



TEIL 1
AKTVIERUNG DER DRÜSEN

DAS LICHT
&
DIE LIEBE
DER BRÜSTE



DAS LICHT & DIE LIEBE DER BRÜSTE



AKTIVIERUNG /01

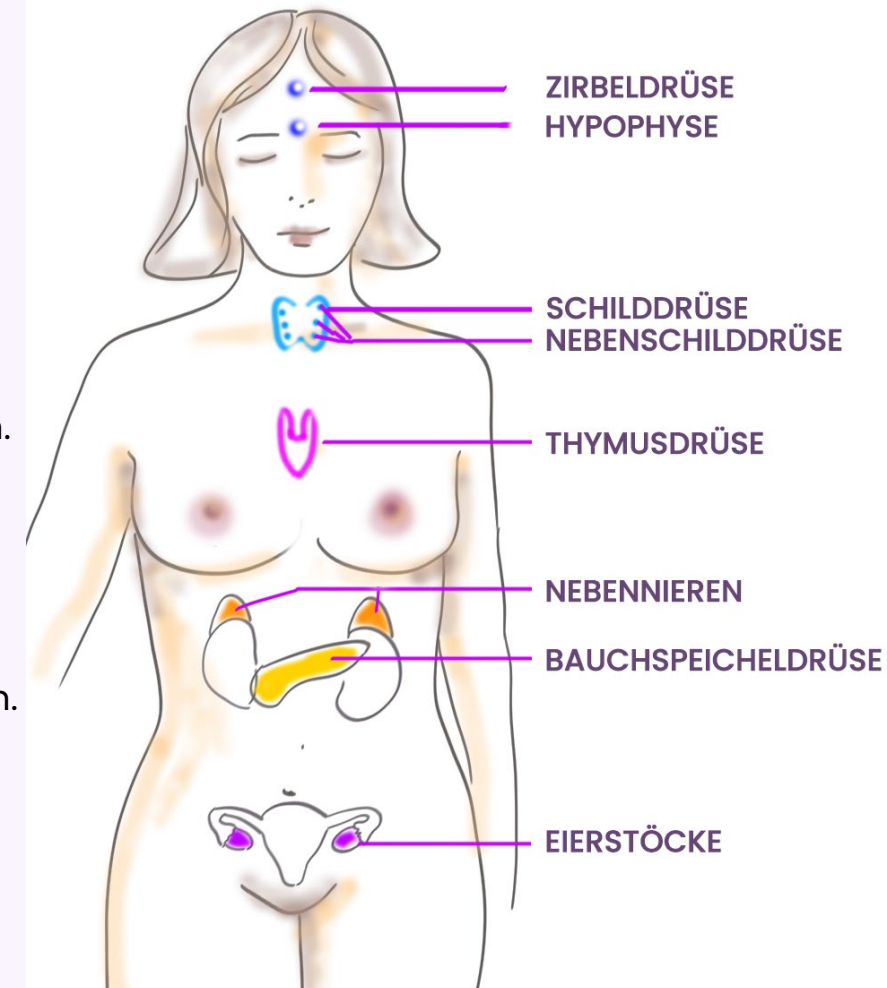
Wenn du während dieser Übung deine Brüste massieren/stimulierst, achte auf die Energie, die aktiviert wird, weil sie vielen Nerven stimulieren, die mit ihnen verbunden sind.

Diese Nerven sind mit allen wichtigen Organen und Drüsen des Körpers verbunden, beginnend oben am Scheitel mit der Zirbeldrüse.

Von diesem Punkt aus kannst du diese Stimulierung aller Drüsen und Organe auch spüren. Du kannst spüren wie die Energie beginnt durch deinen Körper zu fließen und eine Drüse und ein Organ nach dem anderen sich aktiviert und versorgt wird.

Du kannst deine Aufmerksamkeit und deine bewusste Achtsamkeit benutzen, um die Energie der Drüsen und Organe zu lenken, damit sie wieder zu den Brüsten fließt und sich hier alle Energien vermischen, um den bestmöglichen Zustand deines Körpers zu erzeugen.

Diese besondere Vermischung von Organ- und Drüsen-Energie kann eine sehr starke kreative und heilende Wirkung haben. Wenn die Drüsen zur Ausschüttung ihrer Hormone angeregt werden, werden die Organe, mit denen sie verbunden sind, aktiviert, und schließlich wird jede Zelle des Körpers beeinflusst.



DAS LICHT & DIE LIEBE DER BRÜSTE

AKTIVIERUNG /02

Die Stimulation der Brüste wirkt sich insbesondere auf die Zirbeldrüse, die Hypophyse und die Thymusdrüse aus. Auch die Nieren werden stimuliert, wenn der Nierenmeridian, der durch die Brüste verläuft, massiert wird.

Erst wenn du deine Organe und Drüsen von oben nach unten genährt und versorgt hast, kommen die Sexualorgane dran.

