

Taoistische Übungen für Frauen
ENTWICKLE DEINE
INNERE SCHÖNHEIT UND
AUSSTRAHLUNGSKRAFT

Jutta Kellenberger-Reichert



ENTWICKLE DEINE INNERE SCHÖNHEIT UND AUSSTRAHLUNGSKRAFT

**Energieübungen zur Selbstheilung
und Selbststärkung**

Jutta Kellenberger-Reichert

<https://www.juttakellenberger.com/>

IMPRESSUM

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über www.dnb.de abrufbar.

WWW.JUTTAKELENBERGER.COM

Titel der englischen Originalausgabe:
HOW TO DEVELOP INNER BEAUTY AND OUTER RADIANCE
erschienen bei Jutta Kellenberger, Tao Books

Aus dem Englischen
von Certified Instructor Marion Lowack
www.marionlowack.de

Alle Rechte vorbehalten
Copyright der deutschen Ausgabe:
© 2019 Jutta Kellenberger, Tao Books
Umschlaggestaltung: Claire Frachebourg
Gestaltung und Satz: Marion Lowack
Druck: www.wir-machen-druck.de
Printed in Germany

ISBN 978-3-9821170-0-3

INHALTSVERZEICHNIS

DANKSAGUNG	5
EINFÜHRUNG	7
ZUSAMMENFASSUNG DER PRAXIS.....	12
ZWISCHENMENSCHLICHE BEZIEHUNGEN	19
ÄNGSTE UND SORGEN	26
WAS IST CHI?	35
DIE BEDEUTUNG VON CHI KUNG.....	38
EISENHEMD CHI KUNG I	39
CHI KUNG FÜR SPIRITUELLE SELBSTVERWIRKLICHUNG	41
WIE DU DEINEN KÖRPER AUF DIE MEDITATION DES INNEREN LÄCHELNS UND DIE SECHS HEILENDEN LAUTE VORBEREITEST...42	
DIE THEORIE DES INNEREN LÄCHELNS	45
DIE EINFACHE PRAXIS DES INNEREN LÄCHELNS.....	49
DIE SECHS HEILENDEN LAUTE.....	59
DIE THEORIE DER SECHS HEILENDEN LAUTE	66
DIE PRAXIS DER SECHS HEILENDEN LAUTE	67
DIE THEORIE VOM KLEINEN ENERGIEKREISLAUF	78
DER KLEINE ENERGIEKREISLAUF.....	81
WAS IST CHI NEI TSANG	86
DIE VORTEILE DER OVARATMUNG	89
DIE THEORIE DER OVAR-ATMUNG.....	91
DIE PRAXIS DER OVAR-ATMUNG – DAS RAD DREHEN.....	96
DIE BRUSTMASSAGE.....	100
DIE VORTEILE DER PRAXIS MIT DEM ENERGIE-EI	102
DIE GESCHICHTE VON DER PRAXIS MIT DEM ENERGIE-EI	105
DIE VORBEREITUNG FÜR DIE PRAXIS MIT DEM ENERGIE-EI	107
WIE MIT DEM ENERGIE-EI GEÜBT WIRD	109
EINEN LEHRER FINDEN.....	112
EIN PAAR WORTE ZUR VORSICHT	113
FÜR DEINE INSPIRATION.....	114
QUELLEN.....	116

DANKSAGUNG

Meine tief empfundene und ewige Dankbarkeit zu Master Mantak Chia, Gründer des Universal Healing Tao Systems. Für seine kontinuierliche Unterstützung und sein Vertrauen in mich, das er mir in all den Jahren meiner persönlichen Transformation gab. Sein unerschütterlicher Glaube an mich und meine regelmäßige Praxis ist die Inspiration für dieses Buch.

Ich möchte allen Studenten danken, die ich in der Vergangenheit unterrichtet habe und in der Zukunft unterrichten werde. Eure Unterstützung und euer Vertrauen sind für mich von unschätzbarem Wert.

Ich entsende einen besonderen Dank an alle Universal Healing Tao Instruktoren und Praktizierenden weltweit, die ich je traf und die ich noch nicht kennengelernt habe, für ihr Engagement, diesen Weg zu gehen und die Lehre zu verbreiten.

Ein großes Dankeschön an Walter, dem Mann, mit dem ich die meiste Zeit meines Lebens verbrachte, der mich still unterstützte, wann immer ich ihn brauchte.

Ich möchte Morakot Piyakesin danken für die guten Ideen und gereichten helfenden Hände zu Beginn und Jabu Munalula für seine Inspirationen und aufschlussreichen Beiträge.

Ich habe den Wunsch zu Janie Lim und Julia Valenzuela ein besonderes „Dankeschön“ zu sagen für ihre wertvollen Empfehlungen und redaktionelle Arbeit sowie Ángel Álvarez für die Buchgestaltung und das Layout.

Ein besonderer Dank geht an Claire Frachebourg für die Gestaltung des Einbandes und der femininen Zeichnungen zur Illustration der Taoistischen Energiepraktiken.

EINFÜHRUNG

Es dauerte eine ganze Weile mich hinzusetzen und dieses Buch zu schreiben. Ich dachte lange Zeit über die Art und Weise nach, die wirklich ausreichend den Teil in dir berühren könnte, der dich wahrhaft dazu inspiriert, diese uralte Praxis zu versuchen.

Bist du auf der Suche nach Klarheit, nach dem Sinn und Zweck des Lebens? Möchtest du die Selbstheilung pflegen? Lernen wie man Glück und Gesundheit aufrechterhält und wie du dein höheres Selbst, deine Seele und deinen Geist entwickelst? Möchtest du die Frustration von Stress und Angst in Vitalität für ein erfülltes Leben umwandeln, um deine Träume und Wünsche verwirklichen zu können?

Die in diesem Buch erklärte Praxis gibt dir einen vollständigen Satz individueller Schlüssel in die Hand, die dir den Weg eröffnen, deine Ziele zu erreichen. Ob nun kompletter Neuling in der Energiepflege und Spiritualität oder fortgeschrittene Wahrheitssucherin; die Energiequelle zur Erreichung deiner Ziele hast du bereits in dir.

Wir nehmen unsere Welt über unsere fünf Sinne wahr und erfahren sie durch unsere Sinnesorgane: Augen, Nase, Mund, Ohren und Zunge. Durch die fünf Sinne verbinden wir uns mit der Außenwelt und erzeugen Gefühle und Emotionen in uns, die auf positive und negative Weise einen sehr großen Einfluss auf unser Leben haben.

Wenn wir uns beispielsweise zu einem Abendessen in einem neuen Restaurant treffen, nehmen wir die Innenausstattung mit unseren Augen wahr und bewerten sie. Mögen wir das Design, sind wir angenehm überrascht und fühlen uns wohl. Vielleicht bemerken wir auch einen angenehmen Duft aus der Küche, der

ein Hungergefühl im Magen weckt. Ist unser Essen hübsch angerichtet, schmeckt und duftet köstlich, fühlen wir uns sehr zufrieden. Wir werden diese gute Erfahrung an unsere Freunde und Kollegen weiterempfehlen.

Sitzen wir vor dem Fernseher, aktivieren gesprochene Wörter und Bilder unsere Emotionen, je nachdem, was wir sehen. Jede Interaktion mit dem Äußeren schafft Gefühle und Emotionen.

Es gibt noch einen weiteren Sinn, den wir nutzen können, um unser Leben zu führen. Wir nennen es den sechsten Sinn. Der sechste Sinn ist das Wissen ohne ein wissendes Gefühl. Wir setzen diesen speziellen Instinkt ein, wenn wir unsere Aufmerksamkeit derart auf die Situation richten, indem wir schon vorher „wissen“, dass wir zum Beispiel direkt vor dem Geschäft einen Parkplatz finden werden.

In unserer Gesellschaft erwerben wir die Kenntnisse in der Schule und durch diese Ausbildung erlernen wir, wie wir leben und den Lebensstandard verbessern könnten. Mit all diesem Wissen entwickeln wir dann unser Leben, erreichen einen höheren Standard und erfüllen entsprechend unserer Ausbildung immer effizienter unsere Aufgaben. Sind wir emotional nicht ausgeglichen, wird das Leben meistens stressig und um sich zu beruhigen, klammern wir uns an alle Arten von schlechten Gewohnheiten wie Rauchen, Trinken, Drogen und viele andere Laster.

Abgesehen von einigen sehr grundlegenden Verhaltensmustern und in der Schule gelehrtten sozialen Normen, hängt unser emotionales Muster davon ab, wie Emotionen ausgedrückt oder unterdrückt wurden innerhalb unser Familien und durch die Menschen, mit denen wir aufgewachsen sind.

Vielleicht haben sich deine Eltern nie geküsst oder zärtlich mit dir gekuschelt; wie kannst du das später im Leben teilen? Vielleicht gehörst du zu jenen Frauen, die mit sehr einschränkenden moralischen Überzeugungen aufwuchsen, dass es dreckig und sündhaft sei, sich die Vagina oder die eigenen Brüste anzuschauen, sie zu berühren oder zu fühlen.

Wir überanstrengen uns, beten oft falsche Götter an oder erwarten zu viel von anderen. Dies verursacht unsere emotionale Not, resultierend aus zu vielen schlechten Erinnerungen, zu vielen verletzten Gefühlen. Fühlst du dich manchmal gestresst und erschöpft, einsam ohne Selbstachtung, und niemand liebt dich? Erkennst du, dass du immer versuchst, irgendwo anders zu sein als du gerade bist?

Sind deine Bemühungen nur ein Mittel zum Zweck? Ist Erfüllung immer nur um die Ecke oder beschränkt auf kurzlebige Freuden, wie Sex, Essen, Trinken, Drogen oder Nervenkitzel und Aufregung? Oder bist du darauf ausgerichtet, noch mehr zu erreichen als alternative Jagd danach? Glaubst du, je mehr Dinge du dir aneignest, dass du dann erfüllter, gut genug oder psychologisch vollständig sein wirst? Wartest du auf einen Mann, der deinem Leben einen Sinn gibt? Ist das wirklich was du willst und macht dich das glücklich?

Vielleicht wird dir bewusst, dass dieser Lebensstil dich weiter und weiter von dir selbst entfernt, dir deine Lebensenergie raubt und du dich ausgelaugt und erschöpft fühlst. Das Leben wird schrecklich und macht krank. Es verursacht Schmerzen und Leiden. Viele Menschen leben in Angst und fühlen sich verloren. Warten, bis der Krebs in sie hineinbricht wie eine Kanonenkugel, die schon in das Leben ihrer Mütter, Schwestern oder Tanten einschlug. Sie sehen nicht, dass ihre schwache Konstitution

resultiert aus einer Kombination von Gründen: geistig, körperlich, emotional und spirituell.

Ich möchte Frauen jeden Alters erreichen, die an ihrer Entwicklung von innerer Schönheit und Ausstrahlungskraft interessiert sind. Diese sind die Voraussetzung für Gesundheit und inneres Glück. Dafür gibt es keine lebenslange Garantie aus dem Universum.

Und doch kann es erreicht werden durch die Entwicklung von Bewusstsein und Aufmerksamkeit in deinem Körper und Geist. Innere Schönheit erlaubt uns unsere Emotionen zu transformieren und auszugleichen. Ausstrahlung ist die äußere Manifestation dieser inneren Schönheit durch unsere Interaktionen mit unserer Umgebung.

Ein ausgeglichenes Leben ist ein gutes Leben. Im Leben geht es nur darum, das richtige Gleichgewicht in allem zu finden, was wir tun. Ein gesundes Leben verläuft im Yin-Yang-Gleichgewicht. Verhalten wir uns zu emotional, verkürzen wir unsere Lebenszeit.

Ich fühlte mich aus vielen der oben erwähnten Gründe zur Übungspraxis hingezogen. Ich wuchs auf ohne Selbstachtung und fühlte mich unsicher.

Diese tiefen Gefühle, nicht „richtig“ zu sein oder „gut genug“ trug ich lange Zeit in mir. Ich praktizierte die Sechs Heilenden Laute und das Innere Lächeln. Nur so wurde ich auf diese Gefühle aufmerksam und konnte sie dadurch umwandeln.

Früher hatte ich mich vom Familienleben nach innen zurückgezogen. Meine Eltern stritten sich viel und ich wuchs mit Angst auf; das manifestierte sich wie ein Klumpen in meinem

Bauch. Mit niemandem teilte ich meine tiefe Angst und Unsicherheit. Das Ergebnis war: ich fühlte mich von Mystik angezogen und all dem, was nicht durch Worte erklärt werden konnte. Zu dieser Zeit verstand ich noch nichts über Emotionen. Ich fühlte mich nur sehr unwohl mit meiner Familie.

Jahre später las ich das Buch von Master Mantak Chia über das Öffnen vom Kleinen Energiekreislauf. Mich inspirierte, es zu versuchen und zu fühlen, wie sich die Energie in meinem Körper auf dieser Bahn bewege. Ich musste mich zwingen, mich hinzusetzen und die Übungen nach dem Buch zu machen, bis ich wirklich fühlbar bemerkte, wie sich die Energie in mir bewegte! Es war eine transformative Erfahrung. Ich erinnere mich, dass ich zum ersten Mal nach so langer Zeit so glücklich war. Später besuchte ich meinen ersten Kurs bei Meister Mantak Chia, in dem er die taoistische Kultivierung der Energie lehrte, die mein Leben in jedem Aspekt verwandelt hat: physisch, geistig und spirituell.

Es hat viele Jahre opfervoller und engagierter Praxis gebraucht, um mich nicht nur körperlich sondern auch emotional und geistig zu heilen. Und danach konnte ich in meine weibliche Energie gehen und meine ursprüngliche Kraft steigern.

Infolgedessen haben sich meine inneren Kämpfe aufgelöst und transformiert. Das Leben macht Spaß. Ich genieße es, anderen zu helfen bei ihrer eigenen Art der Transformation und Selbstheilung. Ich liebe es, die taoistische Energiekultivierung zu unterrichten und meine Gedanken mit Gleichgesinnten auszutauschen. Ich verstehe, dass ich ohne die Härten, die ich erlebt habe, nicht die Person wäre, die ich jetzt bin, und ich bin dankbar für jeden Teil meines Lebens. Ich strebe an, mich durch fortgesetzte Praxis weiter zu verbessern und zu lernen.

ZUSAMMENFASSUNG DER PRAXIS

In der taoistischen Energiekultivierungspraxis betrachten wir das Leben auf diese Weise: Das Leben eines jeden Menschen hier auf Erden begann mit der Begegnung von einem Sperma und einer Eizelle. Deine Seele fühlte sich von dieser Energie angezogen, die von deinem Vater und deiner Mutter ausging, als sie sich liebten.

Aus diesem Zusammentreffen wurde die erste Zelle geboren und in zwei Zellen aufgeteilt; dann vier, acht, sechzehn und so weiter. In neun Monaten hatten unsere Zellen viel Zeit sich so oft zu teilen, bis wir mit einem vollständigen Körper mit all seinen Organen und Sinnen in dieses Leben hineingeboren wurden. Wir kamen aus dem „Nichts“ und manifestierten uns in eine physische Form. Unsere Körper bestehen aus Billionen von Zellen, und es gibt keine Organfunktion, die nicht auch in jeder einzelnen Zelle rekapituliert wird.

Jede Zelle mit einem Zellkern besitzt ein funktionelles Äquivalent unseres Nerven-, Verdauungs-, Atmungs-, Ausscheidungs- und Drüsensystems, unserer Muskel- und Skelettstruktur sowie des Kreislauf- und Reproduktionssystems. Jede Zelle ist intelligent und könnte alleine überleben. Wissenschaftler haben entdeckt dass einzelne Zellen, die aus einem Körper extrahiert werden, sich in Kulturen vermehren können.

Wie Menschen registrieren auch Zellen Tausende von Stimuli aus ihrer Umgebung. Körperzellen sind in der Lage, von ihrer Umgebung zu lernen. Sie speichern zelluläre Erinnerungen, verarbeiten sie und geben sie weiter.

Diese wissenschaftlichen Entdeckungen unterstützen das tausende Jahre alte Wissen der taoistischen Meister. Schon

während der Schwangerschaft empfangen der Fötus und später das Neugeborene Reize aus seiner Umgebung und all den Ereignissen drumherum; insbesondere die Gefühle der Mutter. Eventuell bildet sich bereits hier aus, wie wir infolgedessen emotional auf Umweltreize reagieren.

Dies wird zu unserem emotionalen Muster. Wir wachsen auf und lernen viele Dinge, aber erleben das Leben mit unserer emotionalen Prägung. Zusätzlich empfangen wir ständig neue Impulse von unserer Umwelt, einschließlich unserer Familie, Freunde, Lehrer, über TV, Kino, alle Medien und Netzwerke und die Menschen ringsum uns.

Jene Menschen, die ihr Leben unbewusst leben, ohne es zu hinterfragen oder auf die Suche zu gehen, verhalten sich wie in einem Strudel. Sie nehmen den Sog der Muster des kollektiven Denkens auf und lassen sich mit hineinziehen.

So werden auch in vorherrschenden Gesellschaftsstrukturen Traditionen, Religionen und die sexuellen Rollen der Frauen über den Mutterleib ungefiltert von Generation zu Generation „vererbt“.

In der zeitlosen und unkomplizierten Klarheit der uralten spirituellen Meister, vermittele ich eine einfache, aber tiefgründige Botschaft: Es gibt einen Ausweg aus dem Leiden, der noch in diesem Leben hin zu Frieden und Glück führen kann.

Die taoistischen Energiepraktiken lehren dich, wie du deine innere Schönheit und Ausstrahlung entwickelst, wie du mit dir auf zellulärer Ebene verbunden deinen physischen, emotionalen und spirituellen Körper transformierst.

Im Tao sagen wir, dass unser physischer Körper der Kern all unserer Katastrophen sei und er in alle anderen Körper, wie den emotionalen und geistigen Körper, reflektiert.

Wir glauben, dass im Moment der Geburt sich unsere Seele in neun Hauptaspekte aufteilt, von denen fünf in unseren wichtigsten Organen (Herz, Milz, Lunge, Niere und Leber) wohnen.

Als Neugeborene sind wir leer wie ein unbeschriebenes Blatt und unsere Seele, unser Geist wie ein Kleinkind. In diese Welt gekommen, müssen wir alles lernen. Von unseren Eltern angezogen, hält unsere Seele die Erfahrungen aus unserer Abstammungslinie fest.

Als Erwachsene sind wir demnach das Endprodukt der Vergangenheit, der Erfahrungen unserer Abstammung und der bisherigen Erfahrungen aus unserer Umwelt, in der wir leben.

Verspüren wir den Drang, in eine „spirituelle Praxis“ zu treten, kommt dies von der Sehnsucht unserer Seele, aus diesem Leben etwas Besseres zu machen; jenseits der allgemeinen Bildung oder unseres kulturellen Glaubenssystems.

Diese abstrakte Sehnsucht lässt sich oft nicht benennen. Wir werden uns dieser Sehnsucht meist in einer persönlichen Krise bewusst, nach einem Unfall, einer lebensbedrohlichen Krankheit oder nach einer Zeit ungesunden Lebensstils.

Aber wir können auch mit dem Wunsch geboren werden, sich spirituell zu entwickeln, erleuchtet zu werden.

Die erste Erleuchtung ist, wenn wir wissen, dass wir eine Seele haben und dass sie niemals stirbt. Unsere Seele ist Energie in unserem physischen Körper. Energie kann nicht zerstört sondern nur umgewandelt werden.

Die zweite Erleuchtung ist, wenn wir verstehen, dass unsere Seele ausgebildet werden muss.

Die dritte Erleuchtung ist, wenn wir für unsere Seele sorgen und sie durch wachsendes Bewusstsein trainieren.

Die vierte Erleuchtung ist, wenn wir ein System finden, das uns mit genug Energie unterstützt, unsere Seele zu füttern und wachsen zu lassen.

Die fünfte Erleuchtung ist, wenn wir verstehen, dass niemand unsere Seele kontrollieren kann.

Durch Bewusstheit erlangen wir die Erkenntnis, dass negative Emotionen uns krank machen.



Schwache Aura



Gesunde Aura



Gestresste Aura

Jeder von uns ist wie ein Universum. Im Tao sagen wir, wir sind wie ein Mikrokosmos im Makrokosmos. Das Tao ist das einheitlichste System, welches wir auf diesem Planeten kennen. Die Fünf Elemente in der Tao-Energie-Kultivierung finden wir in der traditionellen chinesischen Medizin, im Feng Shui, in der Geomantie, Astrologie und taoistischen Ernährung. Es ist ein sehr komplexes System und ein einziges Leben reicht nicht aus, es vollständig zu meistern.

Ein Aspekt in der taoistischen Energiekultivierung ist die Transformation der emotionalen Energie (Chi) von negativ zu positiv zur Findung der eigenen Balance. Ein anderer ebenso wichtiger Aspekt besteht in der Kultivierung von Chi selbst. Mit der Kultivierung und Erhöhung unseres gegenwärtigen Energieniveaus (Chi) speisen wir in uns selbst die beste heilende und schöpferische Kraft für alle zu bewältigenden Aufgaben ein.

Mach dir keine Sorgen über deine momentane Situation und fang an, dich auf die Transformation zu konzentrieren. Manchmal müssen wir tief fallen, bevor wir uns ans Licht erklimmen. Solltest du nicht gefallen sein, denke einfach nur daran, dass du dich selbst verbesserst und lernst, deine weibliche Energie zu kultivieren, um sie zur Selbstheilung und Manifestation deiner Träume einzusetzen.

Vielleicht, weil wir viele Fragen haben wie diese:

- Warum sind wir nicht wirklich glücklich?
- Was verhindert die Entfaltung unserer Schönheit und Ausstrahlung von innen heraus?

