

## Tantra fürs Gehirn - eine Übung in Glückseligkeit

copyright © 2014 by Ananda MJ Bosman, Übersetzung: S.Waser

In einer immer schnelleren Welt erleben wir tagtäglich Momente voller Stress, Angst, Unsicherheit und Überwältigung.

Hierbei kann eine einfache Übung, die man fast in jeder Situation praktizieren kann (z.B. in U-Bahn, Büro oder Bus), helfen solche Momente rasch in eine Welle voller Glückseligkeit umzuwandeln.

Diese Übung ist Teil des neuartigen Gebietes des "Gehirn-Sex", das auch als Neuro-Tantra bekannt ist.

Innerhalb unserer 7 Gehirnchakren, die sich über unsere 3 primären Gehirne (Reptilien-, Säugetier- und Neokortexteil) erstrecken, besitzt das limbische System einen emotionalen Prozessor, die sog. Amygdala Drüse. Diese tritt paarweise auf, eine für die rechte und eine für die linke Gehirnhälfte und ist ca. 2cm groß wie eine Mandel.

Diese Drüse nimmt alle Informationen in Empfang und wandelt sie dann in bestimmte Gefühle um.

Die Amygdala hat zwei Pforten durch welche sie die gleichen Informationen verarbeitet. Alle Informationen, die durch die eine Pforte hineinkommen, werden in Stress, Sorge, Angst oder Beklemmung umgewandelt; kommen dieselben Informationen durch die andere Pforte werden sie in Bliss, Glückseligkeit und Vereinigung verwandelt.

Diese Drüse ist durch andere Organe mit der Hirnanhangdrüse verbunden, die wiederum das in der Amygdala emotional verarbeitete Material in Hormone und Neurotransmitter umwandelt. Durch diese Hormone und Neurotransmitter erhält unser Körper schließlich eine Verkörperung der ursprünglich emotionalen Informationen, die man als sog. emotionale oder chemische Seele beschreiben kann.

Die meistverbreitete Standardroute für die Verarbeitung von Informationen, ob nun durch Geburt oder durch Gesellschaft bedingt, ist die **hintere** Seite der Amygdala.

Dies hat zur Folge, dass die meisten Menschen durchs Leben gehen und emotionale Inhalte im Hinblick auf Stress, Überleben, Angst und Beklemmung verarbeiten.

Es ist sogar möglich, dass bei manchen Menschen, die extremen Stress- oder Angstsituationen ausgesetzt waren, die Amygdala vergrößert ist und sich dies auch in ruhigen und entspannten Momenten nicht mehr zurückentwickelt. Normalerweise werden hierfür dann bestimmte Medikamente verschrieben, um diese Symptome wieder zu regulieren.

Die zweite Route zur Verarbeitung der Informationen führt über den **vorderen** Teil der Amygdala.

Durch ein bewusstes "Nach -Vorne -Schalten" wird ein rapider Wechsel in der eigenen emotionalen Sicht auf den emotionalen Ozean, der unseren Blick auf die Welt so beeinflusst, hervorgerufen.

Das Umschalten der Amygdala nach Vorne bewirkt, dass der Energie- und Chi- Informationsfluss durch die Drüse in einen vereinten Ozean gebracht wird, der eine vereinte Sonne ist.

So könnte man sagen, dass der Ozean der Einen Sonne, ein Ozean der unendlichen Glückseligkeit, ein Ozean des ewig wissenden zurückstrahlenden göttlichen Bliss an der Basis von Allem, sogar der tiefsten Illusion, ist.

Die hintere Seite der Amygdala nimmt die gleiche Welle von Informationen auf und verarbeitet sie wie ein Regenbogen mit entgegengesetzter Verschiedenheit.

### ***Der Trick mit dem "Klick"***

Um zu dem Sitz der Amygdala zu gelangen, gehe mit dem Fokus deines Selbst, das du sehr gut kennst, nach **vorne** zur Mitte deiner unteren Stirnhälfte. Also etwas oberhalb des Mittelpunktes zwischen deinen Augenbrauen, von dort hinein in deinen Kopf und seitlich hinein in den Kopf durch die **vorderen** Schläfen auf Höhe der Spitze deiner Ohren.

Bringe nun einen Fluss dieser fokussierten Energie, also die Energie, die immer dem Fokus folgt, aus dem Gehirn in einen nach Vorne, aufwärts und auswärts gerichteten Strom, der die gesamte Stirn leicht massiert, so dass man nach einer kurzen Zeit einen kleinen Druck an der Stelle der Amygdala spürt.

