. Die Handfläche zeigt nach außen. Deine linke Hand sinkt neben die linke Hüfte mit nach außen gedrehtem Ellenbogen. Dein Gewicht ist rechts hinten.

Der Kranich ist als das Sternbild Kranich das Symbol für ein langes Leben auf Erden. Du erlebst jetzt die Pubertät des Übens Deiner Langen Form zu einem langen Erleben bis zum dritten Teil, indem Du Dir erst bewußt werden wirst, wer Du als Mensch in Wirklichkeit bist, nicht Dein irdischer Körper, sondern ein freier Geist in göttlicher Kreativität. Mit dem ersten Ausbreiten Deiner Kranichflügel wirst Du zum ersten Mal in Deinem Üben zu einer selbständigen Persönlichkeit, wenn auch erst in ihren Anfängen. Du feierst in Deinem Üben das Fest Christi Himmelfahrt, in dem sich Gottes Geist bewußt mit Deiner irdischen Persönlichkeit in Einklang bringt.

**Das fünffache Streifen der Kniee aus dem Osten in den Westen  
mit einem zweifachen Harfenspiel im Westen dazwischen**

Sternbilder Herkules und Orion  
Sternbild Lyra - Pfingstfest

---

Das erste Streifen der Kniee links mit einem Pusch rechts in den Westen:

1. Drehe Deine rechte Handfläche nach oben und senke Deinen rechten Arm bis in Brusthöhe. Dabei hebe gleichzeitig Deinen linken Arm leicht gebeugt bis in Schulterhöhe.
2. Knicke Deine Arme vor der Brust ein und halte den Energieball, senke die rechte Hand weiter nach unten bis zur Hüfte und lasse nun Deinen rechten Arm von der Kraft Deines Keimchakras angeregt, mit der Handfläche nach oben und nach hinten in den Nordosten schwingen, um dadurch die Bindung an die Gemeinschaft auf Erden zu festigen.

So fließt jetzt hier der lange Himmelsstrom Deines immer röter gewordenen Blutes in der Langen Form, die dadurch erotisierend angeregt nicht mehr desinteressiert an der Liebe zu einem anderen, die Du bis hierher als noch Kind im Üben nur für Dich selbst gelebt hast, in den linken Fuß des Sternbildes Orion, demnach also in das irdisch Festwerden Deiner nun physischen Selbsterkenntnis.

3. Bilde ein Tigermaul rechts, so nennt man Deine Hand, wenn sie den Daumen abspreizt wie zu einem offenen Tigermaul, und mache gleichzeitig einen Schritt mit links in den Westen, wobei Du mit der Ferse aufsetzt. Mit Deiner rechten Hand puschst Du nach vorne und verlagerst gleichzeitig Dein Gewicht nach links vorne, wobei gleichzeitig

Deine linke Hand Dein linkes Knie streift, wo sich der Punkt des „Göttlichen Gleichmutes“ befindet, zu dem Du innerlich finden sollst.

Denn das fünffache Streifen der Kniee ist ein Ausdruck Deines neuen jugendlichen Empfindens mit seinem Sturm und Drang nach vorne in eine Freiheit, die Dir noch völlig unbekannt ist im ersten Versuch, sich von der unfreien Kindheit im Üben zu befreien. Drehe am Ende dieses inneren und äußeren Geschehens Deinen rechten Fuß leicht in den Nordwesten, um seine Kreativität in Dir bewußt zu machen als nun Jugendlicher in Deinem Üben der Langen Form.

## Das Harfespielden im Westen

### Schützenfest

---

1. Verlagere Dein Gewicht nach vorne links und hebe Deinen rechten Fuß an und führe ihn zur rechten Wade. Dann nimm ihn wieder zurück an die vorhergehende Stelle.
2. Verlagere Dein Gewicht sofort nach dem Zurücknehmen des rechten Fußes auf das rechte Bein und drehe beide Hände, so daß die Handrücken nach außen kommen mit den Daumen nach oben. Nimm Deinen linken Arm nach oben in Kopfhöhe und drehe Deinen rechten Arm gleichzeitig leicht nach außen, so daß beide Hände nach vorne im Westen so zueinanderstehen, als zupfest Du mit ihnen die Saiten einer Harfe.

Mit diesem Harfenspiel hörst Du innerlich Deine eigene universale Lebensmelodie, die dem Wesen der ersten, noch völlig unbelasteten Liebe entspricht in der Jugend Deines Übens. Deine Arme und Hände bilden zu diesem Zupfen, denn ein Tönen geschieht durch ein Wegzupfen von Energie aus dem Einssein in das der Vielheit als das Wesen des Polarisierens der Langen Form, ein Dreieck mit Deiner Brust, wenn sich dieses auch nicht oben mit den Fingern schließen soll, weil es sich sonst nicht nach außen zupfen läßt bei geschlossenem oder eingefangenen Geist Gottes.

Beim Schützenfest, das in der Mitte des Sternzeichens Fische gefeiert wird, weil sich dort ein geistiges Fenster auftut, durch das man das gegenüberliegende Sternzeichen Schütze erkennen kann, schießt Du das Sternbild Adler ab, das in diesem Üben aus seinem Zenit direkt über Deinem Kopf zur Erde herabzusinken beginnt, als habest Du es aus seiner großen Höhe abgeschossen, um Dich über seinen geistigen Überblick aus großer Höhe zum Herrscher über Dein persönli-

ches Erleben auf Erden zu erhöhen und so auf Erden zum König über Dein bisheriges Üben zu werden. Das Sternbild Lyra oder Leier, das wir uns hier gerade im Harfespiel oder Leierspiel bewußt machen, ist mit seinem hellsten Stern Wega dieser aus seinem Zenit herabstürzender Adler. Denn das arabische Wort Wega bedeutet im Deutschen „herabstürzender Adler“.

Die Lyra am Himmel selbst galt einst in der Antike als die Schildkröte am Himmel, über deren leeren und hohlen Schild man sich 7 Saiten aufgespannt dachte, über deren Zupfen man fähig wird, die eigene Lebensmelodie mit innerem Ohr zu hören, die einen befähigt, Herrscher über sein Üben auf Erden zu werden. Die Schildkröte, wie Du sie aus dem Feng Shui kennen magst, ist das Symbol für Dein Kleinhirn, über das Du fähig bist, Dich im Raum zu orientieren, während Du übst, Dich selbst im Körper als Seele zu erleben.

Der Tiger dazu ist Dein Großhirn. Und der auf- und absteigende Drache dazu ist Dein Rückenmarkfluß. Deine offene Satellitenschüssel, die alles auffängt, was Dich zu Deinem Üben anregt, hat die Wirkung dessen, was man symbolisch als den Vogel Phönix auszudrücken versucht. Sein Auge ist Dein Drittes oder inneres Auge. Deine Nase bildet seinen Körper. Seine Schwanzfedern bilden Deinen Oberlippenbereich. Und seine Flügel sind Deine ausgebreiteten Augenbrauen. Dieser Phönix, der sich in Dir mit dem Abschießen des Tigers am Ende Deines Übens selbst in Erleuchtung verbrennt, ersteht österlich wieder aus Deiner Erleuchtung auf, sobald Du den ersten Peitschenantrieb dazu zu üben beginnst als das Wesen Deiner Auferstehung oder Geburt zurück im dichten Erdenbewußtsein.

Das zweite Streifen des linken Knies mit einem Pusch rechts in den West:

1. Drehe Deinen rechten Arm vor die Brust mit der Handfläche nach oben und lasse gleichzeitig Deinen linken Arm vor die Brust sinken über dem rechten Arm bis in Höhe der rechten Hüfte sinken und halte den entstehenden nötigen Energieball, um den Göttlichen Gleichmut zu bekommen. Nun schwingt Dein rechter Arm weit nach hinten in den Nordosten.
2. Bilde rechts ein Tigermaul und mache gleichzeitig einen Schritt mit links in den Westen, wo Du mit der Ferse aufsetzt. Dann puscht Du mit der rechten Hand nach vorn in den Westen und wechselst dann Dein Gewicht nach vorn auf das linke Bein und streifst gleichzeitig dabei mit Deiner linken Hand den Punkt des Göttlichen Gleichmutes an Deinem linken Knie. Am Ende drehst Du Deinen rechten Fuß leicht nach Westen.



Das dritte Knieestreifen rechts mit einem Pusch links in den Westen:

1. Verlagere Dein Gewicht nach vorn links und drehe Deinen linken Fuß leicht nach Südwesten, der Dir inneren Frieden vermittelt. Nimm Deine rechte Hand vor die Brust mit dem Handrücken nach oben und führe Deine linke Hand gleichzeitig unter Deine rechte Hand an der Hüfte mit der Handfläche nach oben, so daß beide Hände den nötigen Energieball halten. Dann schwinde Deinen linken Arm nach hinten in den Südosten, der Dir Reichtum vermittelt, und verlagere Dein Gewicht nach vorne links.
2. Bilde links ein Tigermaul mit Deinen Händen und mache gleichzeitig einen Schritt mit rechts in den Westen und setze dabei mit der Ferse auf mit dem Fuß gerade in den Westen. Nun puscht Du mit Deiner linken Hand nach vorne in den Westen und wechselst gleichzeitig dabei Dein Gewicht auf das rechte Bein vorne und streifst dabei mit der rechten Hand Dein rechtes Knie in Höhe des Punktes Göttlichen Gleichmutes. Am Ende drehst Du den linken Fuß leicht nach Westen.
3. Das vierte Knieestreifen links mit dem zweiten Harfespielen danach und dem fünften Knieestreifen rechts im Anschluß haben wir schon vorhin besprochen.

Das fünffache Knieestreifen regt Deine fünf Sinne an im steten erwachsen werdenden Hören-Empfinden-Sehen-Schmecken-Riechen, und zwar in dieser Reihenfolge. Die echte Liebe, die nicht berechnet, spielt Deine neue Lebensmelodie dazu als Dein inneres Harfenspiel im Schweben auf der 2. und 6. Bewußtseins-ebene als Dein astrales Wunsch- und als Dein geistiges Schöpfungserleben, die beide das Wesen des Garten Edens zu seiner Langen Form ausmalen.

**Pan - ablenken**  
**Lan - parieren**  
**Chui - entscheiden**

Sternzeichen Zwillinge  
und Fixstern Sirius oder Großer Hund

---

1. Deine rechte Hand bildet nun eine Faust, bei der Dein rechter Daumen nach unten weist. Gleichzeitig verlagerst Du Dein Gewicht auf links. Dein linker Fuß dreht sich um  $45^\circ$  nach außen, und Du läßt gleichzeitig Deine Faust sinken.
2. Nun schwingst Du mit beiden Armen in Schulterhöhe nach vorne aus und drehst danach Deine Hüfte gerade und machst gleichzeitig einen Schritt mit rechts nach vorne in den Westen und setzt ihn in einem Winkel von  $45^\circ$  auf. Gleichzeitig boxt Deine rechte Faust in einem Halbkreis nach vorn mit der Handfläche nach außen.
3. Verlagere jetzt Dein Gewicht auf rechts und führe Deine rechte Faust zur rechten Hüfte, wobei gleichzeitig Deine linke Hand ein Tigermaul bildet und nach vorne puscht.
4. Drehe jetzt Deine Hüfte gerade und führe gleichzeitig Deinen linken Fuß neben den rechten Fuß und ziehe gleichzeitig die linke Hand etwas an den rechten Ellenbogen heran mit dem Daumen zum Körper.

## **Der Fauststoß mit rechts in den Westen**

### Sommersonnenwende

---

1. Mache einen Schritt mit links im Halbkreis nach vorne in den Westen und verlagere Dein Gewicht mit einem rechten Fauststoß in Schulterhöhe nach vorn. Deine linke Hand kommt abgeknickt zum rechten inneren Unterarm in Vorwärtsstellung.

Jetzt ist uns in der nördlichen Welt die Sonne am weitesten entfernt. Und wir erleben die Lange Form des Erlebens im Kreisen und Kreißen durch all ihre vier Jahreszeiten hindurch genau gegenüber der Übung, in der die Schlange als die Natter Natur winterlich geworden zum ersten Mal zu Boden kriechen wird. Du betrittst jetzt eine völlig neue Erlebenswelt, zu der Du aber erst noch die Tür im Westen öffnen und wieder schließen mußst als das Erleben, das uns das Evangelium als die Heilung eines Blinden aus seiner bis dahin geistigen Blindheit in bezug auf sein wahres Wesen schildert.

## **Die Tür im Nordwesten öffnen und zum Westen hin wieder schließen**

### Fronleichnamfest

---

1. Wechsle Deine linke Hand nun vom rechten inneren Unterarm zum rechten äußeren Unterarm und drehe dann beide Hände nach oben in männlich elektrisierend ausstrahlender Yangstellung und verlagere Dein Gewicht auf rechts, wobei Du gleichzeitig Deine Hüfte um  $45^\circ$  drehst und beide Arme nach hinten auseinanderziehst. Die linke Hand ist gerade nach vorne gerichtet.
2. Drehe Deine Hüfte gerade, drehe dann beide Hände mit den Fingern nach vorne und verlagere Dein Gewicht nach vorn. Beide Hände haben dann die Haltung, die Dir schon im Üben des ON im Anfang bekannt ist.

Jetzt bist Du in der größten Vertiefung vom Himmel zur Erde Dich inkarnierend oder verwurzelnd herabgesunken und bereitest Dich jetzt darauf vor, wieder von der Erde in den Himmel zurückzusteigen.

Aber hier im tiefsten Tal Deines Bewußtseins als Dein körperlich gebundenes Verstehen auf Erden erlebst Du das Fronleichnamfest als die Zeit, in der Dein einst ganz oben freier Geist Frondienste leisten muß im engen Bewußtsein Deines Körpers, als wäre Dein Körper die Wirklichkeit und nicht Dein freier Geist, der Deinen Körper über Dein Üben im Teil 1 der Langen Form geistigen Erlebens aus sich geschaffen hat durch stete Verdichtung im Verwurzeln des Himmels auf Erden. Und die vorhin erzählte Heilung Deiner geistigen Blindheit besteht darin, daß Dir, nun im Üben der Langen Form erwachsen geworden, bewußt wird, daß Du selbst nun eigene Kinder in die Welt setzen kannst, wie Du einst von Gott im Enden des Teiles 3 der Langen Form als Kind in die neue Welt von Teil 1 der Langen Form verdichtet gesetzt worden bist. Du bist jetzt

wie Gott Herrscher oder zusammen mit Deinem Lebenspartner Eltern über ein neues Leben.

Leider geschieht das Herabsinken leicht, das aus der dichten Tiefe des Bewußtseinstales Wiederaufsteigen aber nicht. Denn, um aufsteigen zu können, muß Dein Bewußtsein von Stufe zu Stufe wieder höher transformiert werden, als passierest Du dabei mehrere Schleusen, als wäre Dein Üben nun ein schwierigeres Pumpen, das den zweiten Teil Deines Übens länger werden läßt als den ersten Teil, der ohne dieses Pumpen oder Schleusen geübt werden kann.

## **Das Kreuzen der Hände im Norden**

Sternzeichen Krebs - Festtag von Peter und Paul

---

1. Drehe beide Hände um 45° und lasse die Arme rund werden. Verlagere Dein Gewicht auf rechts und drehe Deine Hüfte zum Norden hin. Gleichzeitig dreht Dein linker Fuß um 90° auf der Ferse ein, und Deine Hände gehen etwas auseinander. Und Du verlagerst gleichzeitig Dein Gewicht auf links.
  
2. Mache jetzt einen Schritt mit rechts parallel neben den linken Fuß zur Grundstellung und fahre mit Deinen beiden Händen im Norden wie an einem großen Kreisbogen entlang und kreuze sie dann im Norden in Höhe Deines Herzchakras, wobei sich die Handgelenke berühren mit den Handflächen nach innen. Die rechte Hand ist dabei außen, die linke innen. Dann hebe die so gekreuzten Hände bin in Stirnhöhe.

Nun stehst Du in vollem Ausmaß Deiner irdischen Möglichkeiten, entweder dort Karriere machend für immer bleiben zu wollen, als sei die Erde Deine Heimat, oder über ihr dichtes Bewußtsein die Fähigkeit zu nutzen, zurück in Deine wahre Heimat finden zu wollen, indem Du jetzt gleich im Teil 2 der Langen Form das Wesen des Tigers erfaßt, begreifst oder liebevoll umarmst, um zusammen mit ihm wieder zurück auf den hohen Gipfel der irdischen Selbsterkenntnis aufzusteigen, aus dem sich im Herabströmen über den Teil 1 die Lange Form Deines Erlebens auf Erden verdichtet und damit auch verkleinert hat aus dem hohen Geist der Erleuchtung, die Dein geistig wahres Wesen ist als die offene Weite, die eine jede Aussicht von ganz oben ausmacht als Dein wahres geistiges Innenleben.

## **II.**

**Von der Erde zurück  
in den Himmel aufsteigen**

## **Den Tiger im Südosten umarmen und zurück auf den Berg im Nordwesten tragen**

Sternbild Luchs - Johannisfeuerfest

---

Der Tiger ist Dein Ich, das mit seinem Verstand alle Schöpfung polarisierend schwarzweiß ausmalt, als wäre es wie ein Tiger gestreift in seinem Wesen, sowohl bei Tag als auch bei Nacht sehen zu können. Luchs bedeutet dabei soviel wie Lux oder Licht, das Dich sehend macht, und zwar so, als wäre die Natur um Dich herum die Wirklichkeit und nicht Dein Wesen, in der sich die Natur, zu der Dein Körper gehört mit seinem Verstand und Ego als Tiger oder Luchs, in Wirklichkeit abspielt und nicht umgekehrt Dein Wesen in der äußeren Natur, die nur eine Illusion ist.

Der Berg, auf den Du Dein Ego mit seinem ewig über alles theoretisierenden Verstand zurücktragen muß, der Dir ständig sagt, die Natur um Dich herum sei die Wirklichkeit und nicht Dein Himmels- oder Seelenbewußtsein als Dein wahres Selbst, ist der hohe Berg der langsam steigenden Selbsterkenntnis durch Vertiefung in die Lange Form des Erlebens, dessen Gipfel Du erst dann durch Dein stetes aufmerksames Üben in einer Liebe, die nicht berechnet, erreicht haben wirst, wenn Die Schlange als die Natter Natur in ihrer aufsteigenden Kundalini-kraft ihre weiße Zunge gezeigt haben wird in der Mitte des dritten Teiles Deiner Langen Form des Lebens.

Das Alte Testament offenbart uns dazu das 4. Gebot Gottes, Dich über 6 Tagesverläufe hinweg zu bemühen, um dann im 7. als dem Sabbath meditativ zu schweigen. Das Bemühen ist Dein Üben der Langen Form. Die 6 Tagesverläufe sind die 6 Stufen vom tiefen Tal hier als dem Sonntag im Erleben des Sonnenaufgangs im Osten bis zum höchsten Erlebensgipfel als dem Sabbath im Erleben des Sonnenunterganges im Westen, in dem Du dann als Goldener Adler oder Fasan auf einem Bein stehen wirst, um in dieser inneren Ruhe ohne ein weiteres Gehen oder Fliegen das Züngeln der Schlange als die Natter Natur zu erleben,



aus dem sich erneut das Licht des ersten Schöpfungstages offenbaren wird. Übe also bis dahin, den Tiger im Arm zu behalten, das Wesen Deines Ichs im Bewußtsein zu bewahren, um immer zu wissen, daß Dein alles unterscheidend trennende Ich nicht existiert, sondern nur Dein niemals Dich von irgend etwas trennendes Einssein mit Gott als Leben.

Den Tiger im tiefen Tal des irdischen Bewußtseins umarmen:

1. Verlagere nun Dein Gewicht auf rechts und drehe den linken Fuß um 45° aus der nördlichen Grundstellung zum 2. Teil in den Osten. Nimm dabei gleichzeitig Deine linke Hand unter die rechte, so daß beide Hände den erneut notwendigen kleinen Energieball halten, und verlagere Dein Gewicht auf links. Schwinde damit gleichzeitig Deinen linken Arm aus und nimm Deinen rechten Fuß hinter das linke Knie und drehe Deine Hüfte in den Südosten, der Dich zum Reichtum animiert. Mache danach einen Schritt zur diagonalen Vorwärtsstellung mit rechts, bilde ein Tigermaul mit Deinen Händen, pusche mit links nach vorn in den Südosten und streife im selben Zug Dein Knie mit rechts.
2. Führe nun Deinen rechten Arm nach oben bis in Schulterhöhe und hebe Deine rechte Hand zur die Form magnetisierend festigenden Yin-Hand.
3. Drehe beide Hände und wiederhole das Loi, Jai, On in Richtung Südosten.
4. Wiederhole danach die beiden Fische Yin und Yang: Sitzen links, Pusch links nach Norden; sitzen rechts, Pusch rechts nach Osten.

Das Wesen des Tigers geistig erfassen und über die weiteren Übungssequenzen wieder aus dem tiefen Tal körperlich trennender, weil polarisierender, Icherfahrung auf den Berg der hohen Selbsterkenntnis im Einssein mit allem zurücktragen:

1. Ohne nun, wie aus dem 1. Teil gewohnt, die Bewegungen der Peitsche nach den Bewegungen der beiden Fische zu wiederholen,
2. nimmst Du jetzt statt dessen Deine Hände so zusammen, daß ihre Fingerspitzen aneinanderliegen, und zwar so, daß beide Hände dabei flach wie ein Tisch gegeneinanderstehen mit den Daumen nach unten in Schulterhöhe.
3. Gleichzeitig werden Deine Arme dabei rund wie ein Kreis, und Du hebst Deinen linken Fuß hinter das rechte Knie und drehst so Deine Hüfte in den Nordwesten, der Dir schöpferische Kreativität vermittelt. Dabei

nimmst Du Deine Arme mit dem flachen „Fingertisch“ mit und machst einen Schritt mit links in den Nordwesten, wobei Du mit der Ferse aufsetzt. Verlagere jetzt Dein Gewicht auf links und pusche Deine Arme mit offenen Ellenbogen im Bogen in den Nordwesten und drehe zum Schluß Deinen rechten Fuß um  $45^\circ$  ein.

## **Die rechte Faust unter dem linken Ellenbogen**

Sternbild Einhorn - Tag des Siebenschläfers

---

1. Setze jetzt Deinen rechten Fuß schulterbreit parallel zum linken in Richtung Nordwesten auf und verlagere dann Dein Gewicht auf rechts mit einer gleichzeitigen Drehung Deiner Hüfte in den Westen und setze dann Deine linke Ferse zu einem „leeren Schritt“ nach vorne in den Westen.
2. Balle dann Deine rechte Hand zur Faust und drehe in den Westen. Dort bringst Du Deine Faust mit dem Daumenknöchel nach oben unter den linken Ellenbogen.

## Der Affe weicht fünf Mal aus dem Westen in den Osten zurück

### Sternbild Ophiucus

---

Der Affe ist ein unfertiger Mensch, denn er ist ein geistloser Abkömmling des geistigen Urmenschen und nicht dieser, entgegen aller Meinung unserer Naturwissenschaftler, ein Abkömmling vom Affen. Und weil Du hier erst noch in den Himmel, in Dein ursprüngliches Seelenbewußtsein, aufsteigen willst, könnte man Dich durchaus als einen solchen unfertigen Menschen bezeichnen, als wärest Du ein geistig blinder Affe.

Aber in Wirklichkeit ist die Bezeichnung „Affe“ in diesem Üben eine falsche Übersetzung. Denn in Wirklichkeit erscheint zum Zeitpunkt dieses Übens das Sternbild Ophiucus am Himmel, das so aussieht, als wiche es aus dem Westen kommend in den Osten zurück, aus dem Wesen Gottes kommend in die Selbsterkenntnis des irdischen Menschen zurück – obwohl dieses Sternbild, wie alle anderen Sternbilder und Sternzeichen auch, vorwärts aus dem Osten aufsteigend in den Westen einsinkt und dort unter den irdischen Horizont Deines himmlischen Bewußtseins sinkt.

Die griechische Bezeichnung „Ophiucus“ bedeutet auf deutsch „Schlangenträger“, der die Lichtschlange als die Natter Natur begriffen, also in seinen Händen hat, und nun darauf achten muß, daß sie keine Berührung mehr im Aufsteigen zum Himmel oder unirdisch unsterblichen Seelenbewußtsein bekommt. Denn dann würde sich Dein aufsteigendes Bewußtsein wieder herabtransformierend erden, als übe es sich noch in seinem Erleben im ersten Teil der Langen Form Deines Erlebens auf Erden und im Himmel.

Die Schlange, die Du jetzt als Schlangenträger in der Hand hast im Ausschwingen nach hinten in den Osten und im Zurücknehmen in die sich erhebende Selbsterkenntnis, ist auch die Schlange, die auf dem Gipfel der Selbsterkenntnis in der weihnachtlichen Mitte des dritten Teils Deiner Langen Form ihre weiße

Zunge zeigen wird und die kurz davor und kurz danach zum Boden herabkriecht.

Mit dem fünffachen Zurücknehmen, das heißt, mit dem fünffachen Nachinnennehmen Deines irdisch verwurzelten Bewußtseins, so daß es himmlisch wird, das heißt seelischer Natur, hebst Du das fünffache Knieestreifen aus dem ersten Teil wieder auf, wodurch dessen fünf geübten Außensinne nun zu Deinen fünf inneren Sinne werden. Dein rein geistiger sechster und Dein göttlich siebter Sinn bleiben beide Male von diesem Üben ausgeschlossen, weil sie sowohl unabhängig von Deinem irdischen als auch von Deinem himmlischen Bewußtsein sind in ihrem Ausdruck einer Liebe, die nicht wie die fünf oder zehn anderen Sinne berechnet.

1. Drehe dazu nun beide Handflächen nach oben, drehe dazu dann Deine Hüfte um 45° nach rechts in Richtung des kreativen Nordwestens und schwinde gleichzeitig Deinen rechten Arm nach hinten in den Osten der Selbsterkenntnis aus. Dein linker Arm geht nach vorn in den Westen, der Dir die Wesensschau vermittelt, und Dein Blick geht über die linke Hand, um dort zu dieser inneren Wesensschau zu kommen, die Dich unmittelbar erfahren läßt, daß Du nicht Dein sterblicher Körper mit seinem dichten Erdenbewußtsein, sondern unsterbliche Seele bist mit ihrem lichten Himmelsbewußtsein.
2. Beide Arme sind nun offen mit ihren Händen vorne im Westen und hinten im Osten in Schulterhöhe. Führe jetzt Deine rechte Hand zum rechten Ohr und drehe dabei Deine Hüfte wieder gerade zum Westen. Mache einen flachen Schritt mit links zurück in den Osten und setze Deinen Fuß um 45° gedreht auf. Dann verlagere Dein Gewicht auf links und ziehe gleichzeitig Deine linke Hand mit der Handfläche nach oben aus dem Westen zur Hüfte und berühre die Hüfte mit den Fingerspitzen mit der Handfläche nach oben
3. Dann pusche mit dem rechten Arm nach vorn in den Westen und verlagere am Ende Dein Gewicht auf links, wobei Deine Hüfte gerade in den Westen ausgerichtet wird.
4. Wiederhole diese Bewegungen fünf Mal. Der letzte „Affe“, der zurückweicht, endet mit dem Gewicht auf links und mit dem rechten Fuß vorn im Westen. Dann hast Du Deine 5 irdischen Sinne, die Du Dir zuvor über das fünffache Streifen Deiner Kniee nach außen richtend bewußt gemacht hast in Deiner ersten persönlichen Liebe zu einem möglichen Lebenspartner, wieder verinnerlicht zu Deinen 5 himmlischen Sinnen.

## **Das rechte Fliegen in die Diagonale über den Norden**

Mariä Himmelfahrt in den Großen Hundstagen des Sirius

---

1. Drehe Deine Hüfte um  $45^\circ$  nach links in den Südwesten, der Dir den inneren Frieden bewußt macht, und stich gleichzeitig mit der rechten Hand nach unten. Dann führe Deine linke Hand über die rechte, als überdache sie diese zum Schutz. Dann fährt Deine rechte Hand unter die linke in Höhe des linken Knies und hält dort den erneut nötigen Energieball, der Dein Bewußtsein in seiner geballten Kernkraft transformiert, sofern Dir dieses Geschehen in seinem Wesen bewußt wird.
2. Bringe Deinen rechten Fuß unter zur linken Kniekehle und mache so einen schulterbreiten Schritt mit rechts auf die Ferse in den Norden, der das Wesen hat, Deine Schicksalsrichtung zu bestimmen.
3. Verlagere danach Dein Gewicht in nördlicher Vorwärtsstellung auf rechts und lasse Deinen rechten Arm mit seiner nach oben offenen und daher elektrisierenden, das heißt, Dich begeisternden Yang-Hand auf Mundhöhe in den Norden fliegen, wobei gleichzeitig Deine linke Hand mit ihrer magnetisierenden Yin-Hand, die Dich an Deine Form bindet, neben Deine linke Hüfte geht.

Diese Himmelfahrt Marias ist das Ende der großen magnetisierenden Kraft an die äußere Form, der nun eine neue weibliche Bindung an die Seelen- oder Himmelsform folgt, die wir als das Fest Mariä Geburt feiern werden, sobald Du die Nadel auf dem Grund Deines inneren Bewußtseinsmeeres in Deinem Üben gefunden haben wirst.

Eigentlich wechselt das weibliche Bewußtsein Evas im Fest Mariä Himmelfahrt zum weiblichen Bewußtsein Marias im Fest Mariä Geburt. Aber weil die Christen es nicht haben konnten, das irgend etwas ohne die Mutter Jesu

existiert, haben sie das antike Fest Evas Himmelfahrt auf Maria umgemünzt, ohne zu erklären, warum Maria kurz vor ihrer Geburt in den Himmel aufgestiegen sei. Maria bedeutet soviel wie „Meer des seelischen Bewußtseins“. Eva bedeutet soviel wie „Ovarisch irdisches Bewußtsein“ als Gottes treibende „Hefe“ oder eben alles Irdische bestimmende Eva im aufgehenden Teig der Langen Form.

## **Das Handeheben im Norden**

Kornerntebeginn - Beginn der weiblichen Wechseljahre

---

1. Verlagere Dein Gewicht auf links und drehe gleichzeitig Deine Hände mit dem Daumen nach oben und setze Deinen rechten Fuß zu einem leeren Schritt mit der Ferse aufsetzend in den Norden.
2. Führe Deine Arme im Norden erhoben zusammen als Signal zu einem jetzt ganz neuen Schicksal durch den Erntebeginn zu den weiblichen Wechseljahren.

Denn ab hier bekommst Du keine neuen irdischen Nahrkrafte mehr zu Deiner nun innerlich himmlisch gewordenen Langen Form. Bekamest Du sie, um noch weiter irdisch wie im ersten Teil zu wachsen als äußere Lange Form, würde Dich diese Nahrung, die Dich zuvor noch gestärkt hat, jetzt schwächen durch ein nicht mehr benötigtes Übermaß an Zucker. Denn Du bist jetzt in Deinem Bewußtsein irdisch überreif süß und saftig geworden und mußt Dich jetzt immer mehr Gott hingeben, um nicht, nur äußerlich orientiert im Üben bleibend, als die Lange Form zu verfaulen.



**Der Kranich des Langen Lebens breitet im Westen  
seine Flügel der vollen Seelenbewußtheit aus**

Sternbild Kranich im Untergehen des Sternbildes Rabe

---

Die äußeren Bewegungen zur Übung, wie der Kranich im Bewußtsein des Langen Lebens auf Erden seine Flügel ausbreitet, sind identisch mit denen, die Du jetzt üben mußt, wenn auch mit einem ganz anderen Bewußtsein, das nun nicht mehr die Flügel Deines körperlich orientierten Bewußtseins ausbreitet wie das erste Mal im ersten Teil der Langen Form Deines Erlebens, sondern jetzt im zweiten Ausbreiten Deiner Flügel zum nun seelischen Bewußtsein, daß Du eine himmlische Seele bist und nicht Dein irdischer Körper.