Die Antwort ist, dass wir zu emotional sind. Emotionen sind das größte Hindernis in unserem Leben. Wir sind sehr emotionale Wesen. Unsere Emotionen bestimmen unser Verhalten und

darin liegt die eigentliche Bewandtnis. Oft meinen wir, dass wir Liebe und Glück fühlen könnten, wenn die Welt um uns herum positiver wäre. Wir alle wollen jedoch geliebt und geschätzt werden, wie auch immer, wenn wir geliebt werden wollen, müssen wir liebenswert sein.

Und wie genau werden wir liebenswert? Wir werden liebenswert, wenn wir uns selbst lieben! Vielleicht denkst du, dass es sehr selbstsüchtig sei, die Eigenliebe zu praktizieren. Vielen Leuten macht es nichts aus, sich mit all ihrer Zeit und Energie für andere aufzureiben. Sie tun dies, um sich geliebt und geschätzt zu fühlen. Aber es kann sich herausstellen, dass sie am Ende negativ, krank und müde... und vielleicht sogar allein sind, nach alldem, was sie getan haben, um anderen zu gefallen.

Um das Tao und die Kultivierung von Chi ein wenig besser zu verstehen, gibt es ein schönes Gleichnis:

Ein Bauer pflanzt einen Obstbaum. Der folgende Winter ist sehr kalt und die Dorfbewohner besuchen den Bauern und fragen, ob sie das kleine Bäumchen fällen dürfen, um daraus ein Feuer zu machen, das die Dorfbewohner wärmt. Aber der Bauer erlaubt es ihnen nicht, den Baum zu fällen. Nach ein paar Jahren ist der Baum gewachsen und steht in voller Blüte. Wieder kommen die Dorfbewohner und fragen, ob sie die schönen Blüten pflücken können. Erneut erlaubt der Bauer ihnen nicht, vom Baum zu ernten. Am Ende der Saison werden die Blüten zu süßen Früchten und nun lädt der Bauer die Dorfbewohner ein, das reife Obst zu ernten und zu essen.

Zuvor also kultivieren wir Chi und lernen, wie wir unsere Batterie aufladen, die sich im unteren Tan Tien hinter dem Nabel und vor den Nieren befindet, sobald wir uns ausgelaugt fühlen. Danach erst ernten wir die Früchte unseres Tuns.

Wir werden liebenswert, wenn wir uns selbst lieben!

Was ist denn so kostbar in uns, das es geliebt und gepflegt werden sollte? Ganz einfach: Das Kostbarste in uns sind unsere Hauptorgane, weil wir ohne sie nicht leben können. Mit nur einem Arm oder nur einem Bein können wir leben, nicht aber ohne Herz, Lungen, Nieren, Leber und Milz/ Magen/ Pankreas.

Unsere Energie ist viel größer als unser physischer Körper, und um zu transformieren, müssen wir uns mit unserer emotionalen Energie verbinden.

Um uns unserer Gefühle bewusst zu werden, folgen wir einem vorgegebenen Schema und praktizieren dieses jeden Tag. Ich möchte dich ermutigen, dich einfach hinzusetzen und die dein Leben verwandelnden Meditationen des Inneren Lächelns und der Sechs Heilenden Laute zu üben, die ich später erklären werde.

Wenn wir uns selbst lieben, kümmern wir uns auch um uns selbst. Dies umfasst alle Aspekte des Lebens.

- Genieße frisches und gesundes, unbelastetes Essen.
- Entscheide, vor Mitternacht ins Bett zu gehen, weil die beste Regeneration vor Mitternacht stattfindet.
- Verwende natürliche Produkte für Haut und Haare.
- Trainiere deinen Körper.
- Atme frische Luft.
- Trinke genug sauberes und natürliches Wasser.
- Genieße die gute Gesellschaft mit Gleichgesinnten Menschen, die motivieren, ermutigen, inspirieren und verbessere dich.

ZWISCHENMENSCHLICHE BEZIEHUNGEN

Wir Menschen sind soziale Wesen und Beziehungen sind ein sehr wichtiger Aspekt unseres Lebens. Wie wäre das Leben, wenn wir nicht kommunizieren, unser Dasein mit anderen teilen und genießen könnten?

Mit Anderen eine Beziehung pflegen ist genauso wichtig wie Essen und Trinken oder die Luft zum Atmen. Wählen wir Essen, wählen wir auch die Personen aus, mit denen wir Zeit verbringen möchten. Wir existieren nicht nur physisch, sondern sind auch Energiewesen, und ziehen andere Wesen in unseren Raum. Unser wichtigster Lernprozess ist, wie wir durch Körpersprache und Kommunikation interagieren.

Zum Beispiel, du findest einen Job in einer Firma. Am Anfang bist du aufgeregt, alles ist neu und laut Beschreibung ist der Job genau das was du gesucht hast. Mit der Zeit jedoch bekommst du das Gefühl, dass einer der Mitarbeiter konstant gegen dich sei; du fühlst dich nicht akzeptiert und schlecht behandelt. Das macht dich verletzlich und nervös. Oder vielleicht erkennst du, dass deine eigentliche Arbeit nicht das ist, was du erwartet hast. Folglich müssen wir lernen, unsere Emotionen zu transformieren und die positiven Aspekte zu finden. Denn wenn wir unsere Emotionen transformieren, verändert sich auch unsere Umwelt.

Eine weitere wichtige Beziehung, die wir haben, ist die mit unserer Familie. Es mag zwar scheinen, dass wir unsere Familien nicht aussuchen könnten; jedoch gemäß der Energieanziehung wählten unsere Seelen unsere Eltern bereits im Moment der Empfängnis. Das Spermium kam durch Orgasmus und Ejakulation und diese Energie hat unsere Seele angezogen.

Früher waren die Familien und Gesellschaften streng strukturiert und boten wenig Freiraum für eine persönliche Wahl. Wir wurden in unsere Familie hineingeboren und unsere Schicksale waren bis zum Ende unseres Lebens an sie gebunden. Wir wurden mit Familien verheiratet, in denen wir wenig oder nichts sagen konnten, egal wie sehr wir gelitten haben. Religiöser Glaube spielte eine wichtige Rolle in diesem Modell. Alles, was wir tun konnten, war zu beten und Gott um ein besseres Leben im Jenseits zu bitten. Es gab keine Toleranz für Individualität, freie Wahl oder freies Denken.

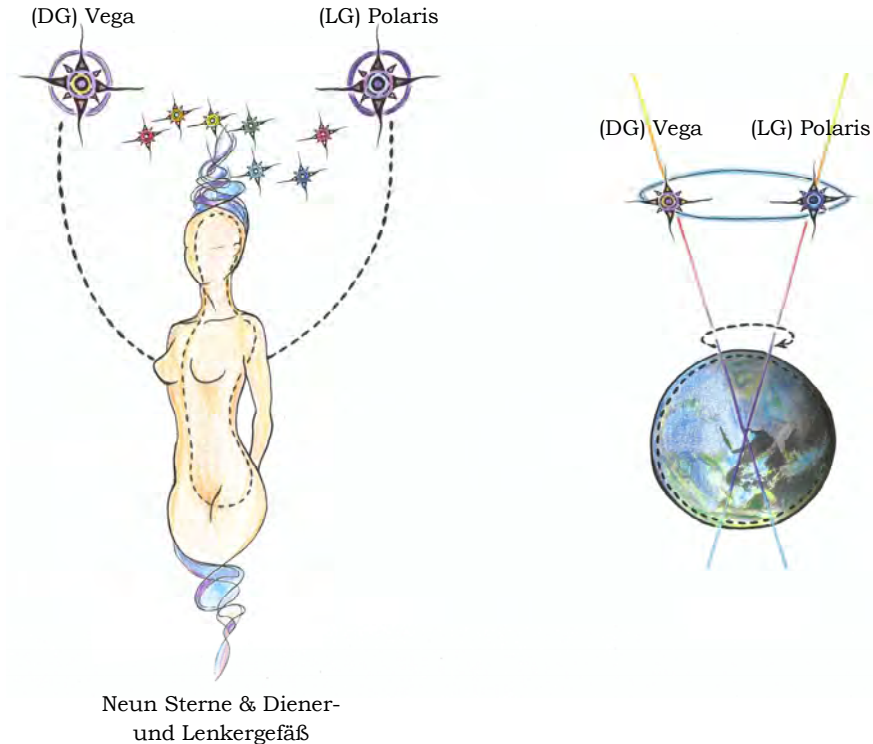
Nach all dem Leiden hier auf Erden blieb den Frauen nur die Verheißung auf ein ewiges Leben im Himmel. Aber niemand ist je vom Himmel zurückgekehrt und versicherte uns, dass nach dem Leiden in dieser physischen Form wir mit dem Paradies im Himmel belohnt würden.

Jetzt sind wir in eine neue Ära eingetreten, die Ära des Wassermanns. Aus dem Universum wirkt eine neue und andere Energie auf uns.

Im Taoismus wird diese Ära durch die Verschiebung der Erdachse zu einem anderen Stern hin erklärt. In den letzten 5.000 Jahren wurde die Erdachse vom Nordstern auf der einen Seite und durch das Kreuz des Südens auf der anderen Seite angezogen. Die beiden Kräfte vom Nordstern und Kreuz des Südens richteten also bisher die Erdachse aus, die Erde wurde von der Sonne angezogen und derart behielt die Erde ihre Umlaufbahn um die Sonne bei.

Der energetische Einfluss des Nordsterns übte eine Yang-Energie auf unseren Planeten und seine Bewohner aus. Jetzt neigt sich die Erdachse jedoch weiter in Richtung Vega, die mehr Yin-Energie zu uns sendet. In dieser Übergangszeit taumelt deshalb

die Erdachse regelrecht zwischen dem Nordstern und der Vega. Das Eis am Nordpol schmilzt und als Folge verschiebt sich der magnetische Nordpol. Dies verursacht verstärkte Bewegungen der Erdkruste, was zu Tsunamis, Erdbeben und zu vermehrten Vulkanausbrüchen führt.



Die unterschiedlichen Energien im Universum haben einen starken Einfluss darauf, wie wir denken und unser Leben wahrnehmen.

Unsere negativen Emotionen in positive Emotionen zu verwandeln ist eine wichtige Übung in dieser besonderen Zeit, da diese starken Energien aus dem Universum uns auch negativ beeinflussen können.

Alle Erfahrungen auf Erden
lehren uns die Bedeutung der Liebe.

Alle Beziehungen auf Erden
lehren uns die Bedeutung der Liebe.

So viele Bücher wurden in den letzten Jahren veröffentlicht über Spiritualität, Selbstentwicklung, Lebe dein wahres Selbst und so weiter; und du fragst dich vielleicht:

Wie kannst du ein ausgewogenes und spirituelles Leben führen inmitten aller emotionalen Herausforderungen um dich herum?

Die Transformation von unserem Sein und Denken ist die Antwort darauf, wie man ein ausgewogenes Leben unter all den verschiedenen Beziehungen lebt.

Wir müssen lernen zu vergeben, zu vergessen und loszulassen. Wenn wir tief in uns gehen, gibt es nichts wichtigeres, als unsere Fähigkeit zur bedingungslosen Liebe zu entwickeln. Nur dann, wenn wir selbst transformieren, leben wir in Frieden mit uns - befreit von den negativen Emotionen, die uns krank machen.

Wir können nicht erwarten, dass andere Menschen ihr Verhalten ändern. Die einzige Kontrolle, über die wir verfügen, besteht darin, unsere Emotionen und unser Tun zu transformieren. Dazu braucht es einige Übung.

Ohne diese besondere Übung und Hingabe, kann nichts transformiert werden und wir geben unser Leben unserem Schicksal preis. Nur durch die bewusste Umwandlung unserer Negativität in positive Energie finden wir ein Gleichgewicht und leiten die Transformation ein.

Ändere deine Gedanken und du änderst deine Welt. Indem du dein kleineres Selbst aufgibst, wirst du dein höheres Selbst verwirklichen.

Diese emotionale Weisheit erlangst du durch die meditative Übung der Sechs Heilenden Laute. Du lernst dich mit deinen Organen zu verbinden und Wut in Freundlichkeit, Angst in Sanftmut, Sorge in Vertrauen, Arroganz in Liebe, und Traurigkeit in Mut auf zellulärer Ebene zu verwandeln.

Das bedeutet nicht, dass wir Beziehungen ertragen müssen, die uns schaden; auch nicht harmonielose Familien, mit denen wir uns nicht verbunden fühlen.

Jetzt sind wir im Westen individueller geworden. Nicht nur, weil sich die universelle Energie verändert hat, sondern auch weil Frauen in der Regel besser ausgebildet sind, als in vergangenen Generationen. Sie verdienen ihr eigenes Einkommen, das sie unabhängiger macht.

Wir erkennen, dass wir die Wahl haben und können unser Leben nach unseren Wünschen gestalten. Die Frage ist jetzt: Sind wir glücklich mit unseren Entscheidungen? Wie fühlen wir uns, wenn wir tief in uns hineinschauen?

Bevor du eine Entscheidung triffst, denke über die positiven Seiten der Beziehung nach. Schau auf all die guten Dinge, die du durch den Job bekommst, die Familie, den Partner, die Freundschaft.

Manchmal benötigen wir auch das richtige Timing für den nächsten Zug. Wenn wir zu schnell oder zu langsam handeln, könnten wir in Bedauern enden. Nochmals, denke also über alle positiven Aspekte nach, bevor du endgültig entscheidest.

Das wichtigste Ziel in jeder Situation ist, dass wir lernen zu vergeben, zu vergessen und loszulassen und dass wir den Frieden in uns selbst finden. Wir sind die Schöpfer unseres Lebens und unsere Gedanken haben viel mehr Auswirkungen als uns meistens bewusst ist.

Manche Frauen haben die Erfahrung gesammelt, stets in einer Beziehung zurückgewiesen zu werden. Der Partner zeigt immer weniger Interesse und will sich schließlich nicht mehr verbinden. Oder es gibt andauernd Streit um kleine Dinge und wir wissen einfach nicht, was wir ändern könnten. Andere wiederum haben es einfach aufgegeben und versuchen es nicht einmal mehr, sich mit uns zu verbinden. Und wir fühlen uns allein.

Vielleicht denkst du: „Ich habe all meine Liebe und meine Zeit zu diesem Typen gegeben und jetzt ruft er einfach nicht mehr an oder er ist weggezogen.“ Wenn wir zu lange im negativen Gefühl der Verlassenheit verweilen, vervielfachen wir dieses Gefühl der Traurigkeit oder des Alleinseins immer dann, wenn wir daran denken.

Es ist, als ob wir Tag um Tag Kopien der negativen Gefühle erstellen und sie in jede Zelle unseres Körpers verteilen. Wir haben kein Selbstwertgefühl mehr und sehr geringe Chancen, einen neuen passenden Mann zu finden, solange wir unsere verlorene Liebe zum Ideal unseres Lebens machen. Kein anderer Mann möchte einer verlorenen Liebe nahekommen. Es ist unmöglich für jeden, irgendeinem Ideal gerecht zu werden. Wir haben nicht nur unser Selbstwertgefühl verloren, sondern wir können auch krank werden von all der Negativität, die wir Tag für Tag verspüren.

Die erste wichtige Nachricht ist, dass es keine Person gibt, die nicht ersetzt werden kann. Alles, was du brauchst, ist dich auf

das zu konzentrieren, was du tief in dir wirklich willst. Denke daran: Du bist der Schöpfer deines Lebens.

Eine enorme Auswirkung auf unser inneres Gleichgewicht hat, wenn wir herausfinden, dass unser geliebter, unser bester Freund, ein Mitarbeiter oder Vorgesetzter in unserer Firma uns betrogen oder belogen hat. Vielleicht hat er uns eine Geschichte erzählt, die wir geglaubt haben, und nun haben wir den Beweis, dass es eine Lüge war. Das ist sehr schwer emotional zu verdauen. Aber du kommst nicht daran vorbei, es zu akzeptieren. Du allein warst es, die zu der Zeit nicht wusste, dass es eine Lüge war.

Eigentlich befindet sich der Lügner in einem viel größeren Konflikt, da er sich selbst belogen hat. Wissentlich die Unwahrheit gesagt zu haben, ist eine Selbsttäuschung und auf spiritueller Ebene ein echtes Problem.

Zu vergeben, zu vergessen und loszulassen und die Sechs Heilenden Laute und die Meditation des Inneren Lächelns zu praktizieren, die ich später noch erklären werde, sind die besten Möglichkeiten für dich, diesen emotionalen Stress zu transformieren.

Niemand ist perfekt und oftmals aus Gewohnheit lügen die Menschen zur Vermeidung von Konfrontationen. Mitunter tun sie es auch, weil sie meinen, selbst Profit davon tragen zu können, wenn sie die Tatsachen verdrehen.

Manchmal schwindelt eine Person nur deshalb, um in einem besseren Licht zu stehen. Das bedeutet eigentlich, dass diese Person sich minderwertig fühlt und versucht etwas aus Angst zu verstecken, um deine Reaktion zu vermeiden oder aus Angst, dass du dich trennen würdest.

ÄNGSTE UND SORGEN

Lass uns Zeit damit verbringen, über Emotionen zu reden. Im Tao gibt es keine guten oder schlechten Gefühle. Wir verstehen Emotionen nur als positiv oder negativ. Sie sind nur eine Energie und man kann nicht wirklich sagen, negativ sei schlecht und positiv sei gut. Zum Beispiel, du befindest dich in einer Beziehung und hängst sehr an deinem Partner. Vielleicht fühlt dein Partner dir gegenüber nicht das gleiche, die Beziehung endet und du bist sehr traurig, frustriert und deprimiert. Trifft die Trennung dich plötzlich, brauchst du sicherlich einige Zeit, um diese Tragödie zu überwinden. Wie auch immer, am häufigsten verzehren sich Frauen jedoch mit negativen Gedanken wie: „Ich habe ihn so sehr gemocht und jetzt hat er mich verlassen. Ich verstehe nicht warum; wir waren doch so glücklich miteinander.“ Indem du immer wieder und wieder darüber grübelst, könnte all dein Selbstwertgefühl schwinden. Vielleicht erfährst du Gefühle wie: „Niemand liebt mich, alle um mich herum sind glücklich in einer Beziehung, nur ich finde keinen, der gut zu mir passt.“

Emotional so festgefahren kann dies einer anderen Ursache oder Störung in deinem Leben anhaften. Zum Beispiel wünschst du dir vielleicht ein Baby und bekommst keines.

Da es dich anzog, dieses Buch zu lesen und du es bis hier gelesen hast, gehe ich davon aus, dass du nach der Möglichkeit suchst, dein zerstörerisches emotionales Muster in ein gutes zu transformieren.

Die beste Technik für mich ist zu vergeben, zu vergessen und loszulassen; zu erlernen sich die eigenen Schwächen zu vergeben, sich vom geringen Selbstwertgefühl zu lösen oder von den übermäßig hohen Erwartungen. Dann schalte auf die

positiven Emotionen in dir um und tue alles dafür, dass du dich mit deinen fünf wichtigsten Organen von innen heraus wohlfühlst.

Sobald du spürst, wie sich die Transformation in dir vollzieht, wird es leichter für dich sein zu vergeben, zu vergessen und loszulassen von all dem, wovon du glaubst, was dein Unglück verursacht habe. Unsere tiefsitzende Unzufriedenheit resultiert meistens aus vergangenen emotionalen Verletzungen und die Angst oder Unsicherheit, dass es sich wiederholen könnte.

Wir sind mit zwei Händen und einem Gehirn geboren, um Probleme in unserem Leben zu lösen. Wenn wir ein Problem lösen, werden wir erkenntnisreicher; und wenn wir viele Probleme gelöst haben, werden wir weise. Das System vom Tao gibt uns die Werkzeuge in die Hand, mit denen wir an uns arbeiten können. Wir müssen uns also nicht in die Berge zurückziehen oder zum Eremiten werden, um die Transformation der Energie in uns zu erfahren, die unser Leben verändert. Das ist ein alchemistischer Prozess, wenn wir Wut in Freundlichkeit, Sorge in Vertrauen, Traurigkeit in Mut, Angst in Sanftmut und Hass in Liebe verwandeln.

Wir werden mit einer Nabelschnur geboren und im Tao glauben wir, dass all unsere Organe mit dem Zentrum, dem Nabel, energetisch verbunden sind. In diesem energetischen Zentrum speichern wir Chi. Wir nennen dieses Zentrum in unserem Körper das untere Tan Tien. Es befindet sich hinter dem Nabel und vor den Nieren. Das untere Tan Tien ist wie eine Batterie, und wir können diese Batterie aufladen. Tatsächlich ist das untere Tan Tien der unendliche, dunkle, leere Raum, in den du lernst, tief in dir einzutauchen. Je länger du dich hineinsenkst und es auflädst, desto mehr Heilung findet statt.

