



# **Heilung durch Selbstwahrnehmung**

**Ein Kundalini Yoga Praxis-Buch  
über Meme**

## **Heilung durch Selbstwahrnehmung Ein Kundalini Yoga Praxis-Buch über Meme**

Kundalini Yoga, wie es von Yogi Bhajan unterrichtet wurde.

© Übungsreihen und Vorträge: KRI, kriteachings.org

Bildquelle Titel: © agsandrew - Fotolia.com

Autor: Sangeet Singh Gill

Sprache: Deutsch

272 Seiten

Inkl. 26 Kundalini Yoga Übungsreihen bzw. Kundalini Meditationen

### **Zum Inhalt:**

Informationen, die im Internet „viral“ gehen und sich weithin verbreiten, werden seit einigen Jahren als „Meme“ bezeichnet. Dieser Begriff stammt ursprünglich vom Evolutionsbiologen Richard Dawkins. Er wollte mit dem Begriff veranschaulichen, wie Informationen weitervererbt werden, obwohl sie nicht Bestandteil der Gen-Informationen sind.

Der Begriff „Mem“ ist dafür geeignet, ein unabhängiges „zelluläres Gedächtnis“ zu beschreiben. Nur mit der Annahme eines solchen Gedächtnisses lassen sich die meisten alternative Heilmethoden erklären. Viele dieser Methoden basieren auf der bislang nicht nachgewiesenen Kommunikation zwischen unserem Bewusstsein und der Materie, die uns umgibt.

Immer dann, wenn wir eine Erfahrung machen, entsteht ein Mem. Dieses Mem bindet oder prägt Informationen derartig in unsere materielle Welt, dass nicht nur wir selber sondern auch andere davon profitieren bzw. darunter leiden.

Meme könnten ein Schlüssel zur Heilung von Krankheiten sein, auf die unsere Schulmedizin bislang nur wenig Antworten hat. Immer dann, wenn unser Körper uns selber bekämpft, sprechen wir von Autoimmunkrankheiten. Woher kommen sie? Was ist ihr Ziel?

In diesem Buch wird das Konzept der Memetik erläutert und ausgearbeitet, wie unser Verstand und unser Unterbewusstsein gemeinsam Informationen wirksam werden lassen. Die dadurch entstehenden Verknüpfungen und Wechselwirkungen haben Einfluss auf die Art wie wir denken und auf die Funktionsweise unseres Körpers.

Gleichzeitig wird veranschaulicht, mit welchen Methoden es möglich ist, die Meme aus ihrem Versteck zu holen und so zu verändern, dass Heilung möglich wird.

**Kontakt:** Sangeet Singh Gill

Email: [sangeet@yoga-infos.de](mailto:sangeet@yoga-infos.de)

Facebook: [www.facebook.com/sangeet.gill.yoga/](http://www.facebook.com/sangeet.gill.yoga/)

Twitter: <https://twitter.com/SangeetYoga>

Instagram: [www.instagram.com/singh\\_sangeet/](http://www.instagram.com/singh_sangeet/)

Web: [www.yoga-infos.de](http://www.yoga-infos.de)

[Yoga Forum/ individuelle Betreuung: www.yoga-infos.de/index.php/angebote/anmeldung](http://www.yoga-infos.de/index.php/angebote/anmeldung)

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	6
1. Hintergrund – Was sind Meme.....	8
Mem und Quantenphysik.....	9
Mem als Kommunikationsmittel.....	10
Was ist Information?.....	12
Information ist materiell.....	14
Meme sind Verbindungsstränge zwischen Materie und Erfahrungen.....	17
Digitale Systeme.....	19
Energie unterstützt, aber sie erzeugt keine Richtung .....	21
Morphogenetische Felder nach Sheldrake.....	23
Kundalini Yoga.....	27
Yoga und Meme.....	28
2. Meme als materielle Tatsache.....	30
Warum wurden Meme bisher nicht entdeckt?.....	32
Was bringt die Information in das Wasser?.....	34
Das Phänomen des prägenden Blicks.....	39
Basis- oder Ur-Meme.....	40
Nachweis zur Wirkung von Homöopathie.....	42
Eine Erklärung, wieso Homöopathie wirkt.....	45
Was ist die Störungsquelle?.....	47