Daher ist das Ausbalancieren und Anheben des Energieniveaus der Drüsen im Körper ein wichtiger Weg zur Entwicklung, Heilung und Stärkung deines Körpers.

Es ist auch von entscheidender Bedeutung für deine spirituelle Praxis, da diese Drüsen Nahrung brauchen und Nahrung für den spirituellen Körper geben.

Die Massage der Brüste aktiviert die sexuelle Energie der Eierstöcke, was wiederum die Energie der Drüsen und Organe aktiviert.

Nimm eine Ernährungsberatung in Anspruch um herauszufinden, was dich hier hormonell unterstützt. Generell gilt, dass ungesättigte pflanzliche, nicht- tropische Öle gegenüber gesättigten tierischen Fetten (Butter, Sahne) vorzuziehen sind und eine eiweißreiche pflanzliche Kost (zB Hanfprotein) gegenüber einer kohlehydratreichen Ernährung.





DAS LICHT & DIE LIEBE DER BRÜSTE



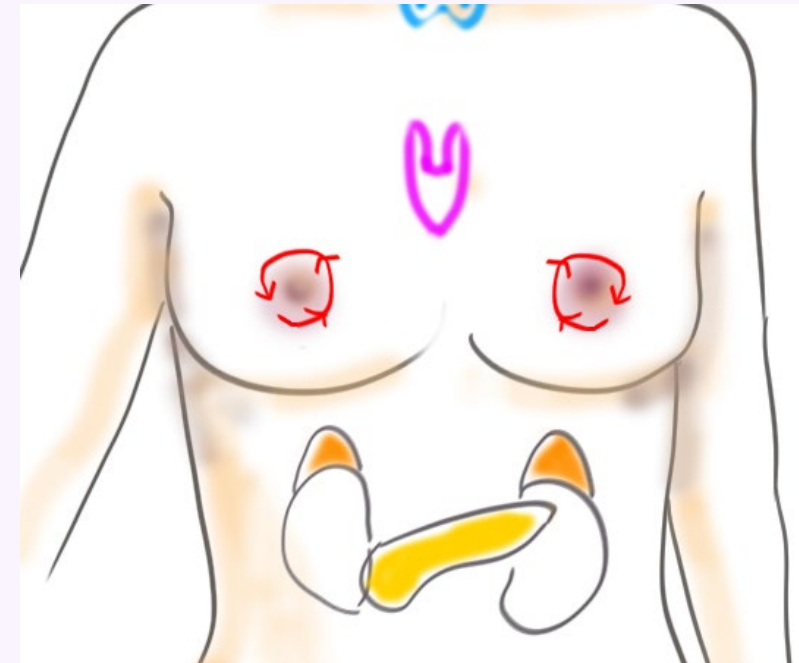
AKTIVIERUNG /03

ÜBUNG: (zuerst mit Zeichnungen durchgehen)

Diese Übung wird im Sitzen durchgeführt. Such dir eine bequeme Position und nimm einen entspannenden Atemzug, lass dich in deinen Körper fallen, bringe deinen Fokus nach innen und gib jedem Muskel die Erlaubnis, einfach loszulassen. Erlaube dir ganz bei dir zu sein. Mach deine Hände wieder warm, benetze sie mit Öl und leg sie sanft, achtsam und langsam auf deine Brüste, halte sie und sage „Hallo! Wie geht es euch? Gibt es etwas zu Beginn, dass ihr mir sagen möchtet? Warte einen Moment auf die Antwort

Atme ein und reibe deine Hände kräftig aneinander. Dadurch wird Wärme in deinen Händen erzeugt, indem die Energie deines Körpers in deine Handflächen und Finger geleitet wird. Lege deine Hände auf die Brüste, um zu spüren, wie die Wärme deiner Hände in die Haut eindringt.

Du übst Druck mittel Ferse oder einem kleinen zusammengerollten Handtuch auf den Eingang der Yoni und die Klitoris aus. Es kann sein, dass du schnell angenehme Gefühle bekommst. Die Männer legen die Ferse auf das Perineum oder eben nehmen das Handtuch um Druck auszuüben.