Element Qualität	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Yin Organ	Leber	Herz	Milz/ Bauchspeicheldrüse	Lungen	Nieren
Yang Organ	Gallenblase	Dünndarm	Magen	Dickdarm	Blase
Positive Emotionen	Freundlichkeit, Großzügigkeit	Liebe, Glück, Respekt	Fairness, Offenheit	Aufrichtigkeit, Rechtschaffenheit, Mut	Sanftmut
Negative Emotionen	Wut, Frustration, Eifersucht	Hass, Ungeduld	Besorgtheit, innere Unruhe	Traurigkeit, Niedergeschlagenheit	Angst
Planet	Jupiter	Mars	Saturn	Venus	Merkur
Richtung	Ost	Süd	Mitte	West	Nord
Qualität der Energie	wachsen, entwickeln	ausdehnen, ausstrahlen, erzeugen	stabilisieren	zusammenziehen	erhalten, sammeln
Erschaffender Zyklus	Saatsprossen, Blattknospen	Blüte, wachsende Früchte	Früchte, Reife, Ernte	Blätterfall	Winterruhe
Jahreszeit	Frühling	Sommer	Spätsommer	Herbst	Winter
Lebensabschnitt	Kindheit	Jugend	Erwachsenalter	Hohes Alter	Tod
Körperlaut	schreien	lachen	singen	weinen	stöhnen
Geschmack	sauer	bitter	süß	würzig, scharf	salzig
nährt	Nerven, Sehnen	Blutgefäße, Gefäßsystem	Muskeln, Faszien	Haut	Knochen, Zähne
öffnet sich in, lenkt	Augen	Zunge	Lippen, Mund	Nase	Ohren
Temperatur	warm & feucht	heiß	mild	kalt & trocken	kalt
produziert	Tränen	Schweiß	Speichel	Schleim	Urin
Körpergeruch	ranzig, ziegenartig	verbrannt, versengt	duftend	widerlich, fleischartig	faulig, verdorben
dehnt sich aus in	Nägel	Gesichtsfarbe	Lippen	Körperhaar	Kopfhaar
Farbe	grün	rot	gelb, braun	weiß	schwarz, dunkelblau
Heillaut	Schhh	Hooo	Huuu (guttural)	Ssss	Tchiiuuu

Schau in die Tabelle mit den Emotionen in Verbindung mit den jeweiligen Organen und übe die Sechs Heilenden Laute. Du solltest den Laut für die Leber verwenden, wenn du Wut fühlst, Frustration, Neid oder Eifersucht. Konzentriere dich auf deine rechte Seite unter den Brustkorb und übe den Laut. Dann spüre und atme in deine Leber hinein. Fühlst du noch immer die gleiche Wut, dann wiederhole den Laut mit der Armbewegung bis die negative Emotion, die du erlebst, nachlässt. Jetzt stimme dich auf das Gefühl von Freundlichkeit und Großzügigkeit ein, bring diese Tugenden in deine Leber, bis du dich nur noch freundlich und großzügig fühlst.

Das Zustandekommen von Beziehungen, Handlungen und Reaktionen unsererseits entstammt allzu oft nicht vom Ort großer Bewusstheit, aber meistens kommen sie von einem Ort der Unkenntnis, einem Ort der Angst und Unsicherheit.

Übe bewusst am Ende des Tages die Sechs Heilenden Laute. Erinnere dich an deinen Tag und die Gespräche, die du geführt hast, an all jene Menschen, denen du begegnet bist. Du wirst anfangen, viele Dinge zu erkennen, sobald du dich an deine Gespräche erinnerst und dein emotionales Muster transformierst. Beim nächsten Mal wirst du vorbereitet sein und anders reagieren. Dir wird es möglich sein, deine Worte so zu wählen, dass sie deinem Partner keinen Grund für eine explosive Erwidern geben. Praktiziere an diesem Abend die regulären Basisübungen mit Geduld, denn das Muster kann tief in uns sein, so dass es nicht gleich beim ersten Mal transformiert.

Manchmal warnt dich eine innere Stimme, in einer emotionalen Auseinandersetzung, nicht über das Thema zu sprechen, welches deinen Partner verletzen könnte, so dass er entweder tagelang nicht mit dir spricht oder mit einer anderen Beschuldigung zurückschlägt, die dich verletzt.

Lerne, auf diese Warnungen zu hören, deinen Mund zu halten und nicht in der Weise weiter zu sprechen, die die Gefühle deines Partners verletzt. Übe ein neues Muster zu entwickeln, dass dich zu einem besserem Zuhörer macht.

Sobald du deine Emotionen beherrschst, auch wenn andere Menschen dich verletzen, kannst du das verletzte Gefühl in dir beobachten und es dann von dir abperlen lassen. Es stört dich nicht mehr und manchmal lernst du sogar etwas daraus. Vielleicht lag die Person richtig und du hättest es besser nicht gesagt oder getan.

Wenn du deine Emotionen durch die Ausübung der Sechs Heilenden Laute beherrschst, wirst du bereit sein und akzeptierst die unterschiedlichsten und verletzenden Dinge, die Leute so gedankenlos tun.

Es ist wichtig, deine Perspektive in einer Situation zu ändern, besonders in Beziehungen, um zum Verständnis zu gelangen, dass es kein „gut“ und kein „schlecht“ gibt - es geht nur darum, wie wir mit der gegenwärtigen Energie umgehen und sie in uns selbst balancieren.

Sobald du lernst, deine Emotionen zu fühlen und sie positiv umzuwandeln, kannst du dich selbst anpassen und dein Ziel erreichen; genau wissend was du willst. Je mehr du dich aber an die negative Energie klammerst, je tiefer dringt es in dein System ein. Auch wenn du es nicht aussprichst, bleiben die negativen Emotionen an dir haften und machen dich krank. Es reicht nicht aus, wenn du versuchst, nicht mehr an das Negative zu denken oder davor wegzulaufen. Wir müssen Emotionen durch die Praxis der Sechs Heilenden Laute in unseren Organen transformieren.

Wir sind mit unseren Sinnen zu sehr nach außen gerichtet und versuchen, die Lösung für unsere Probleme im Außen zu finden. Jedoch, alle Antworten finden wir in unserem Inneren, wenn wir lernen, uns nach innen zu wenden.

Es raubt uns nicht nur unsere Lebensenergie, wenn wir längere Zeit im negativen oder gestressten Gefühl verweilen, sondern es wirkt sich auch auf der physischen Ebene unseres Körpers aus. Wir entwickeln diverse Schmerzen, Angespanntheit oder gar Sprachlosigkeit. Wir sind dann abgeschnitten von den Kräften um uns herum: vom Himmel, von der Erde und von der Natur.

Je mehr wir loslassen, desto besser können wir uns mit Mutter Erde verbinden und erhalten Gesundheit, Reichtum und Langlebigkeit von Mutter Erde. Alle Heilung kommt von unserer Mutter Erde, und die universelle Energie gibt uns den Segen.

Im Tao glauben wir, dass wir am Anfang unseres Lebens rechtschaffen sind und im Laufe des Lebens sammeln sich viele Missverständnisse an, die unser gesamtes System blockieren.

Das Tao lehrt uns, erworbene Glaubenssysteme zu entwirren. Wir kehren zurück zur Grundeinstellung und starten neu.

Im Grunde sind tatsächlich viele unserer Katastrophen im Leben durch unsere Emotionen verursacht. Es gibt nur drei Möglichkeiten, vorzeitig zu sterben. Erstens durch Zufall, zweitens durch Toxizität einer überdosierten giftigen Substanz, Drogen oder Alkohol, und die dritte Ursache ist durch negative Emotionen. Wir denken und verhalten uns nach einem bestimmten Muster und sind uns dessen nicht bewusst.

Betrachten wir beispielhaft irgendwelche Emotionen, wie Wut, Eifersucht, Neid oder Frustration. Jedes Organ gibt Energie an

das nächste Organ weiter. Das Tao beschreibt dieses Prinzip im Schöpfungs- und im Kontrollzyklus der fünf Elemente. Zum Beispiel gibt die Leber die Energie an das Herz.

Sind wir wütend, frustriert oder eifersüchtig, erzeugt dies einen Wind in der Leber. Dieser Wind entsteht nicht durch eine einmalige Situation. Er bildet sich heraus, wenn wir Tag für Tag in den Emotionen von Wut, Frustration, und Eifersucht, verweilen.

Er aktiviert die Herz-Energie und wir reagieren hastig oder ungeduldig. Die körperlichen Symptome manifestieren sich im Herzen mit Herzklopfen, hohem Blutdruck und/ oder Schmerzen im Brustkorb.

Greift diese Energie Magen, Milz und Bauchspeicheldrüse an, fühlen wir mehr Sorge, Angst und Misstrauen. Wir beginnen, uns über das Herzklopfen zu sorgen und lösen selbst eine Kettenreaktion aus, die zu Verdauungsstörungen führen kann und zu Schwierigkeiten in der Ausscheidung von Stoffwechselprodukten.

Von dort steigt die Energie in die Lungen und füllt sie mit Gefühlen der Traurigkeit und Depression. Dies verursacht nicht nur Atemprobleme, verringerten Sauerstoffgehalt im Blut, sondern auch Verstopfung.

Energetisch sind die Lungen mit den Nieren verbundenen und in den Nieren können sich Angst und Trauma verstärken. Wir bemerken unsere Verstopfung und erinnern uns aber nicht mehr, wann wir unseren Darm das letzte Mal entleert haben. Vielleicht haben wir ein Atemproblem und spüren ein Engegefühl in der Brust oder leiden unter Schmerzen im unteren Rücken oder in den Beinen.

Das bringt mehr Furcht und Angst und wir probieren alle Arten von Medizin und Übungen aus, ohne zu wissen, wie man diese Probleme löst. Mit der Zeit können sich noch mehr Symptome herausbilden und wir fühlen kein sexuelles Verlangen mehr und unser Nervensystem ist blockiert.

Die meisten Menschen erkennen nicht, dass ihre Krankheiten durch negative Emotionen verursacht werden. Sie sind sich nur der körperlichen Symptome bewusst und sind darüber verwundert. Sie hören selten in sich hinein oder nehmen sich keine Zeit, sich mit sich selbst zu verbinden. Wenn wir mehr über die Elemente erfahren und darüber wissen, wie die Organenergien funktionieren, dann finden wir oft die Antwort in uns selbst.

Kein Gedanke ist je in deinem Körper verloren gegangen. All die vergangenen Dramen, Schmerzen, Schreie müssen beruhigt und umgewandelt werden, indem man tief in sich schaut und in sich hineinhorcht. Ohne die Bewältigung unserer Emotionen können wir keine innere Schönheit entwickeln und unsere Ausstrahlung leidet darunter.

Den lieben langen Tag entlang lächeln wir unseren Kunden, den Gast, den Nachbarn, den Patienten, den Studenten an, wünschen ihm alles Gute und hören seinen Problemen zu; aber innerlich denken wir: „Um Himmels willen, hör einfach auf zu reden. Ich will deine Geschichte nicht noch einmal hören. Geh mir bloß aus dem Weg, du nimmst mir meine Energie; du erschöpfst mich.“

Solange unser inneres Wesen nicht nach dem äußeren ausgerichtet ist, höhlt uns das Leben aus, weil wir zu uns und gegenüber anderen nicht wirklich ehrlich sind. Wir versuchen es zwar, aber es kommt nicht von Herzen. Sobald wir Liebe und

Glück in uns kultiviert haben, werden wir uns kaum noch ausgelaugt fühlen durch die Emotionen der anderen Leute.

Zur Stärkung unserer Nierenenergie stimmen wir uns in Sanftmut, Ruhe und Frieden ein. Das Gefühl der Angst erschöpft unsere Nierenenergie. Unsere Ängste stammen oft aus vergangenen Traumata und können Zukunftsängste erzeugen: Angst, den Job zu verlieren; Furcht, dass unsere Lieben krank werden könnten oder wir selbst einen Unfall erleiden; Angst davor, mit einem Mann intim zu sein oder schwanger zu werden. All diese Ängste vor Zukunft und aus Vergangenheit blockieren unser System und üben eine starke Wirkung auf unsere hormonbildenden Drüsen aus.

Lass die Angst sich in Stille und Sanftmut umwandeln; vergib dir selbst und fühle Frieden. Lächle und übe den Heilenden Laut für die Nieren.

Du kannst zusätzlich die Technik verwenden, die EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) genannt wird. Wissenschaftler haben entdeckt, dass wir beim Träumen durch Bewegungen der geschlossenen Augen von links nach rechts im Schlaf unseren emotionalen Input transformieren. Diese Technik ist sehr kraftvoll, weil die Augen mit dem gesamten Nervensystem im Körper verbunden sind.

Der Schmerz unserer Emotionen sitzt im Nervensystem und wir erleben in als körperliches Unbehagen.

Mit der Praxis der Chi Nei Tsang Bauchmassage löst du Spannungen und Schmerzen in deinem zweiten Gehirn, dem unteren Tan Tien. Diese Massage befreit dich von Verschlingungen und Knoten, die sich im Darm und den Hauptorganen gebildet haben. Das Lösen von Knoten und

Verschlingungen erhöht die Blutzirkulation und die Informationen in unserem zweiten Gehirn fließen frei von Schmerz durch unser Nervensystem. Dies entspannt und entgiftet die Organe. Die fünfstufige Chi Nei Tsang Praxis erstreckt sich auf jeden Teil des Körpers.

WAS IST CHI?

Oben erwähne ich Worte wie „Energie“, „Gefühle“, „Emotionen“ und „Chi“. Bei der gesamten Tao-Praxis geht es um das feine Gespür, unsere Gefühle, Energie oder Chi wahrzunehmen. Chi ist ein wichtiger Aspekt in der Kultivierung von innerer Schönheit und Ausstrahlung. Chi ist auch die Basis der traditionellen chinesischen Heilkunde, von Akupunktur bis Kräutermmedizin.

Chi ist der Spiraltanz der Planeten, der Magnetismus zwischen Elektron und Proton, und die Anziehung zwischen männlich und weiblich. Energie (Chi) ist die Luft, die wir atmen, das Essen, das wir essen, und die Gefühle, die wir fühlen. Energie ist die schwer fassbare Substanz, die wir alle suchen. Es ist diese vitale Kraft, die das Leben aufregend, lustig, kreativ und uns froh macht. Du kannst es Chi (Chinesisch), Prana (Sanskrit) nennen, Ruach (Hebräisch), Geist, Jugendlichkeit oder pulsierende Gesundheit. Energie ist das, wonach wir uns inständig sehnen.

Instinktiv wissen wir, dass wir uns umso besser fühlen, je mehr Energie wir haben. Indem man Energie von innen heraus kultiviert, kannst du die materielle Welt ohne Anhaftung genießen. Wenn wir uns der materiellen Welt von einem Ort der inneren Balance und Stärke aus nähern, können wir alle unsere Habseligkeiten schätzen, ohne von ihnen kontrolliert zu werden.

Nimmt unsere innere Energie zu, erhöht sich auch unsere Fähigkeit, mit Stress umzugehen; sobald wir erschöpft sind, sickert der Stress in unseren Körper und unseren Geist. Die Entscheidungen, die wir jeden Tag treffen, von dem was wir essen, bis hin zu dem wie wir uns bewegen, verändern die Art, wie wir uns fühlen und von innen heraus arbeiten.

Ursprüngliches Chi ist die ererbte Lebensenergie, die vom Ei unserer Mutter und vom Sperma unseres Vaters und aus dem Universum stammt. Diese Energie ist unser pränatales (vorgeburtliches) Chi auch bekannt als die ursprüngliche Kraft. Ungefähr 50 Prozent unserer ursprünglichen Kraft sind im Bauch um den Nabel herum gespeichert, 25 Prozent in den Nieren und 25 Prozent in den Geschlechtsorganen.

Diese ursprüngliche Kraft im unteren Tan Tien ist wie eine Batterie; sie ist die Grundlage unserer konstitutionellen Stärke. Verfügt unsere Batterie über eine starke Ladung, kann sie leicht wieder aufgefüllt werden, sobald Energie abfließt. So bewahren wir diese ursprüngliche Kraft und können eine gute Gesundheit genießen.

Oftmals entleeren wir jedoch unsere Batterie durch einen ungesunden Lebensstil und wir verlieren einen Teil unserer ursprünglichen Energie. Dennoch, die gute Nachricht ist, dass wir die ursprüngliche Energie durch Chi Kung Übungen aufbauen können.

Unsere Seele und Geist sind durch unsere ursprüngliche Energie (Chi) mit dem physischen Körper verbunden. Diese ursprüngliche Kraft ist also die Energie in unserem Körper, und der Geist in unserem Körper schafft die Verbindung zwischen der physischen und der seelisch-geistigen Ebene.

Unsere Seele und Geist wiederum entspringen der höchsten Schöpfungskraft aus dem Universum und die ursprüngliche Energie in uns entstammt der Urkraft aus dem Universum. Das heißt, wir besitzen diese ursprüngliche Energie solange wir leben, und wenn wir sterben, geht sie nicht verloren.

Um unsere ursprüngliche Energie zu steigern, erlernen wir die Praktiken der Heilenden Liebe, die ich später erkläre. Die Luft, die wir atmen, das gesunde und frische Essen gibt uns ein normales Chi mit einer eher grobstofflichen Natur. Für die Erhöhung der ursprünglichen Energie benötigen wir jedoch Chi mit einer feinstofflicheren Schwingung, wie sie aus der Kultivierung sexueller Energie entstehen kann.

Chi ist überall, nicht nur in unserem Körper. Chi ist um uns herum, das ganze Universum ist voller Chi. Verweilen wir an einem schönen Ort, nehmen wir oft gutes Chi wahr, wie den lieblichen Duft in einem schönen Garten.

Gelingt es uns, unseren Geist zu beruhigen, können wir Chi fühlen. Normalerweise ist Chi in unserem Körper verstreut und um es zu spüren, muss man sich darauf konzentrieren.

Wenn wir versuchen, in die Stille zu kommen, und unsere innere Stimme treibt uns vom Fokus wieder fort, so ist das Chi verstreut. Zuerst wollen wir Chi verdichten und in unserem Körper fühlen. Das Gefühl von Chi und die Transformation von negativer in positive Emotionen gehen Hand in Hand.

Die beste Übung ist, um auf Chi aufmerksam zu werden, es im Kleinen Energiekreislauf zirkulieren zu lassen. Sobald wir Chi fühlen können, als würde Elektrizität in einem Stromkreis fließen, wird uns augenblicklich klar sein, dass Chi real ist.

DIE BEDEUTUNG VON CHI KUNG

In der taoistischen Energiepflege ist die Chi Kung Praxis ein wichtiger Aspekt. Chi (auch Qi geschrieben) bedeutet „Energie“ oder „Lebenskraft“, Kung (auch Gong geschrieben) ist ein chinesischer Ausdruck für „Arbeit“ oder „Fähigkeit“. Daher kann der Begriff Chi Kung sowohl als Atemübung oder auch Energie Arbeit übersetzt werden. Ein Experte bei der Arbeit mit unserer eigenen inneren Energie zu werden, gibt uns die Ressourcen, um Entscheidungen zu treffen und um die Lebensweise zu manifestieren, die wir haben wollen. Basierend auf den Prinzipien der klassischen taoistischen Philosophie, ist Chi Kung ein einfacher und praktischer Ansatz, um in Sachen Gesundheit, Glück und Spiritualität kundig zu werden. Wenn eine Praktizierende ihre Fähigkeiten entwickelt, wird sie gesünder, emotional ausgeglichen, geistig verbunden und voller Vitalität.

Leute, die Chi Kung beobachten, sehen nur langsame und anmutige Bewegungen oder einfache Dehnungen. Sie fragen sich: „Wie kann dich das in Form bringen oder dich in deinen Kampfkünsten verbessern?“ Doch Chi Kung hat viel mehr zu bieten als das, was das Auge erfasst. Ähnlich einem Eisberg, siehst du in der Chi Kung Praxis nur die Oberfläche einer viel tieferen und starken inneren Kraft. Chi Kung ist einfach: es erfordert keine Ausrüstung, wenig Raum und kann in kurzer Zeit geübt werden. Aber es gibt dem Praktizierenden eine unglaubliche Menge an heilender Kraft, so viel, dass Beobachter, die Zeuge einiger Heilungen und anderer erreichten Effekte wurden, diese als „Wunder“ bezeichneten. Chi Kung verbessert das natürliche Heilungspotential deines Körpers und erlaubt dir, deine inneren Ressourcen zu erschließen und hervorzubringen, was immer auch für dich nötig ist.

EISENHEMD CHI KUNG I

Die Praxis des Eisenhemd Chi Kung entwickelt ein höchst tugendhaftes und spirituelles Bewusstsein. Ein Ziel der Praxis ist, unseren physischen Körper in gutem Zustand auf physischer Ebene zu halten, um mehr Energie zu speichern und sie weiter auf dem höheren Level der spirituellen Ebene zu nutzen.

Eisenhemd Chi Kung ist eine der wichtigsten Übungen, weil man durch diese Praxis die Verwurzelung mit der Energie der Mutter Erde erlernt - ein von innen her kommendes Phänomen auf spiritueller Ebene.

Während der Bolin-Periode ungefähr 1.000 v. Chr. wurde Eisenhemd Chi Kung, eine Methode aus dem Kung Fu, gelehrt als Schutztraining und zur Bereitstellung von innerer Kraft bei der Ausführung von einfachen äußeren Techniken.

Das Eisenhemd Chi Kung benutzt eine Atemtechnik, um den Chi-Druck im Körper zu erhöhen. In den Eisenhemd Chi Kung Übungen benutzen wir unseren Atem zu unserem maximalen Vorteil. Wir können tatsächlich unsere vitale Energie steigern, unsere Organe stärken und unsere Selbstheilung unterstützen durch die Erhöhung des Chi-Drucks (Pfund pro Quadratzoll) in den Organen und Hohlräumen des Körpers. Das Kreislaufsystem, das Lymphsystem, das Nervensystem und die endokrinen Drüsen werden aktiviert. Blut, Rückenmarksflüssigkeit und Hormone fließen leichter und entlasten das Herz.

Mit Eisenhemd Chi Kung stärkt man das Immunsystem und hebt somit sein allgemeines Wohlfühl.

Die dadurch erzeugte sexuelle (kreative) Energie ist eine andere Chi-Energie-Quelle, die später in spirituelle Energie umgewandelt werden kann.

Eisenhemd Chi Kung I besteht aus sechs bewegungslosen Körperhaltungen, die richtig angewendet ebenfalls deine innere Schönheit und deine Ausstrahlung nach außen entfalten.

Die östliche Medizin hat immer beschrieben, wie jedes von diesen Aspekten unseres Seins - Körper, Geist und Seele - sich gegenseitig beeinflussen. Zum Beispiel haben Stress und negative emotionale Energie keinen guten Einfluss auf die Gesundheit des Körpers. Schlechte Gesundheit wiederum wird einen negativen Einfluss auf Emotionen und den Geist ausüben. Diese Beziehungen sind wechselseitig; die Energie von Körper, Geist und Seele sind Teil eines stetigen Austausches untereinander. Wirkliche Lösungen für Heilung liegen in unserer Fähigkeit, Probleme zu vermeiden bevor sie eintreten, und eine langfristige Transformation von bestehenden Problemen auf eine ganzheitliche Art und Weise zu erreichen.