### **Das Streifen des rechten Knies und Pusch mit rechts in den Westen**

---

Wiederum muß Du dafür sorgen, daß Du in diesem Erntevorgang als Deine weiblichen Wechseljahre in der Langen Form Deines Erlebens von der Zeugung bis zum Tod Deinen Göttlichen Gleichmut bewahrst. Denn sonst bekommst Du leicht Panik vor der Aussicht, ab hier in den Wechseljahren mit dem Tod konfrontiert zu werden, sofern Du dabei bleibst, Dich mit Deinem sterblichen Körper zu identifizieren. Streife also erneut das rechte Wesen Deines Göttlichen Gleichmutes und pusche dann mit diesem inneren Frieden um Dein wahres Seelenwesen nach vorn in Deine rechte innere Wesenschau!

## **Das Finden der Nadel im Westen auf dem Grund des Bewußtseinsmeeres**

Sternzeichen Jungfrau  
mit ihrem hellsten Stern Spica als die Nadel  
oder der innere Wesenskern der Langen Form  
Mariä Geburt

---

1. Hebe Deinen rechten Fuß ans linke Bein und setze ihn auf dieselbe Stelle wieder wie vorher wie einst im Sternzeichen Zwillinge vor einem Harfespielen zurück und verlagere dann Dein Gewicht auf rechts hinten. Dein linker Fuß setzt danach leer auf der Spitze auf.
2. Drehe dann Deine rechte Hand mit dem Daumen nach oben. Dann stich mit den Fingern der rechten Hand nach unten, so daß Dein Handgelenk vor Deinen linken Fuß kommt, wobei gleichzeitig Deine linke Hand mit der Fläche nach unten neben Deinem linken Knie ist.

So empfindest Du oder findest Du Deinen inneren Wesenskern im inneren Kerngehäuse Deiner äußeren Langen Form, in dem sich alles Ei Gen Tum Gottes als Deine äußere Form bestimmende DNS-Struktur befindet. Dieses innere Kerngehäuse nennt man auch Gottes Speicher oder Spica im Zeichen der Jungfrau, die nichts mit einem Mädchen oder mit einer Frau zu tun hat, die noch nie mit einem Mann geschlafen hat. JUNG-FRAU bedeutet hier soviel wie das Erkennen, daß wir alle sowohl aus Junge oder MANN als auch aus Mädchen oder FRAU bestehen in unserem Wesen im Einssein mit Gott und der Langen Form seiner Schöpfung. JE-HAWA nennt man dieses Bewußtsein der Wechseljahre zwischen Himmel und Erde, das man auch hebräisch als JEHOVA liest und ohne seine Vokale oder innere Stimme verkürzt JHVH schreibt als der genetische Speicher der Langen Form, in deren äußere Wechseljahre oder Erntezeit Du gerade gekommen bist.

## **Die Arme im Westen zum Fächer ausbreiten**

### Sternbild Haar der Berenice

---

1. Drehe Deine Hüfte nun etwas nach rechts in den Nordwesten und bilde dann ein Tigermaul links und bringe es an das rechte Handgelenk bei flacher rechter Hand mit der Handfläche nach unten.
2. Drehe Deine Hüfte gerade in den Westen und mache einen Schritt mit links zur Vorwärtsstellung mit Aufsetzen nur der Ferse. Ziehe dabei gleichzeitig die Arme auseinander zu einem Fächer, so daß Deine rechte Hand vor der Schläfe ist mit der Handfläche nach außen, und pusche mit der linken Hand nach vorne in den Westen.

Das Wesen dieses himmlischen Fächers ist zum einen das Auffächern Deiner inneren Kräfte zu einem ganz neuen Erleben als Seele und nicht länger als irdisches Körperbewußtsein und ist zum anderen der symbolische Ausdruck des Sternbildes Haar der Berenice, die als Prinzessin geschworen hat, ihr Haupthaar zu opfern, sollte ihr Bräutigam heil aus dem Trojanischen Krieg zu ihr zurückkehren. Er kam heil zu ihr zurück. Sie opfert ihr Haar, und Zeus setzte es als Sternbild zum Gedenken an dieses Opfer an den Himmel.

Das Haupthaar abzuschneiden bedeutet, auf seine eigene Kraft, die Lange Form zu meistern, zu verzichten und ab jetzt darauf zu vertrauen, daß es das Seelenbewußtsein ist als unser wahres Selbst, dessen inneren Weisungen, die wir als unser leises Gewissen hören, das den weiteren Werdegang in unserem Üben der Langen Form bestimmt und nicht länger unser Körperbewußtsein, dessen stärkende Kraft sich vor allem in der Qualität unseres Haupthaares offenbart, das von unserer Körperbatterie Niere in der Langen Form unseres Erlebens als Mensch auf Erden und im Himmel genährt wird.

## Die Drehung und der rechte Faustschlag in den Osten

Sternbild Drache

Der Erntevorgang als die Wechseljahre

bis hin zu den vierfachen Wolkenhänden als das Erntedankfest

---

1. Bilde mit der rechten Hand eine Faust und senke sie bis in Schulterhöhe mit dem Daumen zum Körper. Drehe Deinen linken Fuß auf der Ferse um 90° zum Norden ein und drehe auch Deine Hüfte in den Norden. Drehe dabei gleichzeitig Deinen linken Arm ausgestreckt mit. Das Handgelenk kommt vor die Schulter.
2. Drehe nun Deine Hüfte in den Osten zur sich steigernden Selbsterkenntnis, hebe den rechten Fuß und führe ihn unter die linke Kniekehle und mache einen schulterbreiten Schritt mit rechts zum Osten. Das Gewicht bleibt dabei links hinten mit dem rechten Fuß im Osten. Schlage gleichzeitig Deine rechte, nicht angespannte Faust nach vorn in den Osten mit dem Handrücken nach außen.
3. Verlagere Dein Gewicht auf rechts und pusche gleichzeitig mit der linken Hand nach vorne und drehe gleichzeitig Deinen linken Fuß ein. Deine rechte Faust kommt an die rechte Hüfte. Von dort hebst Du sie in ihrer inneren Kernkraft, als führst Du einen Kinnhaken aus, ganz nach vorn in die volle Selbsterkenntnis Deines Wesens,

die Du nun durch ein zweites Pan, Lan, Chui weiter verfestigst und durch ein weiteres Pang als das erneute Erfassen des Schwanzes vom Seelenvogel als Deine Seelenbewußtheit, die Dich befähigt wie in einem Traum zu fliegen, mit einem folgenden Loi, Jai, On, den beiden Fischen Yin und Yang und durch einen 2. Peitschenantrieb der Liebe, die nicht berechnet, vertiefend höher transformierst zur vollen Seelenbewußtheit jenseits der sie bisher über-

schattenden Wolken geistiger Unbewußtheit, die Du nun in den folgenden notwendigen Bewegungen vier Mal über den Norden durchteilen muß, um Dir Deines Wesens auch geistig bewußt zu werden als Mensch über den dritten Teil Deiner Langen Form des Lebens.

### **Das zweite Pan – Lan – Chui in den Osten**

---

1. Verlagere Dein Gewicht auf links und drehe gleichzeitig Deine linke Hand mit der Handfläche nach oben im Bogen zur rechten lockeren Faust vor Dein Herzchakra, um die Dich elektrisierende Energie aus dem Himmel aufzunehmen, die reine Liebe ist. Drehe dann Deine Hüfte nach links und senke gleichzeitig Deine Arme und schwinge sie nach Norden aus, um einen neuen Schicksalsweg einschlagen zu können, der mit den vier Wolkenhänden jenseits der Wechseljahre als die Erntezeit in der Langen Form im Erntedankfest spürbar beginnen wird. Das Pan-Lan-Chui wirkt wie ein Ankurbeln Deiner geistigen Bewußtheit zur sich steigernden Selbsterkenntnis, wer Du in Wirklichkeit bist.
2. Hebe jetzt Deinen rechten Fuß leicht an und setze ihn im Winkel von 45° leicht im Südosten auf, der Dir Reichtum vermittelt als vielsprechende Ernte in der nun äußerlich, noch nicht innerlich, ausgereiften, süßen, saftigen Langen Form. Schlage gleichzeitig Deine rechte lockere Faust wie einen Kinnhaken nach vorn und verlagere dabei Dein Gewicht nach hinten links. Dann pusche mit links nach vorne in den Osten und verlagere gleichzeitig Dein Gewicht nach vorn auf rechts. Und Deine rechte Faust führst Du zur rechten Hüfte.

## **Schritt nach vorn mit rechtem Fauststoß Fliegen in die Diagonale nach Nordosten**

Fischerfest im Sternzeichen Jungfrau

---

1. Mache einen Schritt im Halbkreis nach vorn in den Osten zur linken Vorwärtsstellung und verlagere dabei Dein Gewicht nach links vorne und führe gleichzeitig Deine linke Hand an Deine rechte Armbeuge und führe dabei einen Fauststoß mit rechts in Schulterhöhe aus. Deine linke Hand kommt abgeknickt zum rechten Unterarm. Die Faust zu formen bedeutet, Deine innere göttliche Kernkraft zu aktivieren, die im Kerngehäuse der nun reifen Frucht Lange Form auf all Dein Erleben und Erkennen einwirkt. Die Faust wird nicht geballt, um jemand anderen hart zu treffen. Sie wird locker geformt, denn ihre Kernkraft besteht aus einer alles Negative auflösender oder durchschlagender Liebe, die nicht berechnet.

Es ist diese innere geistige Kernkraft, die ab hier Dein Üben der Langen Form bestimmt, und nicht mehr länger die Kraft Deiner Verwurzelung in der Dich bis hierher ernährenden Erde. Du bist ja jetzt als reife Frucht vom Baum der bloß äußeren Erkenntnis geerntet worden und von ihm abgeschnitten. Gehst Du jetzt nicht nach innen in Deinem Üben, wirst Du das Gefühl haben, Taichi Chuan sei entweder nichts als bloße Gymnastik oder es sei tatsächlich dazu da, um über seine Geschmeidigkeit im Sammeln von innerer Energie die so viel gepriesene Kampfkunst gegen andere zu üben. In Wirklichkeit – und das erkennst Du ab hier unmittelbar, wenn Du Deine Aufmerksamkeit in die innere Stille wendest – kämpfst Du nur gegen Dich selbst, solange Du glaubst, Deine Theorien von Gott und der Welt, und damit natürlich auch Deine Theorien über Taichi Chuan, entsprächen der Wirklichkeit.

Dein Kampf, wenn Du denn überhaupt kämpfst im Üben mit der Langen Form, ist lediglich ein Kampf Illusion gegen Wirklichkeit. Die Wirklichkeit



selbst aber kämpft nie, denn sie besteht aus reiner, nie berechnender Liebe zu allem und allen! Woher sollte da ein wirklicher Gegner kommen? Und wie könnte es sein, daß das Üben der Wirklichkeit als bloßes gymnastisches Üben gedacht sein könnte?

2. Führe Deine linke Hand nun unter Deinen rechten Ellenbogen und öffne beide Hände mit den Handflächen nach unten, so daß Du alles loslassen kannst, was bisher nur Theorie über Dein wahres Wesen gewesen ist. Verlagere Dein Gewicht auf rechts und ziehe dabei beide Hände mit den Handflächen im Bogen nach unten zurück vor das rechte Knie.
3. Drehe jetzt Deinen linken Fuß auf der Ferse um  $90^\circ$  nach Nordosten ein und drehe dabei Deine linke Handfläche nach oben, um weitere himmlische oder seelische Bewußtheit aufzunehmen. Verlagere danach Dein Gewicht auf links und lasse dabei Deine linke Hand in die nordöstliche Diagonale aufliegen und drehe dabei Deine Hüfte nach links.
4. Bringe nun Deine rechte Hand unter die linke und drehe dann beide Hände zueinander zu dem hier erneut nötigen Energieball und drehe dabei Deine Hüfte gerade in den Osten der inneren Selbsterkenntnis. Gleichzeitig ziehst Du Deinen rechten Fuß zum linken heran und machst danach einen Schritt mit rechts in die Vorwärtsstellung, die die Weisheit Deiner inneren Selbsterkenntnis fördert und stärkt.

## 2. Pang – 3. Loi-Jai-On-Fische – 2. Peitsche im Osten

Herbsttagundnachtgleiche am Anfang der Waage

---

1. Das sich notwendig anschließende erneute Bewegen im Pang-Loi-Jai-On-Fische-Peitsche in den Osten wiederholst Du daraufhin, wie Du es bereits aus dem Anfang vom ersten Teil der Langen Form kennst, als Du darin die das Sternbild Taube im Osten als das opalisierende Symbol des Heiligen Geistes in Dein Bewußtsein holtest,

das Dir vermittelt, daß Du als Seele der Sohn Gottes seiest, der ihn spiegele in seinem Wesen und an dem er daher Wohlgefallen habe. Hier im Wiederholen läßt Dich Gott zur Speisung mit der reinen Seelennahrung für 4000 Menschen ein, die im Verlauf der vier Wolkenhändeübung stattfindet mit nur 7 Broten und 2 Fischen, mit einem Rest von 7 Körben mit Brotresten und ein wenig Fisch.

Und auch in Deinem folgenden Üben der vier Wolkenhände wirst Du geistig mit einer Speise genährt werden, die Dich befähigt, die lange, kalte, dunkle Jahreszeit in der Langen Form zu durchlaufengenährt. Und auch Dir werden nach Deiner Sättigung 7 Kicks und die 2 Fische Yin und Yang übrigbleiben als weitere Wegzehrung, um erfolgreich die Milchstraße überqueren zu können, die durch das gesamte Erfahrungsreich des Sternzeichens Skorpion fließt.

Die Wiederholungen sind übrigens notwendig, weil sie Dich bei steigender, sich vertiefender Selbsterkenntnis am Boden halten. Denn ohne sie würdest Du hier bereits bei steigendem Seelenbewußtsein über den Wolken im Himmel schweben, ohne noch einen Antrieb zu haben, der Dich auf der Erde hält. Du sollst ja nicht in den Himmel aufsteigen, als wollest Du die Erde verlassen oder als wolltest Du ohne Deinen irdischen Körper weiterleben. Denn beides brauchst Du noch, weil man ohne irdische Basis keine feste Form

mehr hätte, ob lang oder kurz, die einem hülfe, sich seines wahren Wesens weiter bewußt zu werden. Das wird Dir vor allem dann bewußt werden, wenn Du die Lange Form beherrschst. Denn dann wirst Du erkennen, daß Traum und Wirklichkeit zueinander gehören. Ohne Traum ist Wirklichkeit erkenntnislos. Und ohne Wirklichkeit gibt es keinen Traum.

Wirklichkeit ist zwar Leben. Aber Träumen ist Erleben.

## **Vier Mal die Wolkenhände über den Norden wechselnd in den Nordwesten und Nordosten hin und her abwägend**

Sternzeichen Waage und Erntedankfest

---

1. Drehe Deinen linken Fuß auf der Ferse um 90° nach Norden und richte auch Deine Hüfte in den Norden aus. Gleichzeitig dreht Dein linker Arm in Schulterhöhe mit in diese Richtung, die Dein neues Schicksal in der nun beginnenden Kalten und Dunklen Jahreszeit bestimmen wird.

Denn die Warme und Helle Jahreszeit in der Langen Form Deines Lebens ist nun beendet. Deine Form ist äußerlich großelterlich geworden, ähnelt aber innerlich der jungen Form Deiner Kindheit gegenüber im Osterfest. Beides ist ein Anfang und ein Ende. Und Du mußt nun abwägen, was aus der Warmen Jahreszeit Du noch weiterhin beibehalten willst und was nicht, weil es nicht mehr zum Erleben der Kalten und Dunklen Jahreszeit passen wird, die sozusagen das umgekehrte Verhalten verlangt, zu dem, was Du bisher gewohnt gewesen bist. Das wirst Du merken, wenn Dich das Keltern der vorhin geernteten Frucht der Langen Form dazu zwingt, diese reife Frucht kelternd zu treten und zu stampfen über die Dich erwartenden nicht zufälligen 7 Kicks und 7 verschiedenen Faustschlägen der zweiten Hälfte des zweiten Teils der Langen Form.

2. Öffne nun Deine rechte Hand, senke sie und setze Deinen rechten Fuß parallel in Schulterbreite zurück in seine nördliche Grundstellung. Richte Deine Hüfte zum Norden aus und führe gleichzeitig Deine rechte Hand unter die linke und drehe beide Hände dann zu einem Ball mit seiner erneut immer wieder neu nötigen geistigen Energie zum Weitermachen. Drehe dann Deine Hüfte leicht nach links in den Nordwesten, um dessen schöpferische Kreativität aufzunehmen.

Jetzt wechseln Dein Hände abwägend, was Du weiterhin in Deinem Bewußtsein behalten willst aus der Warmen, fruchttragenden Jahreszeit und was nicht:

3. Hebe daher jetzt Deine rechte Hand innen bis in Mundhöhe mit der Handfläche zum Gesicht, als blickst Du darin wie in einen Spiegel, und senke Deine linke Hand bis zur Hüfte. Diese drehst Du gerade nach Norden.
4. Verlagere jetzt Dein Gewicht auf rechts und nimm die Hände mit. Wenn Dein Gewicht ganz rechts liegt, geht Deine Hüfte leicht nach Nordosten. Pusche mit Deiner rechten Hand in den Nordosten. Deine linke Hand wird gleichzeitig zur Yang-Hand mit der Handfläche zum Himmel.
5. Zweites Händewechseln: Richte Deine Hüfte wieder gerade zum Norden hin aus und hebe nun Deine linke Hand innen zum Spiegel vor Dein Gesicht und senke Deine rechte Hand mit der Handfläche zum Boden wie zum Kniestreifen. Mache einen Schritt links in halber Schulterbreite in den Westen, setze Deine Ferse zuerst auf und verlagere dann Dein Gewicht auf links. Nimm Deine Hände wieder mit in den Nordwesten und ziehe am Ende Deinen rechten Fuß nach und setze auch ihn zuerst mit der Ferse auf. Drehe dann Deine Hüfte leicht nach Nordwesten und pusche mit der linken Hand in den Nordwesten. Bilde mit der rechten eine vom Himmel oder Seelenbewußtsein aufnehmende Yang-Hand männlich elektrisierender Natur.
6. Drittes Händewechseln: Drehe Deine Hüfte wieder gerade in den Norden. Hebe wieder Deine rechte Hand zum Spiegel vor Dein Gesicht und senke Deine linke Hand zum Kniestreifen. Verlagere Dein Gewicht auf rechts und nimm die Hände mit. Drehe Deine Hüfte am Ende wieder leicht in den Nordosten und pusche mit der rechten Hand in den Nordosten. Deine linke Hand wird zur Yang-Hand mit der Handfläche zum Himmel.
7. Viertes Händewechseln: Mache alles wieder so wie beim zweiten Händewechseln. Insgesamt hast Du dann beim viermaligen Händewechseln, als teilst Du dabei die Wolken Deiner bisherigen geistigen Unbewußtheit zur inneren Klarsicht, am Ende 4 Schritte nach links in den Westen gemacht.
8. Nach dem vierten Schritt und letztem Pusch: Wechsle die Hände und verlagere Dein Gewicht auf rechts. Führe dann Deine linke Hand zur rechten Armbeuge nach oben. Dann bildest Du mit Deiner rechten Hand das Symbol der Venus – das ist ein ägyptisches „Ankh-Kreuz“ als ein Kreis oder Henkel mit einem Kreuz darunter als Dein „Ankern“ im Himmel oder im Seelenbewußtsein (das Symbol der Erde ist dasselbe, nur umge-

kehrt) – als den sogenannten „Haken“ zum 3. Peitschenantrieb der Liebe, die nicht berechnet. Deine linke Hand dreht ihren Daumen nach oben. Und es folgen die Bewegungen zum

### 3. Peitschenantrieb.

---

1. Übe ihn, wie Du ihn schon zwei Mal bisher richtig geübt hast. Und vergiß nicht, daß es die Liebe, die nicht berechnet, ist, die Dich hier antreibt und nicht irgendeine, Dich schlagende Peitsche, als genügest Du in Deinem Wesen nicht der Lagen Form Gottes.

Je weiter Du die Lange Form des Erlebens übst, desto mehr wirst Du diesen Antrieb der Liebe, die nicht berechnet, spüren müssen. Denn ohne ihn würdest Du immer mehr daran verzweifeln, daß Dir das Üben zu einer Kampfkunst gerät, die, je mehr Du übst, über das Leben zu siegen, als wäre das Leben eine Gefahr für Dich, um so mehr Feinde verursacht, die versuchen, Dich aus Deiner immer höher werdenden Stellung im Himmel der Lagen Form zurückzuschleudern zur dichten Erdenform.

## **Das Wildpferd mit seinem Füllen im Westen heranlocken**

Sternbild Pegasus mit Füllen neben sich

---

Das Wildpferd ist, weil es unseren freien spirituellen Geist symbolisiert, kein gezähmtes Reitpferd. Denn unser freier Geist läßt sich nicht wirklich zähmen, wenn es auch oft den Anschein macht, als ließe er sich auf Dauer zähmen. Daher stellt man dieses Wildpferd auch mit Flügeln dar. Er bestimmt nämlich, was geschieht und nicht Dein alles in richtig und falsch gliedernder Verstand, noch weniger Deine alles nur schwarzweiß malenden Emotionen.

Der linke Hinterhuf dieses geflügelten Wildpferdes Pegasus ist es, den wir als des Teufels Pferdefuß bezeichnen. Gemeint ist damit, denn einen Teufel gibt es in Wirklichkeit nicht, ihn gibt es nur in unseren Träumen und Vorstellungen, daß unser Zweifel, nicht Teufel, der uns mit Engelszungen zu erzählen weiß, was wir alle gewinnen, wenn wir ihm in seine Illusionen und nicht in unsere göttliche Wirklichkeit folgen würden als die geistig freie Wachheit in allem Träumen, am Ende irrt mit seinen Versprechungen, wir würden gewinnen, wenn wir die Erscheinungen der Wirklichkeit für die Wirklichkeit selbst nähmen, wie es geistig blinde oder schlafende Menschen seit Jahrtausenden gewohnt sind und es uns so lehren.

Das Himmelpferd Pegasus tritt mit seinem linken Hinterhuf so leicht wie der Flug eines Wattebüschchens gegen unseren Wesenskern, gegen die Nadel auf dem Meeresgrund also als das im Sommer in der Form versteckte und im Winter als die vergeistigte Form nackte Saatkern zu einer neuen Auferstehung oder österlichen Geburt zu einer neu aufknospenden Längen Form über ihren 1. Peitschenantrieb. Und öffnet so den dicht verschlossenen winterlichen Saatkern aus reinem KRIST ALL oder Christusbewußtsein zu einem keimenden Saatgut mit seinen vielen Genen, die das Erleben einer ganz neuen Längen Form embryonal heranwachsen lassen, obwohl die Prinzipien oder die Strukturen einer jeden Längen Form immer dieselben sind.



Aber da wir ja jetzt erst noch im beginnenden Herbst üben, locken wir eigentlich gar nicht die Mutterstute Pegasus zu uns heran, um uns ihr Wesen innerlich bewußt zu machen. Wir locken in Wirklichkeit ihr Füllen heran, das am Himmel neben ihr herläuft. Denn es ist die Fülle des jungen Seelenbewußtseins in ihrem Wesen als unser irdischer Zweiter Frühling im Altwerden, den wir jetzt in Wirklichkeit zu uns heranlocken, um im freien oder „wilden“ Seelenbewußtsein lichtartig verkörpert zu sein. Daher wird auch erzählt, daß Jesus dieses Füllen neben seiner Mutter zu sich heranruft, um auf ihm und nicht auf seiner Mutterstute in Jerusalem einzureiten. Erst, wenn wir üben, wie das Wildpferd seine Mähne schüttelt, kümmern wir um die Mutterstute als das große Himmelspferd Pegasus, auf dem einst Mohammed in den Himmel aufgestiegen ist, um am Ende des 3. Teiles seiner vom Erzengel Gabriel geleiteten Meditationsübung erleuchtet zu werden in Bezug auf das wahre Wesen des Menschen jenseits von Himmel und Erde, jenseits von den Teilen 2 und 3 der Langen Form des Erlebens.

1. Öffne nun beide Hände zur Yang-Hand mit den Handflächen zum Himmel, um seine volle Kraft aufzunehmen in Dein irdisches Handeln und bilde mit der rechten Hand ein Tigermaul zum Ohr hin. Verlagere dabei gleichzeitig Dein Gewicht nach hinten. Setze dann mit dem linken Fuß nach vorne innen auf der Fußspitze auf, so daß Ferse an Ferse steht.
2. Nimm Deine linken Fingerspitzen zur linken Hüfte mit der Handfläche nach oben. Dann nimm Deinen rechten Arm im Halbbogen nach vorn mit der Handfläche zum Boden. Dein Ellenbogen ist offen.

Dies war das Heranlocken der göttlichen Fülle des spirituell freien Geistes über das Sternbild Pegasus mit Füllen zur inneren Wesensschau im Westen. Und jetzt erst erfolgt das „Streicheln des Wildpferdrückens“ nach Deinem 1. von 7 Kicks.

Nach den beiden Kicks mit dem Außenrist Deiner Füße zuerst rechts in den Nordwesten, um an spiritueller Kreativität zu gewinnen, und dann links in den Südwesten, um an innerem Frieden zu gewinnen im kelternden Treten und Stampfen der geernteten Frucht der Langen Form aus der Warmen Jahreszeit, so daß ihr innerer „Saft“ nun nach außen kommt als „Sophie“, als die in der Langen Form versteckten „Liebe zur Weisheit“ Gottes, wie man den Begriff „Sophie“ aus dem Griechischen übersetzt als „Saft“, der bisher Deine Lange Form innerlich hat saftig reif werden lassen, nach den folgenden beiden Kicks mit dem Außenrist also tritt zum ersten Mal die Weisheit Gottes in Deinem Üben nach außen zutage. Und Du beginnst, von innen heraus zu strahlen in Deinem Üben. Dein Üben wird magisch und mystisch in seinem Ausdruck.

Das Fest des einen Streichelns der Fülle der Spiritualität in Richtung Nordwesten vor dem ersten Kick nennt man Allerheiligen. Das Fest des anderen Streichelns dieser zutage tretenden Fülle der Weisheit Gottes zu Deinem ersten Erstrahlen einer seelischen Aura vor dem zweiten Kick nennt man Allerseelen. Denn in beidem Streicheln wirst Du fähig, jenseits von Verstand und Emotion über die Weisheit Gottes in Dir die himmlischen Welten in Deinem Wesen zu schauen, in denen Dir alle Heiligen und alle Seelen begegnen, die schon immer da waren, die Du zuvor aber nie hast sehen können, weil Du Dich mit Deinem Körper identifiziert hast.

Das Heranlocken dieser sich jetzt nach außen zeigenden Weisheit Gottes übrigens ist das Fest Halloween in der Nacht vor dem Fest Allerheiligen. Halloween bedeutet soviel wie „Heiliges Venn“, das heißt: Erscheinen der Seelenaure in großelterlicher Weisheit zum Erleben der Langen Form, die übrigens nur dann authentisch genannt werden kann, wenn sie dieses Aufleuchten Deiner Seelenaure bewirken kann.

Es macht Dir urplötzlich ein bißchen Angst, so direkt im Heranlocken des Wildpferdes mit seinem Füllen mit der Unendlichkeit Deines wahren Wesens konfrontiert zu werden. Daher überspielt man zu Halloween diese kurz erlebte Angst vor dem eventuellen Bösen, das tief im dunklen All auf uns wartet, wie wir geistig blind fälschlich annehmen, indem wir uns dieses Unheimliche vor Augen führen und es dann mit dem Außenrist unseres Fußes, mit dem äußeren Verstehen, das sich in einem Bogen nach innen kickend wendet, einfach wegzukicken als nicht wirklich existent.

## **Der 1. Kick mit dem rechten Fußaußenrist in den Nordwesten**

Sternbild Herkules gegen Sternbild Drache  
Halloween – Allerheiligen

---

1. Löse nun Deine linke Hand von der Hüfte nach Südwesten, um den inneren Frieden in Dir zu aktivieren und gehe gleichzeitig mit der rechten Hand in dieselbe Richtung. Forme dort mit beiden Händen den immer wieder neu erforderlichen Energieball und setze dann Deinen linken Fuß mit der Ferse in Richtung Südwesten auf. Dabei berühren sich Deine beiden Handgelenke überkreuz direkt über Deinem linken Knie.
2. Jetzt beginnt das Fest Allerheiligen im leichten Beugen Deines Körpers bei einem gleichzeitigen Wischen mit Deiner rechten Yin-Hand über einen imaginären Tisch bis in den Nordwesten mit seiner kreativen Kraft, die Lange Form zu jeder Zeit aus freiem göttlichen Geist heraus immer wieder neu zu schöpfen. Dein Kopf folgt Deinem Wischen mit seinem inneren Blick. Dort drehst Du Deine rechte Hand zur Yang-Hand und führst sie so, die göttliche Kreativität aufnehmend und haltend in einem Halbkreis unter die linke Hand in den Südwesten zurück, wodurch sich der innere Frieden der Seelenbewußtheit einstellt. Beide Handgelenke berühren sich dort mit beiden Handflächen zum Himmel ausgerichtet.
3. Drehe nun beide Handflächen nach außen, um alles, was Dich hindert, in Fülle seelenbewußt zu sein, loszulassen, hebe sie nach Südwesten hin bis in Höhe Deines inneren, göttlichen oder dritten Auges, das sich als Sehhügel oder Thalamus, das ist Dein Stammhirn in Form einer „Venus von Willendorf“ oder in Form der Stammutter der Langen Form, die Dir im Üben der „Jadeprinzessin an ihrem Webstuhl“ noch im weiteren Üben zum dritten Advent der Langen Form begegnen wird im Fest Mariä unbe-

fleckte Empfängnis, und löse gleichzeitig Deine rechte Hand zusammen mit der Hüfte und Deinem rechten Bein in den Nordwesten. Dort erfolgt der 1. Kick in einem kleinen Bogen mit dem rechten Außenrist nach innen. Setze dann Deinen rechten Fuß gerade in Richtung Nordwesten.

## **Der 2. Kick mit dem linken Fußaußenrist in den Südwesten**

### Allerseelen

---

1. Drehe Deine rechte Hand nun zur Yang-Hand und forme gleichzeitig mit der linken ein Tigermaul zum Ohr hin. Dabei kommt Dein rechter Fuß unter die linke Kniekehle. Dann setzt Du Deinen rechten Fuß in den Südwesten auf, wobei gleichzeitig Deine linke Hand überkreuz auf die rechte Hand über dem rechten Knie kommt.
2. Beuge wieder Deinen Oberkörper leicht und wische jetzt gleichzeitig mit Deiner linken Hand über den imaginären Tisch nach vorne in den Südwesten, wobei Dein Kopf mit Deinem inneren Blick mitgeht, um sich das innere Geschehen bewußt zu machen. Drehe dann Deine linke Handfläche nach oben und führe jetzt auch sie wie zuvor umgekehrt die rechte im Fest Allerheiligen in einem Halbkreis zurück zu Deiner rechten Hand. Deine Handgelenke berühren sich auch jetzt wieder mit beiden Handflächen offen zum Himmel gerichtet, um Dir aller Seelen bewußt zu werden, die schon immer da waren, die Du aber jetzt erst mit dem inneren Auge zu schauen vermagst.
3. Drehe danach beide Hände nach außen, um auch jetzt wieder alles loszulassen, was Dir im Wege steht als Theorie über Gott, die Welt und ihre Lange Form des Erlebens, hebe sie in Richtung Nordwesten bis in Höhe des inneren Auges hinter der Nasenwurzel auf seinem anatomisch so genannten „Türkensattel“ des von Dir herangelockten Wildpferdes und löse gleichzeitig Deine linke Hand mit der Hüfte und mit Deinem linken Bein in Richtung Südwesten. Dort kicke mit dem Außenrist Deines linken Beines in einem kleinen Bogen nach innen alles weg, was der hervorgetretenen Weisheit Gottes in Deinem Wesen und in Deiner Langen Form des

Erlebens widerspricht. Danach bleibt Dein linkes Bein erhoben mit dem Fuß gerade in Richtung Südwesten.