DAS LICHT & DIE LIEBE DER BRÜSTE



AKTIVIERUNG /04

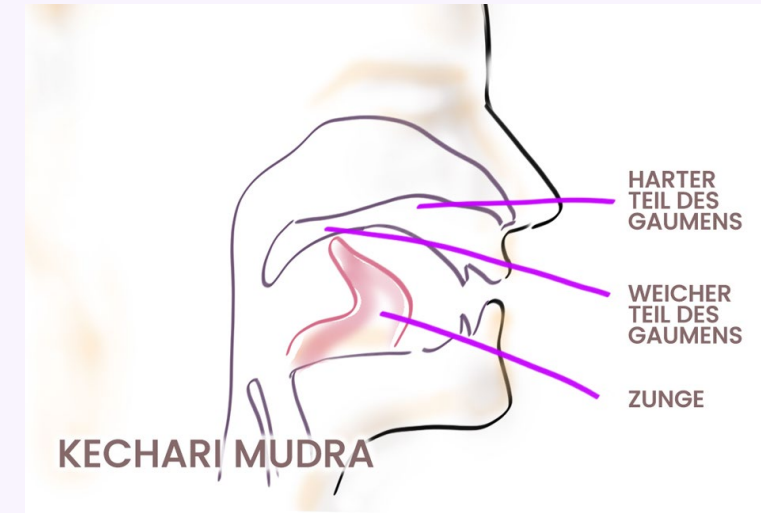
Beginne deine Brustknospen sanft mit den zweiten, mittleren und vierten Fingerspitzen beider Hände und spüre, wo die Energie nach einiger Zeit hinfließt. Nieren- und Blasen- Meridian werden stimuliert und damit auch die Zirbeldrüse, die mit dem dritten Auge in Verbindung steht.

Du bewegst die rechte Hand im Uhrzeigersinn und die linke Hand gegen den Uhrzeigersinn. Solltest du Licht zu sehen beginnen, ist das ein gutes Zeichen.

Während du deine Brustknospen weiter stimulierst, beginnst du den Anus rhythmisch anzuspannen und wieder loszulassen, stelle dir dabei vor, dass Energie deine Wirbelsäule aufwärtsfließt bist zum dritten Auge. Wenn du mehr die rechte Seite des Anus anspannst, bringst du mehr Energie zu deiner rechten Brustwarze. Spannst du die linke Seite des Anus mehr an, bringst du mehr Energie zur linken Brustknospe.

Zusätzlich zu den rhythmischen Anspannungen des Anus legst du nun die Zunge auf den Gaumen in Kechari Mudra. Am Anfang kann es etwas anstrengend sein, dauerhaft die Zunge oben abzulegen. Lass den Punkt dann wieder los und probiere es später wieder.

Kechari Mudra ist der Verbindungspunkt, sodass die Energiebahnen im Körper sich verbinden und zusammenschließen können.



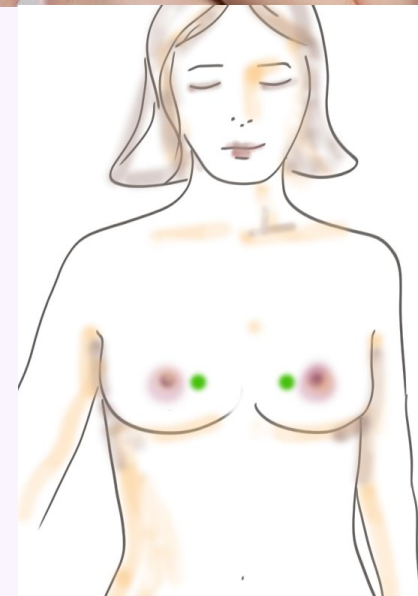
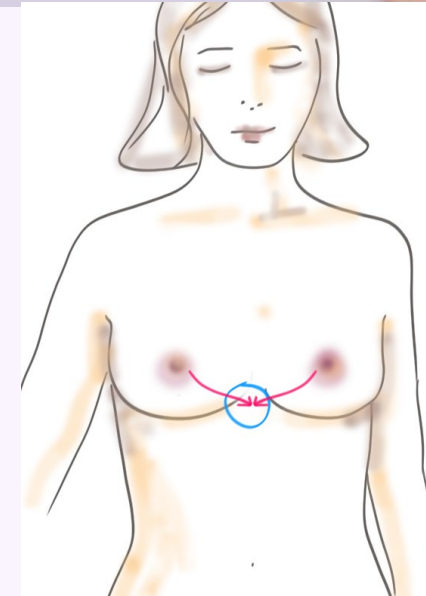
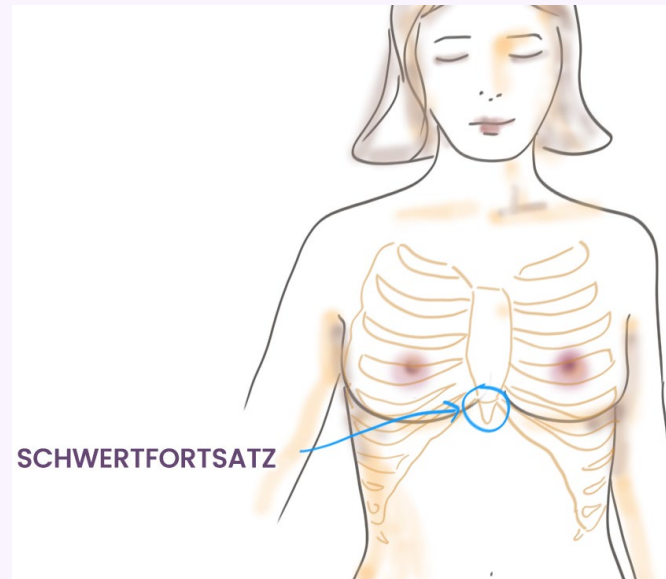