Es gibt ein Sprichwort in der chinesischen Medizin: Zu versuchen gesund zu werden, nachdem du krank geworden bist, ist wie ein Brunnen zu graben, nachdem du vor Durst gestorben bist.

Die Idee hierin ist es, dich auf deine Gesundheit zu konzentrieren, solange du gesund bist. Das soll nicht heißen, dass du nichts tun könntest, wenn du krank bist oder Schmerzen hast. Sondern, was auch immer dir auf dem Weg zur Gesundheit und Vitalität begegnet, jetzt ist die beste Zeit zu beginnen.

CHI KUNG FÜR SPIRITUELLE SELBSTVERWIRKLICHUNG

Spirituelles Chi Kung erhöht eine Form von mitfühlender, anteilnehmender, tugendhafter Energie, die ein Leben in Liebe und freundlicher Güte unterstützen kann.

Der Übende sitzt normalerweise still in der Meditation und benutzt den Geist, um innere Energie zu bewegen und zirkulieren zu lassen.

Wir nennen die Art und Weise, bei der Energie in höhere und feinere Schwingungen umgewandelt wird, Innere Alchemie. In dieser Praxis wird Energie aus dem Universum in den Körper gezogen.

Der Kleine Energiekreislauf ist eine spirituelle Chi Kung Praxis, die durch Bewegung von Chi im Lenker- und Dienergefäß den Körper und die Meridianbahnen öffnet.

Die Bewegung dieses Energiekreislaufs zieht mehr Chi aus dem Universum in die jeweiligen Meridiane.

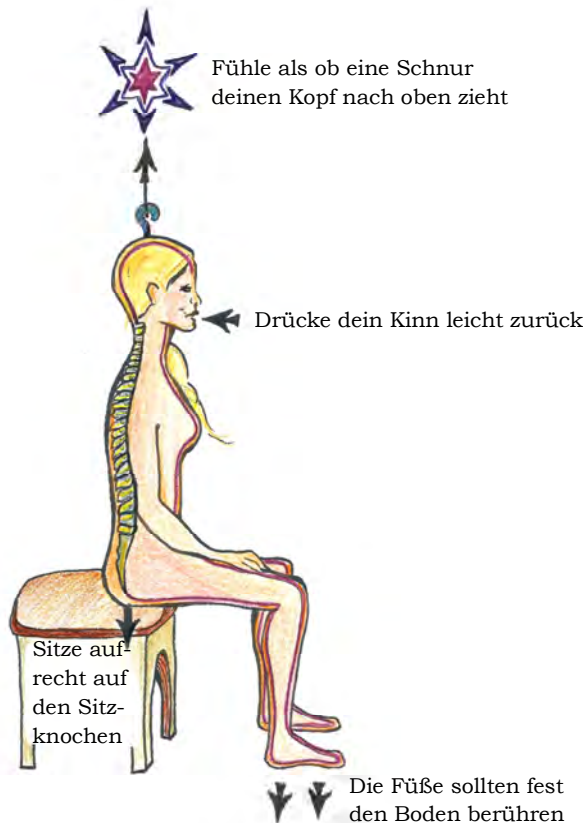
Der Kleine Energiekreislauf kann sowohl für medizinische und gesundheitliche Zwecke als auch für spirituelle Zwecke benutzt werden.

Wenn die Energie im Körper frei wird, erhöht sich ganz natürlich die physische Vitalität bei wachsender spiritueller Einsicht.

WIE DU DEINEN KÖRPER AUF DIE MEDITATION DES INNEREN LÄCHELNS UND DIE SECHS HEILENDEN LAUTE VORBEREITEST

Im Tao sitzen wir zur Meditation vorzugsweise auf einem Stuhl. Setze dich auf deine Sitzhocker an die Kante des Stuhls, die Beine ungefähr schulterbreit auseinander, Wirbelsäule aufrecht, Füße berühren den Boden und ziehe das Kinn leicht nach innen. So ist die Lendenwirbelsäule geöffnet und die Energie kann von den Beinen aufwärts zirkulieren.

Sitzposition

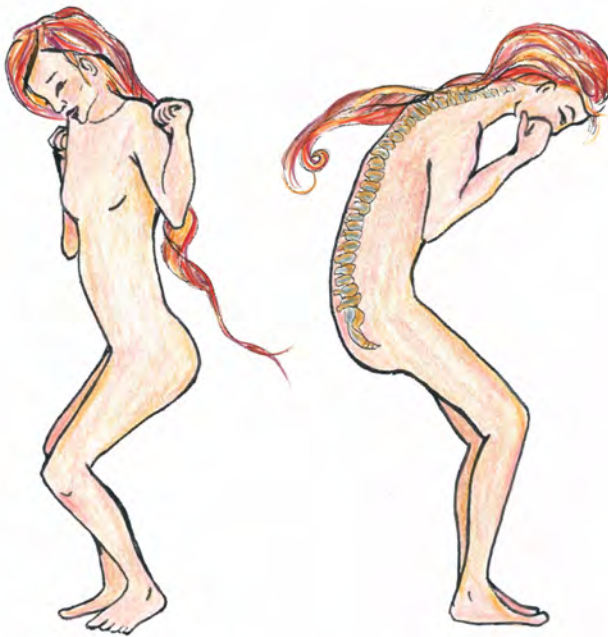


Einige Menschen bevorzugen es, mit gekreuzten Beinen zu sitzen, wenn sie meditieren. Das ist auch gut. Wenn du aber Schmerzen und Anspannung verspürst, dann sitzt besser, indem deine Füße den Boden berühren. Asiaten sind mehr daran gewöhnt, mit gekreuzten Beinen zu sitzen als die meiste Bevölkerung. Sie sitzen so auch beim Essen am Tisch.

Es ist gut, immer am selben Ort und auf demselben Stuhl zu meditieren, da sich dort deine persönliche Energie anreichert. Du fühlst dich mehr verbunden und kannst deinen Geist schneller zur Ruhe bringen, wenn du dort einige Zeit geübt hast.

Es ist sehr nützlich, jeden Tag zu üben. Als ich mit den Praktiken vom Universal Healing Tao begann, kaufte ich ein Notizbuch und schrieb jede Übung und alle Praktiken auf, die ich gelernt hatte. Jeden Morgen praktizierte ich gewissenhaft wenige Übungen. Einige Wochen später bemerkte ich, dass ich einiges vernachlässigt habe. Ich mochte einfach bestimmte Übungen nicht und hatte dafür alle möglichen Ausreden. Manchmal muss ich die Bücher erneut lesen, um mich an meine Praxis zu erinnern.

In den letzten Jahren meines Unterrichts bemerkte ich, dass sich die meisten Frauen mehr schwebend der Praxis annähern. Sie beginnen ihren Tag mit Gedanken wie: „Wie fühle ich mich heute? Was möchte ich heute machen?“ Das geht zwar, aber bei dieser Praxis funktioniert es anders, um eine gute Gewohnheit zu entwickeln. Der Punkt ist: Wenn du ohne Routine übst, wirst du es vergessen. Eine andere Möglichkeit ist, einen Freund oder eine Freundin zum Üben mitzunehmen. Am Morgen ist es immer gut, das Rückenmark mit der Rückenmarksatmung zu aktivieren, weil dies dein Nervensystem nach vielen Stunden Schlaf und Stille aktiviert.



Wirbelsäulenatmung

Eine andere einfache und nützliche Übung ist das Hüftkreisen. Stehe aufrecht, lege deine Hände auf deine Hüften, Füße schulterbreit auseinander und dann kreise mit den Hüften. Diese Übung ist besonders nützlich, wenn du eine sitzende Tätigkeit hast. Beginne erst in die eine Richtung und dann wechsle in die andere.

Schütteln aktiviert das gesamte lymphatische System im Körper. Füge weitere Übungen hinzu, an die du dich erinnerst. Du kannst das Innere Lächeln in deinem Bett üben und dich am Morgen zuallererst in Freude und Glück einstimmen.

DIE THEORIE DES INNEREN LÄCHELNS

Mit dem Inneren Lächeln beginnen wir, eine gesunde, liebende Beziehung zu uns selbst und zu anderen zu entwickeln. Das wird uns helfen, ein authentischeres und gesünderes Selbstbild zu formen, das im engen Kontakt mit der Realität bestehen bleiben kann. Es wird einfacher und natürlicher für uns, diese Liebe weiter nach außen zu strahlen. Wir lernen, andere Menschen zu lieben und zu akzeptieren, genau wie wir lernen, uns so zu lieben und zu akzeptieren, wie wir sind.

Ich erinnere mich, das erste was ich tat, nachdem ich die Meditation vom Inneren Lächeln gelernt habe, war der Kauf eines Anatomiebuches, um die wichtigsten Organe in meinem Körper zu finden und zu visualisieren.

Im Tao wird geglaubt, dass unser Körper das Haus für unsere Seele und Geist sind und jedes Organ seine eigene Seele und Geist-Energie besitzt. Wenn wir zu viele negative Emotionen in unseren Organen haben, wird die Seele/ der Geist des jeweiligen Organs den Körper verlassen und dann haben wir ein großes Problem. Könnte sein, wir landen für den Rest unseres Lebens in einer psychiatrischen Klinik.

Wir haben die Macht unser Leben zu verändern. Durch Übungen die Tugenden in unseren Organen zu kultivieren, ist die Schlüsselpraxis zu Gesundheit, Erfolg und Glück.

Es war eine große Hilfe, die Form der Organe mit den Bildern im Anatomiebuch zu visualisieren. Ich habe meine Sinne nach innen gewendet und begann, in meinen Körper zu atmen. Ich konzentrierte mich, in jedes Organ zu sehen, zu fühlen, zu riechen und zu hören. Diese Übung ist ziemlich einfach, aber sehr tiefgründig, wenn wir dabei lächeln und die tugendhafte

Umstimmung der Energie des Organs als wahrnehmbare Entspannung stattfindet. Es ist besonders effektiv, wenn wir entlang des Rückenmarks lächeln, weil es die Wirbelsäule und das Nervensystem entspannt. Wenn die Wirbelsäule angespannt und steif ist, ist es unmöglich sich zu beruhigen.

Ich lächle in meine Organe, wann immer ich Zeit habe. Wenn ich an der Kasse in der Schlange stehe oder wenn ich mich im Stau befinde, sende ich eine lächelnde Energie kombiniert mit den Tugenden und den Farben in meine Organe. Immer wenn ich das mache, möchte ich mehr Liebe, mehr Sanftmut, mehr Freundlichkeit, mehr Mut und mehr Vertrauen in meinen Organen fühlen und möchte die Leuchtkraft der jeweiligen Farbe intensivieren.

Am Ende des Inneren Lächelns sammeln wir die positive Energie im unteren Tan Tien, der sich hinter dem Nabel vor unseren Nieren befindet.

Wenn unsere gesamte Organenergie ausgeglichen ist, fühlen wir Liebe, Selbstliebe. Während wir Selbstliebe lernen, sollten wir uns daran erinnern, dass eben diese liebende Energie in uns aus der ursprünglichen Kraft des Wu Chi stammt, des höchsten Schöpfers oder Gottes. Dies bedeutet, dass die Energie des Herzens, in dem die liebevolle Energie wohnt, eine Verbindung zu unserer göttlichen Ursprungsquelle herstellt: Universelle Liebe. Die Verbindung zwischen innerer und äußerer Quelle erfordert ständige Aufmerksamkeit und Ausrichtung. Zuerst kultivieren wir Liebe in uns selbst, um die Kraft zu haben, die bedingungslose Liebe oder universelle Liebe aus dem Universum anzuziehen.

Während unser persönlicher Energievorrat begrenzt ist, ist die Liebesenergie des Universums unerschöpflich. Sobald wir

wissen, wie man sich mit dieser Quelle verbindet, haben wir immer genug Liebe für uns selbst und für andere. Bleibt uns verborgen, wie man diese höhere Kraft anzapfen kann, um den eigenen Vorrat aufzubessern und aufzufüllen, enden wir oft damit, dass wir mehr weggeben als wir selbst haben. Letztendlich erschöpft unsere sexuelle Energie und die Liebe in unserem Herzen erlischt.

Die meiste Zeit schauen wir nach außen, um unsere Bedürfnisse zu stillen, ohne zu erkennen, dass andere in gleicher Weise nach Erfüllung schmachten. Aus Gewohnheit suchen wir alle Liebe im Außen ohne unsere eigene Vorratsquelle an Energie in uns zu speisen. Vorräte zu verausgaben, von denen wir nicht ausreichend in uns haben, kann Blockaden im Kleinen Energiekreislauf erzeugen und auch die bedingungslose Liebe vom Himmel blockieren.

Eine gute Zeit für die Meditation des Inneren Lächelns ist am Morgen, bevor du deinen Tag beginnst. Lege einfach deine Hände auf deine Organe und lächle in sie hinein. Wecke die Tugenden jedes Organs und lass sie wachsen, indem du den Namen der Tugend wiederholst und die Tugend in deinem Organ fühlst. Dann visualisiere die jeweilige Farbe und hülle deine Organe darin ein und sehe sie leuchten und strahlen.

Ich finde es ziemlich interessant, dass Jesus, Buddha und viele andere große Meister und Lehrer nie einen Tempel oder eine Kirche bauten. Jesus sagte: „Dein Körper ist dein Tempel.“ Jesus und Buddha verbrachten sehr viele Jahre damit, ihren eigenen inneren Tempel aufzubauen. Die Leute glauben oft, das Universal Healing Tao System sei eine sehr körperliche Praxis. Andere Lehrer wiederum vernachlässigen den Körper und konzentrieren sich nur auf das Universum, lächeln einer Statue zu, oder preisen den Aufstieg in den Himmel nach dem Tod.

Schon die alten Meister verkündeten, dass dein Körper der Tempel Gottes ist. Warum also sollte man sich auf etwas anderes konzentrieren?

Wo unser Geist ist, folgt das Chi. Wenn wir einen Gegenstand anpreisen, geht unsere Energie weg von uns.

Dies führt oft zu dem Wunsch, sich von der Gesellschaft zu lösen und isoliert zu bleiben, weil die Lebenskraft uns verlassen hat, denn wir haben zu viel Energie und Zeit in der Meditation für ein Objekt außerhalb von uns verausgabt.

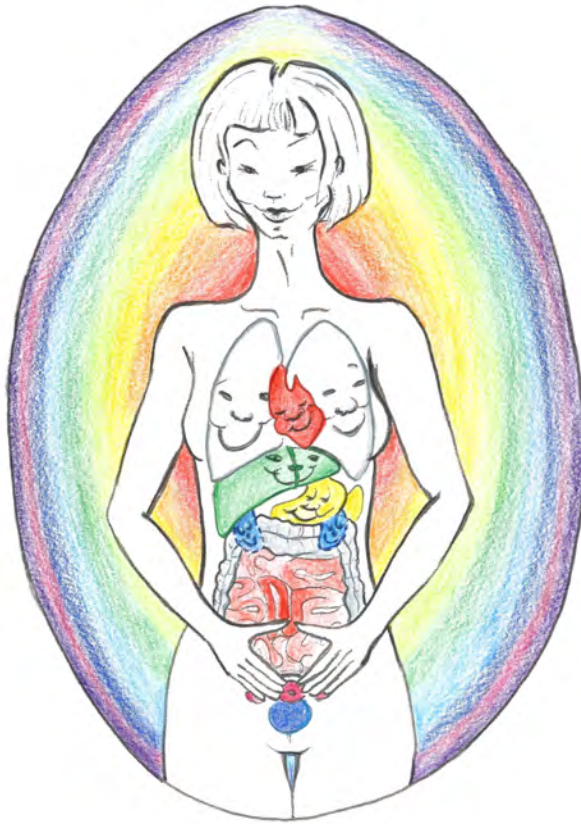
Um mit dem Bau deines eigenen Tempels zu beginnen, halte ein Abbild des Herzens in dir, visualisiere das Herz und lächle ins Herz. So stellst du die Verbindung mit deinem Herzen her. Mit dieser Verbindung beginnst du einen Tempel in dir selbst aufzubauen. Das Abbild von den Organen in dir zu halten ist ein sehr wichtiger Teil.

Natürlich kannst du in jeden Teil deines Körpers lächeln. Sende lächelnde Energie entlang deines Rückenmarks vom ersten Halswirbel an abwärts bis hinunter zum Steißbein.

Im Universal Healing Tao System entwickeln wir unsere „Yi-Kraft“. Yi ist eigentlich ein chinesisches Schriftzeichen und bedeutet, dass wir unsere Augen, unseren Geist und unser Herz zusammenbringen. Durch Konzentration vereinen wir diese drei Kräfte. Dies ergibt eine starke Fokussierung. Mit dieser Bündelung bewegen wir das Chi.

Manchmal benutze ich die Worte wie „Aufmerksamkeit ausrichten“ oder einfach „Chi bewegen oder spiralisieren“, oder auch „Jing Chi bewegen“. All das bedeutet die Bewegung von Chi mit Hilfe der Yi-Kraft.

DIE EINFACHE PRAXIS DES INNEREN LÄCHELNS



Das Innere Lächeln ist die grundlegende Praxis, die du in der Welt brauchst, weil diese Welt sehr emotional ist. Du benötigst es, um jeden Tag in deinem eigenen Universum ein gutes Gefühl kreieren zu können.

Sitze auf der vorderen Kante des Stuhls, die Füße ungefähr schulterbreit auf dem Boden abgestellt. Beginne immer mit dem Kranichhals. Atme ein und beuge dich von der Lendenwirbelsäule aus nach vorn und strecke dein Kinn nach vorn aus.

Nun atme langsam aus und rolle dich von der Lendenwirbelsäule aus zusammen, dann weiter von deinem unteren, mittleren und oberen Brustkorb aus. Ziehe dein Kinn leicht nach hinten an. Atme ein, während sich dein Körper wieder aufrichtet, atme aus und wiederhole die Kranichübung.

Lächle in dein Kreuzbein und visualisiere einen langen Drachenschwanz, der dein Steißbein tief hinab mit der Erde verbindet. Lächle in dein Kreuzbein und wackle auf deinen Sitzhöckern hin und her, indem du mehrmals von links nach rechts auf deinen Sitzhöckern wippst.

Fühle das Schütteln des langen grünen Schwanzes und konzentriere dich auf jeden einzelnen der Lendenwirbel. Spüre die Schaukelbewegung zwischen jedem Wirbel der Wirbelsäule. Dann fühle das Schaukeln in deinen unteren, mittleren und oberen Brustwirbeln und lächele und schüttele deine sieben Halswirbel.

Höre mit der Bewegung auf und lächle in das untere Tan Tien. Leere deinen Geist nach unten, senke all dein Denken abwärts zum unteren Tan Tien. Jetzt leere dein Herz, dein Bewusstsein in dein unteres Tan Tien und atme vom unteren Tan Tien. Verschmelze dort die drei Geister zu einem Geist.

Jetzt lächle vom Herzen her in alle Organe. Hebe sanft deine Mundwinkel und deine Augenwinkel und lächle. Verbunden mit deinem Herzen. Stell dir dein Herz vor, lächele in das Herz und stimme dich ein in das Gefühl von Liebe, Freude, Glück und Dankbarkeit.

Erinnere dich zurück, als du Liebe, Freude und Glück empfunden hast, entsinne dich dieser Gefühle, erwecke und vervielfache sie.

Wenn du jetzt 10 Prozent mehr Liebe, Freude und Glück fühlst, dann erhöhe es auf 100 Prozent der Liebe, Freude und Glück in deinem Herzen. Fühle mehr Liebe, Freude und Glück in deinem Herzen und empfinde Dankbarkeit.

Sieh dein Herz strahlend leuchten, erfüllt von rotem Licht.

Und vom Herzen aus lächle in deine Milz auf der linken Seite. Lege deine Hände auf die linke Seite und verbinde dich mit Magen, Milz und Bauchspeicheldrüse. Sende deine lächelnde Energie in deine Organe. Atme in sie hinein.

Stimme dich ein in das Gefühl von Offenheit, Fairness und Vertrauen. Denke daran, offen zu sein, fair zu sein und Vertrauen zu haben. Du brauchst diese Tugenden in deinem Leben.

Lass es wachsen. Vervielfache es. Wiederhole es.

Wiederhole einfach die Worte: Ich bin offen, ich bin fair und ich habe Vertrauen.

Sieh deine Milz strahlend leuchten, erfüllt von gelbem Licht.

Kehre zurück zu deinem Herzen mit einem Lächeln und von deinem Herzen aus lächle nun in deine Lungen. Stelle dir die Lungen vor, atme in deine Lungen und stimme dich ein in die Gefühle von Mut und Rechtschaffenheit. Denke über die Qualität nach, mutig und gerecht zu sein. Vervielfache die Gefühle und sag zu dir selbst: Ich bin mutig und ich bin rechtschaffen.

Sieh deine Lungen leuchten, erfüllt von weißem Licht. Visualisiere mit deinem inneren Auge eine reine weiße Farbe in deinen Lungen.

Verbinde dich erneut mit deinem Herzen. Vom Herzen her lächle in deine Nieren. Stelle dir deine Niere vor und lächle in sie hinein. Atme in deine Nieren und stimme dich ein auf die Gefühle von Sanftmut, Stille und Frieden. Dies sind die Tugenden in deinen Nieren. Konzentriere dich auf deine Nieren und wiederhole lautlos sprechend: Ich fühle mich sanft, fühle mich ruhig und ich fühle mich friedlich. Wir benötigen Zeit, die wir mit uns selbst verbringen, mit unseren Organen und der Konzentration auf die Tugenden.