Memetik als Schlüssel.....	49
Der wissenschaftliche Nachweis für die Existenz von Meme.....	51
Für das bloße Auge unsichtbar.....	52
Vererbung von Eigenschaften durch Einflüsse von außen .....	54
Einfluss der Psyche auf das Immunsystem.....	56
Die Fähigkeit zu Erkennen, wenn man von hinten angestarrt wird.....	58
Das Zellen-Gedächtnis.....	58
Verhaltensänderungen bei Transplantationen.....	60
Individuelle Ergebnisse bei Tropfen-Bilder .....	61
3. Meme aus therapeutischer Sicht.....	62
Heilung durch Aufmerksamkeit.....	64
Der menschliche Körper als Informationsspeicher.....	65
Blockaden im Körper als eine Form von Informations-Verirrung.....	66
Heilung durch Meme.....	68
Die Rolle des Subtilkörpers.....	70
Das Gesetz der Drei.....	72
Prozesse verlaufen in zwei Richtungen gleichzeitig.....	74
Visualisierung von Mem-Abspeicherungen.....	76
Wo kann Yoga helfen, und wo nicht?.....	80
Möglichkeiten und Grenzen von „Sat Nam Rasayan“ .....	81
4. Das Selbstwahrnehmungssystem (Self-Sensory-System).....	83
Vorannahmen.....	85
Selbstwert.....	87
Ängste.....	88
Beziehungen.....	90
Auf heilsame Weise Abgrenzung lernen .....	93
Intentionen.....	95
Das Zusammenspiel der Gehirnhälften.....	96
Chaos oder Wahrheit.....	99
Wer hören kann, muss dienen.....	101
5. Die fünf Klänge.....	103
Das Meer aus Meme, Klang und Frequenz.....	105
Die fünf Ausdrucksformen unseres Bewusstseins .....	107
Fünf Frequenzen und fünf Klänge.....	109
Die Fünf Klänge im Kundalini Yoga.....	112

Die Wahrnehmung der fünf Klänge.....	114
Die Fünf Klänge im Kontext der Körpersysteme.....	117
Die Einflussnahme des eigenen Bewusstseins auf uns selber.....	119
Heilung durch Sein.....	123
6. Selbstsabotage.....	126
Wie die Unausgeglichenheit der Gehirnhälften Blockaden erzeugt.....	128
Der Kreislauf des Verstandes.....	130
Die unheimliche Macht der unterdrückten weiblichen Schöpfungskraft.....	132
Wie ich dir, so ich mir.....	133
Selbststärkung und Selbstunterdrückung.....	135
Das Spannungsfeld der Polarität.....	137
Autoaggression durch Selbstbestimmung überwinden.....	140
Selbsttäuschung.....	143
Orientierung am Körper.....	145
7. Meme bilden unsere Identität.....	147
Meme bilden ein eigenständiges Wesen.....	148
Meme emanzipieren sich von ihrem Schöpfer.....	149
Umgang mit dem Ego.....	151
Was ist das wahre Selbst?.....	153
Veränderung der Identität.....	155
8. Kommunikation mit Meme.....	157
Erfüllte Beziehungen und Mem-Bewusstsein.....	158
Netzwerk.....	160
Übertragungen zwischen Menschen.....	162
Arbeiten am Informationsfeld über den Körper hinaus.....	167
Wie das Bewusstsein anderer uns prägt, stabilisiert und einschränkt.....	171
Wenn andere über dich sprechen.....	173
Der Zusammenhang zwischen Diskriminierung und Beeinflussbarkeit.....	174
9. Meme-Therapie in der praktischen Anwendung.....	175
Die Landkarte des Körpers.....	176
Alles, was möglich ist.....	177
Polaritäten umsetzen – in die Gegenrichtung gehen.....	178
Das Informationssystem des Körpers nutzen.....	179
Das Zusammenbringen der Informationen.....	181
Numerologische Komponenten der Meme-Therapie.....	183