DAS LICHT & DIE LIEBE DER BRÜSTE



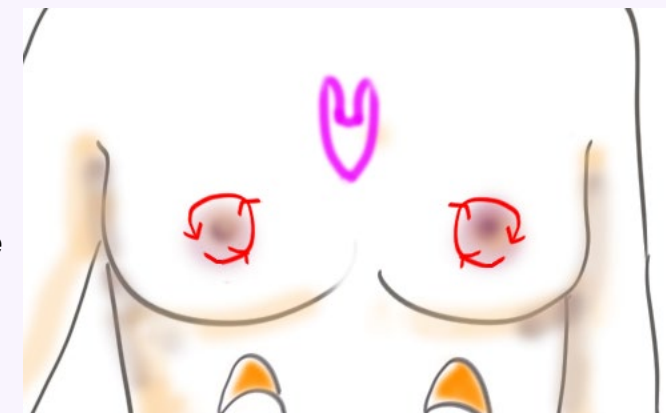
AKTIVIERUNG /05

Atme ein und dann langsam beim Ausatmen gleitest du mit den Fingern nach unten, drücke deine Brüste sanft gegen den Brustkorb, indem du ganz langsam zum Bereich des Schwertfortsatzes an der Basis des Brustbeins hinuntergehst. Bringe deine Aufmerksamkeit dorthin. Wiederhole diese Bewegung von den Brustknospen ein paar Mal zum Schwertfortsatz.



Nun drücke mit jeder Hand und den drei Fingern auf den Nierenpunkt, der sich etwa eineinhalb Zentimeter Richtung Herz von der Brustwarze entfernt ist. Dieser Punkt wird bestimmt, indem das zweite Gelenk des Mittelfingers jeder Hand direkt auf die Brustwarze gelegt wird, wobei die Hände an den Seiten des Körpers liegen.

Wir machen weiter und verwenden die drei Finger und massieren wieder kreisend zur Mitte hin (rechte Hand im Uhrzeigersinn, linke Hand gegen den Uhrzeigersinn). Versuche so sanft und langsam wie möglich zu sein und die Haut kaum zu berühren. Deine ganze Aufmerksamkeit liegt auf den kreisenden Bewegungen.





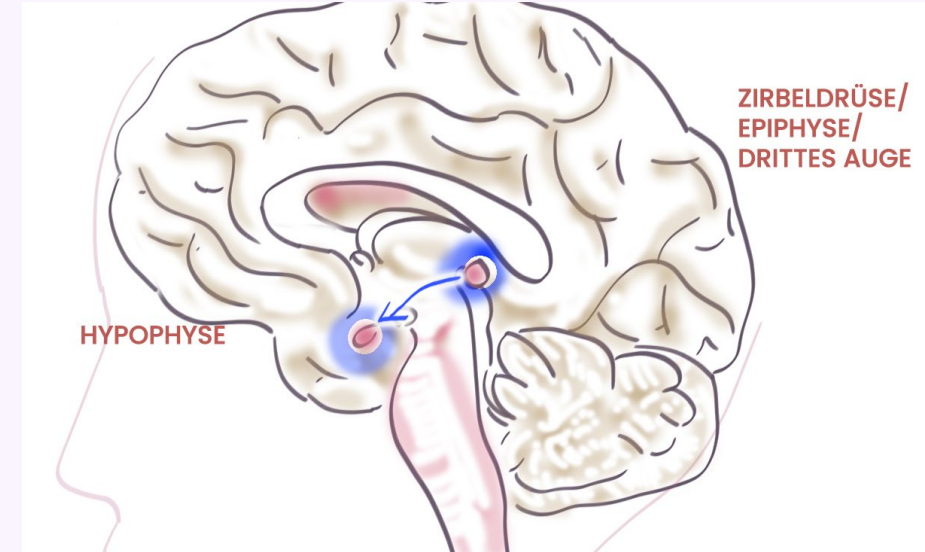
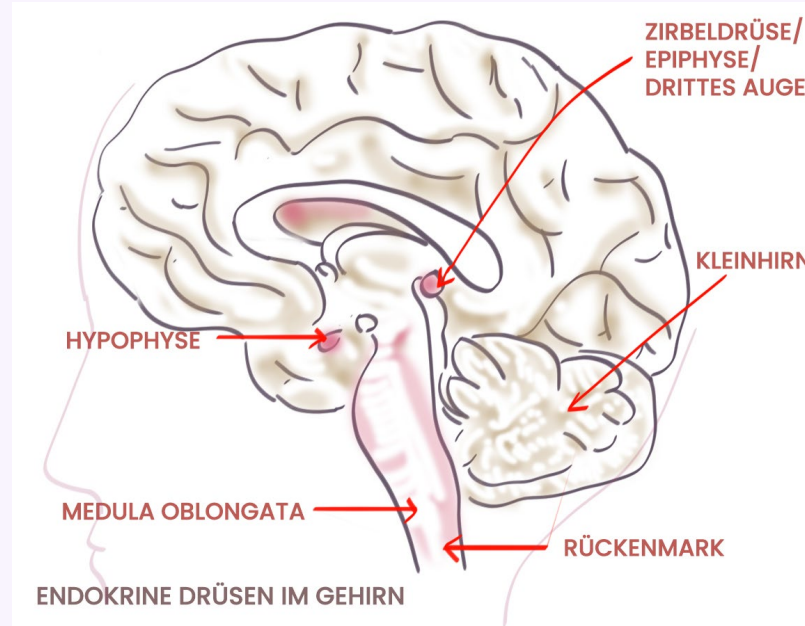
DAS LICHT & DIE LIEBE DER BRÜSTE