### **Der 3. Kick mit der linken Ferse in den Osten**

Sternzeichen Skorpion  
im Überqueren der Milchstraße  
Das Fest des Stierkampfes

---

Mit den 7 Kicks als das Keltern der geernteten irdischen Frucht vom Baum der mentalen Erkenntnis in der Langen Form wächst Dein Bewußtsein nun als himmlische Frucht am magisch mystischen Baum des Lebens in der Langen Form des Erlebens auf Erden und im Himmel. Und weil in diesem herbstlichen Zeitraum, der auch gleichzeitig der Zeitraum Deines Frühlings im Himmel ist als Dein sogenannter Zweiter Frühling auf Erden, das Sternzeichen Stier langsam im Osten am Himmel aufgeht, als würde es auf Erden sterben und nun in den Himmel versetzt dort über uns erscheinen, feiert man seit Urzeiten dieses Sterben auf Erden und im gleichzeitigen Erscheinen im oder am Himmel als den großen Stierkampf, in dem wir mit einem schwarzen Stier kämpfen, als wäre er dem Tode geweiht – obwohl es in Wirklichkeit so ist, daß er ab hier erst wirklich dem wahren Leben wie ein junges Kalb geweiht ist. In den Religionen schildert man uns dieses Erleben als den „Tanz um das goldene Kalb“ in der Wüste Sinai.

Diese Wüste, die als das herbstliche Keltern mit seinen vielen Kicks und Stößen in Wirklichkeit eine vorübergehende geistige Einöde zu sein scheint, durch die wir heil hindurch kommen müssen, wenn wir unsere Lange Form bis zu ihrer uns gänzlich erfüllenden und erneuernden Erleuchtung meistern wollen, diese Wüste ist Deine jetzt so sehr aufkommende große Unsicherheit, auf einem Bein stehend zu kicken und Dich umzudrehen, die mit Beginn des dritten Teiles der Langen Form, wenn Mose am Ende des Wüstenaufenthaltes das von Gott verheißene Land Kanaan vor sich sieht, dessen Erleben identisch ist mit der Adventszeit als die erste Hälfte des dritten Teiles der Langen Form, mit einem Mal völlig vorüber sein wird.

Der dritte Teil als der von Gott verheißene Teil der Langen Form zum Wiedererkennen, wer man als Mensch wirklich ist jenseits von Himmel und Erde, deren Kinder wir nur sind, ohne an diese Eltern für immer gebunden zu sein, wird Dein Kanaan sein, in dem Honig und Milch fließen werden. Kanaan bedeutet genau gegenüber dem fünffachen Knieestreifen im Reich des Sternzeichens Zwillinge das Reich des Sternzeichens Schütze als Amor, als die Liebe, die nicht berechnet.

Kana nennt man das Wesen der Zwillinge, Kana An oder „Ende der Kinetik“ bloß äußerer Bewegungen nennt man das Wesen der Liebe, die nicht berechnet im Reich des Schützen, dessen Wesen wir im Schützenfest gefeiert haben, als wir uns dort über das zweifache Spielen der Harfe im Wesen des Sternbildes Lyra im Abschießen des Sternes Adler zum König über unsere irdische Welt inthronisiert haben.

Der hellste Stern Wega im Sternbild Lyra nennt sich im Deutschen, Wega ist arabisch, „herabstürzender Adler“. Erst später sah man in diesem ganzen Sternbild die Lyra oder Harfe, deren 7 Saiten über einen leeren Schildkrötenpanzer gespannt sind. Das Dreieck, das Du im Üben des Harfenspiels Gottes im ersten Teil der Langen Form mit beiden Händen formst, entspricht nicht nur dem Zupfen der Harfe. Es entspricht gleichzeitig auch der Form der Schildkröte im Feng Shui, im Licht- und Schattenspiel Deiner Langen Form, nach dem man das Taichi Chuan auch ein Schattenboxen nennt mit einem imaginären Gegner, der nur in unseren Vorstellungen vorkommt, nicht aber in der göttlichen Wirklichkeit vorhanden ist.

1. Drehe nun Deine rechte Hand, damit Schwung aufnehmend, zusammen mit Deiner rechten Ferse um 180° nach Südosten in die nun seelisch licht gewordene Erfahrung des göttlichen Reichtums in der Langen Form des Erlebens. Und gleichzeitig richtet sich Dein linkes Bein, das erhoben mitgeschwungen ist, nach Osten aus in die neue, nun rein seelische Selbsterkenntnis. Führe dabei gleichzeitig Deine rechte Hand überkreuz über die linke vor Dein Gesicht im Südosten zum inneren Reichtum göttlicher Weisheit.
2. Drehe jetzt beide Handflächen nach außen und hebe sie bis in Höhe Deines inneren Auges in den Südosten. Gleichzeitig löst sich Deine rechte Hand in Richtung Südwesten, in Richtung des inneren Friedens während Deines Zweiten Frühlings im irdischen Herbst der Langen Form. Und die linke Hand richtest Du zum Osten in die neue, nun heranwachsende Selbsterkenntnis.
3. Jetzt danach führst Du mit dem linken Bein, das immer noch erhoben ist, den Fersenkick in den Osten aus, um alles, was Deine neue innerste



Selbsterkenntnis behindert, von Dir wegzukicken, und behältst natürlich Dein Gewicht dabei immer auf rechts und gehst nicht schon mit dem linken Fuß kickend nach vorne.

### **Das erneute Streifen der Kniee links und rechts mit einem Puschen rechts und links in den Osten**

---

1. Nimm Deinen linken Ellenbogen über das in der Luft hängende linke Knie. Dein rechter Unterarm liegt dabei parallel zum Bauch. Deine Handfläche ist mit einer Yin-Hand zum Boden gerichtet, um das neue seelische Bewußtsein auch irdisch magnetisierend an die Lange Form zu binden. Gleichzeitig schwingst Du dabei Deinen rechten Arm zum Tigermaul mit der rechten Hand ans rechte Ohr aus.
2. Jetzt setzt Du Dein linkes Bein erst nach vorne in den Osten, wobei Deine linke Hand mitgeht. Und Dein rechter Arm schwingt zum Tigermaul ans rechte Ohr und wird von dort aus mit einem Pusch nach vorne geführt im gleichzeitigen Streifen Deines linken Knies mit der linken Hand, um den nötigen Göttlichen Gleichmut zu finden in dieser Wüste Sinai, in der man plötzlich vor lauter Unsicherheit nicht mehr weiß, was innen und was außen richtig ist, ob man Männchen oder Weibchen ist, himmlisch oder irdisch als Mensch, der man erst noch werden will, wie er ganz, das heißt heil wirklich ist ab dem dritten Teil seiner Langen Form.
3. Danach folgt das Streifen Deines rechten Knies mit Deinen rechten Fingerspitzen, wie Du es schon aus früherem Üben kennst.

## **Der Schritt nach vorne in den Osten und das Boxen mit rechts nach unten**

### Das Maß aller Dinge

---

In all diesem Dich verunsichernden Geschehen vermittelt Dir das Leben, das ewig und daher mehr ist als nur die Biologie der Natur um Dich herum, zu deren Wesen auch Dein Körper gehört, das Maß aller Dinge als die Liebe, die nicht berechnet. Denn unsterblich zu leben gelingt nur in einer solchen Liebe, weil sie es ist, die Ganzheit garantiert, zu der alles gehört, also auch der angebliche Feind, der ja nur immer dann erscheint, wenn Dich das Leben darauf aufmerksam machen will, daß Du gerade dabei bist, Deine Ganzheit zugunsten von Vielheit, also Getrenntheit, demnach zu Deinem Unheil oder Unheilsein, aufzugeben.

Erinnerst Du Dich nämlich an Deine ewige Ganzheit, gelingen Dir die Kicks und Drehungen problemlos. Daher ist Dein Feind, daher sind Deine Kicks und Drehungen nun der Parameter, an dem Du abmessen kannst im Maß aller Dinge, inwieweit Du noch immer der Theorie folgst, das Leben sei ein Kampf, in dem immer nur der Bessere oder Könnendere siegt.

Mache also jetzt diesen entscheidenden Schritt nach vorne in die volle Selbsterkenntnis und boxe darin nicht irgendeinen Gegner nach unten nieder, sondern alleine Deine Resttheorien, wie Gott, das Leben und seine Lange Form am besten sein sollten, um Dir zum Sieg zu verhelfen in einem Lebenskampf, den Du Dir nur einbildest, und zwar so stark, weil von allen anderen um Dich herum seit Deiner Geburt bestätigt und vorgelebt und über die Schulen und Universitäten als Tatsache unermüdlich Dich emotional als gut oder schlecht und mental als richtig oder falsch benotend gelehrt, daß Du am Ende selbst daran glaubst, überall bestätigt zu finden, daß das Leben wirklich nichts anderes sei als ein ewiger Kampf, um körperlich zu überleben, als wä-

re man jenseits davon, also nach dessen Tod, auch nicht mehr existent. Der dritte Teil der Langen Form Deines Erlebens, der rein geistig ist, also körperlos empfunden wird, wird Dich das Gegenteil davon erleben lassen.

1. Setze jetzt Deine rechten Fuß im Winkel von 45° im Südosten auf und beuge Dich gleichzeitig tief dorthin, wobei Dein linker Unterarm auf rechte Kniehöhe kommt. Dabei ist Dein Ellenbogen tiefer als Dein Handgelenk. Dort unten formst Du jetzt mit Deiner rechten Hand den Energieball, der jetzt nötig ist, um den Reichtum dieser Erlebensrichtung im Feng Shui zu aktivieren, ohne den Du das Gefühl hättest, für nichts und wieder nichts zu üben.
2. Dann formst Du mit Deiner rechten Hand eine lockere Faust, deren Daumen locker auf dem zweiten Zeigefingergelenk ausgerichtet sein soll, und drehst Deinen Handrücken nach unten. Jetzt machst Du den entscheidenden Schritt mit links nach vorne in den Osten und bleibst dabei tief gebückt und setzt nun Deine lockere rechte Faust, in der symbolisch alle Seelenkraft genetisch gebunden ist, im Halbkreis vor das linke Knie und verbindest so innerlich Deinen nötigen Göttlichen Gleichmut irdischen Verstehens mit Deiner neuen seelischen Freiheit Licht gewordener Verkörperung.
3. Dann streift Deine linke Hand Dein linkes Knie, um Deinen Göttlichen Gleichmut aktiv umzusetzen zum weiteren Üben im siebenfachen Treten, Stoßen und Drehen, in dem Dir alle Deine sieben Bewußtseinsdimensionen nach und nach, Schritt für Schritt, Tritt für Tritt, Stoß für Stoß bewußt werden sollen, um Dich Dimension für Dimension in sie hineindrehen zu können. Denn der Fluß aller geistiger Bewegungen in der Langen Form Deines Erlebens ist immer eine spiralige Drehbewegung linksläufig im Fallen und weiblichen Vertiefen aus der männlich befreienden Erhöhung von oben nach unten und rechtsläufig im Steigen und männlichen Erhöhen aus der weiblich verdichtenden Vertiefung zurück von unten nach oben.

## Die Drehung mit rechtem Faustschlag in den Westen

---

1. Richte Dich in der eben eingenommen Stellung wieder auf und verlagere Dein Gewicht in Deine linke Ferse und drehe Dich jetzt um  $90^\circ$  in den Süden, der Dir magische Macht verleiht, nach der es den Kampfkünstlern, die irrigerweise gegen andere meinen, kämpfen zu müssen, um nicht Verlierer zu sein, weswegen der Süden auch äußerst selten verstärkt wird in Deinem Üben, damit Du seine magische Macht seelischen Bewußtseins nicht dazu verwendest, andere mit der Faust niederschlagen oder in anderer niederschmetternder Weise magisch manipulieren zu wollen, denn das ginge alles am Ende doch nur gegen Dich selbst.
2. Lege Deine rechte lockere Faust in den linken inneren Ellenbogenknick und lasse Deine linke Hand gerade in den Süden in Schulterhöhe ausgestreckt. Jetzt sinke mit Deinem linken Fuß leicht ein und führe Deinen rechten Fuß zur Kniekehle Deines linken Beines.
3. Mache dann mit rechts einen Schritt nach Westen, um Dir dort Dein wahres Wesen bewußt zu machen, und schwinde gleichzeitig Deinen rechten Arm mit der lockeren Faust aus mit dem Handrücken zum Boden, um Deine Lange Form bindend zu magnetisieren. Jetzt ziehst Du Deinen Arm zur rechten Hüfte zurück und puscht gleichzeitig mit der linken Hand nach vorn in den Westen.

### Das 3. Pan-Lan-Chui im Westen

---

1. Bilde mit der rechten Hand eine lockere Faust, als wollest Du jemandem einen Kinnhaken versetzen, und lasse Deinen linken Arm nach hinten ausschwingen, wobei Du Deinen rechten Arm mitnimmst. Hebe dann Dein rechtes Bein und mache einen Schritt in den Westen und setze dabei Deinen Fuß nach Nordwesten ausgerichtet auf. Dabei lasse Deine rechte Faust in einem Halbkreisbogen in den Westen stoßen. Und auch Dein linker Arm kommt nach vorne in den Westen.
2. Ziehe jetzt Deine Faust zur Hüfte zurück und pusche gleichzeitig mit Deiner linken Hand nach vorn in den Westen und winkle dabei Deinen linken Arm leicht ab und stoße dann mit der rechten Faust nach vorn, wobei Dein rechter Daumen locker auf Deinem zweiten Zeigefingergelenk liegt und Dein Handrücken zur Seite in den Norden zeigt. So kurbelst Du in diesen Bewegungen zum dritten Mal Dein Selbstbewußtsein an, einmal in den Westen zu Deiner Wesensschau, dann in den Osten der Selbsterkenntnis hinein und dann, jetzt, erneut wieder in den Westen Deiner Wesensschau hinein.

Mit Ausnahme der Wiederholung der gesamten Sommersequenzen in der Langen Form während Deines Durchquerens des Sternzeichens Steinbock ab Weihnachten, in der diese Ankurbelung Deines wahren Selbstbewußtseins ohne trennendes Ich erneut in den Osten geübt werden muß als das Fest der Erscheinung des Herrn, in dem die Schlange Kundalini ihre weiße Zunge über Dein westliches Scheitelchakra in direkter Verbindung mit Deinem östlichen Steißchakra hinausschießend zeigen wird, werden Dich die nächsten beiden Ankurbelungen dieser Art nur noch in Deine innere seelische Wesensschau hineintreiben, die im freien Westen stattfindet und nicht im ge-

bundenen Osten, die Du im Kopf und nicht im Becken Deiner Langen Form erleben wirst.

## Das Fliegen mit links in die südwestliche Diagonale

### Sankt Martinstag

---

Die Gans, die an diesem Tag aus spiritueller Symbolik geschlachtet und gegessen wird, ist der Geier des Nordens. Er symbolisiert das Sterben der irdisch Langen Form im Vollenden ihrer himmlischen Langen Form.

Es ist dieser Tag, der eigentlich Vatertag genannt werden müßte und nicht das Fest Christi Himmelfahrt, zu dem der Kranich zum ersten Mal seine Flügel ausbreitet. Denn dieser richtige Vatertag, der den Tag markiert, an dem Dein Himmel auf Erden Wirklichkeit geworden ist, der ja Dein großer Vater ist, erlebt sich genau gegenüber dem von uns traditionell gefeierten Muttertag am 10. Mai, an dem Du Deinen ersten Ellenbogenstoß in den Norden hinein gemacht hast, um darin die Vollendung Deiner Kindheit in der Obhut Deiner Mutter Erde zu erleben, in deren Wesen Du Dich bis dahin vertieft hast, um von ihr dazu gebracht zu werden, mit Deiner Pubertät als Dein erster Ellenbogenstoß zum eigenen Selbstbewußtsein zu kommen.

Das sollte Dich fähig werden lassen, Dich nach und nach während Deiner Jugend mit ihrem fünffachen Knieestreifen Deinem Vater Himmel zuwenden zu können, der in Dir die Selbsterkenntnis fördert, die nötig ist, um am Ende im Weihnachtsfest zur vollen Schau Deines wahren Wesens kommen zu können, in der Du als goldener Adler oder Fasan direkt am Horizont zwischen Himmel und Erde, zwischen Teil 1 und Teil 2 als wahrer Mensch auf einem Bein stehen wirst. Denn dann wirst Du Dich endgültig als Eins mit Gott wiedererkennen können.

Beachte, daß irdisches oder körperliches Selbstbewußtsein in Teil 1  
und himmlische oder seelische Selbsterkenntnis in Teil 2  
und die Wesensschau als geistig wach gewordener Mensch in Teil 3



Deiner Lange Form des Erlebens nicht dasselbe sind!

1. Bringe Deine linke Hand unter Deinen rechten Ellenbogen und drehe dann beide Händeflächen zum Boden. Mache dann eine leichte Drehung in den Nordwesten, um Kreativität zu tanken, und beuge Dich zum rechten Knie. Deine Arme bilden dann am Knie einen Halbkreis.
2. Drehe Dich jetzt mit Deiner Hüfte in den Südwesten, um den nötigen inneren Frieden zu gewinnen, und drehe dabei gleichzeitig Deine linke Handfläche nach oben und mache einen Schritt mit links in den Südwesten, um den inneren Frieden zu festigen. Dann fliegt Dein linker Arm in diese Diagonale, und Du verlagerst Dein Gewicht nach links vorne, wobei gleichzeitig Deine rechte Hand mit ihrer Handfläche zum Boden weist in Höhe Deiner rechten Hüfte, um so den inneren Frieden weiblich magnetisierend zu binden.

Denn ohne diesen inneren Frieden würdest Du mit Beginn der äußeren dunklen, kalten Karnevalszeit, die jetzt ansteht und in die Du Dich gleich im Anschluß entschlossen zur steigenden inneren Wesensschau im Westen hineinkicken wirst, Angst bekommen vor der scheinbaren Schutzlosigkeit in einer hier noch seelischen und später geistigen Offenheit, die Dir zunehmend den Eindruck machen kann, aus dieser hohen himmlischen Höhe Deiner Langen Form ganz tief wieder abstürzen zu können, wenn Du aufhören solltest, Dir als Seele zu vertrauen und auf Gott zu bauen im Üben Deiner Langen Form, die in Wirklichkeit die seine ist als Dein wahres geistiges Wesen.

### **Der 4. Kick in den Westen**

---

1. Drehe nun Deine Hüfte in den Südwesten und ziehe Deine rechte Hand mit. Danach führst Du sie hinter Deine linke Hand, wobei Deine Arme einen Halbkreis bilden sollen. Deine beiden Handflächen zeigen nach innen, und Du lehnt Deine rechte Fußspitze dabei gleichzeitig an Dein linkes Bein.
2. Drehe nun Deine Handflächen nach außen und richte anschließend Deinen Körper wieder auf. Entfalte Deine Arme zu einer Spannweite von  $135^\circ$ . Hier bei diesem Kick zeigen Dein rechter Arm in Schulterhöhe in den Westen und Dein linker Arm logisch in den Südosten. Dein rechter Fuß macht nun in diesem sicheren Stand auf einem Bein den 4. Kick, dieses Mal, wie auch die noch ausstehenden 3 von 7 Kicks, in den Westen. Zuvor haben wir ja die Richtungen Osten, Südwesten und Nordwesten angestoßen, um unsere Selbsterkenntnis, unseren inneren Frieden und unsere Kreativität zu belichten.

Bei allen 7 Kicks reichen Deine Arme immer um  $135^\circ$  auseinander. Bei zu geringer oder bei zu weiter Spannung würdest Du sofort mit dem Kicken Dein Gleichgewicht verlieren. Oder Du müßtest stark dagegensteuern, wodurch Deine Bewegungsharmonie stark gestört wäre.

## **Die Buddhahände zunächst im Süden und dann im Norden**

Karnevalsbeginn als der 11.11.  
Galaktisches Zentrum vor dem Pfeil des Sternzeichens Schütze

---

Am 11. 11. des zyklischen Laufens oder Verlaufes einer jeden Langen Form wird Dein Üben mit einem Lorbeerkranz gekrönt. Denn jetzt sieht man das Sternbild Nördliche Krone über dem westlichen Horizont, neben dem sich das Sternbild Bootes befindet, das gerade dabei ist, unter Deinen Horizont zu sinken, um Dir geistig auf Erden bewußt zu werden als das erste Erknospen rein seelischen Bewußtseins, das im Zenit der Karnevalszeit, das ist zum Fest der Geburt des Christusbewußtseins in der Langen Form, worin Du in Deinem Üben und Erleben als Goldener Adler auf einem Bein auf dem Horizont stehen wirst, zum rein geistigen Bewußtsein aus reinem winterlichen KRIST ALL zu werden, weil dort Dein Üben geistig kristallisieren wird.

Natürlich nur, und das gilt für alle meine spirituellen Aussagen aus meinen eigenen Erfahrungen dazu, sofern Du die Bewegungen der Langen Form über Jahre hinweg stetig und schöpferisch aufmerksam langsam geübt haben wirst. Aber das sollte Dich nicht abschrecken. Denn das gilt für jedes Ziel, das Du wirklich zutiefst erhoben meistern willst.

Da der Anfang der langen Karnevalszeit am 11.11. um 11 Uhr 11 das erste geheime Erkeimen des Christusbewußtseins als das geistige Wesen des Winters der Langen Form bedeutet im ersten Sichtbarwerden des Galaktischen Zentrums vor dem Pfeil des Sternzeichens Schütze, zu dem unsere Erde am Rand dieser Galaxie gehört, und weil das Ende der langen Karnevalszeit am 22.2. um 22 Uhr 22 das erste geheime Erkeimen des Buddhabewußtseins als das Wesen des Frühlings der Langen Form bedeutet, nennen die Asiaten die Handstellungen, die Du hier zuerst im Süden und gleich danach im Norden einnehmen muß, die „Buddhahände“.

Aber, um genau zu sein und um nicht die eine Religion der anderen vorzuziehen, denn beide sind gleichwertig und lehren das Wesen ihrer Großjahreszeit entsprechend der göttlichen Wahrheit, daß alles Leben Eins ist, wenn auch in Vielheit und in Langer Form zyklisch träumend erlebt, die immer je 3000 Jahre dauert in einem Großzyklus von 12000 Jahren, der gerade mit dem Jahr 2000 zu Ende gegangen ist und noch bis zum Jahr 2012 allmählich ausläuft, um also aber genau zu sein, müßte man die südliche Händstellung die Christushände nennen und die nördlichen die Buddhahände, wie es ja auch allgemein aufgefaßt wird, weil man allgemein aus wahrscheinlichem Unwissen die südliche Händstellung überhaupt nicht besonders übertitelt.

Bootes oder Buddha bedeutet, wie ich es Dir schon ganz am Anfang zum ersten Peitschenantrieb geschildert habe, Dein frühlingshaft geistiges Nachaußenknospen mit seinem Liebestrieb oder Liebesantrieb über die Peitsche, die in Wirklichkeit das Symbol der Venus ist mit einem Kreis, den Deine rechte Hand bildet, und mit einem Kreuz darunter, den Deine Hände so gut wie möglich zu bilden versuchen, obwohl dabei nur wegen der Gebundenheit der Fingeranatomie nur ein „Haken“ herauskommen kann, den man weit von sich weghält, als hielten wir eine Peitsche in der Hand.

In Wirklichkeit aber müßten wir dieses Venussymbol der Liebe, die nicht berechnet als das unpersönliche Christusbewußtsein und die im Buddhabewußtsein zu unserer persönlichen Liebe wird, ganz nach hinten bis in Höhe unseres hinteren Herzchakras halten, was natürlich anatomisch nicht möglich ist, weil sich eine Armlänge von unserem hinteren Herzchakra entfernt ein geistiges Kraftfeld befindet, das auf unser Bewußtsein wie ein Tor in andere Welten wirkt.

Und es ist dieses Tor, das wir am 11.11. in galaktischem Ausmaß unserer Langen Form zum ersten Mal als das raum- und zeitlose Zentrum unserer Galaxie erinnern und am Himmel erkennen können, dessen Wesen eine vierfache 1 ist, weil alle vier Jahreszeiten der Langen Form darin Eins sind, obwohl von außen gesehen das Erleben vom 11.11. im Hineingehen und vom 22.2. im Hinausgehen, wenn wir auf dem Tiger reiten werden, um ihn gleich danach abzuschießen als unser nur in unserem mentalen Bewußtsein, nicht aber wirklich existierendes Ich. Und weil diese Christus- und Buddhahände mit dem Ich als dem Tiger in der Langen Form zu tun haben, den sie verneinen, um der Wirklichkeit den Vorzug zu geben, wirst Du sofort nach diesen ganz besonderen und wichtigen beiden Händstellungen geistig dazu angeregt, diesen Tiger zwei Mal mit Deinem inneren Reichtum im Südosten und danach mit Deiner göttlichen Kreativität im Nordwesten zu schlagen und von seinem Thron zu stoßen, damit er, damit Dich Dein nur digital existierendes Ich nicht länger beherrsche, das Dir ständig Angst vor Krankheit und Tod macht, weil es nicht will, daß es als nicht existent erkannt wird.

Die Christushände der unpersönlichen Liebe ohne Berechnung, die Dein wahres Wesen ist. „Christus“ übersetzt sich als „Alliebe und Allwissen“, also als „in Erleuchtung“:

1. Setze nun Deinen rechten Fuß in die linke Kniekehle und sinke mit Deinem linken Stand ein bißchen ein. Drehe Deine Hüfte danach in die Diagonale von Reichtum und Kreativität als die Achse Südosten-Nordwesten und strecke dabei gleichzeitig Deinen linken Arm und knicke dann Deine linke Hand gerade ab mit der Innenfläche nach außen. Dein rechter Arm ist nun parallel zur Brust in Höhe Deines Herzchakras. Und Deine rechte Hand ist dabei ebenfalls abgeknickt mit der Handfläche in den Südosten, also nach außen. Das ist die Stellung der Christushände. Setze danach Deinen rechten Fuß in der diagonalen Achse neben Deinen linken Fuß in schulterbreiter Entfernung davon. Beide Daumen signalisieren in ihrer Abspreizung von der Hand die erste 11.

Die Buddhahände der persönlichen Liebe ohne Berechnung, die Dich in allem trägt als die innere Kraft der Langen Form. „Buddha“ übersetzt sich als „geistig voll erwacht“, also als „erleuchtet lebend“:

2. Drehe jetzt Deine Hüfte nach Westen in die sich dort offenbarende Wesensschau und drehe Deine Hände gleichzeitig mit und bringe sie so zusammen, daß die rechte Hand im handbreiten Abstand vor die linke kommt und daß beide Daumen ausgestreckt zum Herzchakra weisen. Das ist die Stellung der Buddhahände. Deine Arme bilden zu dieser Händstellung einen spiralig ineinander gebogenen Halbkreis, der vorne zwischen den Händen offen bleiben muß. Die beiden von der Hand erneut abgespreizten Daumen zum Körper hin signalisieren die zweite 11 im Datum des 11.11., das das einzige Datum ist in Deiner ganzen Langen Form, das die 1 vier Mal ausdrückt. Kurz zuvor ist Dir die 1 als das Einssein mit Gott und seiner Langen Form im Heranlocken des himmlischen Wildpferdes Pegasus mit seinem Füllen als das Datum 1.11. drei Mal zu Bewußtsein gekommen.

Die Öffnung Deiner spiralig nach vorne in den Westen gedrehten Arme ist als geistige Leere ohne jede Theorie über Gott und die Welt das Galaktische Zentrum als das Herz unserer Galaxie, dessen Herzschlag auch unsere Erde in Bewegung hält auf ihrem galaktischen Quellarm, der zu dem anderen noch existierenden Quellarm so steht, wie Du jetzt mit Deinen Armen zu dieser inneren Stille als völlige Offenheit ohne jede Theorie über das Wesen der Langen Form stehst mit Deinem ganzen Gewicht auf rechts als Dein rechtes Verstehen dieser Zusammenhänge.

## **Das Schlagen des Tigers im Südosten**

Sternbild Luchs direkt auf dem nördlichen Horizont unten

---

1. Drehe Deine linke Hand nach oben und drehe dann Deine Hüfte nach Südosten und lasse dabei gleichzeitig Deine linke Hand sinken und Deine rechte Hand steigen, so daß beide nun den größten Energieball halten, der hier auch nötig ist und der nie vorher gehalten worden ist und den Du danach nie wieder halten wirst halten müssen.

Denn hier allein mußt Du bereit sein, allen Zweifel am Leben fallen zu lassen im vollsten Vertrauen auf das Leben, auf Dein wahres Wesen. Hältst Du diesen großen Energieball geringer, wird der Tiger Ich in Dir zurückschlagen. Denn Du wirst ihn dann nicht kampflos aufgeben. Und das Ich gewinnt jeden Kampf, egal, wie Du ihn auch vorbereitest und anlegst, ob sanft oder gewaltig.

Vertraue daher einfach. Und das Ich wird sich dem fügen – weil Du nicht kämpfst. Denn von sich aus ist das Ich machtlos. Es gewinnt nur durch Deine Anerkennung an Macht über Dich, weil Du es inszenierst. Denn es existiert nicht aus sich heraus, wie Dir unmittelbar erleuchtend am Ende klar werden wird, wenn Du es als den Tiger in der Langen Form abschießen wirst mit Deinem dann voll gespannten Bogen Deiner Aufmerksamkeit, die dann von oben nach unten und von unten nach oben durch den großen Bogen Deines ganzen Rückenmarks im Rückgrat fließen wird!

2. Mache nun einen Schritt mit links zur diagonalen Vorwärtsstellung und balle beide Fäuste, aber locker. Denn dies ist kein Ausdruck eines Kampfes, sondern der eines inneren Wegstoßens in der Entscheidung, das Ich dadurch zu entthronen, daß Du Deinem Wesen folgst und nicht länger bloß Deinem Verstand.

3. Verlagere jetzt Dein Gewicht auf den linken Fuß und führe gleichzeitig Deine linke Faust mit dem Handrücken zum Gesicht vor Deine linke Schläfe im Südosten. Danach führe auch Deine rechte Faust mit dem Handrücken zur Brust nach vorn, aber führe sie vor Deine Brust, wobei Du Deinen rechten Unterarm waagrecht hältst.

So schlägst Du den Tiger im Südosten. So stößt Du Dein Ich kampflös aus seinem angeblichen Reichtum, der nur zum Tode führt, zugunsten Deines nun voll wirksam werdenden inneren Reichtums durch inneren Frieden, in dem Du weißt, daß Du als Seele unsterblich bist.