Familienstellen.....	184
Liste der Körperregionen und ihrer emotionalen Entsprechungen.....	186
Krankheitsbilder und ihre mentalen Dimensionen.....	188
Beispiele für gezielte Meme-Affirmationen.....	194
Der vorletzte Schritt: Eine Entscheidung treffen.....	196
Der letzte Schritt: Das Selbstwahrnehmungssystem.....	198
10. Übungsreihen und Meditationen.....	199
Yoga-Übungsreihen um den Körper auf Veränderungen vorzubereiten.....	200
Pranayama Atem - Übungsreihe .....	201
Überwinde die Angst vor den eigenen Gefühlen - Angst 8.....	205
Kundalini Yoga für Hals und Nacken.....	207
Übungen für die Leber.....	208
Kundalini Yoga Übungen für die fünf Klänge.....	210
Praktische Übung für Kant: die Japa Meditation.....	211
Praktische Übungsreihe für Hridaya: Kundalini Yoga für ein goldenes Herz .....	213
Praktische Übungsreihe für den Sat-Klang: Selbstkontrolle durch entfaltete Feinfühligkeit.....	215
Meditation für Bhakti: Durchbreche die Trance des Fische-Zeitalters.....	217
Übungsreihe für Anahat: Wechsle die Perspektive.....	221
Yoga-Übungsreihen um Selbstsabotage zu überwinden.....	225
Übungsreihe um Angstblockaden aus der Kindheit zu überwinden.....	226
Geisteszustand und Paranoia – Yogaset.....	228
Bearbeite die Wurzel unbewusster Depression – Lass deine Ahnen los.....	234
Meditation um die Kraft des Ausdrucks zu entwickeln – LA970.....	236
Meme und Identität – Übungsreihen und Meditationen .....	237
Kundalini Yoga Übungsreihe für das Herz.....	238
Meditation, um dich vor negativen Projektionen zu schützen.....	242
Kundalini Yoga für die untere Wirbelsäule .....	243
Lerne zu bleiben, obwohl du flüchten möchtest - (Angst Nr. 7).....	246
Übungsreihen/ Meditationen für Shuniya – Der Nullpunkt des Geistes.....	249
Bringe dich in Balance und löse dich aus der Hypnose.....	250
Komme in den wahren Zustand des Gleichgewichts.....	253
Bleibe im Spannungsfeld zwischen Nichts und Allem.....	255
Beende die Suche und übernehme Verantwortung.....	257
Bringe das Unterbewusstsein dazu, still zu sein.....	260
Übungsreihen und Meditationen um das Ego zu kontrollieren.....	263
Yoga-Set: Die Wellen des Ganges – LA0963 – 03. März 2001.....	264
Yoga - Set zur Reinigung des Selbst.....	268
Übungsreihe: Yogische Begrüßungen (Fish Fry Kriya).....	269
Beugungen mit Jaap Sahib – Demut, Knieprobleme, Hingabe .....	272

## Textproben

Veränderungen im Gehirn sind nach den bisherigen Stand der Forschung nachweisbar, und als Verbindungsglied zwischen Information und Materie anerkannt. Das Konzept der Meme knüpft hier an und geht darüber hinaus. Demnach gibt es Veränderungen in Körperzellen, die durch Information ausgelöst werden. Die Körperzellen kommunizieren entsprechend mit den Nervenzellen. Dies bedeutet, dass das Gehirn ohne den menschlichen Körper keine sinnlichen Erinnerungen speichern könnte.

Wenn die entsprechenden Körperzellen entfernt werden oder absterben, geht zwar keine Erinnerung verloren, wohl aber ein Teil der eigenen Identität, die auf den vorhandenen sinnlichen Verknüpfungen(=Erfahrungen) basiert.

Das ganze funktioniert auch über den eigenen Körper hinaus. Die Körper anderer Menschen oder Lebewesen dienen ebenfalls als Resonanzraum des Gehirns. Sogar leblose Materie wird von uns „beseelt“.