AKTIVIERUNG /06

Wenn du spürst, dass deine Klitoris/ der Lingam gleichzeitig aktiviert ist, wird die sexuelle Energie zu deinem Kopf aufsteigen und die Zirbeldrüse und damit das dritte Auge aktivieren. Du spürst vielleicht einen Druck im Kopf, wenn die Energie beginnt, auszustrahlen.

Fahre mit der Massage fort und bewege deine Aufmerksamkeit etwas hinter das dritte Auge und etwas nach unten, hinunter zur Hypophyse, nimm eventuell einen intensiven Druck in der Stirn wahr und stelle dir am dritten Auge ein blaues Licht vor.





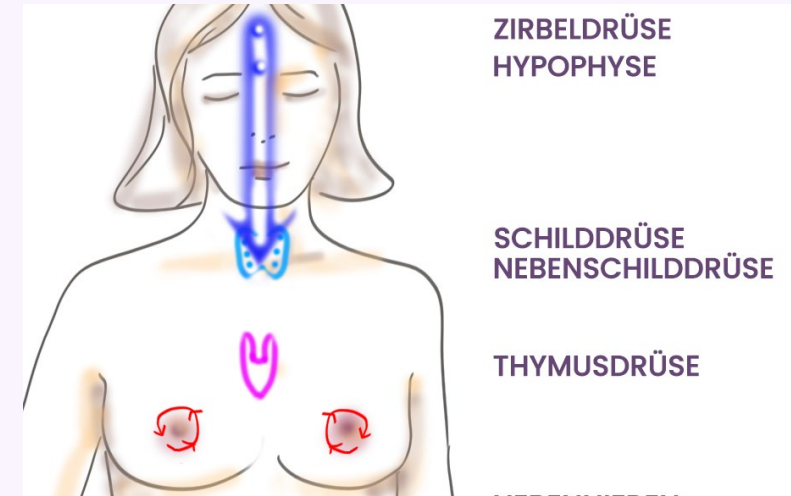
DAS LICHT & DIE LIEBE DER BRÜSTE



AKTIVIERUNG /07

Erlaube der aktivierten Energie, zu den Schilddrüsen und Nebenschilddrüsen hinabzusteigen. Spüre die Ausdehnung dieser beiden Drüsen, wenn sie durch die Energie des dritten Auges und der Hypophyse aktiviert werden, und spüre dann, wie du diese Energie auch nach außen ausstrahlst. Stelle dir vor das die Energie der oberen Drüsen, mit denen der unteren verschmilzt....und dann gehen wir weiter zum Thymus.

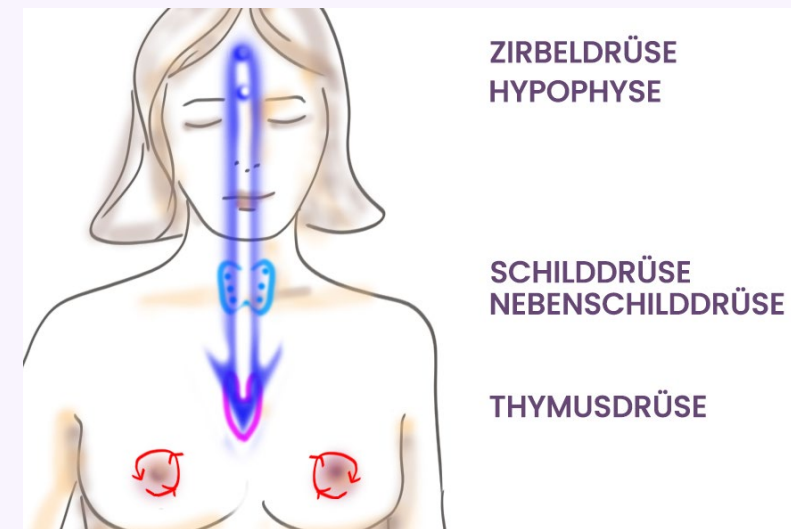
Fahre fort, deine Brüste sanft zu massieren und dein Bewusstsein, deine Aufmerksamkeit auf die Thymusdrüse zu richten, um sie zu aktivieren. Spüre, wie sie sich ausdehnt und wie eine Blume erblüht. Verschmelze die gesamte Drüsen-Energie, die du bisher gesammelt hast, und lasse die Energie auf deine Brust ausstrahlen. Stelle dir vor, wie sich die Energie der Thymusdrüse mit der anderen bisherigen Energie der Drüsen vermischt