Als Hilfestellung für das "Umschalten/Klicken" zum Bliss-Schaltkreis der Amygdala kann man sich auch Folgendes vorstellen: Etwas oberhalb des Mittelpunkts zwischen den Augenbrauen beginnend, streichelt eine Feder sanft von unten nach oben über die gesamte Stirn bis zu deren Spitze, gleich einer sanften Brise.

Folge ebenfalls mit deinem Bewusstsein dieser Bewegung und so beginnt der daraus resultierende Energiefluss die Vorderseite der Amygdala zu füllen.

### ***Flower Power für die Frauen***

Das weibliche Geschlecht hat zudem Geruchsrezeptoren, die die meisten Männer nicht haben und die den vorderen Amygdala- Schaltkreis einschalten. So machen viele Damen die Erfahrung des Zustandes der Glückseligkeit des vorderen Amygdala-Schaltkreises, wenn sie den süßen Duft frischer Blumen sanft durch die Nase einatmen.

Dies kann man zusammen mit der Feder-Streichel-Übung wie oben beschrieben kombinieren.

Zusätzlich kann man die Augen "kitzeln" lassen, während sie nach oben schauen und sich einander in Einheit anlächeln, in einem sanften Zusammenspiel mit der Stirn und dem streicheln der Feder. Dies kann auch periodisch beim "Nach -Vorne -Klicken" und somit beim Umschalten des emotionalen Verarbeitungszentrums helfen.

Und erlaube sanft, dass sich durch die Vorderseite des Gehirns eine Brise über die Stirn, nach außen, vorwärts und nach oben gerichtet, ausdehnt, um sich zu öffnen und in den Schaltkreis der Glückseligkeit zu schalten.

Wenn diese kitzelnde Energie auftaucht, ist es sehr gut möglich, dass diese sich vorwärts ausdehnende, aufwärts gerichtete Welle, dazu führt, dass sich der Kopf nach oben und nach unten neigt, wodurch wiederum die cranale Pumpe aktiviert wird.

Bis sich ein klares Fenster etwas oberhalb zwischen den Brauen öffnet, an der Stelle des Bindu Soma Tropfens (welcher bis heute noch eine Hindu Markierung darstellt).

Man kann diese sich vorwärts ausbreitende glückselige Klarheit und dessen Energie z.B. für folgende Bio-Feedback Übung benutzen: Man fokussiert sich auf eine Wolke am Himmel (zuerst eher auf eine kleinere) und schmilzt ein Loch in diese hinein.

Je mehr Bewusstsein in dem Bliss-Schaltkreis besteht, desto mehr scheint die Wolke demzufolge auch zu verschwinden.

Auch intensive dunkle Schokolade kann dabei helfen das "Nach- Vorne -Klicken" der Amygdala in den Glückseligkeitszustand wieder zu erlernen.

Man lässt die Schokolade im Mund zerschmelzen und leckt sie mit der Zunge auf das Dach der Mundhöhle.

Dann fühlt man die Energie, die von der Schokolade ausgeht und fokussiert diese vorwärts zur Vorderseite der Amygdala und benutzt den oben beschriebenen Prozess sowie die eigene Führung Deines Geistes - denn ein Teil von Dir kennt dies bereits und wird Dich dabei unterstützen, wenn man einmal damit begonnen hat durch das "Nach- Vorne-Klicken" in den Ozean der einen Sonne der Glückseligkeit einzutauchen.

Die oben beschriebene Übung kann vor allem dann sehr wirksam sein, wenn man extrem depressive Emotionen hat und diese schwerlastige Energie durch die nach vorne klickende Bewegung in die Aktivierung und Transformation im Bliss -Schaltkreis der Amygdala bringt. Mächtige Veränderungen können dadurch in nur wenigen Minuten erfolgen. Mache es entspannt, mit einer Brise vorwärts gerichteter Ausdehnung, mit dem Lächeln eines Boddhisattvas oder einer Mona Lisa. Klicke nach vorne, trete ein in den Neurogenetischen Tantrischen Bliss und bahne den Weg der Um-Schaltung des Bliss- Schaltkreises für die Menschheit.