Sieh deine Nieren leuchten, ganz erfüllt von blauem Licht. Jetzt verbinde dich erneut mit deinem Herzen, indem du hinein lächelst. Fühle reichlich Liebe, Freude und Glück in deinem Herzen, entfache ein sanftes Liebesfeuer und sende dieses Feuer in deine Gebärmutter und die Eierstöcke. Lächle hinab in deine Organe. Stell dir deine Eierstöcke und deine Gebärmutter vor und atme in sie hinein. Nun spanne und ziehe sanft dein Perineum an, das zwischen Vagina und Anus liegt, und ziehe es innerlich weiter hoch hin zur Gebärmutter und den Eierstöcken. Halte es für einen Moment und lasse los.



Over-Atmung

Sehr sanft ziehe es wieder hoch, schaue jetzt innerlich nach unten, erblicke deine Gebärmutter und deine Eierstöcke und lass los. Du kannst spiralförmig von deinem Perineum aufwärts zum Steißbein, Kreuzbein in die Gebärmutter kreisen. Bewege hierzu dein inneres Auge entlang der Vagina und entlang des Perineums bis in das Steißbein und so weiter.

Kreise und spanne sanft an. Löse und spüre die Lebenskraft und Vitalität in diesen Organen. Siehe deine Eierstöcke und Gebärmutter leuchtend von hellrosa Farbe erfüllt.

Verbinde dich jetzt wieder mit deinem Herzen, indem du in dein Herz lächelst, mit dem Gefühl von Liebe, Freude und Glück in deinem Herzen.

Und dann verbinde dich vom Herzen aus mit deiner Leber. Sende dein schönstes Lächeln in deine Leber. Spüre die liebevolle Herzenergie in deiner Leber und atme in sie hinein. Stimme dich ein in das Gefühl von Freundlichkeit und Großzügigkeit - Dies sind die Tugenden der Leber.

Erinnere dich freundlich und großzügig zu sein.

Wiederhole lautlos in deine Leber sprechend: Ich bin freundlich und ich bin großzügig.

Sieh deine Leber leuchten, ganz erfüllt von grünem Licht.

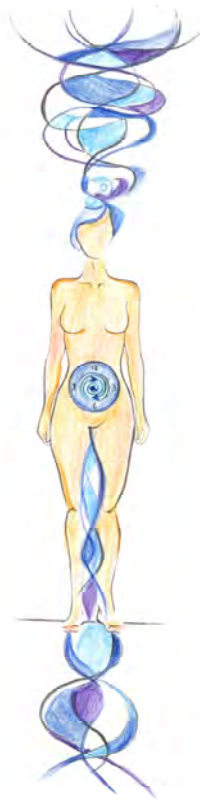
Verbinde dich jetzt wieder lächelnd mit deinem Herzen. Empfinge so viel Liebe, Freude und Glück darin, bis du das gute Gefühl spürst, atme es in dein Herz ein - Liebe, Freude, Glück und Dankbarkeit. Dankbarkeit ist eine sehr starke Tugend. Sie ist notwendig auf unserem spirituellen Weg. Es gibt unzählige Gründe, für die wir in unserem Leben dankbar sein können.



Bring' die Energie ins untere
Tan Tien, verdichte und
speichere sie dort.

Frauen sammeln
die Energie, indem
sie gegen den
Uhrzeigersinn
36 Runden nach
außen kreisen.

Dann kreisen sie
im Uhrzeigersinn
24 Runden nach
innen und
beenden das
Kreisen am Nabel.



Und jetzt senke deinen Geist hinab in das untere Tan Tien und sammle das Chi in deinem unteren Tan Tien.

Spiralisiere entgegen dem Uhrzeigersinn, von oberhalb des Nabels nach rechts, weiter nach unten, hin zur linken Seite. Hierzu legst du die Mittelpunkte deiner Handflächen übereinander. Nun lässt du deine Hände und deine Augen um den Bauchnabel kreisen, in kleinen immer größer werdenden Runden, jedoch nicht größer als bis unterhalb des Zwerchfells und oberhalb des Schambeins. Dann kehre die Spirale von groß nach klein um und kondensiere das Chi zu einem warmen oder verdichteten Gefühl hinter dem Bauchnabel vor den Nieren.

Lehne dich auf deinem Stuhl zurück, bleibe mit den Händen auf deinem Bauchnabel und ruhe dich für eine Weile aus.

Der Unterschied zwischen dem Inneren Lächeln und den Sechs Heilenden Lauten besteht grundsätzlich darin, dass wir bei den Sechs Heilenden Lauten die negativen Gefühle betrachten, während wir uns beim Inneren Lächeln nur auf die Tugenden konzentrieren.

Jedoch kann es hin und wieder zu Beginn des Inneren Lächelns sein, dass wir fühlen, wie negative Emotionen aufkommen, die wir nicht „weglächeln“ können. Dann benutzen wir die Methode der Augenbewegungsdesensibilisierung (EMDR) gefolgt vom jeweiligen Heilenden Laut mit den entsprechenden Armbewegungen.

Die Ausübung und das Empfinden der Umwandlung negativer in positive Emotionen entwickelt unsere innere Schönheit, sobald unsere Organenergie in den Tugenden mitschwingt.

Wenn wir liebenswert sein wollen, müssen wir lieben.

Wir sind jedoch oft von der Liebe anderer abhängig. Wir denken gern: „Ich suche den passenden Deckel für meinen Topf.“ Das geschieht, wenn wir nicht in Einklang mit uns selbst sind. Überhaupt denken wir oft viel zu negativ über uns selbst. Wir wünschen uns, wir wären besser als wir eigentlich sind.

Oft klammern wir uns an Idole und meinen: „Wenn ich nur ein bisschen so aussehen würde, wie dieser berühmte Superstar, würde ich meinen idealen Partner finden. Alle Männer würden mich anhimmeln.“

Im Tao musst du, wenn du geliebt werden willst, zuerst dich selbst lieben. Und nochmals, wie machen wir das?

Wir erreichen es durch die Entwicklung der Tugenden in unseren Organen.

Indem wir jedoch versuchen, den passenden Deckel für unseren Topf zu finden, sehnen wir uns nach jemandem, der uns liebt wie wir sind. So wollen wir uns nicht verbessern, sondern der andere soll uns einfach nur so akzeptieren wie wir sind. Dies ist eher ein weltlicher Ansatz.

Im Tao sagen wir, Liebe ist wie eine Suppe. Wenn du eine leckere Suppe essen willst, benötigst du viele gute Zutaten. Möchtest du zum Beispiel eine Hühnersuppe kochen, brauchst du Wasser, ein Huhn, Salz, vielleicht eine Karotte und auch Petersilie. Jede Zutat an sich ist nicht so lecker, als wenn wir sie zusammen zu einer Suppe kombinieren.

Du musst Geduld, Vertrauen, Mut, Sanftheit und Freundlichkeit kultivieren, und dann wirst du Liebe empfangen.

Liebe empfinden wir, wenn wir uns offen, fair und vertrauensvoll fühlen (Tugenden der Milz), mutig und gerecht (Tugenden der Lungen), sanft, still und friedlich (Tugenden der Nieren) und freundlich und großzügig (Tugenden der Leber).

Wir spiralisieren und mischen all diese Tugenden im Herzen. Dann fühlen wir reichlich Liebe, Freude und Glück tief in unserem Herzen.

Sobald wir selbst die Tugenden leben, können wir vergeben, vergessen und unser eigenes falsches Tun und das der anderen Menschen von uns gehen lassen.

Wir erzeugen Mitgefühl, das wir als höchste Tugend ansehen.

Ich glaube, dies ist der erste Schritt hin zu einem gelebten spirituellen Leben.

Ansonsten hängt all unser Glück von anderen Menschen ab, oder einer anderen Form der Unterhaltung und Ablenkung. Heutzutage haben wir so viele Möglichkeiten der Unterhaltung, um buchstäblich vor der Verbindung mit uns selbst davonzulaufen.

Wir können Stunden damit verbringen, im Internet nach Erleuchtung, Gesundheit und Glück zu surfen, aber die wichtigste Erkenntnis ist, dass wir es längst in uns haben.

Die ganze Praxis ist, sich auf die Tugenden einzustimmen und zuzulassen, dass die tugendhafte Energie wächst. Das Wachstum tritt ein, sobald du dir ausreichend Zeit nimmst, die Tugenden in deinen Organen zu spüren.

Unsere Zellen teilen sich in jeder Sekunde in unserem Körper und es entstehen neue Zellen. Wenn wir Zeit mit uns selbst verbringen und uns auf die tugendhafte Energie unserer Organe einstimmen, haben die neuen Zellen eine höhere Schwingung.

Das ist das Geheimnis um das Innere Lächeln. Du kannst es irgendwo tun. Du musst nicht sitzen, du kannst es stehend üben, in einer Schlange wartend, in deinem Auto, in einem Flugzeug, im Zug. Wann immer du einen Moment findest, kannst du ein liebevolles Lächeln in deine Organe schicken.

DIE SECHS HEILENDEN LAUTE

Von allen Praktiken, die ich im Universal Healing Tao System gelernt habe, sehe ich die Sechs Heilenden Laute als die heilsamste Praxis an.

Als ich anfang zu üben, dachte ich, dass diese Laute nur „auf Anfängerniveau“ praktiziert würden und ich übte eifrig, damit ich schnell vorankäme, um das nächste Level zu lernen: die Meditation der Fusion der Fünf Elemente, die erste Praxisstufe der Inneren Alchemie. Ich wurde in die Sechs Heilenden Laute eingeführt als eine Möglichkeit, besser schlafen zu können, wenn ich jeden Laut je dreimal am Ende des Tages übe.

Ich hatte Schlafprobleme, denn ich arbeitete als Stewardess über Nacht auf Langstreckenflügen und ich wollte nicht von Schlaftabletten abhängig werden. Also dachte ich, das wäre ein Versuch wert.

Jeden Abend bevor ich zu Bett ging, saß ich auf meiner Bettkannte und praktizierte diese Laute. Am Anfang musste ich bei jedem Laut auf das Buch schauen für die Reihenfolge, die Handhaltung und die Farbe. Oh ja, und jetzt erinnere ich mich daran, als ich meine Augen in ein Organ wendete, sah ich nur „schwarz“. Ich begann in das Organ zu atmen und schickte eine lächelnde Energie hinein. An manchen Tagen stiegen befremdliche Traumbilder auf und an anderen Tagen sah ich wieder nur schwarz und hatte kein Empfinden.

Manchmal bemerkte ich, dass ich in einen traumähnlichen Zustand gefallen bin und Erinnerungen aufkamen. Als ich aufwachte, war es viel später und ich legte mich schnell wieder schlafen.

Nach einer kurzen Weile regelmäßiger Übung fiel mir auf, dass sich mein Schlafmuster verbessert hatte. Es war ein reines Wunder!

Ich hatte die Angewohnheit, ein oder zwei Gläser Wein zum Abendessen zu trinken und nahm wahr, dass sich die Praxis und der Wein anscheinend nicht gut miteinander vertrugen. Als ich versuchte, in meine Organe zu schauen und sie zu spüren, fühlte ich mich eher beschwipst und konnte mich nicht konzentrieren.

So entschied ich mich für einen Test. An einem Abend würde ich ein Glas Wein trinken und am Abend darauf würde ich stattdessen die Sechs Heilenden Laute üben. Mir wurde danach deutlich klar, dass mir der Wein zu nichts diente. Dieses Gefühl kam von meinem Körper, von meinen Organen, und ich reduzierte den Wein auf ein Glas. Letztendlich habe ich diese Gewohnheit komplett gestoppt.

Als mein Lehrer im folgenden Jahr wieder in mein Land kam, habe ich mehr von den Vorteilen der Sechs Heilenden Laute erfahren. Ich lernte, dass positive und negative Emotionen im Körper vor allem in unseren Hauptorganen gespeichert sind. Zu Beginn dieser Praxis empfand ich keine negativen Emotionen in meinem Organ.

Manchmal fühlte ich mich insgesamt unwohl aber konnte nicht definieren, welche Art von Emotion das war. Es erschien mir wie ein gemischtes Gefühl von Energielosigkeit oder Nervosität. Dann habe ich einfach dreimal jeden Laut für das jeweilige Organ gemacht und danach fühlte ich mich viel besser. Es war wie ein Wunder, wie sich nach so kurzer Zeit die Energie verändern konnte.

Mit fortschreitender Übung bekam ich das Gefühl, dass ich tiefer in meine Organe gehen konnte, und entdeckte negative Gefühle, die meine Organenergie sprichwörtlich blockierten.

Als ich beispielsweise in die Leber schaute und in sie hinein spürte, fragte ich mich: „Fühlst du Ärger, Frustration, Neid oder Eifersucht in diesem Organ?“ Und ja, Erinnerungen, negative Gefühle, die ich gegenüber meiner Familie oder meinen Freunden empfunden hatte, kamen auf. Dann stellte ich mich auf die positiven Gefühle ein wie Freundlichkeit, Großzügigkeit und Akzeptanz und atmete die positiven Gefühle gemeinsam mit einem Lächeln in meine Leber und stellte mir meine Leber ausgefüllt mit strahlend grünem Licht vor.

Mir wurde bewusst, dass unsere negativen Emotionen tatsächlich unser negatives Karma sind. Wegen der negativen Gefühle werden Menschen umgebracht, gequält und bestraft, und Menschen bestrafen sich selbst mit all den schlechten Dingen, die ihnen wehtun und sie schließlich abtöten - auf körperlicher, emotionaler und spiritueller Ebene. Wegen unserer eigenen Negativität wetteifern wir mit unserer Arbeit, unserer Familie, unserem Partner oder unserer Gesellschaft. Und um dem stressigen Gefühl zu begegnen, betrinken wir uns oder nehmen Drogen ein, die unser Nervensystem betäuben. Oder wir essen zu viel beziehungsweise misshandeln uns selbst durch anderes Suchtverhalten, um emotionalem Schmerz auszuweichen.

Mir wurde auch klar, dass ich die Übungen auf der Basis von Regelmäßigkeit und nicht nur zu einer gewissen Zeit im Monat praktizieren muss, um meine Negativität überwinden zu können.

Ich glaube, es gibt je nach Lebensstil unterschiedliche spirituelle Praktiken. Leben wir ein klösterliches Dasein, sind wir den

Emotionen nicht so häufig ausgesetzt. Nicht in dem Ausmaße, als wenn du in einer Firma arbeitest, in der du Pflichten zu erfüllen hast und wo viele sehr unterschiedliche Menschen zusammenarbeiten müssen. Dies alles kann von Zeit zu Zeit sehr aufreibend sein.

Vielleicht wählen die Menschen deshalb ein klösterliches Dasein oder wollen Mönch oder Nonne werden. Womöglich sind sie bemüht, ein friedliches Leben zu führen und mehr Zeit zum Üben zu haben.

Sicher gibt es günstige und weniger günstige Zeiten zum Üben. Die emotionale Energie in uns und die Energie um uns herum, die Natur und das Universum wechseln täglich.

Wenn du ein normales Leben führst, empfehle ich, die Sechs Heilenden Laute zur Klärung der tagsüber erlebten Empfindungen täglich zu praktizieren. Blicke auf deinen Tag zurück und erinnere dich an deine Emotionen im Laufe des Tages, wie du dich am Morgen gefühlt hast, zur Mittagszeit und am Abend in Bezug auf all die Leute, mit denen du gesprochen hast.

Später erfuhr ich, dass wir sogar tiefer sitzende Probleme von negativen Gefühlen in unseren Organen löschen können durch die Bewegung unserer Augen von links nach rechts, je 21 Mal hintereinander. Durch diese Augendesensibilisierungspraxis (EMDR) können wir negative Erinnerungen in den Zellen der Organe und im Gehirn tilgen und ausradieren. Ich habe die Technik zur Löschung der negativen emotionalen Ladung durch die Augenbewegungen in den Organen im Kapitel „Die Praxis der Sechs Heilenden Laute“ eingefügt.

Die Augen sind mit allen Aspekten des Systems verbunden. Wenn du deine Augen in einem Organ hin und her bewegst, und anschließend im Gehirn, ist es vergleichbar mit der Umwandlung, die während des Träumens geschieht. Wenn du träumst, bewegen sich ebenfalls die Augen, um die emotionalen Informationen im Körper zu löschen. Unseren emotionalen Input zu verarbeiten, ist der Hauptgrund, weshalb wir träumen. Durch den entsprechenden Laut gibst du die negative emotionale Ladung frei, stimmst dich um in die positiven Emotionen des Organs und stellst dir die jeweilige Farbe des Organs vor deinem geistigen Auge vor.

Daher wirkt sich das Praktizieren der Sechs Heilenden Laute am Abend vor dem Zubettgehen positiv auf deine Träume aus. Oft leiden Menschen an Albträumen oder sie träumen seltsame Dinge und fühlen sich am nächsten Morgen nicht erholt. Bist du emotional stark verstimmt, kann es dir deine Lebensenergie rauben, indem dein Schlaf oberflächlich wird und du nachts mehrmals aufwachst. Manchmal beeinflussen negative Träume sogar den Atem und du atmest unregelmäßig oder hörst sogar für eine Weile auf zu atmen. Dadurch fühlst du dich morgens nicht ausgeruht, obwohl du acht oder neun Stunden geschlafen hast. Durch das Üben der Sechs Heilenden Laute wirst du bemerken, dass du traumlos tiefer und fester schläfst.

Manchmal war ich überwältigt von den aufkommenden negativen Gefühlen, wenn ich die Sechs Heilenden Laute praktizierte, und ich musste den Laut und die innere Einstellung viele, viele Male wiederholen, bevor ich wirklich eine dunkle, graue Energie spüren konnte, die meine Arme und Beine verließ. Ich übte den Laut und die geistige Haltung so oft, bis ich spürte, dass das negative Gefühl nachgelassen hatte. Und dann stimmte ich mich auf die positiven Emotionen des Organs um.

Auf zellulärer Ebene mit einer anderen emotionalen Realität verbunden, die ich in meinen Organen entdeckte, begriff ich, dass ich die negativen Erinnerungen der Zellen in den Organen freigegeben und umgewandelt habe. Ich konnte Schmerz, Trauer und traumatische Erfahrungen loslassen durch die Praxis der Sechs Heilenden Laute und das heilende Licht in Form der jeweiligen Farbe der Organe aufbauen.

Die nächste starke Erinnerung war an den Moment, von dem an ich zunehmend die Gefühle und Emotionen der Menschen um mich herum wahrnahm. Plötzlich fühlte ich, dass einige der Mitarbeiter, Freunde oder Leute, die ich lange Zeit kannte, andauern mit Negativität um sich herumsprühten und ich kam zu dem Entschluss, dass ich mich nicht mehr in ihrem Energiefeld aufhalten wollte.

Das war wie ein plötzliches Erwachen, weil ich das zuvor noch nie gespürt hatte. Ich wurde feinfühlicher für die Energie in meiner Umgebung, ohne mit den Menschen zu sprechen oder ihnen zuzuhören. Ufff ... das war manchmal ziemlich hart und ich wollte raus aus dieser Gesellschaft und meiner Anstellung und einfach nur weit weg in die Berge fliehen!

Ich sprach mit meinem Lehrer und er empfahl die Übung der Fusion der Fünf Elemente, um meinen Körper energetisch zu versiegeln. Dann würde ich mich von der Energie um mich herum nicht ausgelaugt fühlen. Diese Praxis hat mir geholfen und ich vergaß sogar die vorherige Überempfindlichkeit für die Energie anderer. Zwar bemerkte ich die negative Energie, aber sie drang nicht mehr in mich ein und höhnte mich aus. Interessant ist auch, solange wir ein Problem haben, durchleben wir es die ganze Zeit, aber ist das Problem in unserem Nervensystem gelöst, brauchen wir eine Weile, bis wir mitbekommen, dass es transformiert wurde.

Jedes Mal, wenn ich die Sechs Heilenden Laute übe, fühle ich mich danach sehr entspannt und bereit für einen guten Nachtschlaf.

Ist dir dieser Vorgang nicht bewusst, denkst du vielleicht: „Nun habe ich die Sechs Heilenden Laute schon sechs Monate lang geübt und ich bin immer noch so emotional. Vielleicht funktionieren diese Laute bei mir nicht.“

Nach einiger Zeit könntest du Zweifel in dir spüren. Überlege, wie du dich gefühlt hast, bevor du mit den Übungen begonnen hattest. Dann wirst du bemerken, dass sich einige emotionale Muster verändert haben. Bei den Sechs Heilenden Lauten geht es um die Entwicklung der Achtsamkeit.

Du kannst auch zu irgendeiner Tageszeit einen bestimmten Laut praktizieren, an dem du eine negative Emotion verspürst. Zum Beispiel, wenn du dich traurig fühlst, übe den Lungenlaut (Ssss) so viele Male, bis die Traurigkeit verschwunden ist, und dann fülle deine Lungen mit dem Gefühl von Mut und Gerechtigkeit auf.

Als ich als Universal Healing Tao Lehrer zertifiziert wurde, unterrichtete ich die Sechs Heilenden Laute in jeder Klasse, und davon profitierte auch meine eigene Praxis. Aus meiner eigenen Erfahrung weiß ich, dass der Nutzen der Sechs Heilenden Laute sich mit jahrelanger Praxis vertieft.

Unser Körper ist wie ein Universum mit Millionen von Zellen und jede Zelle enthält emotionale Information. Je mehr Zeit wir mit unseren Organen verbringen und lächelnde positive Energie hinein schicken, werden die Zellen, die sich in diesem Moment teilen, eine heitere Stimmung haben als die Zellen, die unser normales emotionales Muster leben.

DIE THEORIE DER SECHS HEILENDEN LAUTE

Vor Tausenden von Jahren entdeckten taoistische Meister die Sechs Heilenden Laute während ihrer Meditationen und bestimmten diese Laute als die richtigen Frequenzen zur optimalen Erhaltung der Organe, zur Vorbeugung und zur Linderung von Erkrankungen. Sie fanden heraus, dass ein gesundes Organ in einer ganz bestimmten Frequenz vibriert. Zu den Sechs Heilenden Lauten wurden sechs begleitende Körperhaltungen entwickelt, die die Akupunkturmeridiane oder Energiekanäle der Organe aktivieren.