ZIRBELDRÜSE
HYPOPHYSE

SCHILDDRÜSE
NEBENSCHILDDRÜSE

THYMUSDRÜSE



ZIRBELDRÜSE
HYPOPHYSE

SCHILDDRÜSE
NEBENSCHILDDRÜSE

THYMUSDRÜSE



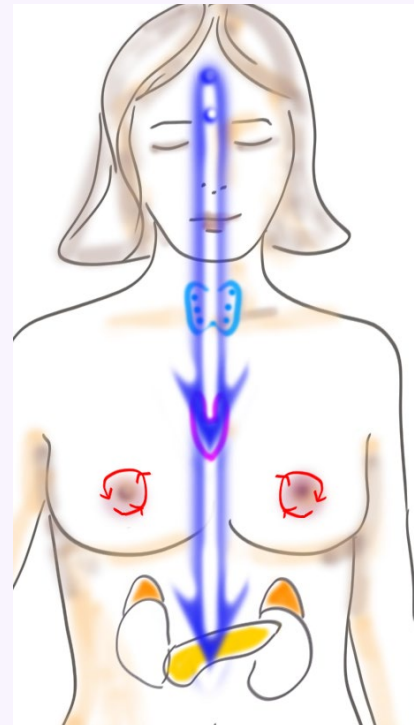
DAS LICHT & DIE LIEBE DER BRÜSTE



AKTIVIERUNG /08

Du bewegst deine Finger weiter kreisförmig und nur lässt du die verschmolzene Energie zur Bauchspeicheldrüse hinunterfließen und spürst wie die Bauchspeicheldrüse aktiviert wird.

Lasse die Energie der Bauchspeicheldrüse auch wieder in deiner Vorstellung zurück zu deinen Brüsten fließen.



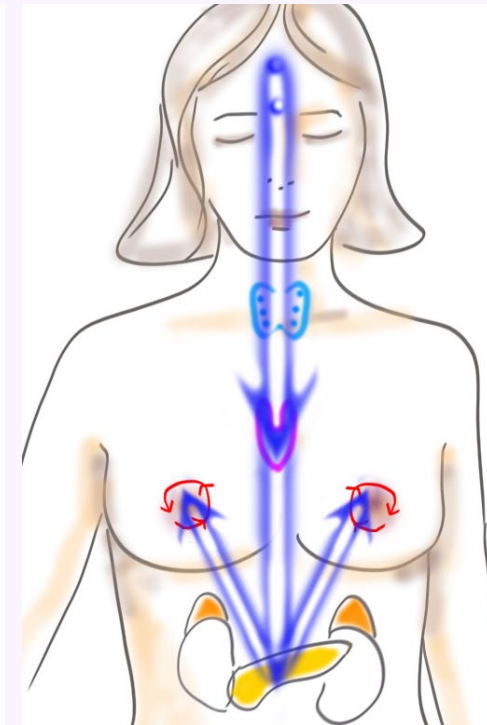
ZIRBELDRÜSE
HYPOPHYSE

SCHILDRÜSE
NEBENSCHILDRÜSE

THYMUSDRÜSE

NEBENNIEREN

BAUCHSPEICHELDRÜSE



ZIRBELDRÜSE
HYPOPHYSE

SCHILDRÜSE
NEBENSCHILDRÜSE

THYMUSDRÜSE

NEBENNIEREN

BAUCHSPEICHELDRÜSE



DAS LICHT & DIE LIEBE DER BRÜSTE



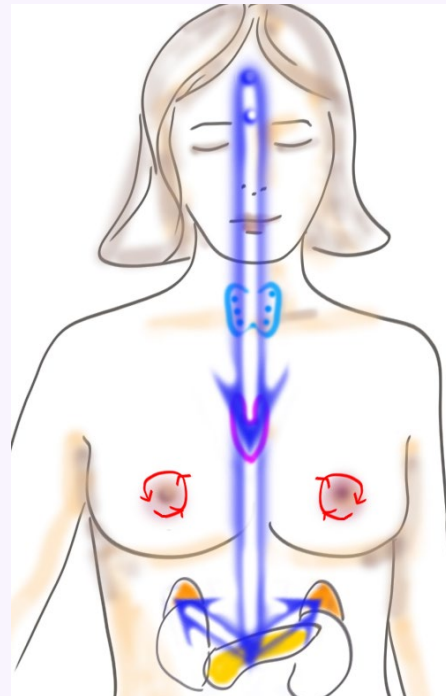
AKTIVIERUNG /10

Gehe weiter mit deiner Aufmerksamkeit zu deinen Nebennieren und konzentriere dich darauf diese von allen Drüsen gemischte Energie die du erschaffen hast, die dir Nebennieren aktivieren.