## Das Schlagen des Tigers im Nordwesten

---

1. Öffne jetzt wieder Deine beiden locker geballten Fäuste, die ja keinen Feind vor sich haben, sondern nur Deine bisherige Auffassung, Du seiest das mentale Ich und nicht das seelische Selbst, halte nun wieder den Dir bekannten kleinen Energieball und drehe so Deinen rechten Fuß ein in Richtung Nordwesten und verlagere dann Dein Gewicht auf links. Drehe dann auch Deine Hüfte in den Nordwesten, in dem Dir die göttliche Kreativität Deines wahren Wesens zuteil wird, von der Du bisher geglaubt hast, sie habe ihren Ursprung in Deinem mentalen Ich, weil es als Tiger sowohl im Dunklen als auch im Hellen sehen könne.

Sehen kannst Du nämlich so. Aber es wird Dir unmöglich sein, als Ich, das sich von anderen und anderem getrennt wähnt, sein Wesen zu schauen. Das Schauen und das Sehen sind nämlich zwei Paar verschieden Stiefel, in denen Du zwei ganz verschiedene Lange Formen zu laufen vermagst. Die eine authentisch über Dein wahres Wesen. Die andere nur scheinbar authentisch über die so viel gepriesene und kaum von jemandem wirklich durchschaute Kampfkunst, andere über sein gesammeltes Chi in aller Leichtigkeit zu besiegen, als wäre dies, nur, weil es so kampflos aussieht, kein Kampf. Wäre es nämlich kein Kampf, wäre es ein Spiel.

Und im Spielen gäbe es niemanden, den man zu besiegen hätte. Du würdest jemanden, der mit Dir kämpfen und nicht spielen will, als Spielender einfach nur anlächeln und seine Kunst, gegen andere zu kämpfen, und sei sie noch so groß als der harmlos erscheinende und gleichzeitig doch so gefährliche Tiger, der er sein will, übersehen in der unausgesprochenen oder auch ausgesprochenen Frage an ihn, wovor er denn so viel Angst habe, daß er mit Dir kämpfen wolle, wo Du ihn doch gar nicht angriffest.



Aber passe auf:

Jeder fühlt sich von Dir angegriffen, solltest Du, wenn auch nur ganz versteckt, ohne daß es Dir bewußt wird, gegen jemanden sein und ihn nicht wie ein unschuldiges Kind einfach so akzeptieren, wie er ist, ob kämpfend oder nicht!

Verstehst Du, warum Du zuvor die Christushände der Alliebe und die Buddhahände des vollen geistigen Erwachens einzunehmen hast?

Diese beiden Stellungen sind die Erfahrungen, in denen sich Magier und Liebender in ihrem weiteren Weg zur Vollendung scheiden. Der eine folgt trotz seines Seelenbewußtseins weiter seinem Ich. Der andere folgt wegen seines Seelenbewußtseins nur noch seinem wahren Selbst.

2. Jetzt bringe Deinen rechten Fuß hinter die linke Kniekehle und mache dann einen Schritt mit rechts zur diagonalen Vorwärtsstellung im Nordwesten. Deine rechte lockere Faust kommt dabei vor Deine rechte Schläfe und Deine linke lockere Faust vor Deine Brust.

So schlägst Du den Tiger im Nordwesten und gewinnst an schöpferisch göttlicher Kreativität, die Dich im Teil 3 der Langen Form nicht länger seelisch himmlisch, sondern dann geistig bewußt erleben läßt als der wahre oder reife Mensch, den Gott von Anfang an, sein göttliches Wesen allliebend spiegelnd, zu kreieren beabsichtigt hat.

## **Der 5. Kick, nun mit der rechten Ferse in den Westen**

---

Der 1. Kick hat mit den Theorien in Deinem ätherischen Instinktbewußtsein aufgeräumt. Der 2. Kick hat mit den Theorien in Deinem astralen Wunschbewußtsein aufgeräumt. Der 3. Kick hat mit den Theorien in Deinem mentalen Denkbewußtsein aufgeräumt. Der 4. Kick hat mit den Theorien in Deinem Bewußtsein der Liebe aufgeräumt.

Und dieser 5. Kick räumt nun mit den Theorien auf, über die Du glaubst, als Magier in seiner scheinbar kampflosen Kampfkunst gegen sein persönliches Sterben unsterblich werden zu können.

Der 6. und der 7. Kick werden Dich dazu bringen, auch noch auf die Theorien zu verzichten, die Dir theologisch im Wege stehen, indem Dich die Bewußtseinsebenen des Christusbewußtseins als das Erleben der Alliebe und des Gottesbewußtseins als das Erleben des Allbewußtseins erfahren lassen, daß es nirgends auf der Welt, in keiner einzigen Religion, eine Theologie geben kann, die fähig wäre, Gott zu erklären. Denn Gott kann man nur ohne jede Theorie erfahren, zu der auch die Theologie jedweder möglichen Religion gehört. Gott kannst Du daher auch nur durch Dein Üben der Langen Form erfahren, nie aber durch Theorien über die Lange Form, die Du Dir nur hilfsweise ausleihen solltest, wie zum Beispiel das, was ich Dir die ganze Zeit zu vermitteln versuche, nie aber dadurch, daß Du meine Aussagen als die einzig mögliche Ausdrucksweise annimmst. Denn dann wären sie auch nur wieder bloße Theorie, wären sie ein Ausdruck des Tigers in der Langen Form unseres Erlebens.

1. Öffne Deine beiden lockeren Fäuste und wechsle Deine Hände wie bei dem ersten Wechselspiel als die Wolkenhände und fasse mit Deinem linken Arm und mit seiner Hand in Panghaltung, also mit der linken Hand-

fläche wie einen Spiegel vor Deinem Gesicht, erneut den Vogel bei seinem Schwanz, um nicht im Fortstoßen Deines Ichs von seinem bisherigen Thron auch gleichzeitig Dein unsterbliches Seelen- oder Himmelsbewußtsein zurück ins Unbewußte zu treiben, und lasse gleichzeitig Deine rechte Hand sinken.

2. Drehe danach Deinen linken Fuß auf der Ferse um  $45^\circ$  nach außen in den Südwesten, wobei Dein Gewicht auf rechts bleibt (!), und verlagere erst dann Dein Gewicht auf links und nimm gleichzeitig dabei Deine rechte Hand unter Deine linke. Drehe dann beide Hände nach außen, öffne beide Arme und strecke Dein Standbein. Dann erst kickst Du mit der rechten Ferse in den Westen zur sich steigernden inneren Wesensschau, die sich über Dein Drittes oder Göttliches Auge ereignet, nicht über Deine beiden äußeren Augen, die die des Tigers sind mit ihrem Blick, über den sie die Welt bloß von außen sehen zu können.

## **Mit beiden Fäusten die Ohren des Gegners im Nordwesten treffen**

### Buß- und Bettag

---

Über die Kraft des Dein körperliches Bewußtsein zur vollen Seelenbewußtheit kelterndes Treten, Stoßen und Drehen überquerst Du gleichzeitig die Milchstraße, die hier den Raum des ganzen Erlebens zwischen dem Sternzeichen Skorpion ab dem Heranlocken des Wildpferdes bis hin zum Ende von Teil 2 der Langen Form einnimmt.

Der Buß- und Bettag kurz vor dem Ende Deiner Milchstraßenüberquerung als Skorpion, dessen schwierige Aufgabe, uns über die Milchstraße ins gelobte Land des Langen Formerlebens zu führen als die Zeit des Adventes, in der frühen Antike einmal vom Sternbild Ophiucus oder Schlangenträger übernommen worden war, der nun neben dem Sternzeichen Skorpion seine Wirkung auf Dich entfaltet, wo er während dieser westlichen Überquerung der Milchstraße im Westen vom Himmel zur Erde niedersinkt, der Buß- und Bettag also bedeutet die Umkehr des Festes von Christi Himmelfahrt gegenüber im ersten Teil der Langen Form. So könnte man sagen, Du feierst jetzt gerade Christi Erdenfahrt. Denn ab dem Buß- und Bettag vollendest Du Dein Dich Aufrichten zu Deiner vollen Seelenbewußtheit in ihrem Licht gewordenen Seelenkörper als die vollendete Lange Form im Himmel auf Erden.

Der Buß- und Bettag ist sozusagen Dein Erleben als Deine Pubertät im Himmel, die Du irdisch im Fest Christi Himmelfahrt erlebt hast mit ihrem ersten Ausbreiten Deiner Kranichflügel des Langen Lebens auf Erden. Ab hier, ab dieser „Erdenfahrt Christi“ aus dem Himmel in Dein irdisches Bewußtsein als nun freie Seele, die nicht mehr von der Angst des Ichs vor dem Tode tyrannisiert wird, triffst Du Deinen äußeren Gehörsinn so, daß er Eins wird im Einklang von Seele und Körper.

Daher triffst Du jetzt beide Ohren des Gegners mit Deinen beiden Fäusten, der auch jetzt wieder kein äußerer Gegner ist, sondern alleine Deine Vorstellung,

nur über Deine äußeren beiden Ohren hören zu können. Ab hier hörst Du mit Deinem inneren Ohr auf Dein Wesen und spürst dadurch erneut im Nordwesten die ungeheure göttliche Kreativität, die Dein Wesen hat und nicht Deine äußeren Sinne in ihrer Tigermentalität einer Kampfkunst aus einem mentalen und emotionalen ruck heraus, das Leben sei ein einziger Kampf ums Überleben, in dem immer nur der siege, der diesen Kampf zur großen Kunst erhoben habe.

Nicht das Büßen und Beten ist hier gemeint, sondern das Butzen und Beten im Sinne des außen erkeimenden inneren Verhältnisses zu Deinem wahren Wesen, das rein geistiges Bewußtsein ist, das wir aus diesem Grund auch Gott nennen, ohne damit eine Person zu meinen, und sei sie auch universal unendlich. Gemeint ist damit nichts als das Leben, außer dem es sonst nichts gibt – auch nicht Tod und Teufel, wie es die meinen, die glauben, jetzt in diesem Üben hier büßen und beten zu müssen wegen vergangener Missetaten gegenüber Gott als Person.

1. Drehe nun beide Handflächen nach innen und bringe sie mit den Fingerspitzen zusammen. Und führe dabei die linke Hand an die rechte heran, wobei Deine rechte Hand dort bleibt, wo sie ist. Drehe dann Deine Hüfte in den Nordwesten und beuge dann Dein rechtes Knie und lasse Deine Arme in ihrer Stellung zueinander bis zum rechten Oberschenkel sinken. Dann hebe Deinen rechten Fuß unter Deine linke Kniekehle. Jetzt formst Du locker Deine Hände zu Fäusten, drehst sie und setzt dann mit der Ferse in den Nordwesten zur diagonalen Vorwärtsstellung auf und verlagerst daraufhin Dein Gewicht auf rechts, wobei Deine Fäuste mit den Armen im Bogen mit den Handrücken nach innen gleichzeitig bis auf Ohrhöhe nach vorne ansteigen, als träfest Du damit beide Ohren eines vor Dir stehenden Gegners.

### **Der 6. Kick, nun mit der linken Ferse in den Westen**

---

1. Drehe dazu Deinen rechten Fuß auf der Ferse etwas nach Norden und öffne dabei gleichzeitig Deine lockeren Fäuste, deren offene Flächen nun nach außen zeigen. Und kreuze dann Deine Hände so, daß Deine linke Hand außen ist. Beide Handflächen zeigen dabei nach innen. Drehe dann Deine Hände so im Nordwesten gekreuzt von innen nach außen, öffne Deine Arme bis zu Spannweite von  $135^\circ$ , strecke Dein rechtes Standbein gerade und kicke mit der linken Ferse in den Westen.

## Die Drehung um fast 360° in die Totale

Totensonntag

---

1. Drehe Deine linke Hand, hole etwas Schwung nach links hin und drehe Dich dann auf dem rechten Fußballen rechtsdrehend um fast 360° über den Norden, lande zwischendurch kurz auf dem linken Fußballen im Südwesten, als würdest Du dort umsteigen in einen anderen Stand, und vollende Deine von dort Deine angefangene volle Drehung, um wieder im Westen anzukommen.

Diese fast totale Drehung entspricht dem seelischen Erfassen der Totalen, die man als Dein neues Allbewußtsein im seelischen Panoramablick rundum auch griechisch Pan oder ägyptisch Thot nennt. Der Sonntag des Thot als der heutige Totensonntag ereignet sich genau gegenüber dem Pfingstfest, in dem Dir über das fünffache Streifen der Kniee zu Deinem inneren göttlichen Gleichmut alle 5 äußeren Sinne geweckt werden, um zum ersten Mal darin bewußt Deine irdisch feste Lebensmelodie über das zweifache Harfenspiel zu hören.

Nun aber hast Du hier Deine 5 inneren Sinne aktiviert im Rundumblick auf Gletscherhöhe des hohen Berges der Selbsterkenntnis, zusammen mit dem 6. und dem 7. Sinn über die letzten beiden Kicks, die Dein Keltern der im Sommer geernteten Langen Formfrucht beenden, um nun über den Teil 3 der Langen Form als wahrhaftiger Mensch und als wahrhaftiges Ebenbild oder Spiegelbild Gottes alle Deine inneren und äußeren Sinne zur wachen Verfügung zu haben, wie Du sie zuvor nie hast in Dir spüren können im Himmel und auf Erden.

### **Der 7. und letzte Kick mit der rechten Ferse in den Westen**

---

1. SchlieÙe die volle Drehung dadurch ab, daÙ Du Deine linke Hand auÙen um die rechte legst. Beide Hände sind mit ihren Handflächen zu Deinem linken Ohr gerichtet. Dann drehe beide Hände iberkreuz nach auÙen, öffne Deine Arme im Heben weit zu einer Spannweite von  $135^\circ$ , die rechte in den Nordwesten und die linke in den Süden ausgestreckt, und strecke im Nachobensteigen Dein Standbein und kicke mit rechts direkt in den Westen.



## Das 4. Pan-Lan-Chui, wieder in den Westen

### Ende der Milchstraßenüberquerung

---

1. Balle im nun vierten Ankurbeln Deiner Bewußtseinstransformation von der vollen Seelenerfahrung in Dein jetzt embryonal in Dir bewußt werdendes freies geistiges Bewußtsein ohne jede Theorie über Gott und die Welt und ihre Lange Form Deine rechte Hand erneut zu einer lockeren Faust und berühre danach mit Deinem rechten Ellenbogen Dein rechtes Knie, das noch aus der vorigen Sequenz in der Luft hängt. Dein Unterarm bleibt dabei waagrecht.
2. Beuge dann Dein linkes Knie. Und setze dann erst Deinen rechten Fuß in einem Winkel von 45° in den Nordwesten auf. Verlagere Dein Gewicht danach auf rechts und schwinge gleichzeitig Deine rechte Faust nach vorn in den Westen. Dann pusche mit Deiner linken Hand nach vorn und ziehe dabei gleichzeitig Deine rechte Faust bis zur rechten Hüfte zurück. Danach machst Du einen Schritt nach links und boxe gleichzeitig mit rechts gerade nach vorne in den Westen.

Der Totensonntag hat nichts mit den Verstorbenen zu tun. Er sollte eigentlich, wie ursprünglich in der Antike, der Sonntag des Thot sein, nicht des Todes. Thot bedeutet dabei ein Bewußtsein der Totalen, als habe man in Höhe der nun beginnenden hohen unwirtlichen winterlichen Gletscherwelt eine große Panoramaaussicht gewonnen, die einen als das beginnende Allbewußtsein für alle Mühsal des bisherigen immer höher aufsteigenden Berges der äußeren und jetzt inneren Selbsterkenntnis in seiner Langen Form entschädigt zu einem überwältigenden inneren Frieden trotz äußerer Widrigkeit der dunklen, kalten Gletscherwelt in dieser Höhe schon weit jenseits der Baumgrenze mit ihrer Gemütlichkeit im Üben darunter.

Jetzt, hier im ersten Gletscherbiwak unseres Übens steht es an, die Tür zum allliebenden Christusbewußtsein voll aufzustoßen zur inneren Wesensschau im Westen und sie dann wieder zu schließen. Denn ab hier gehen wir den vor uns sichtbaren weihnachtlichen irdischen Gipfel aller Selbsterkenntnis direkt an. Denn, wer durch dieses Tor, das uns direkt in das Zentrum der Galaxie unserer Langen Form des Erlebens führt, außen vor bleibt, als sähe er den Gipfel irdischer Selbsterkenntnis nicht vor sich, der wird nicht voll aufwachen können aus seinem Lebenstraum, persönlich zu bestimmen, wohin sein Schicksal gehe. Denn es ist unser Wesen, das unser Schicksal bestimmt und nicht unser Wünschen und Denken. Beides läßt uns vielleicht abirren vom Weg, aber nicht den Weg am Ende verlieren, aus dem das Ziel allen Erlebens besteht und nicht etwa aus einem endgültigen Ziel, das es zu erreichen gälte, um dann aufzuhören mit allem weiteren Erleben.

## **Das zweite Öffnen und Schließen der Tür im Westen zum Kreuzen beider Hände über ein großes Kreisen im Norden**

Im Galaktischen Zentrum

---

Ich kann Dir nicht beschreiben, wie es sich im Galaktischen Zentrum erlebt. Denn das erlebt jeder für sich verschieden. Du hättest also nichts vom Schildern meines Erlebens darin. Aber nur soviel zur Einstimmung und nicht zum unbedingten Nachahmen, was Dir sowieso sehr schwerfallen würde, weil es vieler Jahre steten aufmerksamen Übens bedarf bei immer größer werdender Liebe zu allem und allen durch das fließender werdende Laufen der Langen Form mit immer weniger Hemmnissen durch Weglassen aller Theorien über Gott und die Welt, um solche Erlebnisse zu haben:

Ich wollte zurück in das Erleben des Garten Edens. Ich wollte weg aus dem Exil, in das ich mit Adam und Eva gekommen war, als ich mich dazu entschieden hatte, mich mit meinem irdischen Körper zu identifizieren, und kam in diesem innersten Wunsch vor das Tor zu diesem Garten Eden, an dessen Erleben ich mich immer mehr durch mein Üben erinnert habe, und sah dort den Tod sitzen mit seiner gelben Haut, als wäre sie aus Lehm. Yam hieß er, denn, ihn anzuerkennen, als stürbe nicht nur der Körper, sondern man selbst, bedeutet Jammer.

Und er entpuppte sich als ein Zöllner. Denn er ließ nur denjenigen durch das Tor in den Garten Eden zurückkehren als seine wahre Heimat, als sein innerstes GE HEIM sozusagen, der bereit ist, auf alles zu verzichten, das ihn bis zum Erreichen des Tores zurück in den Garten Eden, der hier das Gelobte Land Kanaan ist, in dem durch Dein stetes Üben Milch und Honig fließen vom Stammhirn über Deine oberen Gaumen auf Deine Zunge als der Nektar und als das Ambrosia, von denen sich die Götter ernähren, daran hindert, nicht mehr so zu fühlen, als lebe er im Exil.

Ich ließ auf seinen Rat hin also über das 4. Pan-Lan-Chui alles los, was mich noch an das Gefühl band, ich würde im Exil leben, das heißt: getrennt von Gott, als wären wir nicht Eins oder Einheit, sondern Zwei oder Vielheit – und es öffnete sich vor im Westen und schloß sich hinter mir wieder im Westen die Tür zum Garten Eden als die erste Alliebe in meinem Zweiten Frühling genau gegenüber meiner ersten persönlichen Liebe in meinem Ersten Frühling zu Beginn meines fünffachen Kniestreifens mit seinem Harfenspiel untermalt.

Das Kniestreifen damals nannte sich „die Hochzeit zu Kana“, in der mir alle 7 Chakren entlang meines ätherischen Rückenmarkkanals bewußt wurden. Hier jetzt könnte man das Erleben „die Hochzeit zu Kanaan“ nennen, mit der mir alle 7 Chakren geöffnet oder, wie es besser ausgedrückt wäre, auf Hochglanz poliert worden sind über die 7 anfangs noch so wackligen Kicks im Herbst der Langen Form.

Das gänzliche Öffnen aller 7 Chakren wäre schon die Erleuchtung, die hier noch nicht möglich ist, weil Du Dich, obwohl Du jetzt schon bereit bist, als wirkliches Spiegelbild Gottes zu üben und zu leben, also als wahrer oder echter Mensch und nicht mehr nur als Mann oder Frau, noch immer von Gott unterscheidest. Denn er ist für Dich die Wirklichkeit. Und Du noch immer nur sein Spiegelbild als vollendetes Seelenbewußtsein. Es fehlt noch Deine Erfahrung im Einssein von Wirklichkeit und Spiegelbild als Mensch.

Daher übst Du jetzt ja auch noch erst den Teil 3 Deiner Langen Form des Erlebens, als geschähe sein Üben weit jenseits von Himmel und Erde. Denn sein Üben bewirkt ein Erleben, das tatsächlich „nicht von dieser Welt ist“, wie es im Evangelium als die Frohe Botschaft, daß Du Eins mit Gott seiest, so schön heißt, obwohl damit gemeint ist, es sei nicht von dieser mental und emotional üblich aufgefaßten und erlebten Welt, sondern von einer Welt, die eben Eins ist im Einklang mit dem Leben und seiner Erscheinung als die Schöpfung oder Langen Form. Aber zuvor öffne und schließe einmal die Tür zu dieser neuen Erfahrung, die erst dahinter anfängt nach dem Kreuzen Deiner Hände im Norden vor Deinem Herzchakra!

1. Übe dieses Öffnen und Schließen der Tür zu Deinem innersten GE HEIM, aus dem wir alle stammen und nicht vom Affen, auch nicht vom Ophiucus, wie Du es schon zum Ende und zum Anfangen des ersten beziehungsweise des zweiten Teiles der Langen Form geübt hast und das Du jetzt, wenn auch viel aufmerksamer als damals, können solltest.
2. Führe also Deine linke Hand mit der Handfläche nach außen in Richtung Norden unter Deinen rechten Ellenbogen. Drehe dann Deine linke Hand mit der Handfläche nach oben, öffne Deine rechte, locker geformte Faust, und öffne mit dieser rechten Hand das Tor im Westen als die Kraft der inneren Wesensschau zurück zum Garten Eden als das Gelobte Land Ka-

naan. Dann schließe es wieder zum Westen hin, drehe Deine beiden Hände zueinander vor Dir in Höhe Deines inneren Auges mit seiner Fähigkeit zur Wesensschau mit den Innenflächen nach außen zum Westen ausgerichtet und drehe Dich dann so zurück in den Norden, um dort im Entlangfahren eines großen Bogens als Deine bisherige himmlisch erlebte Lebensspanne beide Hände vor Deinem Göttlichen Auge als die geistige Befehlszentrale zu den 3 Teilen der Langen Form zu kreuzen, in der Du Dich im weiteren Üben als das wiedererkennen wirst, was Du in Wirklichkeit bist, immer warst und immer sein wirst. Es wird ab dem Schließen der Tür ein Erleben sein des

Ich bin, der ich bin.

**III.**

**Das geistige Menschwerden**

## **Das erneute Umarmen des Tigers, nun im geistigen Bewußtsein**

Sternzeichen Schütze – beginnende Adventszeit

---

Die 4 restlichen Peitschenantriebe, die Du im Folgenden üben werden wirst, markieren die 4 Adventssonntage bis zu Heiligabend als die Geburt des Christusbewußtseins in der Langen Form, die Dich Dein wahres Wesen als Sohn Gottes wiedererkennen läßt, als der Du der erst sein wirst, der Du bist, wenn Du schon erkennen kannst, was ich damit meine.

Diese 4 Antriebe allein im Teil 3, wo zuvor für den ersten Teil nur einer dieser Peitschenantriebe zur Liebe, die nicht berechnet, gereicht hat und für den zweiten Teil zwei dieser Liebesantriebe durch den Bärenhüter und Ochsentreiber Bootes als Sternbild, das Dein Chi hütet und das Deine Selbsterkenntnis anregt zum Buddha-, zum voll erwachten Bewußtsein in Alliebe und Allbewußtsein, sind nötig. Denn Du bewegst Dich jetzt schon durch den kältesten und dunkelsten Übungsabschnitt als der Winter mit seinem äußeren tödlichen Kristall und mit seinem inneren, alles aus sich schöpfenden urlebendigen KRIST ALL oder Christusbewußtsein.

Und solange Du Dich nur an dem Äußeren Deiner Langen Form orientierst, wird sie Dir jetzt greisenhaft langweilig vorkommen nach all den herbstlichen Kicks und Drehungen im Zweiten Frühling. Du wirst denken, sie stürbe langsam ab. Und Du stürbest mit Deinem Üben ebenfalls langsam mit ihr ab bei all den vielen Wiederholungen, die jetzt folgen müssen und die Dich oft in ihrem Üben erleben lassen, daß Du gar nicht mehr weißt, welchen Teil der Langen Form Du überhaupt durchlaufest. Du kommst darin so durcheinander, wie die Christen durcheinander gekommen sind im Unterscheiden von wahrer Lehre Jesu und von theologischem Dogma seiner wahren Lehre, so daß wir bis heute zwischen wahren Christen und Kirchenchristen unterscheiden müssen.

Damit nicht auch Du jetzt allzusehr in Deinem nun winterlich werdenden Üben verwirrt werdest, wo und wer Du dabei in Wirklichkeit als Mensch stehst, lauffest oder seiest, mußst Du nun noch einmal den Tiger erfassen, das heißt in seinem Wesen begreifen. Und tue dies genauso, wie Du es schon zum ersten Mal getan hast, als Du Dich dazu entschieden hattest, mit Beginn des zweiten Teiles der Langen Form zurück in Dein seelisches oder himmlisches Bewußtsein aufzusteigen im immer stärker werdenden Verstehen oder Begreifen, was der Tiger in Dir bewirkt als Dein Ich, das sich von anderen getrennt wähnt, und was das Einssein ohne jede Trennung von anderem und anderen in Dir bewirkt, das die Wirklichkeit ausmacht im Gegensatz zur bloßen, sich stets verändernden Erscheinungswelt Deines Ichs, das seine Welt der Erscheinungen als die äußere Natur der Langen Form der Schöpfung für die einzige Wirklichkeit hält und nicht deren geistig göttliche Quelle als Dein wahres GE HEIM, auf die oder das Du jetzt zutiefst in Dir gestoßen bist im letzten Öffnen der Tür dorthin.

1. Du, der Du Dich jetzt als das wiedererkennst, der Du bist, erkennst damit erneut, daß Du nur auf den Gipfel der höchsten irdischen Selbsterkenntnis kommen wirst, der hier direkt vor Deinen Augen in seiner kristallinen Gletscherwelt als das Wintererleben in der Langen Form aufragt, wenn Du nun erneut interpretierst, was ein kleines Ich-Sein bedeutet im Gegensatz zum immer größer durch Dein Üben werdendes Du-Sein im Sommer, Wir-Sein im Herbst und jetzt anfangend Es-Sein oder Essentiellsein im Winter.
2. Drehe Dich nach dem erneuten Begreifen, was das Wesen des Tigers ausmacht, mit diesem Begreifen in die Diagonale nach Südosten, der Dir den ganzen Reichtum des Menschseins vermittelt als Ebenbild Gottes, und bewege Dich von dort aus in das Üben des nun schon



**3. Loi-Jai-On**  
**mit den daran anschließenden Fischen Yin und Yang**  
**in die diagonale Achse der Langen Form,**

---

durch das Du Dein neues Bewußtsein nun in das wahre Menschsein hinein verwurzelst – kreativ in Selbsterkenntnis als der wahre Mensch, der Du in Wirklichkeit bist, wie Du es sofort spürst, wenn Du nicht länger Dein Ego fragst, ob es nötig sei, auch noch die letzte mühsame Entfernung von hier bis zum Gipfel der Selbsterkenntnis in innerster Wesensschau zu gehen, den Dud doch hier schon direkt vor Dir siehst. Die Fische drängen nun nicht als Yang in den Nordwesten wie sonst, sondern jetzt in den Norden, um einen neuen Schicksalsschub aufzunehmen, und als Yin nicht wie sonst in den Nordosten, sondern nun in den Osten, um diesen neuen Schub in wahre Selbsterkenntnis transformieren zu können.

**Der einzig diagonale Peitschenantrieb  
als die 4. Peitschenübung  
Richtung Nordwesten**

1. Advent und das Zwillingefest Nikolaus-Ruprecht

---

1. Das eben geübte Umarmen oder Begreifen des Tigers im Südosten mündet in unserer Zeit nicht wie aus dem Anfang des zweiten Teils der Langen Form zu erwarten, in ein nochmaliges Zurücktragen des Tigers auf den Berg. Es mündet jetzt, anders als früher einmal, wo Du den Tiger wirklich noch ein einmal zurück auf den Berg zu tragen hattest, wenn auch jetzt nicht mehr aus dem tiefen Tal der Erde hoch hinauf in den Himmel, sondern ab hier aus dem Gletscherbasislager bis zum vor uns aufragenden höchsten Gipfel, vielmehr im Erleben des einzigen diagonalen Peitschenantriebs in Richtung des alle göttliche Kreativität spendenden Nordwestens.
2. Nach dem Verlauf der beiden Fische, die wegen Deiner diagonalen Ausrichtung Südost-Nordwest in den Osten und Norden ausgerichtet sind und nicht wie sonst bei einer Achsenstellung Ost-West in den Nordosten und Nordwesten, wie man sie auch am Himmel über uns mit einem Seelenband aneinandergebunden auseinanderstrebend sehen kann, stehst Du also jetzt in diagonalen Peitschenhaltung mit dem nach hinten gerade ausgestreckten rechten Arm, dessen Hand das Venussymbol der Liebe, die nicht berechnet, als das Henkelkreuz der alten Ägypter formt, in den Südosten weisend und mit dem linken Arm nach vorne in den Nordwesten vorausweisend, dessen Hand abgewinkelt senkrecht mit den Fingern in den Himmel weist, verlegst so Dein Gewicht auf das linke Bein und drehst jetzt Deinen linken Fuß aus dem Nordwesten in den Norden hinein und nimmst dabei deine linke nach oben weisende Hand mit, um in die Bewegung zu finden, über die Du jetzt erfährst, wie es ist, wenn die Spiritualität

über das himmlische Symbol des Wildpferdes Pegasus drei Mal seine Mähne schüttelt.

Was Du gerade geübt hast, war das Fest in der Sphäre des Sternzeichens Zwillinge, die wir im Winter Nikolaus und Ruprecht nennen, im Herbst Remus und Romulus, im Sommer Abel und Kain und im Frühling Pollux und Castor als die männlichen Kinder die Jupiter als Seelenvogel Schwan verwandelt zusammen mit Leda, dem Lenz, im ersten Erfassen des Schwanzes dieses weißen Seelenvogels auf der Milchstraße gezeugt hat. Hast Du die Lange Form bis hierher richtig geübt in Steigerung Deiner Liebe zu allem und allen, dann wird Dir jetzt das Ergebnis Deines Übens als ein Geschenk des Nikolaus vorkommen. Hast Du sie nur nachlässig und mit bleibendem egoistischem Vorsatz geübt, dann wirst Du jetzt das Gefühl haben, mit Deinem unfruchtbar gebliebenem Üben vom Knecht Ruprecht mit der Rute geschlagen worden zu sein.

Das Sternzeichen Zwillinge geht hier gerade im Nordosten zur Hälfte am Himmel auf, während die Heimat des Schützen, die wir dabei im Westen durchqueren, im Nordwesten nur noch mit seinem rechten Pferdefuß als Zentaur am Himmel zu sehen ist.