(..)

Bis zum Jahr 2038 soll der Übergang zum Wassermann-Zeitalter vollzogen sein.

Viele wissen nicht genau, was sie von diesen Jahres-Zahlen halten sollen – sicherlich ist es sinnvoll, sie mit etwas Abstand zu betrachten. Aus Sicht der Klimadebatte macht diese Zahl aber durchaus Sinn. 2038 werden wir wissen, ob unser Planet in ein Zeitalter der zügellosen Überhitzung eingetreten ist oder ob die Menschheit es schafft, ihren Energie-Hunger zu zügeln.

Möglicherweise wissen wir dann auch, was unsere Identität eigentlich ist, und welche Wechselwirkung sie mit unserem Bewusstsein eingeht. Dieses Wissen kann uns ein Werkzeug in die Hand geben, wie wir mit unseren „Hidden Agendas“, dieser unheimlichen Steuerung aus unserem Unterbewusstsein, umgehen können. Damit könnten nicht nur moderne individuelle Krankheiten geheilt werden, sondern möglicherweise auch die große Krankheit überwunden werden, die die Biosphäre unseres Planeten befallen hat. Beides sind Autoimmunkrankheiten – wir bekämpfen uns selbst.

(..)

Viel Wissen über diese Vorgänge wird in den alten Schriften des Yogas offen gelegt und ist

damit allen zugänglich. Nach und nach wird sich dies in das Weltbild der modernen Menschen einfügen. Wir werden erfahren, wieso Informationen in unseren Körper abgespeichert werden und was wir tun müssen, um sie wieder loslassen zu können. Bis es soweit ist, können wir anhand von Erfahrungen und Beobachtungen Regionen unseres Körpers emotionalen Zusammenhängen zuordnen. Dies ist deshalb bedeutsam, weil es uns ermöglicht, anders mit Krankheiten umzugehen. Wir können uns einen mentalen Zugang zu unserem Körper erschließen, der uns befähigt, Einfluss auf unsere Krankheiten zu nehmen.

Das Wissen alleine ändert noch nichts am Zustand, aber in Kombination mit Techniken wie dem Kundalini Yoga sollte es uns möglich sein, positiven Einfluss zu nehmen.

(..)

Sheldrakes „morphischen Felder“ entsprechen der Hypothese der Meme bzw. der „Cords“. Naturwissenschaftlich ist es allerdings ungenau, von „Feldern“ zu sprechen, da dieser Begriff für ein physikalisches Phänomen vergeben ist. Genau so verhält es sich mit dem Begriff „Energie“.

Wenn wir wirklich verstehen wollen, wie Information in uns und auf uns wirkt, benötigen wir einen Begriff aus der Welt der Information: „Meme“. Physikalisch betrachtet befindet sich die Information in einer „Meta-Ebene“ innerhalb der geformten Materie. Sie bildet eine dreiteiligen Ordnung der Welt – zusammen mit Materie und Energie. Dieses „Gesetz der Drei“ findet sich in zahlreichen Kulturen wieder (z.B. Dreifaltigkeit im Christentum, Gunas im Ayurveda).

(..)

Mit einer physikalischen Herangehensweise an das Phänomen „Meme“ nähern wir uns auch der Möglichkeit, naturwissenschaftlich nachzuweisen, dass Meme existieren. Dies würde den alternativen Heilmethoden endgültig die Anerkennung und den Durchbruch verhelfen, den sie verdienen.

Außerdem hätte dies große Auswirkungen auf die Selbstwahrnehmung und den Blick auf die Welt.

(..)



Die sanfte Medizin versucht, durch äußere Stimulanzen die inneren Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Sie geht davon aus, dass der Mensch grundsätzlich gesund ist. Aber die Gesundheit wird manchmal überlagert.

Die Stimulanzen der sanften Medizin sind Informationsträger. Es geht darum, eine Informations-Verirrung zu beenden, die im Körper Krankheiten auslösen kann.