Wenn du spürst, wie sie aktiviert werden, dehne diese besondere Energie aus und lasse sie frei.

Bringe diese Energie nun nach oben zu deinen Brüsten, wo die Energie aller Drüsen jetzt zusammenfließt. Diese Drüsenenergie wird dazu beitragen, zusätzlich die Energie deiner Organe zu aktivieren.

Wir versorgen jetzt noch die Organe über die Brüste mit mehr Energie.



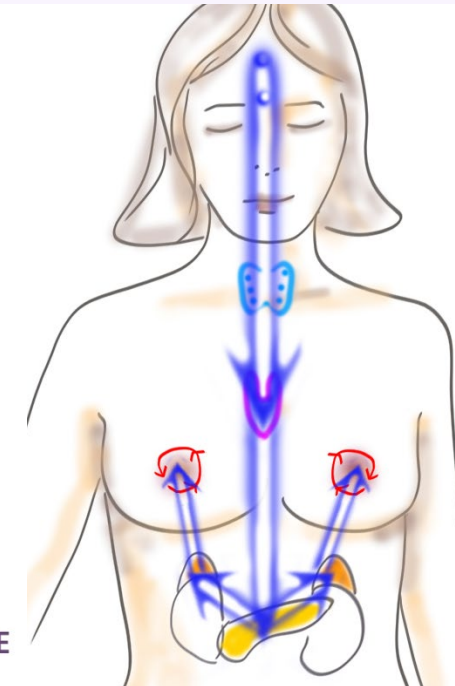
ZIRBELDRÜSE
HYPOPHYSE

SCHILDDRÜSE
NEBENSCHILDDRÜSE

THYMUSDRÜSE

NEBENNIEREN

BAUCHSPEICHELDRÜSE



ZIRBELDRÜSE
HYPOPHYSE

SCHILDDRÜSE
NEBENSCHILDDRÜSE

THYMUSDRÜSE

NEBENNIEREN

BAUCHSPEICHELDRÜSE



DAS LICHT & DIE LIEBE DER BRÜSTE



AKTIVIERUNG /11

Richte die Aufmerksamkeit auf deine Nase und deine Lungen und fahre fort, deine Brustknospen am Vorhof langsam zu streicheln, während du spürst, wie die Energie der Thymusdrüse die Energie in deiner Brust und deiner Lungen aktiviert. Spüre sie als gerade, strahlende weiß, reine und sich ausdehnende Energie

Richte die Aufmerksamkeit auf deine Zunge und dein Herz. Spüre die Energie des Herzens in Form von Freude, Glück, Respekt dir selbst gegenüber und Ehre gegenüber dem Wunder deines Körpers und leite dann diese Energie zu deinen Brüsten.

In deinen Brüsten sammeln sich alle Energien der Drüsen und Organe und werden zu einer ganz besonderen Art von hormoneller Energie und Mitgefühl, die in der Lage ist, dich zu und deinen Körper zu verjüngen.

Richte die Aufmerksamkeit auf deinen Mund. Bewege deinen Mund, deine Lippen sinnlich, erotisch und sei dir der sexuell erregenden Energie bewusst, die nun die Milzenergie aktiviert.

Denke an eine gute Tat, für die du dich richtig gut gefühlt hast, wie ein Ritter oder eine hilfreiche Person für jemand anderen. Lass dieses Gefühl sich in deiner Brust manifestieren und dann nimm die Energie der Milz und lass sie mit der Energie der Brüste verschmelzen.



DAS LICHT & DIE LIEBE DER BRÜSTE



AKTIVIERUNG /12

Nachdem du schon länger auf deinem Vaginaleingang sitzt oder auch auf deinem Perineum, spürst du wahrscheinlich schon die ganze Zeit dieses Pulsieren und sexuelle Erregung, das von der Klitoris und den Brüsten ausgeht, spürst „...leite nun diese Erregung zu deinen Nieren.