## **Das Wildpferd schüttelt drei Mal seine Mähne je in Richtung Südost-Nordost-Südost**

Das Fest Jesu Verklärung auf dem hohen Berg  
Sternbild Pegasus mit Füllen im Zenit

---

Dieses Mal geht es nicht um das Füllen neben seiner Mutterstute Pegasus. Dieses Mal geht es um die Mutterstute selbst, die drei Mal ihre Mähne schüttelt in Jesu Verklärung, vor der Petrus ihm freudig sagt, er wolle in diesem Übungsmoment für sich und seine Mitjünger Jakobus und Johannes drei Hütten bauen, weil das Erleben dieses inneren Friedens so wunderbar sei mit seinem inneren Reichtum, daß er darin am liebsten für immer bleiben wolle. Während Jesu Verklärung, in der er hoffte, seine drei Jünger als die Hüter der drei Sternzeichen Widder, Zwillinge und Krebs als Ausdruck von Teil 1 ihrer Langen Form würden währenddessen geistig erwachen und ihr Seelenselbst als den Sohn Gottes wiedererkennen und nicht länger dem Tiger folgen als ihr gespaltenes und spaltendes Ich, schlief Teil 1 sozusagen aber ein als das Vertiefen oder Verwurzelte sein in der bloßen Erderfahrung der Langen Form, weil sich dieses Bewußtsein nicht vorstellen kann, daß es außer ihm sonst noch eine andere Wirklichkeit geben könne.

Erwache also jetzt als vollreife Seele durch das dreimalige Geschüttelt- oder Erschütterte sein Deiner sich ab jetzt geistig äußernden Spiritualität, die alles Gewohnte übersteigt, und wünsche Dir nicht, in diesem Zustand wohligen Einschlafens zu Beginn der dunkelsten Jahreszeit bloß für das Erleben von Teil 1 als das gewohnte und so lieb gewordene Erdbewußtsein 3 Hütten bauen zu wollen. Denn dann schliefst Du jetzt geistig wieder ein und würdest erquickt aus diesem Winterschlaf zum Frühling wieder aufwachen, ohne Dich als Sohn Gottes wiedererkannt zu haben, der Dir weiterhin unbewußt bliebe, wie die drei Jünger als der Ausdruck von Teil 1 der Langen Form

auch Jesus einschlafend in seiner Verklärung durch das dreimalige innere Erschütterterwerden im Wechsel vom Seelen- und Geistesbewußtsein alleine gelassen haben, als ginge den ersten Teil der Langen Form der dritte nichts an, weil sich sein Erleben weit jenseits von Himmel und Erde ereigne, sozusagen also im erquickenden Tiefschlaf und nicht im hier gewünschten ersten geistigen Aufwachen.

Heute würden wir in unserer Gesellschaft die nun alt gewordenen Menschen fragen, ob sie ab jetzt senil werden wollten oder weiterhin aktiv am Leben teilhaben wollten. Die Alzheimerkrankheit ist nämlich nichts anderes als ein irdisches Einschlafen im Alter ohne Aufgaben, weil man zuvor vergessen hat, sein Leben auf ein geistiges Wachwerden hin mit steigendem Alter zu orientieren. Denn das göttliche Ziel allen Erleben auf Erden, im Himmel und jenseits als Sohn Gottes davon, die Erleuchtung in bezug auf unser wahres Wesen, ob Du Dir dazu nun Jahrhunderte oder Jahrzehnte Zeit nimmst, um dies, als ein Beispiel unter vielen anderen Möglichkeiten wie Yoga oder Meditation dazu, über Taichi Chuan in Verbindung mit der großen transformativen Kraft des Qi Gong zu üben.

Die Mähne des Sternbildes Pegasus steht im Üben dieses geheimnisvollen Augenblickes, in dem es sich entscheidet, ob Du im Dunklen einschläfst oder geistig erwachen willst, im Zeniterleben dieses Sternbildes.

1. Mit dem Hineindreuen Deines linken Fußes in den Norden mit dem Gewicht auf links öffnest Du Deine rechte Hand, die bis dahin das Venussymbol als den sogenannten Haken gebildet hat, und senkst sie nach unten und beugst dann Deinen Körper und führst die rechte Hand mit der Fläche zum Boden bis in Höhe des linken Knies.

Das erste Schütteln der Mähne in Richtung Südosten:

2. Dort formst Du mit beiden Händen den kleinsten in der Langen Form nötigen Energieball, der so klein sein soll, weil er den kleinen, nun endgültig von seinem sommerlichen Fruchtfleisch gelösten winterlich nackten Saatkern darstellt in seiner kleinsten Energieform der Langen Form und wendest Dich damit mit dem rechten Ellenbogen über Deinem rechten Knie in den inneren Reichtum des Südostens und hebst dabei Dein rechtes Knie an.
3. Jetzt machst Du mit rechts einen Schritt im Knieheben wie ein Storch im Salat in den inneren Reichtum dieser Richtung hinein und verlagerst dann Dein Gewicht auf rechts und reißt, nicht ziehst, dabei Deine Hände auseinander, indem Du Deine rechte Hand von unten diagonal nach oben und Deine linke Hand von oben diagonal nach unten mit der Handfläche nach untenweisend neben Deine Hüfte führst. Dein Blick geht dabei zur rech-

ten Hand, die zuvor als Yang-Hand in ihre neue Stellung rechts oben geflogen ist, als liebst Du dabei eine Scheibe weit von Dir weg fliegen oder als weisest Du mit Schwung in den Südosten, um anderen den Reichtum dieser Richtung vor Augen zu führen.

Das zweite Schütteln der Mähne jetzt in Richtung Nordosten:

1. Beachte, daß das Sternzeichen Schütze als Centaur auf uns wirkt, das heißt halb als Mensch vom Kopf bis zur Brust und halb als Pferd darunter. Das soll sagen, daß Du Dir in dieser hohen adventlich eisigen Gletscherwelt des herannahenden Winters der Langen Form nur erst halb die Spiritualität Deines ganzen oder heilen Wesens bewußtgemacht hast und daß Du darin nur erst halb „ganzer“ oder heiler Mensch bist in seiner Alliebe, die Dir noch immer nicht so ganz geheuer ist, weil sie Dir einen zu großen Verzicht auf die Dir bisher gewohnte Gemütlichkeit abzuverlangen scheint, nicht ahnend, daß diese Gemütlichkeit aus dem vergangenen sommerlichen Üben nur auf Sand gebaut war, wie es Dir das Üben der 7 Kicks und Drehungen dazu eigentlich schon hätten beweisen sollen. Hebe kurz im Drehen Deiner rechten in den Südosten geflogenen Hand nach unten Deinen rechten Fuß, lasse dabei aber seine Ferse auf dem Boden stehen. Und senke ihn dann wieder nach dem Drehen Deiner Hand. Dein Gewicht ist jetzt auf rechts.
2. Dann führe Deine linke Hand zum rechten Knie und balle dort im Drehen der linken Handfläche nach oben erneut zusammen mit Deiner rechten Hand, die ja jetzt mit der Fläche nach unten gerichtet ist, den winterlich dringend nötigen Energieball und hebe danach Dein linkes Knie an. Gleichzeitig führst Du Deinen linken Ellenbogen über das wie bei einem Storch im Salat hoch erhobene linke Knie und machst einen Schritt in den Nordosten, der Dir das neue geistige Gefühl von Familienbindung zusagt. Verlagere Dein Gewicht in dieses Gefühl links und drehe dann Deinen rechten Fuß mit dem abreißenden Auseinanderfliegen Deiner Arme etwas ein.

Das dritte Schütteln der Mähne wieder in Richtung Südosten:

1. Verlagere dazu Dein Gewicht auf die linke Ferse, drehe dann deine linke Handfläche zum Boden und Deinen linken Fuß leicht nach links in den Norden. Dann führe Deine rechte Hand zum linken Knie, forme dort den nötigen dritten Energieball und hebe Dein rechtes Knie hoch wie ein Storch im Salat an. Führe dabei gleichzeitig Deinen rechten Ellenbogen über das Knie und mache einen Schritt in den Südosten zusammen mit dem erneuten abreißenden Auseinanderfliegen der Arme in diese Richtung.
2. Und immer, wenn Du Deine rechte Hand im Südosten oder Deine linke Hand im Nordosten nach unten drehst, hobst Du dabei gleichzeitig kurz

den entsprechenden Fuß dazu an, ohne daß die Ferse dabei vom Boden abgehoben hat, und senkstest ihn dann gleich wieder in den neuen Stand, um bereit zu sein für den neuen „Storchengang durch den Salat“ in die andere östliche diagonale Richtung der Selbsterkenntnis zwischen Familiensinn und Reichtum auf Erden und im Himmel hier inzwischen aus geistiger Sicht. Hier aber geschieht dies nicht mehr. Denn es gibt danach keinen neuen Storchenschritt mehr im Übergang zum 5. Loi-Jai-On in den Osten.

Der Übergang zu einem in diesem dritten Teil zweiten beziehungsweise fünften Loi-Jai-On-Fische mit 5. Peitschenantrieb in der Gesamtform:

1. Verlagere Dein Gewicht dazu auf links und drehe dann Deine Hüfte in den Norden, wobei gleichzeitig Dein rechter Fuß um 90° auf der Ferse zum Nordosten eindreht. Ziehe dabei gleichzeitig Deine rechte Hand, deren Fläche nach oben gerichtet ist, flach zurück nach vorn bis in den Norden, als balanciertes Du ein mit Speisen beladenes Tablett.
2. Am Ende dieses Balancierens kommt Deine linke Hand unter Deinen rechten Ellenbogen, und danach zeigt Deine rechte Hand in den Norden. Dein linker Unterarm geht gerade vor Deinen Körper. Dann drehe Deine rechte Hand zur Yin-Hand und verlagere dabei Dein Gewicht auf rechts hinten und führe Deine rechte Hand gleichzeitig auf dem linken Handrücken entlang gleitend und sich am Ende von ihm abstreifend an die rechte Hüfte.
3. Dann drehe Deine Hüfte nach Norden und mache dann einen Schritt mit links in den Norden zu einem Pang links, als hieltest Du Dir mit links einen Spiegel vors Gesicht, denn nun beginnt in einem anderen, inneren Abschnitt der Milchstraße als zuvor, die Du dort gerade im Westen überquert hast, Dein Seelenvogel als der weiße Schwan mit dem Kopf voran am Himmel auf Dich zuzufliegen. Und es ist nun der rechte der beiden Fische Yin und Yang aus dem Sternzeichen Fische, der seinen Zenit überschreitet, den der linke schon mit dem Schütteln der Mähne des Pegasus überschritten hat.

**Das 5. Loi-Jai-On im Westen mit den Fischen hin und her  
und der 5. Peitschenantrieb zum Westen**

3. Advent

---

1. Übe dieses Dich hier zum Winter hin geistig verwurzelnde Hin und Her in die Alliebe und in Dein Allbewußtsein als das dadurch embryonal heranwachsende Christusbewußtsein, dessen Geburt in der Langen Form sehnlichst erwartet wird in adventlicher Vorfremde, in Deine körperlichen Bewegungen, wie Du sie auch bisher schon vier Mal als das Loi-Jai-On mit den anschließenden beiden Fischen und der am Ende alles antreibenden Peitsche der Liebe, die nicht berechnet, geübt hast.
2. Der Peitschenantrieb endet wieder wie mit Ausnahme der einen einzigen diagonalen Peitsche im Westen zur inneren Wesensschau, die sich hier immer mehr und mehr vollendet mit dem folgenden Fest Mariä unbefleckte Empfängnis im Geschehen mit der Jadeprinzessin an ihrem Webstuhl.



**Die Jadeprinzessin entwebt von ihrem Webstuhl  
über dessen vier Ecken der Welt die Lange Form als Schöpfung**

Sternbild Andromeda im Zenit vor den Fischen und dem Sternbild Wal  
Das Fest Mariä unbefleckte Empfängnis

---

Gewoben wurde die Schöpfung als die Lange Form in ihrem ersten Teil. Und nun wird sie wieder entwoben oder wieder aufgeribbelt über eine innen einsetzende Ribonukleose, sofern Du es vorziehst, das die Lange Form gestrickt worden sei in Erinnerung daran, wie oft Du Dich darin während Deines Übens verstrickt habest. Denn mit Deinem Geistigerwerden hast Du das Empfinden, daß sich darin Raum und Zeit aufribbeln oder auflösen, weil Du sie ab hier immer mehr und mehr ebenfalls als nur eine Illusion wiedererkennst und nicht wie zuvor als Wirklichkeit, die ja selber ohne jede Erscheinung weder Raum noch Zeit kennt außer in ihrem großen Traum der Langen Form, in der verstrickt man fest daran glaubt, daß ihr Raum und ihre Zeit wirklich existieren würden.

Und weil man dies nur in großer Alliebe erfährt, die grenzenlos ist und daher unabhängig von einem Zeitablauf in einem begrenzten Raumerleben, nennt man das Festgeschehen dieses Entwebens der Begrenztheit der Langen Form an Raum und Zeit die völlig unverschattete oder unbefleckte Empfängnis Marias des dazu gehörigen Allbewußtseins aus reinem KRIST ALL. Maria bedeutet das ein Meer des Bewußtseins, das sich ab hier zu einem unauslotbaren Ozean des rein geistigen Bewußtseins Leben oder Gott ausweitet, dessen Wesen wie ein Möbiusband auf unser Üben wirkt, das wie ein zur 8 verwundenes Band gleichzeitig innen und außen erleben läßt als das geheimnisvolle Allbewußtsein.

Und schau jetzt diese kompliziert und daher nicht einfach zu gehende 8, die Du im Üben dieses Entwebens zum neuen Verweben gleichzeitig auf den Boden Deines Dojos nachzeichnest und die Dich allwissend macht:

Das erste Entweben in der Weltenecke Nordost, dem inneren Ostsibirien:

1. Verlagere dazu Dein Gewicht auf die linke Ferse und drehe dann Deinen linken Fuß um  $90^\circ$  ein. Gleichzeitig drehst Du Deinen linken Arm mit und verlagerst danach Dein Gewicht auf rechts.
2. Jetzt hebst Du Deinen rechten Fuß an und setzt ihn zum linken flach im Rechteck auf die gleiche Stelle mit der Fußspitze in den Osten zeigend. Die linken Zehen mit ihrem Fuß in den Nordenweisend und die rechte Ferse mit ihrem Fuß in den Ostenweisend bilden also jetzt einen Winkel von  $90^\circ$  zueinander.
3. Jetzt schiebst Du Deine linke Hand mit dem Handrücken nah unten unter Deinen rechten Ellenbogen und öffnest dann die rechte Hand aus ihrer Venusstellung des vergangenen Peitschenantriebs der Liebe, die nicht berechnet. Drehe dann beide Hände zu Yang-Händen mit ihren Flächen nun nach oben und ziehe sie dann auseinander: Deine rechte Hand kommt an die rechte Hüfte, Deine linke Hand nach vorn in Richtung Nordost.
4. Verlagere Dein Gewicht auf rechts vorn und mache dann einen Schritt in den Nordosten zur inneren Bindung an die Ganzheit oder Heilheit Deiner inneren Heiligen Familie Joseph und Maria, Weisheit und Bewußtsein der Unendlichkeit, über die Gott jetzt in Dir das innerste Kind in Dir als seinen einzig von ihm direkt erzeugten Sohn zu den Wehen anzuregen, die nicht viel später in Deinem Üben die Geburt Deines Christusbewußtseins anregt, das Du dann zum ersten Mal voll nach außen ausstrahlen wirst.
5. Verlagere jetzt Dein Gewicht wieder auf links und drehe Deine linke Hand gleichzeitig dabei nach außen zur Schläfe und pusche dabei mit Deiner rechten Hand nach vorn in den Nordosten.

Das zweite Entweben in der Weltenecke Nordwest, dem inneren Grönland:

1. Drehe dazu Deine linke Hand zur rechten Hand, so daß Deine Hände wieder den nötigen Energieball halten. Dann drehe Deinen linken Fuß um  $135^\circ$  auf der Ferse aus dem Nordosten über den Osten bis in den Süden ein und verlagere daraufhin Dein Gewicht auf links, um die nötige magisch Wunderwirkende Macht der Seelenbewußtheit dort in Dein Bewußtsein aufzunehmen.
2. Führe dann Deinen rechten Fuß hinter Deine linke Kniekehle und mache dann einen Schritt mit rechts in den Nordwesten.

3. Dort verlagerst Du Dein Gewicht auf rechts und drehst dabei gleichzeitig Deine rechte Hand wie beim Fächer ausbreiten nach außen zur Schläfe. Dabei puscht Deine linke Hand nach vorne in den Nordwesten, um erneut an Kreativität zu gewinnen.

Das dritte Entweben in der Weltenecke Südwest, dem inneren Feuerland:

1. Drehe jetzt Deine linke Hand zum Energieball mit Deiner rechten Hand. Dann senke Deine rechte Hand bis auf halbe Höhe und verlagere dann Dein Gewicht auf rechts.
2. Drehe Deine Hüfte um  $90^\circ$  in den Südwesten und drehe dabei auch Deinen linken Fuß auf seiner Spitze leicht ein. Mache nun einen Schritt mit links in den Südwesten, um erneut an innerem Frieden zu gewinnen.
3. Verlagere dann Dein Gewicht auf links und drehe Deine linke Hand gleichzeitig zur linken Schläfe und pusche dabei Deine rechte Hand in den Südwesten zu einer Endstellung mit den Händen, die der des Fächer ausbreitens aus Teil 1 der Langen Form gleich ist oder der des Ausbreitens Deiner Kranichflügel, wenn diese beiden Stellungen auch in den kardinalen Westen und nicht in die vier Ecken der Langen Form hinein stattgefunden haben oder im letzten Ausbreiten der Kranichflügel noch stattfinden wird.

Das das vierte Entweben in der Weltenecke Südost, dem inneren Australien:

1. Übe dieses Entweben in der vierten Weltenecke des universalen Webstuhles Stammhirn, das die äußere Form der kleinen steinzeitlichen Figur Venus von Willendorf hat mit derselben Bedeutung für sie als die Stammutter der Schöpfung oder Amme Amerika, in der als das sogenannte verlängerte Rückenmark in der Kopfmitte alle Nervenkerne der Langen Form beheimatet sind, wie Du schon eben das zweite Entweben geübt hast. Dieses Mal aber nicht in die Weltenecke Nordwest, wie beim zweiten Entweben, sondern gegenüber in die Weltenecke Südost.
2. Drehe Deine rechte Hand zu dem nötigen Energieball mit Deiner linken Hand und drehe dann Deinen linken Fuß um  $135^\circ$  aus dem Südwesten über den Westen in den Norden und mache dann einen Schritt mit rechts in den Südosten.

3. Verlagere Dein Gewicht auf rechts und bringe gleichzeitig Deine rechte Hand zur Schläfe in Fächerstellung und pusche dabei Deine linke Hand in den Südosten.

Jetzt hast Du über alle vier Ecken eine solche Achterschleife gedreht, ja sogar zusammen mit dem noch folgenden Übergang insgesamt vom Anfang bis hier zum Ende eine zweifache solche Schleife, so daß Dein Bewußtsein fähig ist, sich über diese verschlungene Bahn bewegend, abwechselnd innen und außen so zu erleben, als fände beides gleichzeitig statt, was es ja auch im Allbewußtsein tatsächlich tut ohne Raum und Zeit.

Der Übergang zu einem 6. Pang mit der rechten Hand in den Norden:

1. Senke jetzt dazu Deine rechte, um dieses Entweben der Langen Form im Nordosten zu vollenden, Deine rechte Hand auf Höhe Deiner linken, verlagere dann Dein Gewicht auf links und drehe gleichzeitig Deine Hüfte in den Norden und dabei Deinen rechten Fuß um  $90^\circ$  ein in Richtung Nordosten. Drehe dabei auch Deine Arme rund mit. Deine Hände sind dabei flach, als nähmest Du den Tiger mit Dir mit. Verlagere dann Dein Gewicht auf rechts und führe gleichzeitig dabei Deine rechte Hand an Deine rechte Hüfte in Yinhaltung mit der Handfläche nach unten.
2. Jetzt drehe Deine Hüfte nach Norden und mache einen Schritt in den Norden mit einem Pang links, als hieltest Du Dir einen Spiegel vor das Gesicht.

## **Das 6. Loi-Jai-On mit den anschließenden Fischen Yin und Yang und der 6. Peitschenantrieb in den Westen**

### 3. Advent

---

1. Verlagere Dein Gewicht auf links im Norden und halte Dir mit der linken Hand den Spiegel der nun geistigen Selbsterkenntnis vor Augen, in der Du Dich daran zurückerinnerst, daß Du in Wahrheit das Ebenbild Gottes bist und direkt von ihm abstammst und nicht vom Affen.
2. Fasse jetzt wie im Teil 1 geübt, den Schwanz des Seelenvogels Taube als das Symbol des Heiligen Geistes, der die innere Stimme Gottes in Dir ist, und führe das Loi-Jai-On aus und danach die Bewegungen der beiden Fische Yin und Yang, die hier in ihrem Zenit genau über Dir am Himmel stehen, und dann bewege Dich in den 6. Peitschenantrieb der Liebe, die nicht berechnet, hinein, der erneut in der inneren Wesensschau im Westen endet.

**Die Wolkenhände nun nur noch drei Mal gelaufen  
über den Norden in die wechselnden Richtungen Nordwest Nordost**

Wintersonnenwende

---

Dies sind die Endwehen zur Geburt Christi als das Dein endgültiges Erwachen zum Allbewußtsein Gottes. Das nächste Mal wirst Du die Wolkenhände nur noch zwei Mal üben müssen in der Wiederholung der gesamten Sommersequenz der Langen Form zu Beginn des neuen Jahreslaufes einer dann rein geistig erlebten Langen Form, die erst mit dem Schritt auf die 7 Sterne zu wieder zur sich steigernden irdischen Festigkeit aus der rein geistigen Erleuchtung heraus zu inkarnieren beginnen wird als dann ganz neue Lange Form in Deiner Meisterschaft von Taichi Chuan.

Das Evangelium erzählt uns dieses dreimalige Üben der Wolkenhände als die dreimalige Aufforderung an Jesus, den vermeintlich verstorbenen Lazarus, dessen Schwester Maria Jesus gerade zuvor in deren beider Elternhaus als die Jadeprinzessin am Webstuhl den Kopf zum erscheinenden Christus gesalbt und mit ihren eigenen Haaren wieder getrocknet hat, wieder vom Tode aufzuerwecken, was Jesus aber erst nach 3 Tagen getan hat, indem er vor die höhle, in der Lazarus aufbewahrt war, ging und laut und entschieden sagte: „Komm heraus!“ Und Lazarus kam lebendig aus seiner Höhle. Das heißt, das neue Licht zu einer späteren neuen Warmen Jahreszeit als die Lasur Gottes in der äußeren Natur kam in der dunkelsten und kältesten Jahreszeit wieder zutage, so daß der vermeintliche Tod des Jahreslaufes aufgehoben war.

So in dieser Weise geschieht es auch jetzt mit Deiner Langen Form, die hier schon äußerlich abgestorben scheint zugunsten ihres rein geistigen Erlebens von Dir. Die Kreativität Gottes aus dem Nordwesten und Dein persönlicher Familienbindungssinn aus dem Nordosten hat Deiner Langen Form des Erle-

bens über den ihr Schicksal bestimmenden Norden hin und her wechselnd eine neue Auferstehung geschenkt, die Du als die Wirkung einer jeden Winter-sonnenwende kennst, mit der das sich bis dahin ab den vier ersten Wolkenhänden immer mehr verringernde äußere Licht bis zu einer Dunkelheit verringert hat, daß man meinen konnte, es würde nie wieder neues Licht aus dieser großen Dunkelheit auferstehen als Lazarus.

Die Sommersonnenwende ganz unten im Tal im Wechsel zum Sternzeichen Krebs als die Zeit des äußeren großen Wärmebeginns haben wir als das Fest Fronleichnam im Beenden von Teil 1 der Langen Form erlebt. Ab da leistet der freie Geist als unser Christusbewußtsein Frondienste unter der vermeintlichen Regie des Tigers des nur auf die Erde programmierten elterlichen Er-wachsenseins in der Langen Form.

1. Übe diese drei Wolkenhände genauso, wie Du sie schon im Anfang des Herbstes im Sternzeichen Waage vier Mal geübt hast. Jetzt aber ist die Waage nicht mehr am Himmel zu sehen. Denn sie steht hier direkt unter dem nordwestlichen irdischen Horizont.

Wäge darin erneut ab, was Du aus Deiner vollen lichten Seelenverkörperung weiterhin beibehalten willst in Deinem nun rein geistigen Bewußtsein, das ganz ohne jede Verkörperung zu existieren vermag, und was Du davon jetzt ablegen willst, damit es Dir nicht im weiteren Üben bis zu Deiner Erleuchtung in der Langen Form im Wege stehe.

## Der 7. Peitschenantrieb

### 4. Advent

---

1. Übe auch ihn wieder, wie Du ihn schon fünf Mal zuvor in den Westen hinein geübt hast und ein Mal diagonal in den Nordwesten. Das Sternbild Bootes ist zu dieser Zeit Deines Übens nur noch mit seinem Kopf und mit seinem Venussymbol am Himmel zu sehen. Die hier unsichtbar gewordene restliche Erscheinung wird erst wieder mit den letzten zwei von insgesamt zehn Peitschenantrieben wieder sichtbar werden.

Im 8. Peitschenantrieb innerhalb der Wiederholung der gesamten Sommersequenz vom Affen bis zu dem zweimaligen Üben der Wolkenhände mit dem anschließenden 8. Peitschenantrieb wird das Sternbild Bootes so weit unter den nördlichen Horizont sinken, daß von ihm nur noch ein einziger Stern sichtbar bleiben wird, der niemals untergehen kann, weil er zu nahe am Polarstern steht als zu den Circumpolarsternen gehörig.



## **Die Schlange kriecht im Westen am Boden**

Sternbild Schlange im Ophiucus, Schlangenträger oder „Affen“

---

Astronomisch am Himmel beobachtet könnte man auch sagen, die Schlange krieche hier zu Boden und nicht am oder auf dem Boden. Denn das Sternbild Schlange im Sternbild Ophiucus, der im Taichi Chuan der Affe als der noch unfertige Mensch im Teil 2 der Langen Form genannt wird, ist nur noch mit seinem Schwanz zu sehen, der genau im Westen dort senkrecht in den Erdboden einzusinken scheint, wo zuvor schon der restliche Schlangenkörper, den der Schlangenträger in der Hand hält, unter den westlichen Horizont gesunken ist.

So kriecht diese Schlange als die Natter Natur eigentlich nicht auf dem Boden, sondern wirklich zu Boden, als kröche sie wie ein Regenwurm in ihn hinein. Deine linke Handstellung in dieser Übung beweist ja auch in ihrer Senkrechtstellung, daß sie mit der Beobachtung der Bewegungen am Himmel über ihr identisch ist. Kurz zuvor, als Du aufgerufen warst, das Wildpferd Pegasus im dreimaligen Schütteln seiner Mähne nachzuempfinden, sah man noch gerade eben in Richtung Westwestnord den Kopf dieser Natter Natur, bevor er mit dem Schütteln der Mähne des Wildpferdes als das Sternbild Pegasus in seiner Zenitstellung direkt über Deinem Kopf unter den Horizont gesunken ist.

Die Natter Natur sinkt hier deswegen steil nach unten, weil sie in der dunkelsten und kältesten Jahreszeit keine Nahrung mehr von unten aus der Erde bekommt. Sie kristallisiert sozusagen in Schnee und Eis als der Teil 1 der Langen Form Schöpfung im Norden.

Natter heißt die Natur deswegen als die Schlange, die Adam und Eva dazu verführt hat, sie als die Wirklichkeit und nicht das Leben anzusehen, aus dem die Natur erscheint und so das Leben nicht verursacht, weil damit ausgedrückt wird, daß die Natur sich wie eine Schlange windet nach dem überall

geltenden Formgesetz, daß sich alles immer nur in großen, kleinen oder kleinsten Spiralen bewegt.

Und Natur nennt man dieses Spiralisieren aller Erscheinungen deswegen, weil es alle Erscheinungen untereinander vernetzt. Natur heißt also Vernetzung mit der damit einhergehenden Verdichtung und Verkleinerung im irdischen Verwurzeln der Langen Form über ihren ersten Teil „Erde“.

Jetzt, in fast völliger Aufhebung der Natter Natur zur Wintersonnenwende erlebt sie ihren fast völligen Niedergang, als würde sie sich nie mehr davon erholen können. Später wirst Du üben müssen, daß sie sogar noch einmal senkrecht zu Boden kriechen haben wird gemäß der Bestimmung Gottes nach dem sogenannten Sündenfall, die Natter Natur, würde am Ende mit der Ferse am Boden zertreten, weil sie Adam und Eva dazu verführt habe, sich mit ihrem physischen, das heißt natürlichen Körper zu identifizieren, was all das Unheil hervorgerufen hat, das wir seit dem erlebt haben in scheinbarer Trennung von unserem Heil durch Heilsein oder Ganzheit.

Unser Erleben wieder zu heilen, indem wir uns an unsere Ganzheit im Einklang mit dem Leben wiedererkennen, war daher ursprünglich einmal der einzige Grund, warum erleuchtete Meister in Bewegung die authentische Lange Form des Taichi Chuan sichtbar ins Leben gerufen haben, die es für geistig blind gewordene Menschen aber immer schon gegeben hat, weil sie die Schöpfung ist mit all ihren Erlebensgesetzen, die Du Deinen persönlichen Lebenslauf durch diese Lange Form göttlichen Erscheinens nennst.

Lasse also jetzt auch hier Deinen kleinen persönlichen Lebenslauf so kristallisieren, daß er in Einklang kommt mit der großen Langen Form Schöpfung im nun beginnenden Winter mit seinem göttlichen Innenwesen aus reinem KRIST ALL als Gottes und Deine Alliebe zu allem und allen, die Dir durch das Laufen der Langen Form jetzt in Erinnerung gekommen ist als der Urzustand allen Erlebens.

1. Drehe dazu jetzt Deinen rechten Fuß aus der mit der linken Hand westlich ausgerichteten 7. Peitschenstellung um 90° auf der Ferse nach Nordosten ein und verlagere dann Dein Gewicht auf rechts.
2. Drehe dann Deinen linken Fuß in den Nordwesten, richte dabei Deinen linken Daumen nach oben auf und setze Dich gleichzeitig runter auf die rechte Ferse. Dein linker Ellenbogen berührt mit senkrechtem Unterarm Dein linkes Knie. Dein Kopf ist in den Westen ausgerichtet.

So stehst Du jetzt wie der Schlangenträger über Dir am Himmel in Deinem Dojo. Und man sieht die Schlange, die er links und rechts in seinen Händen trägt, die sich zwischen seinen Beinen mit dem Kopf in Richtung Nordwesten hindurchwindet und mit ihrem Schwanz aus dem Südwesten senkrecht

nach unten in den Westen in den Boden versinkt. Das sieht wegen der Senkrechten von seitlich oben aus dem Süden beobachtet so aus, als sinke der Schlangenschwanz aus dem Nordosten kommend über Dein tief und lang ausgestrecktes linkes Bein in den Westen ein.

3. Beuge Dich jetzt Dich jetzt wie im Üben vom Loi und verbleibe dabei mit Deiner rechten Peitschenhand, die das Symbol der Venus als Henkelkreuz bildet, in Schulterhöhe. Sie markiert die Kopfstellung der Natter Natur schräg rechts hinten von Deinem Körper als Schlangenträger.

## **Der Goldene Fasan steht im Westen auf einem Bein**

Sternbild Adler direkt auf dem westlichen Horizont

Die Geburt des Christusbewußtseins nach außen  
in der dadurch so sehr geweihten Nacht oder Weihnacht

---

Warum der so edle Adler, sein Name bedeutet Deine spirituell als Seele hochfliegende Wesensschau in ihrem „Ad Ler“ oder essentiellen Lichtkörper, hier nun Fasan genannt wird, hat seinen Grund.