Was verursacht die Fehlfunktion eines Organs?

Es gibt viele Ursachen: Wir leben heute in einer Gesellschaft, die ein Leben voller körperlicher und emotionaler Belastungen erschafft, wie Überbevölkerung, Umweltverschmutzung, diverse Strahlung, minderwertige Nahrung, chemische Zusatzstoffe, Angst, Einsamkeit, Fehlhaltungen und zu plötzliches oder übermäßig starkes Training.

Das Leben mit all diesen Stressoren erzeugt Spannung und blockiert den freien Energiefluss im Körper und überhitzt dadurch die Organe. Hinzu kommt, dass es dem Dschungel aus Beton, in dem wir oft leben, an naturgegebenen Sicherheitsventilen mangelt: Bäume, Freiflächen und fließendes Wasser, das uns kühlt und die Energie reinigt. Eine fortgesetzte Überhitzung bewirkt, dass sich ein Organ zusammenzieht und verhärtet. Dies beeinträchtigt seine Funktion und endet in Krankheit. Die chinesische Medizin lehrt, dass jedes Organ von einer Art Sack oder Membran umhüllt ist, Faszie genannt, die dessen Temperatur reguliert. Idealerweise setzt die Hülle überschüssige Wärme durch deren Haut aus, wo sie gegen kühle

Lebensenergie aus der Natur ausgetauscht wird. Eine Überlastung durch physische oder emotionale Spannung verursacht, dass die Membran oder Faszie am Organ verklebt. Die Hitze wird nicht mehr richtig über die Haut abgegeben und die kühle Energie nicht mehr über die Haut aufgenommen. Toxine verstopfen die Haut und das Organ überhitzt.

Die Sechs Heilenden Laute beschleunigen den Austausch von Wärme über den Mund und das Verdauungssystem. Es verläuft mitten durch unseren Körper, an all unseren Organen entlang, wie ein 20 Meter langer Schlauch, der vom Mund bis zum Anus reicht. Es hilft uns, überschüssige Wärme von den Faszien aufzunehmen, und über diesen Weg die Organe und Haut zu kühlen und zu reinigen.

Giftige Ablagerungen im Gewebe und in Muskeln blockieren den freien Austausch der von den Organen erzeugten Wärme. Die im Organ gestaute Wärme erzeugt erst Druck, Überhitzung und eventuell eine Fehlfunktion des Organs.

Werden alle Laute und Haltungen richtig ausgeführt, wird die Körperwärme gleichmäßig über den Verdauungstrakt im ganzen Körper verteilt und jedes Organ hat seine richtige Temperatur. Sobald wir den Laut machen, wird die überschüssige Hitze der Organe über die Speiseröhre aus unserem Körper entweichen.

DIE PRAXIS DER SECHS HEILENDEN LAUTE

Setze dich an die Kante eines Stuhls, deine Füße sind etwa schulterbreit voneinander entfernt, deine Wirbelsäule aufrecht und dein Kinn leicht nach hinten gezogen. Deine Schultern sind entspannt, beide Hände ruhen auf deinen Knien. Beruhige deinen Geist, indem du in dein unteres Tan Tien atmest.



Der Lungenlaut

Dann verbinde dich mit deinen Lungen, indem du in deine Lungen lächelst und halte deine Hände vor den Lungen mit zu dir gerichteten Handflächen.

Atme sanft in deine Lungen.

Lass deinen Blick hinab in deine Lungen sinken und schau in deine Lungen hinein.

Bewege deine Augen in deinen Lungen von rechts nach links und wiederhole es 21 Mal.

Schau tief in deine Lungen hinein. Finde oder erspüre jegliche Art von Traurigkeit oder deprimiertem Gefühl in deinen Lungen.

Öffne deine Augen, führe die Arme in die entsprechende Haltung und atme mit dem Lungenlaut „Ssss“ aus.

Bringe deine Arme hinunter, spüre nach und schau in deine Lungen. Wiederhole den Laut ein zweites Mal, ruh dich aus und schau in deine Lungen.

Bewege deine Augen nach links und nach rechts in deinen Lungen. Übe den Laut mit der jeweiligen Armhaltung ein drittes Mal.

Spüre, wie mit dem Laut die überschüssige Hitze hinausströmt und die Lunge erfrischt. Konzentriere dich nun auf die Tugenden deiner Lungen: Mut und Gerechtigkeit. Du kannst die Tugenden verstärken, indem du lautlos sprichst: „Ich bin mutig und ich bin gerecht.“ Wiederhole es in deinen Lungen.



Der Nierenlaut

Lass nun deine Hände auf den Nieren ruhen, verbinde dich mit deinen Nieren, indem du in deine Nieren lächelst. Atme sanft in deine Nieren. Lass deinen Blick hinab in deine Nieren sinken und schau in deine Nieren hinein.

Bewege deine Augen in deinen Nieren von rechts nach links und wiederhole es 21 Mal.

Schau dabei tief in deine Nieren hinein. Lösche Angst, Traumen oder Phobien in deinen Nieren.

Öffne deine Augen, führe die Arme in die entsprechende Haltung und atme mit dem Nierenlaut „Tchiiuu“ aus.

Lege deine Hände auf die Nieren und spüre nach und schau in deine Nieren.

Wiederhole den Laut ein zweites Mal, ruh dich aus und schau in deine Nieren. Bewege deine Augen nach links und nach rechts in deinen Nieren.

Übe den Laut mit der jeweiligen Armhaltung ein drittes Mal. Spüre, wie der Laut die überschüssige Hitze, Gifte und Energie der Angst hinaustreibt.

Konzentriere dich nun auf die Tugenden deiner Nieren: Sanftheit, Stille und Frieden.

Du kannst die Tugenden verstärken, indem du lautlos sprichst: „Ich bin sanftmütig, ruhig und friedvoll.“

Wiederhole es in deinen Nieren.



Der Leberlaut

Sitze bequem mit aufrechtem Rücken, die Handflächen ruhen auf deiner Leber. Verbinde dich mit deiner Leber, indem du in deine Leber lächelst. Atme sanft in deine Leber.

Lass deinen Blick hinab in deine Leber sinken und schau in deine Leber hinein. Bewege deine Augen in deiner Leber von rechts nach links und wiederhole es 21 Mal.

Schau dabei tief in deine Leber hinein. Finde oder erspüre jegliche Art von Frustration, Neid oder Eifersucht in deiner Leber.

Öffne deine Augen, führe die Arme in die entsprechende Haltung und atme mit dem Leberlaut „Schhh“ aus.

Bringe deine Arme hinunter, und spüre nach und schau in deine Leber. Wiederhole den Laut ein zweites Mal, ruh dich aus und schau in deine Leber.

Bewege deine Augen nach links und nach rechts in deiner Leber.

Übe den Laut mit der jeweiligen Armhaltung ein drittes Mal. Spüre, wie mit dem Laut die überschüssige Hitze hinausströmt und die Leber entspannt.

Konzentriere dich nun auf die Tugenden deiner Leber: Freundlichkeit und Großzügigkeit.

Du kannst die Tugenden verstärken, indem du lautlos sprichst: „Ich bin freundlich und ich bin großzügig.“

Wiederhole es in deiner Leber.



Der Herzlaut

Verbinde dich mit deinem Herzen, indem du in dein Herz lächelst. Atme sanft in dein Herz.

Lass deinen Blick hinab in dein Herz sinken und schau in dein Herz von rechts nach links und wiederhole es 21 Mal.

Schau dabei tief in dein Herz hinein. Finde oder erspüre jegliche Art von Ungeduld, Arroganz, Grausamkeit oder Hass in deinem Herzen.

Öffne deine Augen, führe die Arme in die entsprechende Haltung und atme mit dem Herzlaut „Hooo“ aus.

Bringe deine Arme hinunter, und spüre nach und schau in dein Herz. Wiederhole den Laut ein zweites Mal, ruh dich aus und schau in dein Herz.

Bewege deine Augen nach links und nach rechts in deinem Herzen. Sinke tiefer und tiefer hinein.

Übe den Laut mit der jeweiligen Armhaltung ein drittes Mal. Spüre, wie der Laut die überschüssige Hitze bewegt und die schlechten Emotionen vertreibt.

Konzentriere dich nun auf die Tugenden deines Herzens: Liebe, Glück und Freude. Du kannst die Tugenden verstärken, indem du lautlos sprichst: „Ich empfinde Liebe, Glück und Freude.“

Wiederhole es in deinem Herzen. So wirst du jedes Mal, wenn du dich mit deinem Herzen verbindest, mehr Liebe, Glück und Freude empfinden.



Der Milzlaut

Lege deine Handflächen auf Milz, Magen und Bauchspeicheldrüse. Verbinde dich mit diesen drei Organen der Mitte, indem du hinein lächelst. Atme sanft in sie ein.

Senke deinen Blick hinab in Milz, Magen und Bauchspeicheldrüse, und schau in sie hinein. Bewege deine Augen in den Organen von rechts nach links und wiederhole es 21 Mal.

Schau dabei tief in deine Organe hinein. Finde oder erspüre jegliche Art von Besorgnis, innerer Unruhe oder Misstrauen.

Öffne deine Augen, führe die Arme in die entsprechende Haltung und atme mit dem Milzlaut „Huuu“ aus.

Bringe deine Arme hinunter, und spüre nach und schau in deine Organe. Wiederhole den Laut ein zweites Mal, ruh dich aus und schau in deine Organe.

Bewege deine Augen nach links und nach rechts in deinen Organen und sinke tiefer in sie ein.

Übe den Laut mit der jeweiligen Armhaltung ein drittes Mal. Spüre, wie mit dem Laut unnötiges Grübeln verfliegt und du dich öffnest.

Konzentriere dich nun auf die Tugenden deiner Milz: Offenheit, Fairness, Ausgeglichenheit und Vertrauen. Du kannst die Tugenden verstärken, indem du lautlos sprichst: „Ich bin offen, ich bin fair und ich habe Vertrauen.“

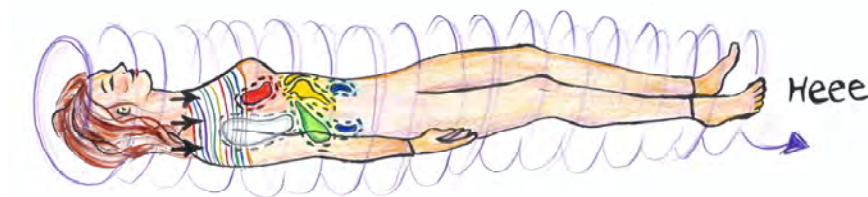
Wiederhole es in der Milz, dem Magen und der Bauchspeicheldrüse.

Der Dreifach-Erwärmer-Laut

Abschließend machst du den Dreifach-Erwärmer-Laut „Hiii“.

Lehn dich zurück oder leg dich in die entsprechende Haltung, lächle und bewege deine Arme nach oben und dann langsam nach unten und bring die Energie vom oberen Teil des Körpers herunter zu den Füßen und in die Mutter Erde.

Wiederhole die Übung drei Mal.



Wir ruhen uns für einen Moment aus und genießen die Ruhe und das ausgeglichene Gefühl in unserem Körper und Geist.

DIE THEORIE VOM KLEINEN ENERGIEKREISLAUF

Die Meditation vom Kleinen Energiekreislauf ist die Kernpraxis im Universal Healing Tao System. Der Kleine Energiekreislauf besteht aus zwei Leitbahnen, die als Lenker- und Dienergefäß bezeichnet werden, und die wie zwei große Flüsse in uns strömen. Durch ihre meditativen Übungen entdeckten die taoistischen Meister in alten Zeiten einen im menschlichen Körper vorhandenen Energiefluss.

Wenn Chi in unserem Körper richtig fließt, füllt es unsere Lebensenergie auf. Der entdeckte Chi-Fluss wurde schriftlich festgehalten und in 60 Hauptleitbahnen mit ungefähr 365 Punkten oder Energiezentren eingeteilt, in denen sich Chi sammelt und verdichtet.

Diese Energiepunkte haben sowohl positive als auch negative Pole, die sich wie subtile Energieräder drehen. Äußere Kräfte werden in diese Energiepunkte hineingezogen. Sie dienen somit als Eintrittspforte, durch die diese Kräfte aufgenommen und in Lebensenergie umgewandelt werden.

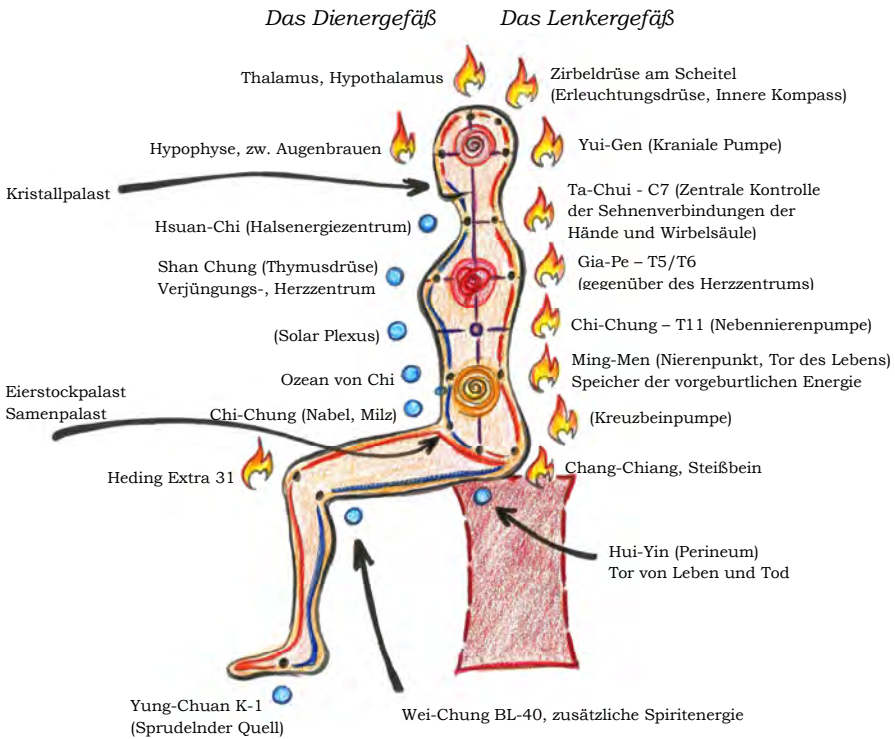
Obere Zentren, wie die Krone, drehen sich mit einer höheren Rate als untere Zentren. Die moderne Wissenschaft versteht nun, dass der menschliche Energiefluss tatsächlich ein elektromagnetischer Strom ist.

Die Leitbahnen in der Akupunktur fungieren als elektrische Kabel, die die Lebensenergie zu den Organen und Drüsen leitet, um sie zu versorgen. Chi ist die Verbindung zwischen dem physischen Körper und dem seelisch-geistigen Körper.

Das Wissen von diesem Energiefluss ist der Schlüssel zum Verständnis, dass der Kleine Energiekreislauf aktiv offen gehalten werden muss, um die Bewegung und Aufnahme von Chi in unserem Körper zu steigern.

Wenn wir nicht wissen, wie man in den beiden Leitbahnen die innere Energie bewahrt, wiederaufbereitet und umwandelt, ist unser Energieverbrauch nicht effizient. Durch die regelmäßige Praxis der Meditation vom Kleinen Energiekreislauf kommen wir mit unserem Chi-Fluss in Kontakt, können Blockaden oder Schwachstellen in seinem Lauf lokalisieren und es dann ausgleichen.

Der Energiekreislauf



DER KLEINE ENERGIEKREISLAUF

Die Öffnung meines Kleinen Energiekreislaufes erfuhr ich nur langsam. Ich fühlte mich jedoch sehr glücklich, sobald ich den Energiefluss spüren konnte: vom Nabelzentrum hinunter zum Perineum, zum Steißbein, entlang des Rückenmarks bis hinauf zur Krone und an der vorderen Linie von der Mitte der Stirn hinab bis zum Hals, zur Brust, dann zum Solar Plexus und zurück zum Nabelzentrum. Alles, was ich als Hinweis hatte, war das Buch mit der theoretischen Anleitung, wie es geht.

Als Neuling in der Energiepraxis war ich neugierig darauf, wie sich Chi oder Lebensenergie, wie im Buch erwähnt, anfühlen. Es kostete mich eine ganze Weile, zur Ruhe zu kommen, zu entspannen und mich zu fokussieren, und ja, dann konnte ich spüren, wie sich Energie oder Licht in dieser Umlaufbahn bewegte. Allerdings konnte ich den Fokus nicht lange halten. Ich verlor meine Konzentration. An manchen Tagen ging es besser und an anderen Tagen konnte ich mich überhaupt nicht konzentrieren.

Entweder hatte ich nachts nicht gut geschlafen oder viele Dinge gingen mir durch den Kopf, was ich noch alles tun wollte oder vergessen hatte zu tun. Manchmal fühlte ich mich innerlich ruhelos und konnte mich nicht sammeln. Aber ich gab nicht auf und versuchte es noch einmal am nächsten Morgen und wieder am darauffolgenden Morgen und immer so weiter.

Hin und wieder konnte ich mich vom Nabelzentrum aus konzentrieren bis zum Perineum, bis zum Steißbein, vom Kreuzbein aufwärts ins Rückenmark, zum Kronenpunkt und zur Frontlinie von der Stirn bis zum Hals, Brust, Solar Plexus zurück zum Nabelzentrum, ohne meine Aufmerksamkeit zu verlieren. Das hat mich glücklich gemacht - das war mein Tag!

Ich fühlte mich zentriert und nun konnte ich alles, was ich brauchte, erreichen. An diesen Tagen erhielt ich oft Komplimente wie: „Du siehst heute so glücklich aus, bist du verliebt?“ oder „Du wirkst so gelassen, was hast du gemacht?“

Ich spürte einen krassen Unterschied zwischen dem, ob ich unter innerlicher Nervosität litt oder mich ruhig und friedvoll fühlte. Und es war auch für die Leute um mich herum deutlich spürbar. Fühlte ich mich innerlich friedlich und glücklich, nachdem ich meine Aufwärmübungen und den Kleinen Energiekreislauf erfolgreich am Morgen praktiziert hatte, unterstützten mich die Menschen um mich herum in allem, wonach ich während des Tages gefragt habe. Oder ich fand einen Parkplatz für mein Auto inmitten der Hauptverkehrszeit direkt vor dem Laden, in den ich gehen wollte.

Als ich mit der Meditation vom Kleinen Energiekreislauf begann, hatte ich bereits die Sechs Heilenden Laute und die Meditation vom Inneren Lächeln gelernt und regelmäßig praktiziert.

Diese Übungen haben mir meine Gefühle bewusster gemacht und ich spürte die Auswirkungen auf meinen Körper und Geist nach den Sechs Heilenden Lauten. An manchen Tagen zeigten sich verstärkt negative Emotionen und ich musste für die Umwandlung die jeweiligen Laute mehr als nur drei Mal wiederholen. Als mein Lehrer wieder kam, um in meinem Land zu unterrichten, empfahl einer der helfenden Instruktoren, an einer Ausbildung für Chi Nei Tsang Bauchmassage-Behandlung teilzunehmen.

Ich wusste nichts über Massage und hatte nie eine Massage bekommen. Eigentlich war ich nicht sehr scharf darauf, Massage zu lernen. Aber ich fühlte, dass mein Lehrer viel mehr als ich über Energie und Gesundheit wusste. Als der Assistenzlehrer

erwähnte, ich könnte diese Behandlung auf meinem eigenen Bauch benutzen, um mir zu helfen, mich zu entspannen und wohler zu fühlen, war ich überzeugt und habe mich angemeldet. Seit dem benutze ich Chi Nei Tsang für mich selbst und andere. Ich habe sehr positive Erfahrungen damit gemacht.

Wenn deine Energiezentren unausgewogen sind, entsteht ein Ungleichgewicht in deinem Körper, das deine Emotionen beeinflusst. Durch Bewegung im Kleinen Energiekreislauf harmonisierst du die Energiezentren und sorgst dafür, dass dein Geist ausgeglichener ist. Im Tao sprechen wir von Energiezentren. Sie liegen wie Punkte oder Bereiche entlang der Bahn des Kleinen Energiekreislaufes, wo du die Energie austauschen kannst. Du kannst entweder Energie durch diese Öffnungen verlieren oder auch mehr Energie von außen aufnehmen.

Wenn diese Energiezentren zu schwach oder zu offen sind, können fremde Spirits und Geister in deinen Körper eindringen und deren Energie deinen Körper und Geist in Besitz nehmen.

Ein Vorteil der westlichen Medizin ist, dass die Menschen aufgrund der medizinischen Versorgung länger leben. Wie auch immer, wenn sie schließlich sterben, gibt es oft keine Energie (Chi) für die Seele, um dem Licht zu folgen. Das Ziel der westlichen Medizin ist es, Menschen so lange wie möglich am Leben zu erhalten. Laut der alten Taoisten, geben die Nieren und Adrenalindrüsen im Moment des Todes eine hormonelle Energie frei, die der Seele helfen soll, dem Licht zu folgen. Diese zusätzliche Energie kann jedoch vor dem Tod verbraucht sein durch Langzeiterkrankung oder Drogeneinnahme. Wenn Menschen Drogen nehmen, um eine Art der Erleuchtung zu erleben oder sich energiereicher zu fühlen, wird diese zusätzliche Energie für diesen Zustand durch die Droge ausgelöst. Jedes

Mal, wenn eine Person Drogen nimmt, wird diese Energie von den Nieren freigesetzt und dies erschöpft sie.

Machen Menschen eine außerkörperliche Erfahrung, meldet sich ein starkes Verlangen, einem schönen Licht zu folgen. Sobald das Leben einer Person durch moderne Medizin und Maschinen verlängert wird, ist der Körper so schwach und blockiert, dass wenn die Seele schließlich den Körper verlässt, es keine Energie mehr gibt, um dem Licht zu folgen.