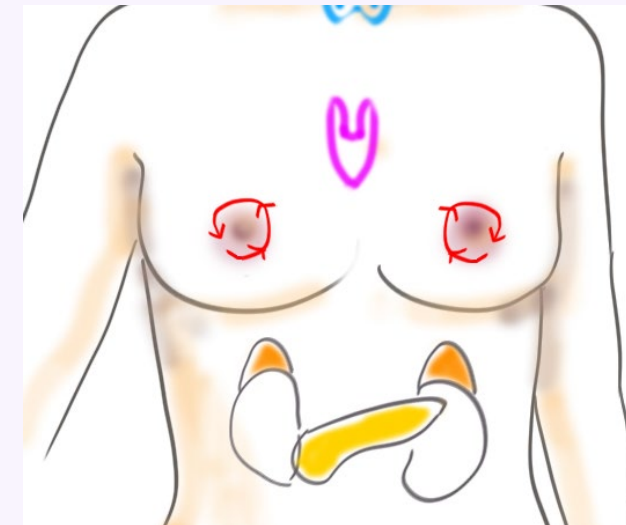
Aktiviere die Energie der Nieren und dehne das Gefühl jemanden geholfen zu haben, sowie ein Gefühl der Sanftheit und der Ruhe aus und bringe sie dann zu deinen Brüsten.

Wenn du nach wie vor die Finger auf deinen Brustknospen hast und sie kreisförmig bewegst, zieht das die Energie automatisch von deinen Drüsen und Organen zu deinen Brüsten.

Spüre, wie sich alle Energien verbinden.

Richte nun deine sexuelle Energie auf deine Leber, um sie zu aktivieren. Lächle deiner Leber zu, sei innerlich freundlich. Dann lenke diese Energie wiederum zu deinen Brüsten.

Spätestens jetzt, solltest du Feuchtigkeit in deiner Yoni spüren, deine Klitoris und Vulvalippen könnten anschwellen und deine Brustknospen härter werden.





DAS LICHT & DIE LIEBE DER BRÜSTE



AKTIVIERUNG /13

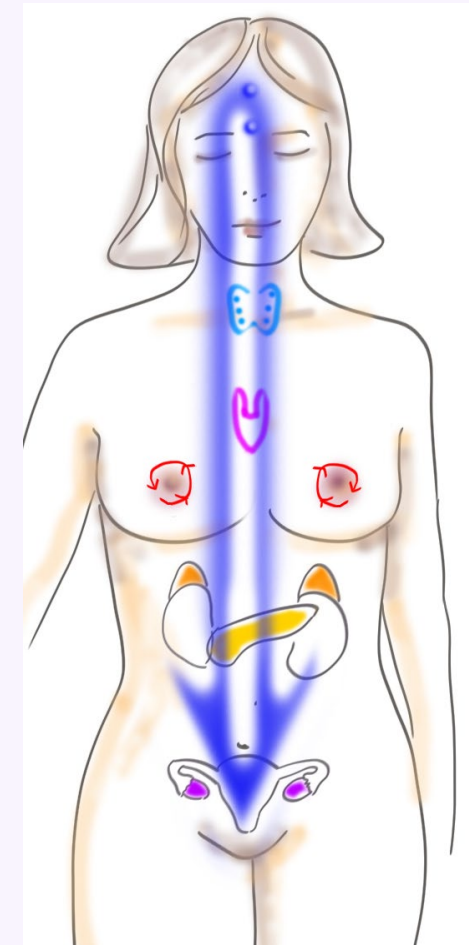
Lass nun deine Brustknospen sanft los und lege deine Hände auf deine Knie.

Spüre deine Brüste und ihre Energie. Hat sich Energie angesammelt? Fühlst du Liebe im Herzen? Sanftheit? Lass die Energie weiter in deine Brustknospen fließen oder einfach in deine Brust, so wie sie sich bewegen möchte. Genieße dieses prickelnde Gefühl und die Erregung.

Wir warten noch etwas, während sich die Energie weiter sammelt.

Dann lass deine Aufmerksamkeit in deine Eierstöcke fallen und die Männer in die Hoden. Dein inneres Auge sieht diese Energie wie einen starken Lichtstrom nach unten fließen. Spüre diese Lichtenergie nun in deinen Eierstöcken oder Hoden und in den Brüsten.

Atme nun bewusst mit jeder Ausatmung in deine Eierstöcke,...spanne ganz leicht den Vaginaleingang / die Männer das Perineum oder die Muskeln neben den Hoden immer wieder ein bisschen an. Spüre das Pulsieren. Entspanne den Vaginaleingang wieder und dann spanne immer wieder leicht an. Wie eine Blume öffnet sich hier die Yoni.





DAS LICHT & DIE LIEBE DER BRÜSTE



AKTIVIERUNG /14

Lasse jede Ausatmung in deinen Cervix fließen, versuche den Cervix zu spüren und leicht anzuspannen um die Energie dort hinfließen zu lassen.

Es kann jetzt sein, dass du ein orgasmisches Gefühl wahrnimmst.

Übe dies mindestens 7 Tage um hier eine Weiterentwicklung zu erreichen und bis du wirklich den Fluß der Energie beginnst zu spüren.

Die ganze Übung ist für den Anfang zu lange und daher beginne mit dem Anfang und kurzen Sequenzen und mach immer wieder ein Stück mehr.

Wenn du Übung hast, brauchst du nicht länger als 10 Minuten für den ganzen Ablauf, vielleicht sogar kürzer.