Da der Adler nun nicht mehr fliegt, sondern so vom Himmel herab in den Westen herabgesunken ist, daß es aussieht, als stünde sein Sternbild direkt auf dem westlichen Erdhorizont, scheint dieser essentielle Lichtkörper Deiner freien Seele nur noch mit seinen Flügeln schlagen zu können wie ein Fasan, als wäre der Adler in Dir durch Dein stetes Üben bis hierher zu einem Hahn gezähmt worden, der hier auf seinem Komposthaufen steht in dessen Bedeutung als „Kompost Ela“, als Kompost des Lichtes der Natur in der dunkelsten Jahreszeit, und als „Kompo Stella“, als Feld der Sterne, das die Mitte der Milchstraße in antiker Höhe des Adlers ausmacht und heute wegen der Schiefstellung der Erdachse die Höhe des Sternzeichens Schütze zum Weihnachtsfest.

Es ist dieses Sternfeld, das in seiner Kristallisation von der Erde aus erlebt zum göttlichen Diamanten wird in seiner Langen Form aus reinem allliebenden und allbewußten KRIST ALL als unser Christusbewußtsein, zum klaren winterlichen Dia Mond, der gleich über die vielen folgenden Wiederholungen zu einem Dich erleuchtenden tausendfach facettierten Brillanten geschliffen werden soll, dessen sorgfältigstes Schleifen erst mit dem Schritt auf die 7 Sterne, die uns bis jetzt noch so geheimnisvoll sind, weil sie nicht benannt werden, beendet sein kann und beendet sein wird.

1. Die Milchstraße über Dir fließt nun in einem kleinen nach Süden in den Zenit reichenden Bogen direkt aus dem Osten in den Westen, aus Deiner aufgestiegenen Selbsterkenntnis bis hierher in Deine volle innere Wesensschau über Dein Göttliches Innenaugenauge als der Sehhügel oder Thalamus, der das Stammhirn ist als die schon beschriebene Amme des Christusbewußtseins, die im Taichi Chuan die Jadeprinzessin an ihrem Webstuhl genannt wird und die die Stammutter unserer gesamten Langen Form ist in der Mitte unseres Kopfes, nein, eines jeden Geschöpfes auf Erden, ja sogar der gesamten sichtbaren Schöpfung.
2. Drehe nun auf dieser Milchstraße im Westen bei innerer Wesensschau stehend Deinen linken Fuß in den Südwesten und nimm dort wieder Deinen inneren Frieden auf, richte Dich dann aus der tiefen Schlangenschwanzstellung wieder auf und lasse dabei Deinen rechten Arm zum Oberschenkel sinken und führe Deinen linken Arm rechtwinklig nach oben. Am Ende dieser Bewegungen drehst Du Deinen rechten Fuß ein und richtest Dich in den Westen aus. Dann verlagerst Du Dein Gewicht mit ruhigem Blick in den Westen auf links.
3. Führe Deine linke Hand dann zur linken Hüfte und öffne dann Deine rechte Hand aus der Symbolstellung der Venus und verlagere danach Dein Gewicht auf links und ziehe dann Dein rechtes Knie nach oben in Richtung Norden. Dabei bringst Du Deinen rechten Ellenbogen über Dein rechtes Knie, und zwar so, daß Dein rechter Unterarm und daß Deine rechte Hand dabei senkrecht stehen, wobei der Daumen fast waagrecht zum Göttlichen Auge hin zeigt.
4. Lasse danach Deine rechte Hand zur rechten Hüfte sinken in Yin-Haltung und setze gleichzeitig Deinen rechten Fuß hinter den linken parallel auf. Verlagere jetzt Dein Gewicht nach hinten und drehe Deinen linken Fuß gleichzeitig dabei ein und richte Dich gerade in den Westen aus.
5. Dann setze den linken Fuß in den Westen und richte Deine linke Hand auf. Hebe danach Dein linkes Knie und Deinen linken Arm mit dem linken Ellenbogen über das Knie bei senkrecht aufgerichtetem linken Unterarm und linker Hand mit dem Daumen zum Inneren Auge in seiner göttlichen Wesensschau.

Dieses innere Geschehen in göttlicher Wesensschau nennt man die Mystische Hochzeit mit Gott, in der Du Eins wirst mit Gott, was aber in Wirklichkeit keine echte Vereinigung ist, als wärest Du vorher von Gott getrennt gewesen. Daher ziehe ich es vor, weil es der Wirklichkeit entspricht, dieses innere Ereignis als die endgültige Rückerinnerung daran zu nennen, daß die Seele als der Sohn Gottes immer Eins sind und daher nie getrennt werden können, wie

es das Ich zu erkennen meint, das es gar nicht gibt, wie es jetzt Deine innere weihnachtliche Wesensschau ohne jeden Zweifel beweist.

Aber noch immer führt diese Weihnachtsstimmung nicht zur vollen Erleuchtung. Denn noch immer meinst Du hier Gott und Dich zu erkennen, obwohl schon im Einssein. Aber dennoch ist da immer noch ein Unterschied zwischen Deinem ewigen Seelen- und seinem ewigen Schöpferwesen geblieben.

Höre daher bitte jetzt nicht auf

mit Deinem steten und immer aufmerksamen Üben, das nach innen gerichtet sein soll in all seinen äußeren Bewegungen. Denn sonst fielest Du in Deinem Bewußtsein wieder so weit ab, daß Dein ganzes bisheriges Üben irgendwie umsonst erscheinen würde, obwohl es das natürlich auch nicht wäre. Denn aus seinen Niedergängen lernt man oft am meisten, wenn Dir diese auch zunächst als eine Katastrophe erscheinen werden und als ein persönliches Versagen.

**Die Wiederholung der ganzen Sommersequenz  
Der Langen Form**

**vom nur noch dreimaligen Affen  
bis zur Peitsche nach den nur noch 2 Wolkenhänden**

Sternzeichen Steinbock oder Ziegenfisch  
darin Silvester, Neujahr und das Fest der Erscheinung des Herrn  
als das Dreikönigsfest

---

Die 12 Wiederholungssequenzen aus dem Sommer der Langen Form:

1. Drei Mal weicht der Affe zurück in den Osten
2. Das Fliegen in die Diagonale über den Norden
3. Das Händeheben im Norden
  
4. Der Kranich breitet als im Winter freier Geist, die Flügel im Westen aus
5. Das Streifen des linken Knies mit rechtem Pusch in den Westen
6. Das zweite Mal die Nadel auf dem Meeresgrund finden im Westen
  
7. Den Fächer im Westen ausbreiten
8. Die Drehung in den Osten – und die Schlange zeigt ihre weiße Zunge
9. Das 5. Pan-Lan-Chui im Westen
  
10. Der Schritt nach vorn in den Westen und das 7. Pang-Loi-Jai-On-Fische
11. Der 9. Peitschenantrieb zum Westen
12. Zwei Mal nur noch teilen die Hände die Wolke der Unbewußtheit in Dir

Wiederhole nun alle Sequenzen aus Deinem vergangenen Sommererleben in der Langen Form mit ihren beiden Veränderungen am Anfang und am Ende. Denn es handelt sich im Üben zum dreimaligen Rückwärtsgehen als Ophiucus oder Affe nicht um 5, sondern nur um 3 Weise aus dem Morgenland, die in Wirklichkeit 3 Magier aus dem Morgenland sind als die 3 vergangenen geistigen Führer der 3 vergangenen Jahreszeiten Frühling-Sommer-Herbst, die dem 4. Magier aus dem Abendland, der sich Christus nennt, ihre gesamten Erfahrungen im Üben der Langen Form zu seiner winterlichen Geburt überreichend schenken in symbolischer Form von Gold, Weihrauch und Myrrhe, die Du jetzt auch in Deinen Wiederholungen ihrer Erfahrungen im Laufen ihrer Langen Form durch die Warme Jahreszeit hindurch an Dein im Innersten zur Welt gekommene, das heißt in Dein Bewußtsein zurückerinner-tes Kind schenkend weitergeben wirst, damit es Dich im Winter zur Vollen- dung der Langen Form durch Erleuchtung führen kann. Denn ab hier er- kennst Du Dich im Innersten als dieses Kind wieder, das als einzige Wesen- heit vom Gottesbewußtsein direkt gezeugt worden ist als sein eingeborener Sohn, als seine ihn direkt spiegelnde geistige Erscheinung der Langen Form allen Erlebens.

Eben sagte ich, es seien nur die beiden Änderungen am Anfang und am Ende zu beachten. Aber da gibt es noch ein kleines Geheimnis, das sich nur ganz kurz in der Mitte als der höchste Zenit im Laufen der Langen Form durch alle Jahreszeiten hindurch offenbaren kann:

1. Du mußt, wenn Du Dich aus dem ausgebreiteten Fächer des Haares der Berenice als Sternbild herausbewegst und Dich wieder über eine Drehung in den Osten zurückwendest, um dort den „Kinnhaken“ mit rechts in den Osten auszuführen, die lockere Faust dazu ganz kurz öffnen, wo Du sie im Sommer geschlossen ließest. Denn dadurch züngelt die Natter Natur genau im Osten mit ihrer weißen Zunge nach außen, und zwar dort, wo sie gerade erst mit ihrem Kopf im Osten am Himmel wieder zu erscheinen beginnt – wäre dies keine Wiederholung in Rückerinnerung, sondern Gegenwart.
2. Denn in der winterlichen Gegenwart zum Fest der Erscheinung des Herrn, die züngelnder Natur ist und zündender Natur ganz innen zur vollen Erleuchtung, ist gerade selbst schon die Schwanzspitze der Schlange, die zuvor zu Boden in die Erde eingesunken ist, untergehend darin im Westen vollkommen verschwunden.
3. Die 3 Affen oder Magier aus dem Morgenland folgen hier astronomisch als die 3 Gürtelsterne des Sternbildes Orion dem unserer Erde am näch-



sten stehenden Fixstern Sirius oder Großer Hund als dem Weihnachtsstern über der Krippe, über dem Sternennebel Krippe ganz in der Nähe des Sternzeichens Krebs, das in diesem Üben der inneren Wiederholungen des Sommers im Osten der Langen Form aufgeht.

Es ist nämlich die Kraft seines Sternennebels Krippe, aus dem die Natter Natur weiß aufzüngelt, um eine neue Warme Jahreszeit in ihrer Langen Form nach dem tödlich erscheinenden Winter, der uns alles Äußere nimmt und nur noch das Innerste Kindsein überleben läßt als seine geistige Quellkraft aus reinem KRIST ALL, garantiert.

Das Gold, das uns dazu der Frühling in seiner Führerschaft und Stabübung Buddha schenkt, ist das Symbol der inneren Freiheit aller Geschöpfe. Der Weihrauch, den uns der Sommer dazu in seiner Führerschaft und Schwertübung Krishna schenkt, ist das Symbol der inneren Gleichheit aller Geschöpfe trotz all ihrer äußeren Verschiedenheiten. Und die Myrrhe, die uns der Herbst dazu in seiner Führerschaft und Lanzenübung Cheops schenkt, ist das Symbol der inneren Geschwisterschaft aller Geschöpfe untereinander trotz ihrer großen äußeren Unterschiede im Bewußtsein bezüglich ihres wahren Wesens.

Wir selbst müssen als nun winterlich in der Führung unseres erwachten Christusbewußtseins als der vierte Magier, der allein aus dem Abendland stammt, das Symbol Salz in seiner geistigen Bedeutung der Erleuchtung im Gefühl völligen Heilseins über unsere Meisterschaft der Langen Form, ohne etwas Konkretes dabei in der Hand zu haben als unseren unsichtbaren Energieball mit seiner göttlichen Kernenergie, weitergeben an die daraus sich erneuernd verjüngende Stabform Buddha im Erleuchtetsein während all unseres natürlichen Tuns als Beweis, daß die Lange Form und das Wesen Gottes Eins sind und nicht getrennt voneinander.

Hiermit verlassen wir das Reich des Sternzeichens Steinbock. Und wir betreten nun das Reich des Wassermannes. Haben wir in der mystischen Hochzeit mit Gottes Wesen sein volles Antlitz in seinem weißen Züngeln aus dem Scheitelpunkt erlebt als den höchsten irdischen Erkenntnisgipfel, wenden wir uns gleich mit unserer Drehung in den Norden in Gottes Profil. Denn es ist unmöglich, ihm lange ins volle Antlitz zu schauen, das uns dann atomar strahlend vorkäme. Gottes Profil als die dann nur noch halbe Wirklichkeit, die menschlich besser auszuhalten ist, weil wir uns darin spiegelnd als Gottes Ebenbild wiederzuerkennen vermögen, Gottes Profil zeigt sich im gleich nach der Drehung aus dem Westen über den Norden in den Osten mit ihrem folgenden Kick in den Osten unserer nun körperunabhängigen Selbsterkenntnis, die weitere Bewegungen in uns verursacht im universalen und nicht nur globalen All Ein Sein, über die Sequenz, in der wir das letzte Pang-Loi-Jai-On mit den anschließenden Fischen Yin und Yang üben werden, um die Schlange als die Natter Natur zum zweiten Mal im Westen zu Boden krie-

chen zu lassen, indem wir alles loslassen, was uns noch an die äußere Natur bindet.

Und so müssen wir es nun wagen, diesen unüberwindbar scheinenden höchsten irdischen Erkenntnisgipfel auch noch zu übersteigen. Dazu ist es nötig, das himmlische Wildpferd erneut in unser irdisch gebundenes Bewußtsein zu locken. Denn es wird uns als geflügeltes Pferd weit über diesen Gipfel hinaus tragen und mit der Drehung danach in den Norden im All nach hinten von sich abrutschen lassen – wenigstens habe ich das so erlebt, und auch von Mohammed wird erzählt, daß er auf diesem Himmelpferd jenseits aller menschlichen Gewohnheiten aufgefahren sei, und ebenso von Jesus, der ja auch mit seinem Einzug in Jerusalem, von wo auch Mohammed aufgestiegen ist, auf diesem himmlischen Pferd geritten ist –, um danach allein zu sein, mit anderen Worten in ganz ihrer ganz besonderen und einzig der Wirklichkeit nahekommenden Bedeutung:

ALL EIN

## **Das zweite Heranlocken des Wildpferdes mit seinem Füllen im Westen**

Das Sternbild Pegasus mit Füllen geht im Westen unter

---

1. Locke aus der Stellung der 8. Peitsche am Ende der sommerlichen Wiederholungen im Westen jetzt zum zweiten Mal Dein spirituelles Bewußtsein an, damit es sich dadurch rein geistig festigen kann, ohne noch auf einen Körper angewiesen zu sein. Denn das Erleuchten, das ja seit je das Ziel allen Übens ist, egal, was Du übst, um Dich darin zu meistern, indem Du Dein Gewicht nach hinten rechts verlagerst und dabei Deine Peitschenhand öffnest, um dann mit einem leeren Schritt auf die Spitze im Westen auch Deine linke Hand so zu drehen, daß sie mit ihrer Fläche nach oben zeigt.
  
2. Dann mache diesen leeren Schritt mit der Spitze des Fußes aufsetzend und führe Deine rechte Hand, nachdem Du Deinen Arm nach vorne zum rechten Ohr hin abgenickt hast, weiter, bis er mit seiner Hand waagrecht vor Deine Brust gekommen ist. Die Finger zeigen dabei in den Südwesten des inneren Friedens, den Du so über Deine sich festigende rein geistig gewordene Spiritualität in Dir erlebst. Deine linke Hand berührt währenddessen Deine linke Hüfte mit der Handfläche die dort ausstrahlende Kraft des Keimchakras in Yang-Stellung aufnehmend.

Dieses Aufnehmen des Erkeimens der Erleuchtung wird uns im Evangelium als die Flucht der Heiligen Familie nach Ägypten erzählt, die auf einer Eselin dort-hin unterwegs ist nach dem Besuch der 3 Magier aus dem Morgenland.

Das himmlische Wildpferd als die Mutterstute Pegasus für ihr kleines Füllen an ihrer rechten Seite, das gerade dabei ist, als Sternbild über uns zu dieser Zeit im

Westen unterzugehen, also zurückzugehen in das vergangene sommerliche Ägypten zum Wesen Agape als die Liebe, die nicht berechnet, wird deswegen jetzt eine Eselin genannt, weil Du fähig geworden bist über Dein jetzt schon so langes Üben der Langen Form, allem und allen zu dienen, wie es ein Esel tut trotz seines robusten Charakters, nie auch nur irgendeine Herrschaft über sich anerkennen zu wollen, wie Du sie bis jetzt auch nicht hast über Dich dulden wollen, außer der inneren Führung durch Dich Selbst als das innere göttliche Kind, das die Erscheinung Gottes ist als seine geistige Sonne, die wir den Sohn Gottes nennen.

Und weil die gesamte Lange Form aus eben dieser weihnachtlichen geistigen Sonne in ihre sichtbare Erscheinung tritt, nennt man ihren allerersten geistigen Anfang die Geburt Christi zu Weihnachten. Und wenn Du im Üben der sichtbaren Langen Form wieder in die Erfahrung dieser innersten Geburt zurückgefunden hast, wie es gerade jetzt der Fall ist, dann nennt man diesen Geburtsvorgang den Einzug Christi in Jerusalem auf der Fülle seiner göttlichen Spiritualität, auf dem Füllen einer Eselin als das ehemalige Himmelspferd Pegasus einreitend, das seine 12 inneren und äußeren Sinne als seine seiner innersten Führung folgenden 12 Jünger für ihn schon zum zweiten Mal gerade in Deinem Üben dieser Sequenz herangelockt haben.

## Der flache Stich mit links in den Westen in Kehlhöhe

Mariä Lichtmeß

---

1. Statt jetzt wie beim ersten Heranlocken des Wildpferdes zu Halloween zu Beginn der Milchstraßenüberquerung in der Spanne des Stenzeichens Skorpion den Rücken dieses Wildpferdes zweimal streicheln zu wollen, denn es ist inzwischen willig, Dir als Eselin zu dienen in ihrem „Es El“ oder essentiellen Licht winterlich kristalliner Erscheinung der Langen Form, läßt Du dieses Streicheln, weil es nicht mehr nötig ist, und stichst nun mit Deiner flach nach oben gerichteten Yang-Hand zur Kehle eines imaginären Gegners vor Dir im Westen. Du aktivierst dabei die innere Führungsstimme Gottes als Dein Gewissen, das jetzt ganz rein sein sollte nach all dem Üben zuvor und das Dich daher in großem Frieden bis zur Erleuchtung führen kann, was bei unfriedlichem Gewissen nicht möglich wäre.

Verstehst Du, warum dieses Hervorstechen Deines sonar geistigen Bewußtseins ursprünglich feierlich Mariä Erhellung oder jetzt Mariä Lichtmeß genannt wird?

Die Natur, die ja weiblich ist, weil sie die geistige Form allen Erlebens bis zu ihrem Sichtbarwerden in natürlicher Erscheinung verwebt und zur Natur vernetzt, bereitet sich auf ihr neues sichtbares Erscheinen vor, das ausschließlich aus ihrer oder Deiner Erleuchtung heraus stattfinden kann, auf die wir jetzt direkt zusteuern.

2. Schiebe also Deine linke Hand flach nach vorne über Deine rechte Hand nach vorne in den Westen, wobei Deine linken Finger in Halshöhe mit ihrer Yang-Hand über den nach oben zeigenden Rücken der rechten Hand gleiten, bis Dein linker Ellenbogen Deinen rechten Handrücken berührt in

Höhe des Handknöchels Deines rechten Mittelfingers, der zum Wesen des Saturns gehört. Er hat das Wesen einer Saat-Urne, eben eines winterlich nackten Saatkernes, der sich über den Stich in Kehlhöhe zum Saat-Turn verwandelt in Erwartung, daß er durch Dein Erleuchten zum Erkeimen einer wieder ganz jungen Langen Form geöffnet werden wird, um dann vom Saatkern zum Saatgut zu werden.

Aus dieser Erwartung hier heraus am Tag des 2. Februars als der Geburtstag Buddhas, als der Geburtstag Deines anstehenden vollen geistigen Erwachens, nannte man einst auch das Fest Mariä Lichtmeß Mariä Erwartung. Maria ist, erinnere Dich daran, das Meer Deines astralen Bewußtseins in seiner inneren, strahlenden Keimkraft zu einer irdisch sich vertiefenden Langen Form des Erlebens.

## **Die Drehung nach Norden und die Abwehr mit rechtem Kick in den Osten**

Sternbild Großer Wagen und Sternzeichen Löwe

---

Zu diesem Üben siehst Du über Dir am Himmel das Sternbild Großer Wagen als das Hinterteil des viel größeren Sternbildes Großer Bär im Norden, während gleichzeitig im Osten das Sternzeichen Löwe am Himmel erscheint, wenn auch hier noch nicht ganz, so aber doch mit seinem hellsten Stern Regulus genau im Osten. Er gibt Dir den Kick in den Osten mit seinen Regeln, die Deine Lange Form äußerlich bestimmen. Dabei ist das Wesen vom Großen Wagen das des inneren Maßstabes dazu, denn über seinen mittleren Deichselstern Meschede, wie ihn die alten Ägypter genannt haben, die Westfalen schreiben ihn heute Meschede, direkt auf einem anderen Stern aufsitzen, bist Du in der Lage, Deine Sehschärfe zu prüfen. Du kannst nämlich gut sehen, wenn Du ihn mit bloßem Auge von der Erde aus zu sehen vermagst.

Er ist im Norden das Maß Deiner Absicht zum Üben Deiner Langen Form. Drehe Dich also in den Norden und erforsche noch einmal Deine wahren Absichten, warum Du leben und üben willst. Denn es ist Deine innerste Absicht, die Dein Erleuchten zu einem Horrortrip auf dem Tiger werden läßt oder zu einem Ritt auf dem Tiger nach dem Schritt auf die 7 Sterne des Großen Wagens zu, der Dich den Tiger zähmen läßt in Meisterung Deines Erlebens nach der Erleuchtung durch Dein Zielen mit gespanntem Bogen Deines Rückgrates auf den Tiger.

1. Drehe nun Deine linke Hand zur Yin-Hand und verlagere dann Dein Gewicht auf die linke Ferse und drehe dann Deinen Fuß um 90° in den Norden ein.

2. Dann verlagere Dein Gewicht ganz auf links und kreuze Deine Hände dabei in Höhe Deines inneren Auges mit den Handflächen nach außen, wobei Deine rechte Hand außen vor die linke kommt.
3. Öffne jetzt Deine Arme zu einer Spannweite von  $135^\circ$ , strecke dann Dein linkes Bein und mache einen Kick mit der rechten Ferse direkt in den Osten.

Das Evangelium erzählt uns dazu, daß Judas, der Löwe von Judäa gemäß seiner äußeren Regeln über den Stern Regulus im Sternzeichen Löwe einen solchen Fersentritt gegen das neue, ihn im Sternzeichen Wassermann übersteigende Christusbewußtsein, getan habe, weil er es nicht ertragen habe als der Tiger in der äußeren Langen Form. Und auch ich habe zu diesem Zeitpunkt einen solchen Kick mit der Ferse getan, weil auch ich hier noch nicht bereit gewesen war, mich ganz und gar dem Leben ohne Regeln des Regulus hinzugeben. Das kam erst später mit meiner innersten Bereitschaft, den entscheidenden Schritt auf die geheimnisvollen 7 Sterne zu zu machen.



## **Der Fauststoß vor das rechte Knie im Osten**

Sternzeichen Wassermann als der Kellermeister Gottes  
Altweiberfastnacht

---

Ganymed wird der Kellermeister Gottes genannt als das Wesen vom Februar als Phe-Bru-Ar im „Erbrauen der Erscheinung der Erleuchtung“, wie man dies übersetzen kann. „Gun y Med“, bedeutet soviel wie ein Erzeugen in Meditation, das sich wie ein Fauststoß der Selbsterkenntnis in den göttlichen Gleichmut erlebt in einer turbulenten Altweiberfastnacht in Vorbereitung auf die anstehenden 3 Tollen Tage des endenden Karnevals, der mit den Buddhänden im Herbst angefangen hat und der nun mit dem Lotuskick gleich nach Deinem versuchten Ritt auf dem Tiger enden wird.

1. Bringe Deinen rechten Ellenbogen zum rechten Knie und beuge dann Dein linkes Knie. Dabei richtest Du Deine Hüfte gleichzeitig gerade in den Osten aus.
2. Setze jetzt Deinen rechten Fuß schräg Richtung Südost zu einem sogenannten L-Schritt auf. Beuge dann beide Kniee und führe dabei Deine rechte Hand neben Deine rechte Hüfte und nimm Deinen linken Unterarm tief waagrecht vor Deinen Körper. Dein Gewicht ist dann etwa zu 50:50 mittig. Verlagere dann Dein Gewicht nach rechts und richte Deine Hüfte gerade aus. Dann mache einen Schritt mit links in den Osten und führe danach mit Deiner linken Hand das Streifen Deines linken Knies aus, wobei gleichzeitig Deine rechte Hand nach vorne unten boxt in einer Bewegung, als würdest Du eine Säge nach vorne führen, mit der Du einen gefällt vor Dir liegenden Baum zersägst.

### **Das Fliegen mit links diagonal aus dem Osten in den Nordwesten**

Das Abschneiden des Männerschlipses in der Altweiberfastnacht  
als der Erntebeginn im Himmel

---

Mit dem Abschneiden des Schlipses der Männer durch die alten Weiber, wie die 7 Sterne des Sternbildes Großer Wagen unter anderem früher genannt wurden, die hier über Dir am Himmel im Norden in ihrer tiefsten Stellung zu sehen sind und die ich Dir schon mit dem ersten Peitschenantrieb durch das Sternbild Bootes, das sich links daneben befindet und hier nur noch mit seinem höchsten Scheitelstern im Norden zu sehen ist, als die 7 Ochsen vorgestellt habe, die Bootes in seiner Eigenschaft als Ochsentreiber um den Mühlstein Polaris herumtreibt. Der Große Bär, dessen Hinterteil der Große Wagen ist, ist die starke ätherische Energie Chi, die wir in Europa die unsichtbar ätherische Kinetik all unserer physischen Bewegungen nennen. Bootes ist ja auch zusätzlich zu seiner Aufgabe als Ochsentreiber der Hüter des Großen Bären, also der Hüter Deines durch Dein Üben aktiv werdendes Chi.

Das Abschneiden des Schlipses der Männer als das Fliegen mit links in die Diagonale der hier neu frühlingshaft erwarteten Familienbindung zu einer neuen Langen Form bedeutet das Beenden des bisher seit Deinem Aufstiegsbeginn in den Himmel immer größer werdenden Einflusses des immer nur in seine Freiheit aufsteigen wollenden männlichen Aspektes des Himmels in Deinem Üben, das den weiblichen Aspekten, die immer nur zu einer neuen Bindung oder Verkörperung drängen wollen. Denn das Männliche hat jetzt seinen Zenit überschritten und macht sich bereit, sich wieder einer neuen Bindung durch die ihm hier zu klein gewordenen weiblichen Aspekte zuzuwenden, die man wegen ihrer Kleinheit das Wesen von alten Weibern nennt im überstark wie diktatorisch gewordenen Altherrenwinter genau gegenüber dem damals überstark gewesenen Altweibersommer, als Du, die Form auf ihre Ernte vorbereitend, übttest, mit rechts in den Norden zu fliegen. Hier also setzt das Gegenteil ein: Die Ernte

Gottes im Himmel, um wieder zur Erde zurückzufinden in einem dann ganz neuen Teil 1 der Langen Form.

1. Bringe also dazu jetzt Deine linke Hand unter Deine rechte und öffne dabei Deine rechte Hand. Dann drehe beide zur Yin-Hand der Altweiberfastnacht und verlagere danach Dein Gewicht auf rechts. Dabei kommen gleichzeitig beide Hände vor das rechte Knie, um Deinen Göttlichen Gleichmut nicht in dieser Deine himmlische Form erntenden Zeit zu verlieren, die fähig ist, Dich überaktiv und gefährlich werden zu lassen im Mißachten jedweder Achtung vor der Würde anderer im Vergessen Deiner selbst als das dann sich irrig närrisch oder nur noch wahnsinnig auswirkende Reiten auf dem Tiger nach Deinem Schritt auf die 7 Sterne zu, die zusammen mit Bezügen zu weiteren Sternbildern zu einem Dir wahrscheinlich vollkommen unbekanntem Sternbild gehören.
2. Jetzt drehe Deine linke Hand zur Yang-Hand und drehe dabei Deinen linken Fuß um 45° in den Nordosten aus, der Dich zu einer neuen Bindung an eine ganz neue, das heißt, vollkommen verjüngte Lange Form bindet. Verlagere danach Dein Gewicht auf links und lasse gleichzeitig dabei Deine linke Hand in diesen, Dich weiblich bindenden Nordosten fliegen – und der Schlipf der bisherigen Männerherrschaft ist abgeschnitten!

Im Üben der gesamten Menschheit, als übe sie wie eine einzelne Person Tai-chi, nannte man den Beginn dieser Altweiberfastnacht den Sturm auf die Bastille von Paris, mit dem die Französische Revolution als Ausdruck der Altweiberfastnacht begonnen hatte.

Die 3 Weltkriege, inklusive des Kalten Krieges, 100 Jahre danach als der Ritt auf dem Tiger im Üben der gesamten Menschheit von Taichi waren der Ausdruck der 3 Tollen Tage des darin endenden Karnevals, der mit Mose in der Antike über das gesamt menschliche damalige Üben der Buddhahände in der Wüste Sinai begonnen hatte und der mit dem Jahr 2000 zu Beginn des Aschermittwochs gerade erst beendet worden ist im Spannen des Bogens, um auf den Tiger zu schießen, um auf das Wesen der Diktatur des Ichs in der Gesamtmenschheit zu zielen, die dadurch ja auch zu Fall gekommen ist einschließlich des Falles des Kapitalismus in der gerade jetzt stattfindenden großen Finanzkrise, der auch, wenn auch nur hintergründig sich als solcher zeigend, eine reine Kaufdiktatur gewesen ist seit der Industriellen Revolution als die Nachwirkung der Französischen Revolution im Enden der absoluten Monarchie der Männer. Man könnte sagen, daß der Beginn des gottlosen Kapitalismus das zweite Herabkriechen der Schlange zu Boden gewesen ist im Üben der Langen Form der Gesamtmenschheit.

Dieser Aschermittwoch dauert vom Jahre 2000 bis zum Jahr 2033. Denn dieser Tag ist von mir aus einer Langen Form heraus beobachtet, deren zyklischer Gesamtverlauf 12000 Jahre bis zum Jahr 2000 gedauert hat und der mit

dem Ende des Jahres 2011, die antiken Mayas Mittelamerikas nennen das Ende des Jahres 2012, gänzlich beendet werden wird.

Wenn ein Zyklus in seiner Großen Langen Form 12000 Jahre dauert und dabei denselben Sequenzgesetzen folgt wie unsere persönliche Lange Form, als wäre unser Lebenslauf und dieser Großzyklus ein ganz normaler zwölfmonatiger Jahreslauf mit all seinen Krisenstationen als die Feiertage darin, die ich Dir hier von Anfang an als die verschieden übertitelten Bewegungssequenzen schildere und erkläre, dann dauert ein einziger Großtag dieses Großzyklus genau die 33,33 normalen Jahre unseres Übens als eine einzige Generation, die man nicht zufällig auch symbolisch der Lebensdauer Jesu zuschreibt, obwohl er erst im Alter von 60 Jahren in Sri Nagar gestorben und neben Mose in dessen Gruft gelegt worden ist, die noch heute dort existiert.