Die Seele kann ihrem Weg zurück zum Ursprung nicht folgen und bleibt in der Schwerkraft der Erde hängen. Hier gefangen zu sein, ist für die Seele ein zu übermäßiges Yang, welches einen physischen Körper benötigt. Haben Menschen sehr wenig Energie, sind sie empfänglich, einen dieser hungrigen Geister in ihren Körper zu bekommen. Oft üben diese Wesen eine starke Wirkung auf die Psyche der Person aus, als können sie deren Gedanken beeinflussen. Die Energie im Kleinen Energiekreislauf bewegen zu lernen, ist sehr wichtig, weil es aufgrund des Voranschreitens der westlichen Medizin mehr und mehr von diesen hungrigen Geistern gibt, die nach einem Körper suchen, in den sie eintreten können.

Was im indischen System Chakra heißt, nennen wir im Tao Energiezentrum. Alle Chakras entspringen dem Rückenmark. Im Tao haben wir Energiezentren auf der Vorderseite und im Rücken (entlang des Rückenmarks) des Körpers und wir aktivieren und balancieren alle Energiezentren. Es gibt acht übergeordnete Leitbahnen im Körper. Dazu gehört der Kleine Energiekreislauf mit seinem Lenker- und Dienergefäß.

In der Meditation von Fusion I aus der höheren Inneren Alchemie, lernen wir die Aktivierung von acht Kräften. Diese acht

Kräfte sind: Wasser, Feuer, Blitz und Donner, Regen und Seen, Erde, Berge, und alle Himmelskörper.

In der Meditation von Fusion II, der nächsten Ebene der höheren Inneren Alchemie, öffnen wir die drei Anteile des Zentralkanals: linker Zentralkanal, rechter Zentralkanal und mittlerer Zentralkanal.

Dann öffnen wir die Gürtelkanäle und schließlich Brücken- und Regulatorkanäle, die als zwei getrennte Kanäle gezählt werden. Letzter Teil gehört zur Meditation von Fusion III.

Das System vom Tao ist das umfassendste System, das auf unserem Planeten existiert. Beispielsweise die Traditionelle Chinesische Medizin, die Geomantie, Feng Shui, Astrologie, das Kochen nach den Fünf Elementen, die taoistische Kultivierung von Energie, die im Universal Healing Tao System gelehrt wird, basieren alle auf den fünf Elementen und den acht Kräften.

WAS IST CHI NEI TSANG



Chi Nei Tsang ist ein chinesischer Ausdruck für eine Energiemassage der inneren Organe, die hilft, Stress abzubauen und die Heilung zu fördern mit Massagetechniken direkt um den Bauchnabel und im umliegenden Bauchbereich, wo sich Stress, Spannung und negative Emotionen sammeln und blockieren.

Im Westen bezeichnen wir dieses Gebiet als das zweite Gehirn und die Taoisten nennen es Tan Tien. Verkrampft dieser Bauchbereich, ist die gesamte Energie des Körpers blockiert. Geschieht dies, werden alle lebenswichtigen Energiefunktionen überstrapaziert und die Spannungen schwächen allmählich die inneren Organe und verringern die vorhandene Energie.

Chi Nei Tsang Massage befreit schnell von negativen Emotionen, Spannungen und Erkrankungen, erzeugt ein behagliches und erleichterndes Gefühl im Bauch und bringt frische Lebensenergie in die inneren Organe.

Chi Nei Tsang ist wirksam bei der Behandlung zahlreicher gewöhnlicher Erkrankungen und löst Giftstoffe aus dem Magen-

Darm-Trakt. Besonders nützlich ist Chi Nei Tsang bei der Beseitigung von Blockaden im Darm, bei Krämpfen, Knoten, Verschlingungen, Narbengewebe, Kopfschmerzen, Menstruationsbeschwerden, schlechter Blutzirkulation, Rückenschmerzen, Unfruchtbarkeit, Impotenz und vielen anderen Problemen.



Chi Nei Tsang hilft ebenso effektiv bei der Behandlung von Verdauungsproblemen, dem Reizdarmsyndrom, Blähungen oder Verstopfung, und es unterstützt die Lymphdrainage.

Die taoistischen Weisen des alten Chinas beobachteten die Menschen, die oft Energieblockaden in ihren inneren Organen entwickelten und wie daraus Knoten und Verschlingungen in ihren Bäuchen resultierten.

Diese Hindernisse in unserer Körpermitte schränken lebenswichtige Funktionen und den Fluss von Chi (Energie), also unsere Lebenskraft ein.

Die negativen Emotionen wie Furcht, Wut, Angst, Depression und Besorgtheit schaden uns am meisten.

Probleme entstehen auch durch Überlastung, Stress, Unfälle, Chirurgie, Medikamente, Toxine, mangelhafte Ernährung und schlechte Körperhaltung.

Durch meditative Praktiken lernten die alten Weisen in sich selbst zu schauen. Sie entdeckten die Beziehung der inneren Organe mit den fünf Kräften des Universums, die für die Verbindung zwischen dem menschlichen Mikrokosmos und dem universellen Makrokosmos sorgen.

In den Organen liegen die spirituelle Kraft eines menschlichen Wesens und die physische Verbindungskraft, die den Körper zusammenhält und ihm seine Struktur gibt.

Bei Blockaden häufen sich in den inneren Organen ungesunde Energien an, die in andere Körpersysteme überfließen können und als negative Emotion und Krankheit an die Oberfläche treten. Immer auf der Suche nach einem Auslassventil, erzeugen diese negativen Emotionen und giftigen Energien einen ewigen Kreislauf von Negativität und Stress. Finden die negativen Emotionen keinen Ausgang, nagen sie an den Organen oder wandern in den Bauch auf die „Müllhalde“ des Körpers. Der Bauch kann einigen emotionalen Müll verarbeiten, aber oft kann er nicht mehr mit der Menge Schritt halten. Das energetische Zentrum des Körpers, das beim Nabel liegt, ist verstopft und vom Rest des Körpers getrennt.

DIE VORTEILE DER OVARATMUNG

Heutzutage leiden viele Frauen während ihres Menstruationszyklus und in der Zeit der Wechseljahre. Es scheint fast „normal“ zu sein, wenn eine Frau über Krämpfe klagt, sich aufgebläht fühlt oder Migräne vor oder während der Menstruation bekommt.

Viele Frauen haben enorme Beschwerden, wenn sie in die Wechseljahre kommen, die bereits 10 Jahre vor der Menopause beginnen können. Emotional unausgeglichen, fühlen sie sich energielos, nehmen an Gewicht zu oder haben Hitzewallungen. So viele Frauen sind von diesen Symptomen betroffen und es scheint „normal“ zu sein. Menstruation und Menopause sind jedoch keine Krankheiten und eigentlich sollte eine Frau keine Nebenwirkungen vor oder nach der Menstruation oder Menopause haben.

Ich glaube, dass einer der Hauptgründe für die wachsende Zahl der betroffenen Frauen die Einnahme der Hormonpille ist. Um eine Schwangerschaft zu verhüten, ist es für die Frau ein bequemer Weg, „die Pille“ einzunehmen. Sie muss sich keine Sorgen über eine ungewollte Schwangerschaft während des Geschlechtsverkehrs machen. Bei täglicher Einnahme der Pille oder bei einem im Körper befindlichem Hormonimplantat erzeugen wir zwangsläufig ein hormonelles Ungleichgewicht in unserem System.

Wir bringen unsere eigenen Hormon produzierenden Drüsen durcheinander, weil sich bereits einige Hormone durch die Pille oder das Implantat im Körper befinden. Sobald eine Frau aufhört, die Pille einzunehmen oder wenn sie in die Menopause eintritt, verursachen die sich im Ungleichgewicht befindlichen körpereigenen Hormondrüsen alle genannten und weitere unangenehme Begleiterscheinungen.

Weiterhin wird unsere Hormonproduktion stark durch unsere jeweilige emotionale Lage beeinflusst. Durchlebt eine Frau starke Emotionen durch Trennung von einem geliebten Menschen oder ein Gefühl von ständigem Stress, geraten die Hormon produzierenden Drüsen aus dem Gleichgewicht und stellen manchmal sogar ihre Funktion ein. Bei einigen Frauen stoppt die Menstruation ganz, bei anderen stellt sich der monatliche Zyklus nur sehr unregelmäßig ein. Manche Frauen verlieren jeden Monat Unmengen von Menstruationsblut, während sich bei anderen fast kein Blut zeigt.

Eine ansteigende Zahl von Frauen im Westen ist unfruchtbar, weil ihre Hormone „durcheinander“ sind und andere Frauen werden sogar „trotz Pille“ schwanger.

Hormonelle Ungleichgewichte können durch das Üben der Ovaratmung beseitigt werden, da diese Praxis alle Hormon produzierenden Drüsen im Körper ausgleicht.

Weitere Vorteile durch regelmäßiges Praktizieren der Ovaratmung sind:

- Verhütung von Brust-, Gebärmutter-, Eierstockkrebs, Myomen oder Zysten.
- Vorbeugung von Gebärmutter- oder Blasensenkung.
- Vermeidung von prämenstrualen Beschwerden, wie Krämpfe, Schwellung der Brüste, Launenhaftigkeit, Verstopfung etc.
- Verbesserung der Fruchtbarkeit.
- Vermeidung von Wechseljahresbeschwerden vor und nach der Menopause.
- Zunahme der sexuellen Lust beim Liebesspiel.
- Aufrechterhaltung des sexuellen Interesses und der Feuchtigkeit der Vagina nach der Menopause.

- Transformation tief verwurzelter negativer Muster (Angst, Phobie etc.) auf zellulärer Ebene in unseren Geschlechtsorganen
- Entwicklung multiorgastischer Fähigkeit
- Heilung von Frigidität

Alle oben genannten Vorteile werden durch das Üben mit einem Energie-Ei und durch die Meditation des Inneren Lächelns und der Sechs Heilenden Laute gesteigert.

DIE THEORIE DER OVAR-ATMUNG

Die Ovar-Atmung ist eine der wichtigsten Übungen für Frauen und normalerweise beginnst du damit, nachdem du deinen Kleinen Energiekreislauf geöffnet hast.

Im Allgemeinen spüren Frauen das Fließen der Energie im Kleinen Energiekreislauf eher, als die Ovar-Energie durch die Ovar-Atmung. Beim Kleinen Energiekreislauf wird unsere ursprüngliche Energie durch den Fokus unserer Augen in Verbindung mit unserem Geist und unserem Herzen gebündelt.

Im Laufe des Lebens verlieren wir unsere ursprüngliche Energie (ursprüngliche Kraft), wir erschöpfen unsere Energie. Um in unserem geschäftigen Leben zu funktionieren, greifen wir zu Ersatzstoffen, wie bereits erwähnt.

Im Tao glauben wir, dass der einzige Weg zur Steigerung der ursprünglichen Kraft über die Kultivierung von Liebe, Mitgefühl und sexueller Energie führt. Sexuelles Chi Kung stellt dir eine unbegrenzte Menge an stärkster Heilenergie bereit und ist die effektivste Methode zur Energiegewinnung.

Du lernst, deine Lebenskraft zu steigern, indem du Liebe, Freude und Glück kultivierst und indem du deine ursprüngliche Energie in deinen Eierstöcken aktivierst. Die Ovar-Atmung ist der Beginn des sexuellen Chi Kung.

Der erste Teil der Übung besteht darin, die Emotionen von Liebe, Freude und Glück durch die Praxis der Meditation des Inneren Lächelns zu erhöhen und die negativen Gefühle in positive Lebensenergie (Tugenden) umzuwandeln. Ab diesem Punkt aktivierst du deine Ovar-Energie durch Fokussierung auf deine Eierstöcke, in die du ein sanftes und liebevolles Feuer sendest.

Bei dieser Übung geht es darum, ein warmes oder prickelndes Gefühl in den Eierstöcken zu spüren und dieses Gefühl nach unten zum Perineum, hinauf zum Kreuzbein und entlang des Rückenmarks ins Gehirn zu leiten. Wenn du diesen Schritt gemeistert hast, spürst du einen Druck unter deiner Schädeldecke.

Am Anfang kann es sein, dass du nichts bemerkst, aber mit fortschreitender Praxis erhöht sich der Chi-Druck und gleicht die linke und rechte Gehirnhälfte aus. Du lässt das Chi ungefähr neun Mal im Uhrzeigersinn und neun Mal entgegen den Uhrzeigersinn mit Hilfe deiner nach innen hochgedrehten Augen in deinem Gehirn horizontal kreisen.

Dann führe das Chi entlang der vorderen Linie vom Kleinen Energiekreislauf hinab und sammle das Chi im unteren Tan Tien. Nimm dir Zeit, wenn du das Chi in deinem unteren Tan Tien sammelst. Je länger du dich fokussierst, desto mehr Chi wird verdichtet und du kannst deine Batterie aufladen.

Sobald du die Ovar-Energie (Jing Chi) spürst und sie mit deinem Geist entlang des Rückenmarks bis in dein oberes Zentrum

leitest, findet eine Transformation statt. Es ist die erste Stufe der Verfeinerung von Jing Chi.

Die in unseren Sexualorganen gespeicherte Energie ist zu roh. Wir müssen sie zuerst verfeinern, damit sie zu spiritueller Energie wird. Im Tao verfeinern wir diese Energie neun Mal durch die Praxis alchemistischer Formeln. Sie wird Praxis der Höheren Inneren Alchemie oder Praxis der Unsterblichen genannt.

Über sexuelle Energie zu sprechen, ist ein heikles Thema, und in vielen Traditionen musst du mit voller Hingabe viele Jahre deinem/r Lehrer/in folgen, bis er/sie dieses Geheimnis enthüllt.

Das Wort „sexuell“ allein verwirrt oft die Menschen, wenn es im Zusammenhang mit einer spirituellen Praxis erwähnt wird. Im Tao betrachten wir die sexuelle Energie, als würden wir auf ein Feuer schauen. Du kannst ein Feuer verwenden, um dein Essen oder dein Haus zu wärmen, aber du kannst es auch benutzen, um das Haus in Brand zu setzen.

Sexuelle Energie wird oft ignoriert oder in einer übermäßig ungesunden Art und Weise ausgedrückt. Im Allgemeinen pflegen wir keine gesunde Beziehung zu dieser Energie. Dennoch, wir alle kommen durch sexuelle Energie auf diese Welt und haben Sexualorgane in unseren Körpern.

Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass Frauen, die keine sexuellen Beziehungen pflegen oder die ihr Leben dem Zölibat widmen, am häufigsten von Brust- und Gebärmutterkrebs betroffen sind.

Wodurch das kommt? Es passiert, weil diese Teile unseres Körpers ignoriert werden. Es gibt nicht genug Blutzirkulation,

nicht genug Chi, also fühlen sich Keime als wären sie im siebenten Himmel. Sie leben in Frieden und Wohlbehagen und können gedeihen, sich ausbreiten und entwickeln sich zu allen möglichen Problemen für den Körper. Erwinnere dich: Wo der Geist ist, folgt das Chi und dem Chi folgt das Blut.

Indem du das Chi in deinem unteren Tan Tien sammelst, baust du deine ursprüngliche Energie auf. Je mehr ursprüngliche Energie du sammelst, umso aufmerksamer und bewusster wirst du. Dein sechster Sinn greift in eine tiefere Ebene, wo alles Wissen und Weisheit gespeichert sind. Das untere Tan Tien ist dein Zuhause; er ist das Zentrum deines eigenen Universums.

Damit ist gemeint, wo auch immer du bist, du bist immer zu Hause, weil du überall diese Energie in dir trügst.

Wenn du spirituelles Chi Kung praktizierst, musst du das Chi sammeln, das du aktiviert hast. Ansonsten aktivierst du lediglich Energie. Wenn du das Chi jedoch nicht sammelst und speicherst, zerstreut es sich wieder im Körper. Du magst dich zwar energetisiert fühlen, aber dem Zweck dient es nicht.

Wir haben ein unteres, mittleres und oberes Tan Tien. Kultivieren von Chi durch die Praxis der Ovar-/ Gebärmutter-Atmung und Sammeln der Energie im unteren Tan Tien, ist die beste Heilpraxis, die wir tun können.

Selbstheilung auf einer physischen, emotionalen und spirituellen Ebene geschieht durch die Kultivierung ursprünglicher Energie und Sammeln von Chi im unteren Tan Tien. Das mittlere Tan Tien ist mit unserem Herzen verbunden, und das obere Tan Tien ist mit unserem oberen Zentrum verbunden; unser Gehirn und unsere Drüsen (Zirbeldrüse, Hypophyse, Thalamus, Hypothalamus und Riechnerv). Ist das untere Tan Tien

aufgeladen, fließt die Energie in unser Herzzentrum und öffnet unser Herz, und von dort fließt es in das obere Zentrum, verbindet unsere Drüsen mit der Universellen Energie.

Wenn wir stark und gesund sind, können wir jedes Problem lösen, das auftreten kann. Aber wenn wir schwach und zerbrechlich sind, haben wir Schwierigkeiten in dieser emotionalen Welt zu überleben. Deshalb konzentrieren wir uns darauf, unsere Kraft in uns aufzubauen.

Diese Kraft ist nicht im Kopf - es ist eine innere Kraft im Körper. Wenn wir das untere Tan Tien aufbauen, können wir auf unsere Intuition (sechster Sinn) zugreifen, um von ihr geschützt zu werden. Unsere Intuition kann uns warnen, weil wir gelernt haben, auf sie zu hören. Wenn unser oberer Geist zu beschäftigt ist, können wir in Schwierigkeiten geraten, weil wir von unserer Intuition getrennt sind. Indem wir den Geist beruhigen und mehr von dem unteren Tan Tien aus (unserem Bauchgefühl) operieren, können wir bessere Entscheidungen treffen.

Im Allgemeinen haben Tiere eine bessere Verbindung zu ihrer Intuition. Wenn ein Erdbeben oder ein Tsunami bevorstehen, „spüren“ sie es im Voraus und schützen sich.

An einem regnerischen Morgen ging ich zu spät zur Arbeit los. Ich sprang ins Auto und bemerkte ohne nachzudenken, dass ich eine falsche Strecke fuhr. Ich habe mich gefragt, weshalb ich mich entschieden hab, den Umweg zur Autobahn auf einer schlecht asphaltierten Straße zu fahren? Es war jedoch schon zu spät, um umzukehren und zurückzugehen. Als ich nach der Arbeit aus der Stadt zurückkam, fuhr ich in die Straße, die ich normalerweise nehmen würde, aber zu meiner Überraschung war sie gesperrt. Weil es die ganze Nacht stark geregnet hatte, war der Kanal übergelaufen und der erste Teil der Straße lag unter Wasser. Ich erkannte, dass meine Intuition mich dazu

gebracht hatte, die andere Straße zu nehmen, und mich davor gerettet hatte, zu spät zur Arbeit zu kommen.

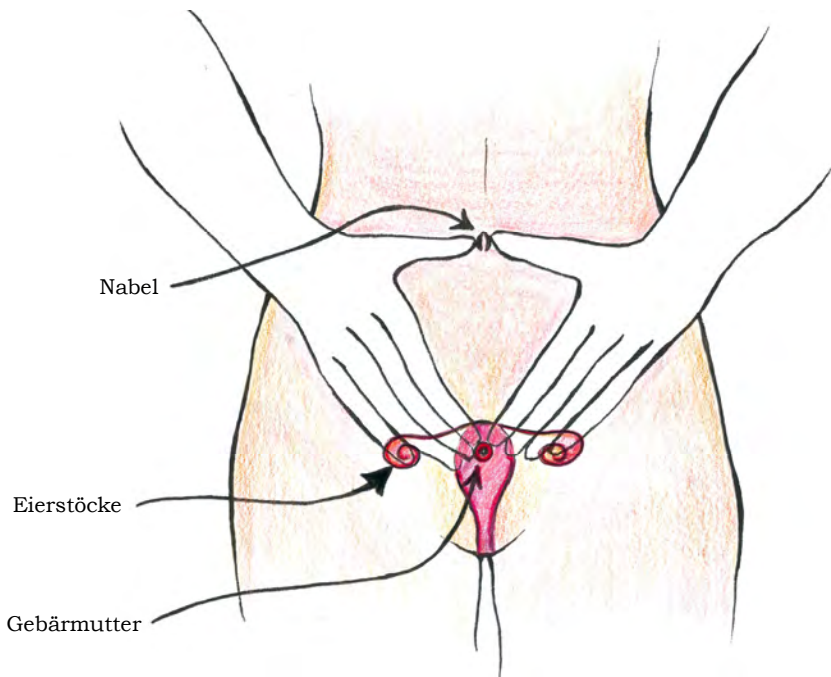
Denke immer daran, dass drei Köpfe besser sind als einer (bitte schau dir die Vorbereitungen für die Meditation des Inneren Lächelns an). Und es ist besser, die verschiedenen Energien der fünf Elemente, die im unteren Tan Tien gesammelt werden, beisammen zu haben, als wenn sie unabhängig voneinander verstreut wirken würden.

DIE PRAXIS

DER OVAR-ATMUNG – DAS RAD DREHEN

Finde einen ruhigen, behaglichen Ort, an dem du für circa 30 Minuten nicht gestört wirst. Nach der Meditation des Inneren Lächelns reibe deine Hände kräftig, bis sie warm sind und berühre dann deine Brüste. Beginne mit der Brustmassage wie unten beschrieben. Dann massiere deinen ganzen Körper liebevoll weiter. Lass deinen Körper wissen, dass du dich selbst akzeptierst und liebst. Massiere deinen Bauch und den Bereich, wo deine Eierstöcke sind. Mit einem liebevollen Lächeln auf deinem Gesicht, massiere deine Oberschenkel und reibe dein Kreuzbein, bis es sich warm anfühlt. Jetzt reibe den Bereich, wo deine Nieren sind, bis es sich warm anfühlt und angeregt. Verwende ein Seidentuch und massiere sanft den Venushügel, die äußeren Lippen deiner Vulva und dein Perineum.