Yoga funktioniert nach einem ähnlichen Prinzip. Es aktiviert Informationen durch den Fokus auf drei Aspekte: Haltung, Atem und Aufmerksamkeit. Die Yoga-Haltung ist der Bezug zur Materie. Atemführung kann Energie erzeugen. Durch Aufmerksamkeit können wir Informationen erkennen und umwandeln.

(..)

Selbstbilder halten uns im Gefängnis unseres Verstandes gefangen. Zumeist werden diese Selbstbilder durch unverarbeitete Erlebnisse in unserer Vergangenheit erzeugt. Oft sind es auch Bilder von anderen, die wir übernommen haben. Dann ist es nötig, den Bildern, die andere von uns haben, etwas entgegenzusetzen, um uns nicht von diesen Bildern beherrschen zu lassen. Die Fähigkeit zur Abgrenzung ist dabei genauso wichtig wie die Befähigung, ein eigenes Bild von sich selbst zu erzeugen. Dies fällt um so leichter, je weniger unverarbeiteten emotionalen Ballast wir in unserem Unterbewusstsein herumtragen.

Drei Themenfelder sind ausschlaggebend um Vorannahmen zu überwinden und das Selbstwahrnehmungssystem zu etablieren. Dies sind Selbstwert, Umgang mit Ängsten und Fähigkeit, Beziehungen zu führen.

(..)

Wir können auf fünf verschiedene Arten zu uns selber sprechen. Diese Selbstmitteilung ist der erste Schritt zur Annäherung an die fünf Arten des Hörens. Dazu sollten wir wissen, was von uns selbst kommt und was Beeinflussung von Außen ist. Das ist manchmal nicht einfach, denn die mentale Aktivität unserer Mitmenschen und Mitgeschöpfe hinterlässt bei uns Meme, die unentdeckt bleiben können wenn wir uns diesen Einfluss nicht vergegenwärtigen. Zudem gibt es noch den Einfluss der unbelebten Dinge die uns umgeben. Auch hier gilt: wir sollten diesen Einfluss kennen, damit wir uns davor schützen oder ihn gezielt nutzen können.

(..)

Angst ist die wichtigste Hürde auf dem Weg zu Selbsterkenntnis, Selbstwert und Selbstbewusstsein. Solange du dich den 22 Ängsten nicht stellen kannst und sie integrierst, wird deine Wahrnehmung verzerrt bleiben. Hierbei ist es interessant hinzuschauen, welche Ängste von Yogi Bhajan benannt werden und welche nicht. In seiner Auflistung tauchen bestimmte Ängste, die immer wieder von betroffenen genannt werden, nicht auf. Aus Sicht des Yoga gibt es keine Angst vor Armut, weil das Universum immer ausreichend Energie zur Verfügung stellt. Auch die Angst vor dem allein sein ist eine Illusion, weil die Trennung von anderen auf unserer eingeschränkten Vorstellungskraft basiert. Die Ängste die Yogi Bhajan benennt sind z.B. die Angst vor der Nicht-Existenz oder die Angst vor den eigenen Gefühlen.

(..)

Unsere Krankheiten verschwinden selbstverständlich nicht, indem wir sie ignorieren. Wenn wir allerdings den kompletten Hintergrund der Krankheit verstehen würden, dann könnten wir sie uns „wegdenken“.

Unser Verstand ist wie ein Blatt an einem Baum, der unser Selbst darstellt. Wir sehen nur das Blatt und haben daher nur begrenzten Einfluss. Wenn die Krankheit weiter innen ihren Ursprung hat, können wir sie nicht beeinflussen. Das Blatt kann nicht existieren ohne den Ast, an dem es hängt und ohne die Wurzeln des Baumes. Wenn allerdings unsere projektiver meditativer Geist auf den gesamten Baum ausgedehnt wird, dann können Ast und Wurzeln beeinflusst werden. Wir können entscheiden, ob wir krankmachenden Strukturen weiterhin den Raum geben wollen, der sie nährt, oder ob wir sie umwandeln in etwas neues, unterstützendes.