**Das 8. und letzte Pang-Loi-Jai-On im Osten  
mit den beiden Fischen Yin und Yang  
und mit dem 10. und letzten Peitschenantrieb zum Westen**

Einladung zum alles Üben erleuchtenden letzten Abendmahl  
zwischen Urheber und Übenden der Langen Form des Erlebens

---

Zwischen der Altweiberfastnacht und dem ersten närrischen Tag im Enden der Karnevalszeit, die ihren zeitlichen Zenit im Züngeln der Schlange hatte als die mystische Hochzeit eines jeden Übenden dort mit dem göttlichen Schöpfer der Langen Form, gibt es die 3 Tage, in denen die Narren der Welt als die Übenden der Langen Form wie mit angehaltenem Atem darauf warten, ohne dies jetzt noch stoppen oder verändern zu können, daß die Erleuchtung sie wie im Liebespiel mit Gott orgiastisch endlich erlöse.

Das 8. und letzte Pang-Loi-Jai-On mit den daran anschließenden beiden Fischen und dem daraufhin 10. und allerletzten Peitschenantrieb der Liebe, die nicht berechnet, ist Dein letztes von Dir aus gesteuertes Tun, bevor es zum erlösenden spirituellen Orgasmus kommt, der sich im spirituell göttlich gewordenen Bewußtsein die Erleuchtung bezüglich Deines wahren Wesens nennt.

1. Übe daher jetzt zum letzten Mal in diesem Bewußtsein noch einmal das Pang mit anschließendem Loi-Jai-On in den Osten der Selbstbewußtheit ganz All-Ein.
2. Übe danach zum letzten Mal auch den nötigen Peitschenantrieb zurück in den Westen zur letzten Steigerung Deiner inneren Wesensschau.
3. Und dann bist Du in Deinem Üben so weit, daß sich Dein Üben und Erleben so vergeistigt, daß Du es nicht mehr steuern kannst, daß es also automatisch abläuft, ob Du willst oder nicht.

Dies gilt natürlich nicht für diejenigen, die die Lange Form erst ein paar Jahre geübt haben. Dies gilt nicht einmal für diejenigen, die sie bis in ihre 7. Stufe als die Form des Inneren Atems vertieft haben. Dies gilt nur für diejenigen, die sich ihr in steigender Selbsterkenntnis, ohne dabei je den Boden unter ihren Füßen verloren zu haben, über zwanzig Jahre so hingegeben haben, daß dies hier, wie ich es aus meinem eigenen Erleben berichte, geschieht, geschehen muß, weil es das wahre Ziel allen Übens ist, sich seines wahren urgeistigen göttlichen Wesens am Ende wieder voll bewußt zu werden. Am Ende ist die Schlange als die Natter Natur nun, anders als beim ersten Mal, so tief zu Boden unter den irdischen Bewußtseinshorizont gesunken, daß sie am Himmel gar nicht mehr zu beobachten ist als das Sternbild Schlange im Sternbild Ophiucus oder Schlangenträger rechts neben dem Sternzeichen Skorpion.

Das Evangelium erzählt uns dieses niedersinkende Erleben tief unter das physische Erdbewußtsein als die Fußwaschung der Jünger durch Christus selbst. Das Waschen der Füße Deiner 6 äußeren und 6 inneren Sinne ist das spirituelle Reinigen Deiner Physik, die bis hierher Deine Übungsbasis war. Sie durfte niemals vorher so zur vollen Geistigkeit gereinigt werden, weil Dir sonst der Boden unter den Füßen gefehlt hätte, Dich davon im Üben der Langen Form in den Himmel abzustoßen. Daher kann diese sogenannte Fußwaschung erst jetzt Deine physische Anwesenheit auf Erden vergeistigen, und zwar direkt vor dem letzten Abendmahl zwischen Urheber und Übenden der Langen Form, zwischen Schöpfer und Geschöpf.

### **Der Schritt auf die 7 Sterne zu im Westen**

Sternbild Fuchs im Westen und Sternbild Plejaden im Zenit  
Die 3 Tollen ganz und gar Närrischen Karnevalssumzüge

als das völlige, alles wieder verjüngende Umstülpen der Langen Form  
von innen nach außen und von außen nach innen  
im Abendmahl

---

1. Drehe Deine linken Fuß um 90° dazu in den Südwesten aus, um im nun sich vorbereitenden völligen orgiastischen Umstülpen der Langen Form Deinen inneren Frieden zu bewahren, und verlagere dann Dein Gewicht in diesen inneren Frieden als die Ruhe vor dem Sturm des Reitens auf dem wild gewordenen Tiger, der sein letztes Stündchen im letzten, alles verjüngenden Abendmahl zu seinem Jüngsten Gericht herannahen sieht.

Beachte, daß das letzte Abendmahl ein Gericht ist, das man geistig zu sich nimmt als die Erleuchtung, und gleichzeitig für die, die wie Dein Ich oder Tiger nicht erleuchtet werden können, ein juristisches Gericht, das Dein unerleuchtet bleibendes Ich ebenfalls verjüngt, wenn Du es nicht danach abschießen können solltest. Jüngstes Gericht und Letztes Abendmahl haben dieselbe Bedeutung in ihrer Wirkung eines Verjüngenden Gerichtes, wie es korrekt genannt werden sollte, die alles andere ist als die so sehr von den in die Irre geführten Gläubigen gefürchtete ewige Verdammnis durch ein angeblich Jüngstes Gericht am Ende allen Erlebens, das es in Wirklichkeit nicht gibt, nicht geben kann, wenn es wahr ist, wie man es erleuchtet ohne jeden Zweifel unmittelbar erlebt, daß es außer Leben sonst nichts gibt – und daher weder daneben den Teufel mit seiner Hölle noch den Tod mit seinem endgültigen Aus.

Es gibt nur Gott, wie das Leben genannt wird, weil es aus reinem Bewußtsein besteht, das die ewig unerschöpfliche Quelle aller Langen Form als Schöp-

fung ist, die immer wieder am Ende als Happy End verjüngt und erneuert wird.

2. Mache dann eine lockere Faust und drehe dann Deinen linken Arm nach außen oben wie bei einem Pang als Spiegel, nur daß Deine linke Hand nicht diesen Spiegel, sondern eben die Form einer lockeren Faust mit dem Handrücken nach außen gerichtet behält.

Dies ist das Symbol für das Brot des Lebens, das in den Wein der offenen Weite Deines Bewußtseins ohne jede Theorie über irgend etwas eingetaucht wird als das letzte Abendmahl im Üben der Langen Form des langen Erlebens als Mensch im Himmel und auf Erden.

3. Drehe jetzt dazu auch Deine Hüfte und danach Deinen rechten Fuß ein und knicke gleichzeitig Deinen rechten, sich noch in der Peitsche befindenden Arm zur Hüfte ab und mache einen Schritt mit rechts nach vorn auf die Fußspitze. Dabei kommt Deine rechte lockere Faust vor Deine linke lockere Faust. Und dabei sind Deine Arme rund und liegen wie in einer Wellenbewegung zueinander als der Abendmahlswein von Ganymed, dem Kellermeisters Gottes.

So ist nun über die Stellung der beiden Fäuste zueinander das Brot des Lebens in den nun alkoholisch völlig trockenen Wein mit nur noch wenig Restsüße in Deinem nun ganz offen weiten Bewußtsein von 4 %, die nicht zu alkoholisieren sind, das heißt zu vergeistigen, eingetunkt. Du hast das letzte Gastmahl zwischen Schöpfer und Geschöpf zu Deiner Erleuchtung eingenommen!

Dies geschieht im Enden des Reiches vom Sternzeichen Wassermann, an dessen Grenze zum Sternzeichen Fische hin sich zur Zeit astronomisch am Himmel, wenn auch nicht im zyklischen Rhythmus auf Erden, die 0° Widder befinden, die zur Frühlingsgleiche im Gleichgewicht von Schöpfer und Geschöpf gehören und damit zum Beginn eines neuen Frühlings als der Teil 1 einer neu gelaufenen Langen Form in jetzt höherem Bewußtseinsniveau, in dem Du weißt, wer Du in Wirklichkeit und wer all die anderen Geschöpfe sind wie Steine-Pflanzen-Tiere-Menschen-Seelenwesen-Geistwesen-Gott, die alle Eins sind in ihrem urlebendigen Wesen und nicht, wie es außen aussieht, mehrere oder Vielheit.

Da ich nicht die astronomische Verschiebung der Sternbilder und Sternzeichen vom Jahre 0 bis heute mit einbezogen habe in meine Hinweise zur spirituell richtig zu übenden Langen Form, denn diese Verschiebungen gelten dafür nur für die Astronomen in ihren Beobachtungen des Himmel **über** ihnen, nicht aber für die Astrologen, die sich nach den Rhythmen auf der Erde richten in Beobachtung des Himmels **in** ihnen – beachte bitte diesen Unter-



schied! – spüre ich im Wechsel vom Wassermann zu den Fischen nur die Kreuzung des himmlischen mit dem irdischen Äquator, wie ich sie auch ganz am Anfang der nun alten Langen Form, als ich sie noch als völlig neu übte, schon einmal in mir aufgespürt habe als das Signal, mit meinen Üben der Langen Form als Embryo anzufangen aus meiner damaligen Grundstellung, die ich auch jetzt wieder einnehmen würde, wenn da nicht noch das Reiten auf dem Tiger anstünde als die Erfüllung in Erleuchtung, ohne die niemand je eine neue Lange Form anfangen könnte.

Die 7 Sterne, auf die Du jetzt einen letzten Schritt zu gemacht hast, sind die des Sternzeichens Fuchs im Westen, zu denen die 7 Sterne der Plejaden gleichzeitig in ihrem Zenit direkt über Dir stehen. Und es bleibt Dir überlassen, in welche Richtung Du Deinen Schritt auf die 7 Sterne zu machen willst oder wolltest. Beide Sternbilder bilden dabei sogar ein gleichseitiges Dreieck zu einem dritten Sternbild mit ebenfalls 7 Sternen, das ich Dir schon vorhin als das Sternbild Großer Wagen vorgestellt habe.

Rein geistig, also rein spirituell, das heißt hier jetzt: erleuchtet, erkennst Du, daß es sich hier sogar um gar keine astronomischen oder astrologischen Sterne handelt, sondern um die 7 Bewußtseins Ebenen, die durch die 7 Bewußtseinstore Deiner 7 Chakren entlang ihres ätherischen Bewußtseins aus reinem Chi handelt, die mir in meinem letzten Abendmahl nach langjährigem Üben einer ganz anderen Form, die Du nicht kennst, in ihren 7 Symbolen

Ammenbrust – brennender Busch – Rad – Hase – Pferd – Elefant

nacheinander erschienen sind als die neue Basis zu einem neuen Üben einer ganz und gar verjüngten Langen Form des Erlebens, deren siebtes Symbol oder Stern, auf den ich zugegangen bin, eine vor dem Erscheinen der Ammenbrust, die die neue Lange Form ernährt, eine raum- und zeitlose unsichtbare samtewohlige Schwärze war, die mir alles genommen hat, was mir je ein Problem gewesen ist.

Das sehr kleine Sternbild Fuchs, das auch das Füchlein heißt wegen seiner Kleinheit, findest Du, wenn es Dich interessiert, rechts neben dem Sternbild Schwan, zwischen seinem rechten ausgebreitetem Flügel und dem Sternbild Delphin daneben. Die mystischen Geschichtenerzähler nennen diesen himmlischen Fuchs Reinecke oder Reinart. Das bedeutet in beiden Fällen soviel, wie ein reines Herz zu haben in offener Weite. Ein solches rotes Herz oder roter Fuchs ist ein wahrer Räuber. Denn er raubt Dir alles, was an Dir egoistisch ist als Huhn oder Emotion, als Bär oder äußerer Energie, als Kater oder Magie, als Dachs oder Glaube, als Wolf oder Verstand und als Löwe schließlich oder Ichbewußtheit. Du siehst, auch hier werden Dir zusammen mit dem Fuchs die 7 Sterne gezeigt, die die Tore zu Deiner Erleuchtung sind, wenn

Du Dich ihnen im Üben der Langen Form stellst und sie nicht nur gymnastisch übst.

Sie als die Kampfkunst zu üben, andere besiegen und manipulieren zu wollen, wäre die Herausforderung des Großen Bären an den roten Räuber Fuchs Reinart oder Reinecke, über sein gesammeltes Chi als der Große Bär am Himmel immer Sieger bleiben zu wollen über Dein reines Herz in seiner Liebe, nicht zu berechnen. Diesem Fuchs als Huhn zu glauben, wäre eine Herausforderung Deiner blind durch die Gegend laufenden und alles, was nach Körpernahrung, wie zum bloße Gymnastik oder Wellness, schmeckt aufpikenden Emotionen, durch den Fuchs wieder zu verlieren, um am Ende ohne etwas Tragendes in Dir alternd abzusterben.

## Das Reiten auf dem Tiger im Westen

Aschermittwoch

---

Wenn man den Titel zu dieser Übungssequenz als Anfänger liest, könnte man meinen, der Tiger sei nun gezähmt, und man könne daher jetzt problemlos auf ihm reiten. Aber spirituell erlebt, und darum geht es ja eigentlich bei all diesen Übungen, sofern man die Ausdauer hat, sie über viele Jahre langsam, aufmerksam und sehr liebend sich darin vertiefend zu üben, ist dies kein Ritt auf einem gezähmten Zirkustiger.

Stell Dir Dein Ich vor, von dem Du noch immer als Anfänger meinst, identisch damit zu sein. Und mache Dir klar, was ich alles darüber bisher gesagt habe. Dann wirst Du nachempfinden können, was es heißt, jetzt dieses Ich mit dem hier schon hochgradig spirituell gespannten Bogen Deines Rückgrats abschießen zu wollen. Das macht Dir das Gefühl, als würdest Du Dich selbst verraten. Denn Dein Ich ist daran interessiert, weiter zu leben, als habe die Erleuchtung gar nicht stattgefunden. Es will zwar auch, daß sich die alt gewordene Lange Form im langen Üben wieder vollkommen verjüngen – aber eben mit dem Ich und nicht ohne es!

Das Ich von uns als der Tiger in der Langen Form nennt man im Evangelium den Judas Iskariot als den Löwen von Judäa, der hier im Abendmahl daran ist, das Christusbewußtsein dazu zu bewegen, sich im Sinne des Löwen, im Sinne des Tigers, neu zu inkarnieren und nicht ohne ihn. Obwohl er das Christusbewußtsein, das uns erleuchtet, vertiefen will und in eine neue Lange Form verwurzeln will, verrät er es und sich gleich mit. Denn diese ganze Erzählung handelt nicht von einem einzelnen Menschen namens Judas Iskariot. Sie ist eine symbolische Erzählung, wie auch die Lange Form, die Du jetzt schon fast bis zu ihrem Ende nachvollzogen hast, Dich nicht aus sich allein erleuchten kann. Ohne Dein sich weitendes Bewußtsein gibt es keine Erleuchtung, egal, wie lange Du die Form übst, ob nur Jahrzehnte oder sogar Jahrhunderte.

Judas verkauft das Christusbewußtsein für 300 Silberlinge oder Dinare. Er gibt sich damit selbst hin als Ich. Und das ist Dein Ritt auf dem Tiger. Du brauchst als Christusbewußter gar nichts mehr zu machen. Daher ist die Übung als das Reiten auf dem Tiger auch so leicht im Gegensatz zu anderen Sequenzen wie zum Beispiel den Kicks oder den Bewegungen der Jadeprinzessin am Webstuhl, die sich als Sternbild Andromeda übrigens genau jetzt genau im Südwesten links neben Dir an einen Felsen gekettet befindet, als wäre sie mit ihren Händen über Deine beiden Fauststellungen dort festgenagelt worden. Das Sternbild Luchs, Kater oder Tiger, wie auch immer, ist dabei gerade im Osten am Himmel erschienen und wird in seiner neuen Erscheinung, um sich auch wieder in die neue Lange Form frühlingshaft erkeimend zu vertiefen, von Dir in Richtung Westen geritten, indem es sich selbst Dir hingibt über die 30 Silberlinge, über Dein Selbstsein in Deiner offenen Weite der Erleuchtung.

Die symbolische Zahl 30 bedeutet kabbalistisch über die zahlenmäßige Summierung der Buchstaben des Namens Judas oder Jude, wie man ihn im Hebräischen schreibt in der Aussprache Jehuda, das sich griechisiert Judas liest und anhört, eben das Wesen von „Jeu De“ in der Bedeutung neue irdische „Lebensfreude geben“ nach der Erleuchtung.

J = 10, E = 5, U = 6, D = 4, E = 5 ergeben nach ihrer Addition die Summe 30 als die Summe, die Judas bezahlt, um das Christusbewußtsein dazu zu bewegen, sich selbst auch wieder trotz Erleuchtung einer neuen Inkarnation auf Erden hinzugeben, damit es zu einem neuen Teil 1 einer neuen Langen Form komme.

Dies ist das Abendmahl, das das Christusbewußtsein dem Judas als erstem serviert, woraufhin er nach draußen geht und es dort als finster empfindet ohne das uns wesenhafte Christusbewußtsein, das uns jede Sekunde neu erleuchtet, wenn uns dies bewußt wäre und bliebe.

Aber dies ist noch nicht der Ritt auf dem Tiger. Dies ist erst Dein Aufsteigen auf den Tiger. Denn der Ritt ergibt sich erst aus der völligen Hingabe des Ichs in Dein Erleuchten. Er ergibt sich erst, wenn das Ich nicht mehr gefragt wird, weil Du es als eine Illusion wiedererkennst, die sich von selbst auflöst oder hingibt über die 30 Silberlinge, sobald Du dies erkannt hast, wie sich ja auch nach der Erzählung des Evangeliums Judas selbst aufgibt, indem er sich mit dem Geritenwerden als Tiger erhängt, beziehungsweise in einem tiefen Brunnen ersäuft, nachdem er in der letzten Drehung zum anschließenden letzten Kick als der geheimnisvoll bedeutende Lotuskick erkannt hat, daß die neue Lange Form ohne ihn gegangen werden muß, weil man sich endgültig ohne jeden Zweifel Eins weiß mit allem und allen, wo auch immer. Das Erhängen und Ersäufen entspricht nach dem Ritt dem Abschießen des Tigers mit gespanntem Bogen, auf dessen Sehne der Pfeil der Liebe, die nicht berechnet, aufliegt.

Der Ritt, wie er sich wirklich erlebt und nicht nur hier mit so schönen Worten wiedergegeben wird, als sei der Ritt eine Kleinigkeit, und wie auch ich ihn selbst erlebt habe, entspricht der Verspottung Jesu nach seiner Gefangennahme

durch den Tiger oder Löwen Judas als Dein alt gewordenes Ich, das sich gerne völlig erneuern will.

Diese Verspottung kommt dadurch in Deinem Bewußtsein zustande, daß es plötzlich ohne jede Führung ist nach der Erleuchtung, die es daher erst zu meistern gilt über das Abschießen des Tigers nach dem horizontalen mit rechts Lotuskick in den Westen als Deine nun erleuchtete Wesensschau, in der Du von Deinem Willen, im Evangelium nennt man ihn lateinisch Pilatus, gefragt wirst, ob Du Dich durch Deine spirituelle Art zu üben schuldig gemacht hast gegenüber Deinem Verstand Deines irdischen Großhirns Cephalon, das das Evangelium nicht zufällig Kaiphas nennt als den Hohepriester zu Deinem Üben vor der Erleuchtung, das oder der will, daß Deine Erleuchtung verurteilt werde, weil sie jenseits allen Verstehens Deines Großhirns wirkt.

Stelle Dir diese Situation nun im eigenen Erleben vor, und Du wirst das Gefühl haben, nicht nur in ein inneres Chaos geraten zu sein, nein, in diesem inneren Chaos hörst Du plötzlich auch alle Stimmen aller anderen Seelen, ob sie nun körperlich tot sind oder nicht. Sie alle antworten Dir auf Deine Fragen, ob Du richtig oder falsch gehandelt habest. Und weil jede Deiner Antworten auf deren Antworten eine Frage einer anderen Seele aufwirft, die auf Dich antwortet, ohne die Frage und Antwort einer anderen mitgehört zu haben, macht Dich das wie verrückt im inneren Verrücktwerden aus der erleuchtenden Grenzenlosigkeit der alten in die hier embryonal aufkeimenden neuen Langen Form als Dein neues Inkarnieren aus dem Allbewußtsein hinein in Dein neues österlich auferstehendes persönliches Erdenbewußtsein in einem immer fester werdenden Körper, dessen göttliches Bewußtsein dabei immer kleiner wird.

Dies zu erleben als das innere Verrücktwerden aus der erleuchtenden Grenzenlosigkeit hinein in eine neue scheinbar unerleuchtete Begrenzung Deines Bewußtseins ist der wirkliche geistige Ritt auf dem Tiger in seinem Bewußtseinschaos, was hier eigentlich wozu wirklich geschehe nach dem gerade erlebten völligen Umstülpen der alten Langen Form von innen nach außen und von außen nach innen über die 3 Tollen Tage des endenden Karnevals im Schritt auf die 7 Sterne des Sternbildes Fuchs bei in ihren im Zenit stehenden 7 Sternen des Sternbildes der Plejaden im Westen zu, deren Wesen ein „Play ade!“ bedeutet im Aufhören der alten Langen Form.

1. Öffne jetzt Deine Hände nach Deinem alles entscheidenden Schritt auf dieses Übungs- oder Spielende zu und nimm sie auseinander, so daß sie mit der linken Handfläche nach außen zusammen mit der rechten Hand den notwendigen kleinen Energieball halten, der als der winterlich geschlossene Saatkern jetzt zum offenen Saatgut werden wird, damit daraus die neue Lange Form eines ganz neuen Langen Erlebens erkeime in ihrer anfänglichen Grundstellung im Enden des alten Teiles 3.

2. Setze dann Deinen rechten Fuß zurück im schrägen Aufsetzen und verlagere dann Dein Gewicht auf rechts hinten und setze danach Deinen linken Fuß auf seiner Spitze nach vorn heran. Nimm dann Deine Hände seitlich auseinander, die linke bis neben Deinen Oberschenkel, die rechte bis in Schulterhöhe, und drehe dann Deine rechte Hand nach außen. Dabei ist sie weiter vom Körper entfernt als die linke und beginnt mit der Bewegung.

Dieses einfache Öffnen hat den Effekt eines Rittes auf dem Tiger des dadurch haltlos gewordenen Verstandes, der nur noch durch die Stimme der Vernunft aus seinem Chaos wieder neu zu ordnen ist, wenn sie gegenüber all den anderen, Dich verwirrenden Stimmen in Deinem Bewußtsein erneut die Oberhand in Deinem neuen erleuchteten Erdenerleben gewonnen haben wird durch das Zielen auf den Tiger mit eben voll gespannter Vernunft aus Liebe zu allem und allen.

**Die rechte Drehung um 360° in Eins  
zum horizontalen Lotuskick in den Westen**

Erd- und Himmelsäquator kreuzen sich  
zwischen den Sternzeichen Wassermann und Fische  
in der Frühlingstagundnachtgleiche

Karfreitag

---

Die Kreuzigung Christi, die uns seit Jahrhunderten von unseren unerleuchteten Theologen, die ihre Lange Form inneren Wiedererkennens ihres wahren Wesens nie zu Ende geübt haben trotz des großen Taichimeisters Jesus als der größte aller Meister im Orient und Abendland, welchen Übungen und Wegen sie auch immer gefolgt sein mögen, nach dem sich angeblich alle Theologen der christlichen Jahrhunderte bis heute gerichtet haben, die Kreuzigung des Christusbewußtseins also als die neue Bindung oder Fixierung an Händen und Füßen, im Handeln und Verstehen zum Teil 1 einer völlig neu erlebten Langen Form mit Hand und Fuß, ohne etwas Konkretes in der Hand zu haben, erlebst Du jetzt symbolisch über den letzten Dreh zum horizontalen Lotuskick in den Westen, in dem Hand und Fuß sich laut berühren unter Führung des Fußes im Kreuzen des himmlischen und irdischen Äquators, mit der jede Lange Form des Erlebens zu seiner Grundstellung nach der Erleuchtung in einer vorher ganz anderen Welt findet.

Diese Kreuzigung des Christusbewußtseins aus der Erleuchtung in Deine neue Inkarnation zurück auf Erden ist kein Leiden, wie sie uns unerleuchtet von den Theologen suggeriert wird. Denn sie geschieht zum einen völlig freiwillig. Und sie geschieht zum anderen im Bewußtsein und nicht als eine grausame Kreuzigung Deines Körpers an irgendein hölzernes Kreuz irgendeiner Justiz irgendwo auf der Erde. Es gibt hier kein Leiden, sondern nur die freudige Entscheidung, aus lauter Liebe zu allem und allen, für den Rest seines irdischen Aufenthaltes für die da zu sein, die sich wieder an ihr wahres Wesen zurückerinnern wollen

im Üben zum Beispiel von Taichi Chuan oder in einem anderen Üben, das Dir diese Rückerinnerung wieder ins Bewußtsein rufen kann in ihrer vielleicht ganz anderen Art als die Dir nun schon gewohnte Art der Langen Form im Taichi Chuan, deren Üben ja nur ein Hilfsmittel dazu ist und nicht schon Deine Erleuchtung bezüglich Deines wahren Wesens garantiert. Denn ohne den eigenen entschiedenen Wunsch nach Erleuchtung wirst Du auch nicht dahingehend erleuchtet werden, was Dein wahres urlebendiges Wesen eigentlich ist.

Die von den Theologen und durch sie von denen, die an sie glauben, völlig falsch verstandene, weil nie von ihnen selbst erlebte Kreuzigung des Christusbewußtseins geschieht durch den folgenden hochspirituellen Dreh Deines Rumpfes um  $360^\circ$ , der gleich von Dir ohne ein Absetzen zwischendurch geschehen muß. Dein erster volle Dreh um Deine Achse geschah ja mit einem kurzen Absetzen bei  $180^\circ$ , nachdem Du Den Gegner Angst vor Dir mit beiden Fäusten an den Ohren getroffen hast, um so zu erfahren, wie es ist, wenn man nur noch Eins, das heißt, mit einem einzigen Ohr, dem inneren Ohr nämlich, hört.

Das Kreuz als die kardinale Wirkung des Schöpfens in alle vier Ecken der neuen Langen Form hinein, die dadurch im erleuchteten Geist angeregt wird, sich danach irdisch vertiefen zu wollen über ihren Teil 1, wird von Deinem Körper gebildet, dessen Kreuz oder Rückgrat zusammen mit seinen oder Deinen Armen durch Dein volles Kreisen ohne Absatz von einem neuen Weltenrund umgeben wird. Dadurch hat das Kreuz, ganz anders als das Kreuz der Christen mit seinem langen Stamm und mit seinen kurzen Armen, eine vollkommen symmetrische Harmonie als Deine neue Aura in Erleuchtung der gesamten Langen Form bekommen, die nun in alle vier kardinale Himmelsrichtungen hinein innerhalb ihres erleuchteten vollkommenen Horizontes vierfach gleicharmig ist wie ein antikes Keltisches Kreuz vor dem neuzeitlichen Kirchenchristentum.

1. Dein rechter Arm ist kurz vor Deinem Körper, und Deine linke Hand kommt lang vor Deine rechte Hand. Deine Arme sind rund. Drehe Dich jetzt so auf Deinem rechten Fußballen mit Deinem Rumpf aus dem Westen in den Westen zur darin erfüllenden Wesensschau und lande mit dem Fuß im Südwesten auf dem linken Fuß. Jetzt ist Dein rechter Arm lang und Dein linker Arm kurz vor Deinem Körper im Westen. Die Hände sind zuerst um  $45^\circ$  gedreht und werden dann flach nach der Drehung mit den Armen nach rechts und mit dem linken Daumen an der rechten Schulter.
2. Jetzt holst Du mit Deinem rechten Bein Schwung nach links und machst dann einen Kick mit dem rechten Fuß, wobei er laut Deine rechte Hand von unten anschlägt. Deine Arme sind dabei nach links parallel ausgerichtet. Nun bist Du wieder als eigenständige Person auf Erden an Dein irdisches Handeln und Verstehen gebunden, als wäre Dein Christusbewußtsein daran an Hand und Fuß wie festgenagelt.



Du bist zwar jetzt wieder an Dein irdisches Tun und Lassen gebunden, aber bist Dir wegen Deiner nicht mehr zu negierenden Erleuchtung dabei bewußt, daß unser aller Erscheinen als irdischer oder auch himmlischer Körper nur eine Illusion, ein Traum unseres freien göttlichen Bewußtseins ist, in der Du zwar erlebst, was Du auch immer erleben willst, von der Du aber ab jetzt anders als während Deines ganzen Übens, um erleuchtet und damit wieder frei zu werden von Deinem Lebenstraum, als wäre dieser die Wirklichkeit und nicht Du als der Träumer, nicht mehr abhängig bist. Denn Du bist fähig, Deine Lebensträume jeder Zeit zu ändern.

Schieße also jetzt nach diesem Karfreitag in der Langen Form endgültig Dein Ich als den Tiger in Deinem langen Üben ab, der Dir bis jetzt als der bisherige Herrscher über all Dein Tun und Lassen vermittelt hat, Du seiest nicht frei, Dein Schicksal zu bestimmen, weil der Tod, den Dein Ich bisher für Wirklichkeit gehalten hat und den Du nun endgültig als eine Illusion wiedererkannt hast, Dich dazu zwingt, immer nur zu reagieren, nie aber wirklich schöpfend schöpferisch frei zu sein in Deinem unsterblichen Wesen.

## **Das Spannen des Bogens im Nordwesten und das Schießen auf den Tiger**

Sternzeichen Fische  
Karsamstag im Grab

---

Das Grab, in dem Dein Christusbewußtsein nun langsam zur Ruhe kommt nach all dem Chaos auf dem Weg zur Schädelstätte Deines neuen, völlig anderen Verstehens der Welt als zuvor, ist Dein Herz als die irdische Stätte der Liebe, die nicht berechnet. Darin wohnt ab jetzt Deine offene Weite der Erleuchtung als der innere Wein des Abendmahles, in den das Brot des äußeren Erlebens getaucht worden ist, um äußerlich Deine inneren Lebensträume verwirklichen zu können, die niemals mehr böse oder egoistisch sein können, weil das volle Erleuchten bedeutet, alles und alle in das eigene Wesen einzubeziehen und alles und alle daher auch so zu behandeln wie sich selbst.

Verstehst Du, daß ein solches Verhalten keinen Tiger mehr in irgendeiner Form, ob kurz oder lang, zu sehen vermag, der ihn dazu bewegen könnte, andere anzugreifen oder gar andere zu hassen, ob andere sich noch unerleuchtet bezüglich ihres wahren Wesens als Deine Feinde sehen oder nicht?

Mit dieser wunderbar entspannenden Einsicht hast Du problemlos den Tiger in Dir als Illusion erkennend endgültig abgeschossen über Deine voll gespannte Aufmerksamkeit, wie es sich in allem Tun und Lassen entspannt

auf Erden und  
im Himmel  
als Mensch

alles und alle liebend wie sich selbst leben läßt!

1. Richte dazu jetzt Deine Hüfte in den Nordwesten aus, über den Dir Deine ganze erleuchtete göttliche Kreativität ins Bewußtsein kommt zum erneuten Aufkeimen einer jeden damit beginnenden Kurzen oder Langen Form, und bringe dabei gleichzeitig Deine Hände vor Deine linke Hüfte und führe danach Deinen rechten Fuß, wie schon so oft geübt, hinter Deine linke Kniekehle.
2. Jetzt machst Du einen Schritt mit rechts in den Nordwesten und verlagerst dann Dein Gewicht darin auf rechts zu Deiner höchsten kreativen Schöpfungsphase. Dabei kommen Deine Hände vor Dein rechtes Knie, und Du drehst dann Deinen linken Fuß ein.
3. Bilde daraufhin mit beiden Händen je eine lockere Faust, hebe sie und nimm sie auf halber Höhe auseinander mit der rechten Faust vor Dein Göttliches Auge, während Deine linke Faust in den Südwesten boxt, um einen inneren Reichtum im Heranwachsen der neuen Langen Form, die Du hier gerade erkeimend kreierst, zu garantieren. Dabei ist Dein linker Unterarm waagrecht, und Deine Faust kommt vor Deinen linken Fuß.