Um den Zustand des Bliss zu stabilisieren, kann man das eigene Fundament trinitisieren. Mittlerweile hat es sich bei Wissenschaftlern, die die spirituellen Gebiete erforschen zur Tatsache etabliert, dass 8 Zyklen pro Sekunde (8Hz) das genaue Signal ist, das unsere DNS freisetzt, wenn sie sich wieder selbst aufbaut. Dies ist auch die Frequenz, die von den Händen aller wirklichen Heiler dieser Welt während des Heilungsprozesses ausgestrahlt wird - egal welcher Religion, Tradition oder spirituellen Philosophie sie angehören. Das Herz im Zustand der Liebe schlägt seine magnetischen EKG Wellen in der goldenen Ratio von 8Hz, wie über die letzten 24 Jahre hinweg von speziellen Cardio-Wissenschaftlern gezeigt wurde. Einfach tief bis zur Thymusdrüse, die sich eine halbe Daumenlänge unter dem Manubrium (dort wo sich die beiden Enden des Schlüsselbeins treffen), einatmen. Dann den Atem kurz mit all seiner Prana-Chi Atemenergie halten und sich darauf fokussieren, die Thymusdrüse währenddessen zu "kitzeln". Schließlich mit einem lauten AAAHHH ausatmen. Dies aktiviert üblicherweise die 8Hz Basis der mitfühlenden Liebe. Es handelt sich hierbei um das Ur-"A" wie es in den höchsten tibetanischen Traditionen des Anutarra Yoga Tantra und des Ati Yoga genannt wird. Das "A" des "AUM" das bis zu den archaischen Veden zurückgeht. Dies ist das Fundament der Kugel der mitfühlenden Liebe des Kosmos und des Selbst.

Wissenschaftler haben ebenfalls gemessen, dass bei leichter Kontraktion des Uterus oder der Prostata eine EEG Signatur von ebenfalls 8Hz entsteht. Hierbei wird der sog. Plexus Coccygeal Muskel benutzt. Der Fokus auf die verschiedenen Organe, die von diesem Plexus regiert werden (z.B. Blase) und sich wiederholende Kontraktionen helfen dabei das 8Hz Tor der Kugel der Lebenskraft des Kosmos zu öffnen. Mit einem Fundament von 8Hz im Herzen, 8Hz in der Lebenskraft und 8Hz im Kopf mit dem Amygdala Bliss-Klick, der die Welle des Bliss in die Mitte des Kopfes zur Zirbeldrüse, dem dritten Auge und dessen Klares Licht bringt (was bei erfolgreicher Durchführung zu einer Art Gehirn-Orgasmus führt, der nahe an Ekstase herankommt) - hat man eine wahrhaftige Grundlage von 8-8-8 Hz, in Liebe-Leben-Licht:

8Hz Kopf (Amygdala, Bliss- Schaltkreis zur Zirbeldrüse) = Licht. Intellekt  
8Hz Herz (Herz, mitfühlende Liebe zur Thymusdrüse) = Liebe. Intuition  
8Hz Lebenskern (Prostata/Uterus, Plexus Coccygeal) = Leben. Instinkt

Befindet man sich in einem Zustand aller 3-zu-1 vereint, hat man das Fundament der perfekten Leere des Kosmos, das untrennbar mit dem Ozean der Einen Sonne des unendlichen Bliss vereint ist; hierdurch wird die Ur-Basis und der Ursprung des Selbst in seiner 4-fältigen "Godhead" Natur enthüllt:

<u>QUALITÄT</u>	<u>RG VEDA</u>
<b>Bliss</b>	Soma
<b>Sein</b>	Indra
<b>Göttliche Intelligenz</b>	Vivasvan
<b>Bewusstsein</b>	Agni
	= <b>SIVA</b>

<u>QUALITÄT</u>	<u>RG VEDA</u>	
<b>Sein</b>	Indra	
<b>Bliss</b>	Soma	Universale Summe/Mond
<b>Göttliche Intelligenz</b>	Surya/Savitar	Universales Eines/Sonne
<b>Bewusstsein</b>	Agni	
	= <b>ISSA</b> = Seed Mantra: "AUMNamh SIVA ISSAnamh AUM"	

Die alchemische Hauptessenz dieser Welt und der kosmischen Realität ist die Re-Realisierung unserer untrennbaren Einheit mit der All-Einheit des kosmischen "Godhead" (*Maha Purusah/Mannauvah* in der Rig Veda).  
Lasst uns uns nach Vorne klickend in den Erwachenden Traum unserer Jetzt-Zeit tanzen.  
Fröhliches Klicken!

*Diese oben genannten Übungen sind Teil des berühmten "Vortexjah- Diamantkörper Lotus Fahrzeugs der All-Einheit" von Ananda. Er hat hierfür hunderte von Techniken über die letzten 20 Jahre zu einem komplett vereinten Training, bestehend aus Übungen, Meditationen und Protokollen zusammengefasst, bei dem in täglicher Praxis alle polaren Gegensätze des Körpers in mitfühlender Liebe zur Ur-Basis vereint werden können.*

Informationen zu Anandas Workshops 2014 findet ihr hier:

[www.anandabosman.com](http://www.anandabosman.com)

E-mail: [swaser8@gmail.com](mailto:swaser8@gmail.com)

S.Waser: +49 (0)172 8346939