Jetzt ist der Stein des Weisen vor das Grab Christi gewälzt und läßt so das, was darin mit Dir geschieht, in diesem von außen über den Verstand nicht einsehbaren GE HEIM als Dein Geheimnis der Erleuchtung, das nur diejenigen kennen, die sich ebenfalls daran zurückerinnert haben, was ihr wahres Wesen ist – Liebe, die nicht berechnet und die daher einzig und allein die volle Wesensfreiheit in allem Tun und Lassen garantiert.

## **Das 6. und letzte Pan-Lan-Chui im Westen**

Auferstehung am Ostersonntag  
Sternzeichen Widder

---

Das letzte Ankurbeln des alten, mit der neuen Langen Form hochschwangeren Erlebens zur Geburt oder Auferstehung von Dir als Erleuchteten zu einer ganz neuen Person in jetzt wieder irdisch begrenztem Erleben sind die Geburtswehen zur Auferstehung in ganz neuer Langen Form, die erst noch heranwachsen muß in ihrer unschuldigen Art Baby zu sein als noch nicht von ihrer alten Mutterform abgenabelte Lange Form.

1. Drehe dazu Deinen linken Fuß um  $45^\circ$  aus und öffne dabei Deine linke Hand und drehe sie. Dann verlagere Dein Gewicht auf links und schwinde Deine Arme aus und mache dabei gleichzeitig einen Schritt rechts schräg vor Deinen linken Fuß.
2. Das weitere dazu übe, wie Du es schon so lange jetzt zu üben gewohnt bist, um darin den ersten neuen eigenen Atemzug in der neuen Langen Form zu tun, der sie nun von Dir aus und nicht mehr aus dem Erleben ihrer Mutter als die alte Lange Form wird in Bewegung halten wird.

## **Das dritte Öffnen der Tür im Westen und ihr Schließen**

Sternzeichen Stier  
Christi Himmelfahrt

---

Christi Himmelfahrt hast Du schon in der alten Langen Form als ihr erstes Ausbreiten ihrer Kranichflügel erlebt. Es ist das endgültige Ende der Diktatur des Winters in Deiner Pubertät als Übender.

Hier nun erlebst Du dasselbe wieder in ganz anderem Bewußtsein. Denn Dein damaliges Ausbreiten Deines beflügelten Körperbewußtseins als Dein Erblühen im Mai ist nun als die Himmelfahrt Deines Christusbewußtseins in Erleuchtung ein Öffnen und Schließen Deines liebenden Herzens in ein nun irdisch wieder aufgerichtetes persönliches Erleben, in dem Du Dich früher in Deiner Pubertät dazu entschieden hast, ein Ich als Herrscher über Dich zu inthronisieren, und in dem Du dies jetzt im Unterschied dazu unterläßt, obwohl es für alle, die mit Dir zusammen sind, so aussieht, als habest Du wie sie erneut ein Dich begrenzendes und von anderem und anderen trennendes Ich als neuen Tiger in der neuen Langen Form Deines erleuchteten Erlebens.

1. Öffne und schließe diese Tür zu Deinem Herzen im Westen daher, wie Du es schon zwei Mal zuvor im Wechsel aus dem Himmel zur Erde und im Wechsel von der Erde zurück in den Himmel geübt hast. Denn, ob erleuchtet darin oder nicht, sind die Bewegungsfolgen doch immer dieselben.
2. Und dann kreuze Deine Hände wieder im Norden, der Dein neues Schicksal bestimmt, dieses Mal nur nicht wieder in Höhe Deines Herzchakras, sondern dieses Mal in Höhe Deines Nabelchakras, denn das ist als Dein irdisches Mentalbewußtsein der Dreh- und Angelpunkt einer jeden irdisch orientierten Langen Form.

3. Nimm Deine Hände auseinander, hebe sie danach schulterhoch an, drehe sie danach und senke sie dann wieder, wobei Du gleichzeitig Deine Kniee streckst zum Aufrichten Deines Körpers aus seiner an seinem Rückgrat hängenden Haltung.
4. Setze Deinen rechten Fuß an Deinen linken heran und lasse jetzt Deine Arme an den Seiten entspannt zu einer neuen Anfangsposition nach unten hängen.

Dies ist das wirkliche Ende Deines Übens, denn jetzt hat Deine Suche nach Dir selbst und nach Deinem wirklichen Lebenssinn endgültig aufgehört. Du bist ganz und gar frei in allem und völlig entspannt dabei, zu tun, was Du willst. Christi Himmelfahrt bedeutet nun, daß Dein mentaler und Dein göttlicher Geist einstimmig im Einklang reden und nicht länger mehr, als müsse sich der mentale Geist gegen den göttlichen richten, damit dieser nicht Deinen Verstand überrenne. Dein Verstand ist jetzt Dein Diener und nie wieder als der Tiger Großhirn im Feng Shui der Langen Form der absolute Herrscher über Dein Tun und Lassen Du bist jetzt am Ende des Joches aus der winterlichen Übungsart Deiner alten elterlichen Langen Form im Erleben der neuen in eine neue Jugendform eingetreten als das Joch-Ende der alten Langen Form oder ihr und Dein

**JUG END**

## **Die 21 Bewegungen der Sternbilder im Taichi Chuan**

**über ihre drei Reiche Erde-Himmel-Menschsein hinweg  
als das Labyrinth der Langen Form**

---

### **Sich vom Himmel zur Erde vertiefen:**

- 1 Die Arme heben = Cepheus und Schnittpkt. Himmel-Erdäquator
- 2 Den Vogel beim Schwanz fassen = Schwan
- 3 Yin-Yang-Fische = Fische und Eridanus
- 4 Die Peitsche = Bootes und Widder
- 5 Der Kranich breitet seine Flügel aus = Milchstraßenüberquerung unten
- 6 Das fünffache Knieestreifen = Orion und Herkules
- 7 Das Gitarrespielen = Lyra

### **Sich von der Erde zum Himmel zurückerheben:**

- 8 Den Tiger umarmen und auf den Berg zurücktragen = Luchs
- 9 Der Affe weicht fünf Mal zurück = Ophiucus (Schlangenträger)
- 10 Die Nadel auf dem Meeresgrund finden = Spica in der Jungfrau
- 11 Den Fächer ausbreiten = Haar der Berenice (Himmelssüdpol)
- 12 Die Wolkenhände = Waage und Nördliche Krone
- 13 Das Wildpferd locken = Pegasus mit Füllen
- 14 7 Kicks = Überquerung der Milchstraße oben

### **Menschwerden in schöpferischer Echtheit:**

- 15 Die Jadeprinzessin am Webstuhl = Schütze (Galaktisches Zentrum)
- 16 Die Schlange kriecht zum Boden = Schlange im Ophiucus
- 17 Der goldene Fasan steht auf einem Bein = Adler
- 18 Die Schlange zeigt ihre weiße Zunge = Steinbock
- 19 Der Schritt zu den 7 Sternen = Fuchs – Plejaden – Großer Wagen
- 20 Drehung und horizontaler Lotuskick = Schnittpkt. Himmel-Erdäquator
- 21 Den Bogen spannen und auf den Tiger zielen = Andromeda

## **Die 24 Sternenbilderstationen**

### **im Entwickeln der Langen Form des Taichi Chuan entlang unseres Pilgerweges als Milchstraße**

---

#### **0. Grundstellung und Schritt nach rechts – Schnittpunkt Äquator Himmel-Erde**

1. Die Arme heben, senken und wieder hebend einen großen Kreis bilden - Cepheus
2. Den Schwanz des Vogels mit links im Norden fassen – Schwan
3. Den Schwanz des Vogels mit rechts im Osten fassen – Taube
4. Die Fische Yin Yang ausschwingen lassen von Ost nach West und zurück – Fische
5. Der Peitschenantrieb zum Westen – Bootes und Fuhrmann
6. Der Kranich breitet die Flügel des langen Lebens im Westen aus – Kranich
7. Das Streifen des Knies – Orion jenseits der Milchstraße und Herkules diesseits davon
8. Das zweimalige Gitarrespielen im Westen – Lyra im Erleben der Zwillinge
9. Das Dreieckerleben den Tiger umarmen, schlagen, reiten und erschießen – Luchs
10. Die Faust im Westen unter dem Ellenbogen – Krebs
11. Der Affe weicht nach Osten zurück – Ophiucus, Lichtschlangenträger der Natter Natur

#### **12. Mit rechts über den Norden in die Diagonale fliegen – Schnittpunkt Äquator**

13. Die Nadel im Westen auf dem Meeresgrund finden – Becher oder Gral und Spica
14. Die Arme wie einen Fächer im Westen ausbreiten – Haar der Berenice
15. Mit den Händen abwägend die Wolken über den Norden hinweg teilen – Waage
16. Das Wildpferd im W locken oder die Mähne im O schütteln – Pegasus mit Füllen
17. Die 7 Kicks zum Überqueren der Milchstraße durch Drehungen – Skorpion
18. Die Hände vor dem Herzen im Norden kreuzen – Galaktisches Zentrum im Schützen
19. Die Jadeprinzessin webt und entwebt die Natur am Webstuhl – Andromeda – Jungfrau
20. Die Lichtschlange kriecht als Natter Natur im W zu Boden – Schlange im Ophiucus
21. Der Goldene Fasan steht im Westen auf einem Bein – Adler
22. Die Schlange zeigt als Natter Natur im W ihre weiße Zunge – Steinbock (Ziegenfisch)
23. Der Schritt zu den 7 Sternen im Westen – Dreieck Fuchs – Plejaden – Großer Wagen

#### **24. Der horizontale Lotuskick – Schnittpunkt vom Himmels- und Erdenäquator**



## **Die 50 einzelnen Bewegungen in der Langen Form des Taichi Chuan ohne Wiederholungen**

**zu ihrem Erblühen der 50 Blütenblätter unserer 7 Chakren  
nach dem periodischen Aufbaugesetz allen Erlebens in jeder Form  
4 – 6 – 10 – 12 – 16 – 2 = 1000**

---

### **Im ätherischen Körperbewußtsein übend (4 Steißchakra)**

1. Die Arme von der Hüfte nach vorne heben und wieder senken
2. Mit beiden Armen einen großen Kreis im Norden bilden
3. Den Schwanz des Schwanes erst mit links, dann mit rechts fassen
4. Mit beiden Händen in den Osten abwehren

### **Im astralen Körperbewußtsein übend (6 Keimchakra)**

5. Mit beiden Händen nach unten bis zum linken Schenkel zurückweichen
6. Mit beiden Händen in Schulterhöhe nach Osten vorwärtsdrücken, zurück und vorwärts
7. Die beiden Fische Yin und Yang von Ost nach West und zurück schwingen lassen
8. Der Peitschenantrieb von Ost nach West und in den Norden wenden
9. Die Arme nach vorne in den Norden heben
10. Der Ellenbogenstoß in den Norden

### **Im mentalen Körperbewußtsein übend (10 Nabelchakra)**

11. Der Kranich breitet seine Flügel im Westen aus
12. Das Knie streifen links, rechts, links, rechts, links
13. Die Gitarre spielen
14. Mit der Faust im Bogen nach vorne in den Südwesten stoßen
15. Mit links nach vorne in den Westen und mit rechts nach rechts unten parieren
16. Mit der rechten Faust nach vorne in den Westen stoßen
17. Die Tür im Westen öffnen und wieder schließen
18. Die Hände im Norden in Höhe des Herzens kreuzen
19. Den Tiger im Norden umarmen
20. Das Erheben beider Hände flach übereinander in den Südosten

### **Im Bewußtsein der Liebe ohne Berechnung übend (12 Herzchakra)**

21. Den Tiger auf den Berg im Nordwesten zurücktragen
22. Die rechte Faust unter den linken Ellenbogen im Westen

23. Der Affe weicht rechts, links, rechts, links, rechts in den Osten zurück
24. Das Fliegen mit dem rechten Arm diagonal in den Nordosten
25. Die Nadel auf dem Meeresgrund in Westen finden
26. Die Arme im Westen zum Fächer ausbreiten
27. Drehung um 180° und rechter Faustschlag in den Osten
28. Die Wolken im Norden mit den Händen rechts, links, rechts, links teilen
29. Das Wildpferd mit Füllen locken
30. Dem Wildpferd in Richtung Nordwest den Rücken streicheln
31. Kick mit dem rechten Fußaußenrist in den Westen
32. Dem Wildpferd in Richtung Südwest den Rücken streicheln

### **Im magischen Seelenbewußtsein üabend (16 Kehlchakra)**

33. Kick mit dem linken Fußaußenrist in den Westen
34. Drehung um 180° und Kick mit der rechten Ferse in den Osten
35. Schritt nach vorn und nach unten im Osten vor das linke Knie boxen
36. Die gekreuzten Buddhahände mit Daumen zur Brust im Süden und im Westen
37. Den Tiger im Südosten schlagen
38. Den Tiger im Nordwesten schlagen
39. Mit den Fäusten beide Ohren des Gegners Zweifel im Nordwesten treffen
40. Das Wildpferd schüttelt die Mähne nach rechts in den Südosten
41. Das Wildpferd schüttelt die Mähne nach links in den Nordosten
42. Den rechten Arm wie ein Tablett erhoben aus dem Südosten in den Norden tragen
43. Die Jadeprinzessin webt über die vier Ecken der Welt die Lange Form
44. Die Schlange kriecht zu Boden
45. Der Goldene Hahn steht erst rechts dann links im Westen auf einem Bein
46. Die flache linke offene Hand über den rechten Handrücken nach vorne schieben
47. Der Schritt zu den 7 Sternen des Sternbildes Fuchs im Westen
48. Auf dem Tiger im Westen reiten

### **Im erleuchtend rein geistigen Bewußtsein üabend (2 Stirnchakra)**

49. Den Bogen spannen und auf den Tiger zielen
50. zur Grundstellung einer wie völlig neu ganz und gar verjüngten Langen Form zurück

## **TAU' S END**

Alltäglich neu wie ein Kind spielerisch  
in ständiger Erinnerung an sein wahres Wesen im Einssein mit dem Leben  
in der Vielheit seiner Erscheinungen als Lange Form  
schöpferisch erleben,

ohne sich jedoch wieder  
mit den Erscheinungen durch Bewegung der Langen Form  
zu identifizieren.

**Die 108 ätherischen Elemente des Taichi Chuan**  
**zum Erzeugen der 108 chemischen Elemente**  
**unserer physisch Langen Körperform im Periodensystem der Langen Form**

---

**Vom Seelenhimmel zur physischen Erde inkarnieren**

1. Der Arme heben, senken und einen Kreis bilden
2. Fasse den Vogel rechtsherum beim Schwanz
3. Fasse den Vogel linksherum beim Schwanz
4. Abwehren
5. Zurückweichen
6. Vorwärtsdrücken
7. Die Fische Yin und Yang
8. Der erste Peitschenantrieb
9. Die Arme heben und Ellenbogenstoß
10. Der Kranich breitet zum ersten Mal seine Flügel aus
11. Das Knie links streifen
12. Die Harfe spielen (Gitarre oder auch Pipa)
13. Das Knie rechts streifen
14. Das Knie links streifen
15. Das Knie rechts streifen
16. Die Harfe spielen
17. Das Knie links streifen
18. Mit der Faust im Bogen nach vorn unten vor den linken Schenkel stoßen
19. Schritt nach vorn, nach unten ablenken, parieren und mit der Faust nach vorn stoßen
20. Tür öffnen zum Neuen und wieder schließen, die Hände vor dem Herzen kreuzen

**Von der Erde zurück in den Himmel der Seele aufsteigen**

21. Den Tiger umarmen
22. Abwehren, zurückweichen, vorwärtsdrücken und die beiden Fische Yin Yang
23. Den Tiger auf den Berg zurücktragen
24. Die rechte Faust unter dem linken Ellenbogen
25. Der Affe weicht mit links zurück und nach vorne rechts abwehren
26. Der Affe weicht mit rechts zurück und nach vorne links abwehren
27. Der Affe weicht mit links zurück und nach vorne rechts abwehren
28. Der Affe weicht mit rechts zurück und nach vorne links abwehren
29. Der Affe weicht mit links zurück und nach vorne rechts abwehren
30. Das Fliegen mit dem rechten Arm in die Diagonale
31. Die Hände heben und Schritt nach vorn mit rechtem Ellenbogenstoß
32. Der Kranich breitet zum zweiten Mal seine Flügel aus

33. Das linke Knie streifen und Schritt mit Drehung
34. Das Finden der Nadel auf dem Meeresgrund
35. Die Arme wie einen Fächer ausbreiten
36. 180°-Drehung und Kinnhaken
37. Schritt nach vorn, nach unten ablenken, parieren und mit der Faust nach vorn stoßen
38. Schritt nach vorn, abwehren, zurückweichen, vorwärtsdrücken und die beiden Fische
39. Der zweite Peitschenantrieb
40. Mit den Händen abwechselnd vier Mal die Wolken teilen
41. Der dritte Peitschenantrieb
42. Das Wildpferd locken (den Rücken des Wildpferdes streicheln)
43. Kick mit dem rechten Fußaußenrist
44. Kick mit dem linken Fußaußenrist
45. 180°-Drehung und Kick mit der linken Ferse, das linke Knie streifen
46. Das rechte Knie streifen
47. Schritt nach vorn, gebückt mit der rechten Faust nach unten vor das linke Knie stoßen
48. 180°-Drehung und Kinnhaken nach vorn
49. Schritt nach vorn, nach unten ablenken, parieren und mit der Faust noch vorn stoßen
50. Fliegen diagonal links, Kick mit rechter Ferse, Buddhahände links, Buddhahände vorn
51. Den Tiger mit links treffen
52. 180°-Drehung und den Tiger mit rechts treffen
53. Kick mit der rechten Ferse
54. Mit beiden Fäusten nach oben vorne zusammentreffen
55. Kick mit der linken Ferse
56. 360°-Drehung und Kick mit der rechten Ferse
57. Mit der Faust im Bogen nach vorn unten vor den linken Schenkel stoßen
58. Schritt nach vorn, nach unten ablenken, parieren und mit der Faust nach vorn stoßen
59. Die Tür öffnen zum Neuen und wieder schließen, die Hände vor dem Herzen kreuzen

### **Zum wahren Menschen erleuchtet werden**

60. Den Tiger umarmen
61. Abwehren, zurückweichen, vorwärtsdrücken und die beiden Fische Yin Yang
62. Der diagonale vierte Peitschenantrieb
63. Das Wildpferd schüttelt seine Mähne rechts (Die Teilung der Wildpferdmähne)
64. Das Wildpferd schüttelt seine Mähne links
65. Das Wildpferd schüttelt seine Mähne rechts
66. Den Schwanz des Vogels mit links erfassen
67. Schritt nach vorn, abwehren, zurückweichen, vorwärtsdrücken und die beiden Fische
68. Der fünfte Peitschenantrieb
69. Die Jadeprinzessin webt und entwebt am Webstuhl im Nordwesten
70. Die Jadeprinzessin webt und entwebt am Webstuhl im Nordosten
71. Die Jadeprinzessin webt und entwebt am Webstuhl im Südwesten
72. Die Jadeprinzessin webt und entwebt am Webstuhl im Südosten
73. Den Schwanz des Vogels mit links erfassen
74. Schritt nach vorn, abwehren, zurückweichen, vorwärtsdrücken und die beiden Fische
75. Der sechste Peitschenantrieb
76. Mit den Händen abwechselnd drei Mal die Wolken teilen
77. Der siebte Peitschenantrieb
78. Die Schlange kriecht zum Boden hinunter

79. Der Goldene Hahn steht rechts auf einem Bein (Fasan)
80. Der Goldene Hahn steht links auf einem Bein
81. Der Affe weicht drei Mal zurück und wehrt nach vorne ab
82. Das Fliegen mit dem rechten Arm in die Diagonale
83. Das Heben der Hände und Schritt nach vorn mit rechtem Ellenbogenstoß
84. Der Kranich breitet zum dritten Mal seine Flügel aus
85. Das linke Knie streifen
86. Das Wiederfinden der Nadel auf dem Meeresgrund
87. Die Arme wie einen Fächer ausbreiten
88. 180°-Drehung, Kinnhaken und die Schlange zeigt ihre weiße Zunge
89. Schritt nach vorn, nach unten abblocken, parieren und mit der Faust nach vorn stoßen
90. Schritt nach vorn, abwehren, zurückweichen, vorwärtsdrücken und die beiden Fische
91. Der achte Peitschenantrieb
92. Mit den Händen abwechselnd zwei Mal die Wolken teilen
93. Der neunte Peitschenantrieb
94. Das Wildpferd schüttelt seine Mähne (Die Teilung der Wildpferdmähne)
95. Stich mit den flachen, nach oben offenen Händen nach vorn in Höhe der Kehle
96. Drehung, Abwehr mit gekreuzten Beinen und Kick mit der rechten Ferse
97. Das linke Knie streifen und gebückt mit der rechten Faust vor das linke Knie stoßen
98. Schritt nach vorn, abwehren, zurückweichen, vorwärtsdrücken und die beiden Fische
99. Der zehnte Peitschenantrieb
100. Die Schlange kriecht zum zweiten Mal zu Boden
101. Der Schritt nach vorn zu den 7 Sternen
102. Schritt zurück und den Tiger reiten
103. 360°-Drehung und horizontaler Lotuskick mit lautem Knall
104. Den Bogen spannen und auf den Tiger zielen
105. Mit der rechten Faust im Bogen nach vorn unten vor das linke Bein stoßen
106. Schritt nach vorn, unten ablenken, parieren und mit Faust rechts nach vorn stoßen
107. Die Tür zur neuen Langen Form öffnen, schließen, die Hände vor dem Nabel kreuzen

**Sich zu einer neuen, frisch erkeimenden Langen Form öffnen**

108. Das Auseinandernehmen, Heben und Senken der Hände zur Grundstellung

## **Die vollständigen 144 Bewegungsfiguren im Taichi Chuan**

**als Erfahrung durch die Lange Form  
zum darin voll erblühten Herzchakra wahrer Liebe**

---

### **Vom Seelenhimmel zur physischen Erde inkarnieren**

0. Die Grundstellung und schulterbreiter Schritt nach rechts
  1. Der Arme von der Hüfte nach vorne heben und wieder zur Hüfte senken
  2. Mit beiden Armen vorne einen großen Kreis bilden
  3. Fasse den Vogel rechtsherum beim Schwanz
  4. Fasse den Vogel linksherum beim Schwanz
  5. Abwehren
  6. Zurückweichen
  7. Vorwärtsdrücken
  8. Die Fische Yin und Yang
  9. Der erste Peitschenantrieb
  10. Die Arme nach vorne heben
  11. Der Ellenbogenstoß
  12. Der Kranich breitet zum ersten Mal seine Flügel aus
13. Das Knie links streifen
14. Die Harfe spielen (Gitarre oder auch Pipa)
15. Das Knie rechts streifen
16. Das Knie links streifen
17. Das Knie rechts streifen
18. Die Harfe spielen
19. Das Knie links streifen
20. Schritt nach vorn, nach unten ablenken, parieren und mit der Faust nach vorn stoßen
21. Tür öffnen zum Neuen und wieder schließen
22. Die Hände vor dem Herzen kreuzen

### **Von der Erde zurück in den Himmel der Seele aufsteigen**

23. Den Tiger umarmen
24. Abwehren
25. Zurückweichen
26. Vorwärtsdrücken

27. Die beiden Fische Yin Yang
28. Den Tiger auf den Berg zurücktragen
29. Die rechte Faust unter dem linken Ellenbogen
30. Der Affe weicht mit links zurück und nach vorne rechts abwehren
31. Der Affe weicht mit rechts zurück und nach vorne links abwehren
32. Der Affe weicht mit links zurück und nach vorne rechts abwehren
33. Der Affe weicht mit rechts zurück und nach vorne links abwehren
34. Der Affe weicht mit links zurück und nach vorne rechts abwehren
35. Das Fliegen mit dem rechten Arm in die Diagonale
36. Die Hände nach vorne heben
  
37. Der Schritt nach vorn mit rechtem Ellenbogenstoß
38. Der Kranich breitet zum zweiten Mal seine Flügel aus
39. Das linke Knie streifen
40. Das Finden der Nadel auf dem Meeresgrund
41. Die Arme wie einen Fächer ausbreiten
42. 180°-Drehung und Kinnhaken
43. Schritt nach vorn, nach unten ablenken, parieren und mit der Faust nach vorn stoßen
44. Schritt nach vorn und abwehren
45. Zurückweichen
46. Vorwärtsdrücken
47. Die beiden Fische Yin und Yang
48. Der zweite Peitschenantrieb
  
49. Mit den Händen abwägend die Wolken über den Norden im Nordosten teilen
50. Mit den Händen abwägend die Wolken über den Norden im Nordwesten teilen
51. Mit den Händen abwägend die Wolken über den Norden im Nordosten teilen
52. Mit den Händen abwägend die Wolken über den Norden im Nordwesten teilen
53. Der dritte Peitschenantrieb
54. Das Wildpferd mit Füllen locken (den Rücken des Wildpferdes streicheln)
55. Der 1. Kick mit dem rechten Fußaußenrist
56. Der 2. Kick mit dem linken Fußaußenrist
57. 180°-Drehung und 3. Kick mit der linken Ferse
58. Das linke Knie streifen
59. Das rechte Knie streifen
60. Schritt nach vorn, gebückt mit der rechten Faust nach unten vor das linke Knie stoßen
  
61. 180°-Drehung und Kinnhaken nach vorn
62. Schritt nach vorn, nach unten ablenken, parieren und mit der Faust nach vorn stoßen
63. Fliegen diagonal links,
64. Der 4. Kick mit rechter Ferse, Buddhahände links, Buddhahände vorn
65. Den Tiger mit links treffen
66. 180°-Drehung und den Tiger mit rechts treffen
67. Der 5. Kick mit der rechten Ferse
68. Mit beiden Fäusten nach oben vorne zusammentreffen
69. Der 6. Kick mit der linken Ferse
70. 360°-Drehung und der 7. Kick mit der rechten Ferse
71. Schritt nach vorn, nach unten ablenken, parieren und mit der Faust nach vorn stoßen
72. Die Tür öffnen zum Neuen und wieder schließen
  
73. Die Hände vor dem Herzen kreuzen

### **Zum wahren Menschen erleuchtet werden**

74. Den Tiger umarmen
75. Abwehren
76. Zurückweichen
77. Vorwärtsdrücken
78. Die beiden Fische Yin Yang
79. Der diagonale vierte Peitschenantrieb
80. Das Wildpferd schüttelt seine Mähne rechts (Die Teilung der Wildpferdmähne)
81. Das Wildpferd schüttelt seine Mähne links
82. Das Wildpferd schüttelt seine Mähne rechts
83. Den Schwanz des Vogels mit links erfassen
84. Schritt nach vorn und abwehren
  
85. Zurückweichen
86. Vorwärtsdrücken
87. Die beiden Fische Yin und Yang
88. Der fünfte Peitschenantrieb
89. Die Jadeprinzessin webt und entwebt am Webstuhl im Nordwesten
90. Die Jadeprinzessin webt und entwebt am Webstuhl im Nordosten
91. Die Jadeprinzessin webt und entwebt am Webstuhl im Südwesten
92. Die Jadeprinzessin webt und entwebt am Webstuhl im Südosten
93. Den Schwanz des Vogels mit links erfassen
94. Schritt nach vorn und abwehren
95. Zurückweichen
96. Vorwärtsdrücken
  
97. Die beiden Fische Yin und Yang
98. Der sechste Peitschenantrieb
99. Mit den Händen abwägend die Wolken über den Norden im Nordwesten teilen
100. Mit den Händen abwägend die Wolken über den Norden im Nordosten teilen
101. Mit den Händen abwägend die Wolken über den Norden im Nordwesten teilen
102. Der siebte Peitschenantrieb
103. Die Schlange kriecht zum Boden hinunter
104. Der Goldene Hahn steht rechts auf einem Bein (Fasan)
105. Der Goldene Hahn steht links auf einem Bein
106. Der Affe weicht mit rechts zurück und wehrt mit links nach vorne ab
107. Der Affe weicht mit links zurück und wehrt mit rechts nach vorne ab
108. Der Affe weicht mit rechts zurück und wehrt mit links nach vorne ab
  
109. Das Fliegen mit dem rechten Arm in die Diagonale
110. Das Heben der Hände
111. Der Schritt nach vorn mit rechtem Ellenbogenstoß
112. Der Kranich breitet zum dritten Mal seine Flügel aus
113. Das linke Knie streifen und Push mit rechts
114. Das Wiederfinden der Nadel auf dem Meeresgrund
115. Die Arme wie einen Fächer ausbreiten
116. 180°-Drehung, Kinnhaken und die Schlange zeigt ihre weiße Zunge



- 117. Schritt nach vorn, nach unten abblocken, parieren und mit der Faust nach vorn stoßen
- 118. Den Vogel beim Schwanz fassen
- 119. Schritt nach vorn und Abwehren
- 120. Zurückweichen
  
- 121. Vorwärtsdrücken
- 122. Die beiden Fische Yin und Yang
- 123. Der achte Peitschenantrieb
- 124. Mit den Händen abwägend die Wolken über den Norden im Nordosten teilen
- 125. Mit den Händen abwägend die Wolken über den Norden im Nordwesten teilen
- 126. Der neunte Peitschenantrieb
- 127. Das Wildpferd schüttelt seine Mähne und Stich mit flachen Händen nach vorne
- 128. Drehung, Abwehr mit gekreuzten Beinen und Kick mit der rechten Ferse
- 129. Das linke Knie streifen und gebückt mit der rechten Faust vor das linke Knie stoßen
- 130. Schritt nach vorn und abwehren
- 131. Zurückweichen
- 132. Vorwärtsdrücken
  
- 133. Die beiden Fische Yin und Yang
- 134. Der zehnte Peitschenantrieb
- 135. Die Schlange kriecht zum zweiten Mal zu Boden
- 136. Der Schritt nach vorn zu den 7 Sternen
- 137. Schritt zurück und auf dem Tiger reiten
- 138. 360°-Drehung und horizontaler Lotuskick mit lautem Knall
- 139. Den Bogen spannen und auf den Tiger zielen
- 140. Mit der rechten Faust im Bogen nach vorn unten vor das linke Bein stoßen
- 141. Schritt nach vorn, unten ablenken, parieren und mit Faust rechts nach vorn stoßen
- 142. Die Tür zur neuen Langen Form öffnen, schließen
- 143. Die Hände vor dem Nabel kreuzen

**Sich zu einer neuen, frisch erkeimenden Langen Form öffnen**

- 144. Das Auseinandernehmen, Heben und Senken der Hände zur Grundstellung

Dateiname: Taichiuebungen zur Langen Form  
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: ÜBUNGSHILFE  
Thema:  
Autor: Su Mynona  
Stichwörter:  
Kommentar:  
Erstelldatum: 08.09.2009 13:41:00  
Änderung Nummer: 40  
Letztes Speicherdatum: 20.01.2012 12:18:00  
Zuletzt gespeichert von: Su Mynona  
Letztes Druckdatum: 20.01.2012 12:18:00  
Nach letztem vollständigen Druck  
Anzahl Seiten: 169  
Anzahl Wörter: 36.298 (ca.)  
Anzahl Zeichen: 228.684 (ca.)