Bedecke deine Eierstöcke mit deinen Fingern und sende eine liebende, lächelnde Energie in deine Eierstöcke. Reibe deine Eierstöcke sanft, bis du ein warmes oder kribbelndes Gefühl in deinen Eierstöcken spürst. Konzentriere dich auf deine Eierstöcke und führe mit deinem Atem und deiner Yi-Kraft das warme, prickelnde Gefühl (Jing Chi) in die Gebärmutter.



Ovar-Atmung

Ziehe deine Gebärmutter zusammen und fühle deine Gebärmutter warm und kribbeln. Kreise mit deinen Augen in deiner Gebärmutter, bis du ein warmes Gefühl spürst, das sich in deiner Gebärmutter ausbreitet.

Jetzt erschaffe ein größeres Rad, einen Kreis von der Gebärmutter bis zum Perineum, bis zum Kreuzbein und den Lendenwirbeln. Von dort aus bewege das Chi mit deinem Yi (Geist, Auge, Herzkraft) zu deinem Nabel und führe das Chi hinunter zum Perineum. Halte immer einen Teil deiner Aufmerksamkeit auf deine Eierstöcke gerichtet.

Mit einer ganz leichten Kontraktion des Perineums und durch sanftes nach innen Kippen des Kreuzbeines führe das Chi erneut entlang des Kreuzbeins zu den Lendenwirbeln, durch deinen Körper zum Nabel und hinunter zum Perineum.



Das Rad drehen

Wiederhole dies über mehrere Runden, bis du fühlst, dass das Chi sich in diesem Kreis bewegt.

Jetzt bilde das zweite Rad, indem du das Chi mit deiner Gedankenkraft von den Lendenwirbeln bis zum T11, zum Solarplexus und hinunter zum Nabel bewegst, vom Nabel zum Tor des Lebens (Siehe Tor des Lebens oder Ming Meng in der Abbildung vom Kleinen Energiekreislauf) und bis zum T11. Wiederhole das zweite Rad, bis du das Chi mit deiner Yi-Kraft führen kannst.

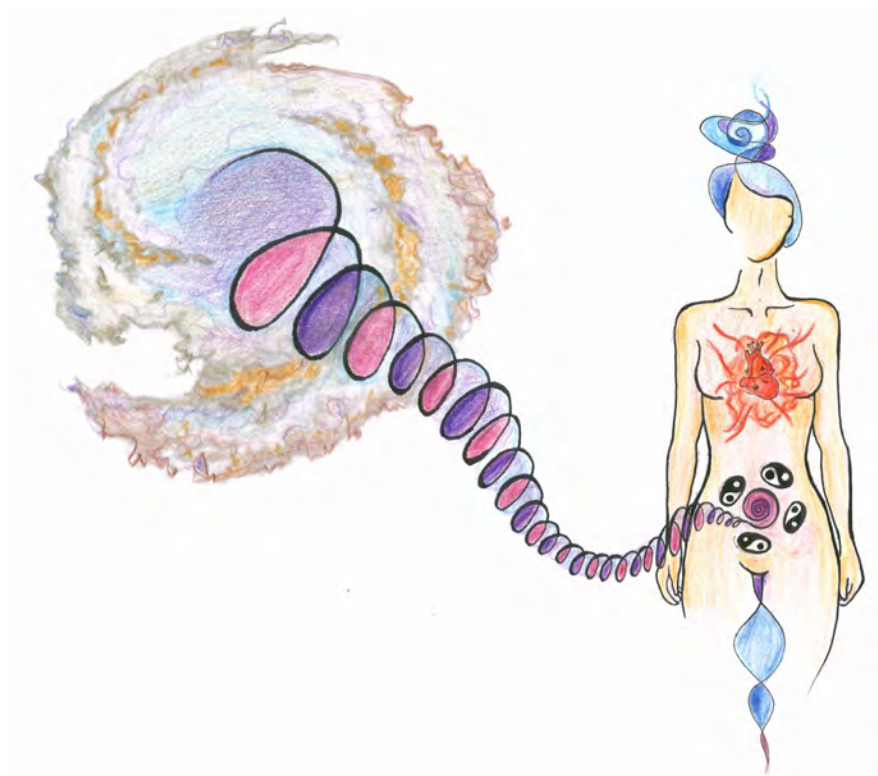
Dann kreiere ein drittes Rad, indem du das Chi von T11 zum Nacken, zur Kehle und hinunter zum Solar Plexus und zurück zum T11 bewegst. Wiederhole das dritte Rad, bis du spürst, dass das Chi deiner Yi-Kraft folgt.

Schließlich aktivierst du das vierte Rad, indem du das Chi vom Nacken bis zur Krone, die vordere Linie deines Gesichts hinab zur Kehle und zurück zum Nacken bewegst. Fühle Jing Chi in deinem oberen Zentrum, fühle den Chi Druck unter deinem Schädel und bewege deine Augen neun Runden lang horizontal in deinem Gehirn - von der rechten Seite zur linken Seite und dann von der linken Seite zur rechten Seite.

Dehne deinen beobachtenden Geist bis zum Nordstern aus, fühle das Chi unter deinem Schädel und folge deinem Geist.

Ziehe deinen Geist langsam zurück zu deiner Krone und bewege dein Yi (Geist, Auge, Herzkraft) entlang der Frontlinie vom Kleinen Energiekreislauf (Dienergefäß) hinab und sammle das Chi in dein unteres Tan Tien, indem du es mit deiner Yi-Kraft um den Nabel herum von klein bis groß kreisen lässt und dann die Spirale von groß zu klein umkehrst.

Verweile ein wenig in deinem Zentrum...

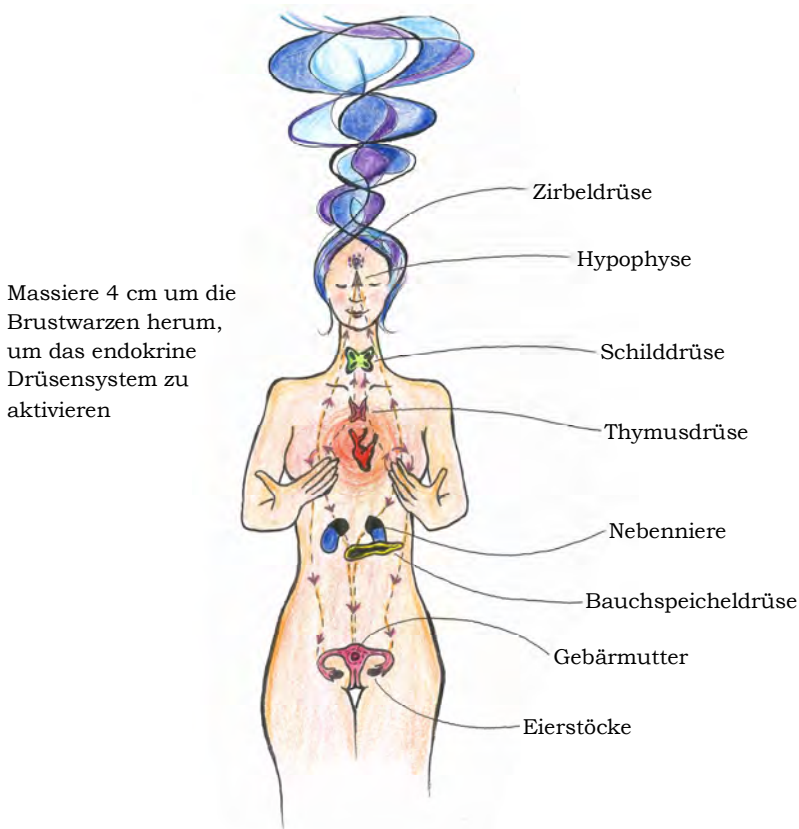


...strecke jetzt deinen Körper aus. Herzlichen Glückwunsch!

Gut gemacht! Es bedarf einiger Anstrengung, sich so lange zu konzentrieren, aber es ist eine lohnende Übung, angesichts all der gesundheitlichen Vorteile.

DIE BRUSTMASSAGE

Du solltest täglich deine Brüste massieren. Am besten ist es, wenn du deine Brüste am Morgen massierst und es zur Gewohnheit machst, wie Zähne putzen. Eine Brustmassage erhöht den Chi-Fluss in deinen Brüsten, klärt stagnierendes Chi und sorgt dafür, dass Chi, Blut und Lymphe fließen.



Du wirst bald bemerken, dass deine Brüste durch das Massieren lebendiger, empfindsamer und empfänglicher werden. Du wirst auch feststellen, dass die Brustwarzen mit deiner Klitoris, deinen

Eierstöcken und deiner Gebärmutter verbunden sind. Beginne die Brustmassage, indem du deine Hände aneinander reibst, bis sie warm und energiegeladen sind.

Es fühlt sich sehr gut an, wenn du ein gutes Öl (z. B. Jojobaöl) verwendest und ätherische Öle wie Geranium und Ylang Ylang hinzufügst. Oder du kannst auch deine Brüste mit einem Seidentuch massieren.

Lege deine warmen Hände auf deine Brüste und stimme dich auf das Gefühl von Liebe, Freude und Glück ein. Dann massiere langsam und sanft von der Innenseite deiner Brüste nach oben und um die Brustwarzen nach außen.

Du kannst dies neun, achtzehn oder sechsunddreißig Mal wiederholen. Wechsle dann die Richtung und massiere langsam und sanft von der Außenseite deiner Brüste nach innen neun, achtzehn oder sechsunddreißig Mal. Du kannst den Druck deiner Streichungen variieren, und du darfst auch sanft deine Brüste drücken und die Struktur im Inneren fühlen.

Sobald du die Verbindung von deinen Brüsten und Brustwarzen zu deinen Sexualorganen spürst, kannst du die Brustmassage mit der Praxis der Ovar-/ Uterus-Atmung kombinieren.

DIE VORTEILE DER PRAXIS MIT DEM ENERGIE-EI

Es bringt viele gesundheitliche Vorteile durch die Kräftigung deines PC-Muskels (Musculus pubococcygeus) und der Beckenboden-Muskulatur.

Der Hauptmuskel ist der PC-Muskel. Er spannt sich wie eine Hängematte vom Schambein bis zum Steißbein und stützt alle deine Beckenorgane: deine Blase, Gebärmutter und das Rektum. Der PC-Muskel steuert das Öffnen und Schließen der Harnröhre, der Vagina und des Anus.

In der Vagina befinden sich Reflexzonen aller wichtigen Organe. Sexualität und körperliche Gesundheit sind eng miteinander verbunden. Mit dem Meistern der Praxis mit dem Ei stärkst du alle wichtigen Organe zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens.

Die Vagina unterteilt sich in drei Abschnitte. In der sexuellen Reflexologie ist der Eingang der Vagina mit der Blase und den Nieren verbunden, der mittlere Teil der Vagina ist verbunden mit der Leber, Milz und Pankreas und der innerste Teil der Vagina ist mit der Lunge und dem Herzen verbunden.

Du kannst das Praktizieren mit dem Energie-Ei auch bei folgenden gesundheitlichen Umständen verwenden:

Es kann Harninkontinenz verhindern oder beseitigen, es stärkt die Blase und beugt Blasenentzündungen vor. Wenn der Beckenboden geschwächt ist, besonders bei Frauen nach der Geburt, kann Urin beim Lachen, Husten oder sogar beim Training auslaufen.

Es kann Vaginal- oder Gebärmutterprolaps verhindern.

Frauen, die Kinder hatten oder älter werden, haben das Risiko, an einem Vaginal- oder Uterusprolaps zu erkranken. Für einige Ärzte besteht die Lösung in der Entfernung der Gebärmutter. Aber dann entstehen neue Probleme, da die anderen Organe, wie Blase und Darm, als Folge der entfernten Gebärmutter ebenso sinken können.

Es verbessert die Durchblutung. Trainieren des Muskels erhöht die Blutzirkulation im gesamten Genitalbereich. Wenn das Blut besser zirkuliert, erhält das Gewebe mehr Nährstoffe, Abfallstoffe werden entfernt und der natürliche Hormonfluss wird verbessert.

Es straft die Vagina. Viele Frauen haben keinen Muskeltonus in der Vagina und dies macht die Vagina weniger empfindlich und weniger fest. Dies reduziert oft das Vergnügen für sie und für ihren Partner.

Es entspannt die Vagina. Die Praxis mit einem Ei löst chronische Spannung in der Vagina. Wir alle neigen dazu, in bestimmten Bereichen des Körpers zu verspannen, wenn wir Stress empfinden. Es hilft, die Muskeln zu lösen, indem wir uns dieser unbewussten Spannung bewusst werden.

Es erhöht deine Sensibilität und deine Aufmerksamkeit. Eine erhöhte Durchblutung macht sowohl die Klitoris als auch die Vagina empfindlicher.

Es ist der Schlüssel für die Kultivierung sexueller Energie.

Die Übung mit einem Energie-Ei ist der Schlüssel, um zu innerer Schönheit und Ausstrahlung zu gelangen, während die anderen Übungen und Meditationen sich auf den Bereich konzentrieren, der sexuelle Energie enthält. Jing Chi als die sexuelle Energie ist

Teil unserer ursprünglichen Kraft Chi. Mit Jing Chi kannst du mehr ursprüngliche Kraft kultivieren. Wenn du mehr ursprüngliche Kraft hast, findet Heilung und Transformation statt. Sexuelle Energie ist die heilsamste und kreativste Energie, die wir haben, weil wir sie vervielfachen können.

Chi ist Energie. Chi ist die unsichtbare Lebenskraft, die hinter allem Leben und jeder Bewegung steht. Wenn du deiner sexuellen Energie und deiner Sinnlichkeit mehr Aufmerksamkeit schenkst, wird deine sexuelle Energie zunehmen.

Du erhöhst die Empfindungsfähigkeit in deiner Vagina, wenn du mit dem Energie-Ei Bereiche erweckst, die unbemerkt geblieben sind.

Über die Verbindung mit deinen Eierstöcken und Gebärmutter durch die Ovar-/ Gebärmutter-Atmung wird es dir leichter fallen, sexuell stimuliert zu werden, sobald du deiner sexuellen Energie mehr Aufmerksamkeit schenkst.

Wenn dein Liebesmuskel (PC-Muskel) in guter Verfassung ist, wirst du leichter und häufiger Orgasmen haben. Die Muskeln des Beckenbodens ziehen sich zusammen, wenn du einen Orgasmus hast, und je stärker die Muskeln sind, desto stärkere Orgasmen kannst du erleben.

Wenn du dein Leben verändern willst, musst du zuerst mit dir selbst beginnen. Frauen sehnen sich nach Herzensverbindungen in ihren Beziehungen, da dies einer Frau hilft, sich sexuell zu öffnen.

Kultiviere Liebe in deinem Herzen und wenn du mit einem Energie-Ei übst, tu es mit Liebe. Es verändert die Beziehung, die du mit dir selbst und deiner Sexualität hast.

DIE GESCHICHTE VON DER PRAXIS MIT DEM ENERGIE-EI

In die Praxis, ein Ei zu benutzen, wurden ursprünglich die Konkubinen im Kaiserlichen Palast Chinas eingeführt. Der Kaiser war der Sohn des Himmels mit mehr als 1.000 Konkubinen. Als der Sohn des Himmels und Herrscher des Landes lernte er, nicht zu ejakulieren und hatte jeden Abend Geschlechtsverkehr mit einer anderen schönen Konkubine. Die Konkubinen wurden mit dem Ei trainiert, um dem Kaiser zu helfen, nicht zu ejakulieren. Wenn eine Frau eine starke Vagina hat, kann sie jeden Abschnitt ihrer Vagina bewegen und einem Mann behilflich sein, nicht zu ejakulieren, sondern das Jing Chi in sein oberes Zentrum zu ziehen. Ein Mann kann in einen sehr hohen Zustand der Erregung und des Orgasmus geraten und die Frau kann ihm helfen, nicht über den Punkt der Zurückhaltung hinauszugehen. So konnte der Kaiser mehr und mehr ursprüngliche Kraft aufbauen, die ihm mehr Bewusstsein gab. Als Sohn des Himmels lud er das Wissen und die Weisheit aus dem Universum (Himmel) herunter, um sein Land weise zu regieren. Wenn eine Konkubine in dieser Praxis wirklich gut war, war der Kaiser sehr zufrieden und er bevorzugte sie.

Später tötete eine der Konkubinen den Kaiser und wurde Kaiserin. Sie gab das Wissen über die Praxis der Zurückhaltung des Samens nicht an ihren Sohn weiter, und das Wissen ging im Kaiserlichen Palast in China verloren. Auch der neue Kaiser besaß Konkubinen, aber er erreichte jede Nacht seinen Höhepunkt und erschöpfte sich selbst. Seine Herrschaft als Kaiser währte nicht lange und die Dynastie brach zusammen.

Die Zeiten haben sich geändert. Viele Frauen im Westen wollen keine Dienerin eines Mannes sein, sondern besitzen die gleiche Ausbildung und gleichen Rechte wie ein Mann. Dies kann zu

einer ausgewogeneren Partnerschaft führen, wenn Yin (weiblich) und Yang (männlich) im Kräftegleichgewicht leben. Wie im Tai Chi Symbol, wo Yang das Yin befördert und umgekehrt Yin das Yang.

Heute leben wir in einer Zeit, in der wir eine duale Kultivierung praktizieren können. Diese Art und Weise der Doppel-Kultivierung ist ein Austausch unserer angeborenen Energie mit der deines Partners und dies bringt die meiste Erfüllung - physisch, geistig und spirituell.

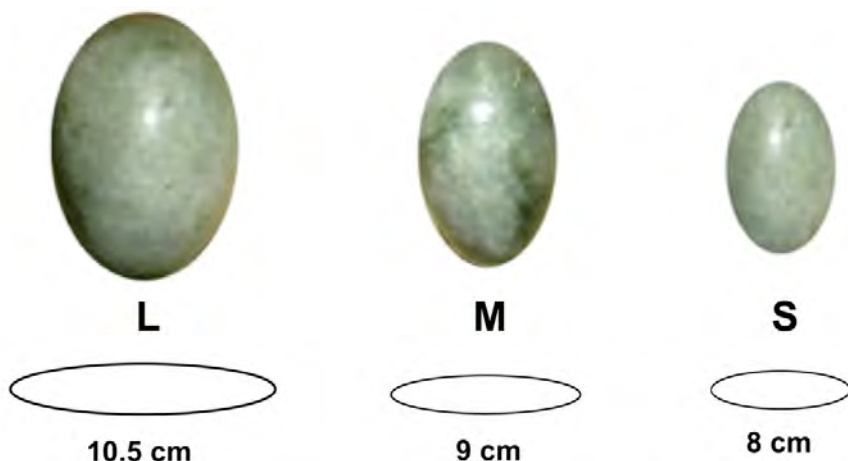
Indem du deine Vagina mit einem Ei trainierst, steigert du das Vergnügen für dich und deinen Partner. Wenn dein Mann nicht ejakuliert und einen höheren Erregungszustand erreicht, hat er mehr Yang-Energie und dies vermehrt deine Yin-Kraft und öffnet somit dein Herz und das Herz deines Partners.

Nichtsdestoweniger musst du jede der Praktiken, die ich oben erklärt habe, üben, um mit deinem Partner in der dualen Kultivierung eine Einheit zu erreichen. Je besser du in den einzelnen Übungen bist, desto mehr Energie fühlst du in deiner Einzel- und Doppelkultivierung.

Ich erwähne diesen Teil der dualen Kultivierung für deine Überlegung als Ergänzung zu deiner fortgeschrittenen Praxis.

DIE VORBEREITUNG FÜR DIE PRAXIS MIT DEM ENERGIE-EI

Im Allgemeinen können wir drei verschiedene Größen für die Übung mit dem Jade-Ei kaufen: klein, mittel und groß. Jedes Ei besitzt entweder eine horizontale oder eine vertikale Durchbohrung, um einen Faden aus nicht aromatisierter Zahnseide befestigen zu können.



Es gibt auch andere Steinsorten, die du für diese Übung verwenden kannst, wie Obsidian oder Quarz, aber egal welchen Stein du wählst, am wichtigsten ist es, dass du übst.

Wenn du bereits eine Geburt hinter dir hast, kannst du mit einem mittelgroßen oder großen Ei beginnen. Ansonsten ist es am besten, mit einem kleinen oder mittelgroßen Ei zu beginnen. Ein mittelgroßes Ei ist immer eine gute Wahl und später kannst du eine andere Größe versuchen.

Bevor du übst, musst du das Ei reinigen. Je nach Stein kannst du verschiedene Reinigungsmethoden verwenden.

Wenn du beispielsweise ein Jade-Ei gekauft hast, koche das Wasser und füge ein paar Tropfen Teebaumöl oder Grapefruitkernöl hinzu (beide Öle wirken antibakteriell), dann stell den Topf neben die Heizquelle und lass dein Ei in das heiße Wasser gleiten. Nach einer Minute nimm es mit einem Löffel heraus. Eine andere Möglichkeit ist, die Schnur vorher anzubringen und dein Ei, das am Faden gehalten wird, in das Wasser gleiten zu lassen.

Das reicht aus, um die Oberfläche und das Loch zu reinigen. Es besteht keine Notwendigkeit, das Ei länger im Wasser zu behalten und zu kochen, denn es ist ja schon hart ☺.

Wenn du ein Quarz-Ei hast, nimm bitte kein kochendes Wasser, da es sonst bricht. Reinige dein Quarz-Ei mit Teebaumöl oder Grapefruitkernöl und spüle es danach gut mit Wasser ab.

Um den Faden im Loch zu befestigen, nimm ein langes Stück Zahnseide ohne Aroma und lege beide Enden übereinander, um sie durch das Loch vom Ei zu fädeln. Führe nun die beiden Enden des Fadens durch die Schlaufe auf der anderen Seite vom Ei und dann ziehe alles fest zusammen.

Nach dem Training mit dem Ei spüle es in Wasser ab und entferne den Faden aus dem Loch, so dass der Schleim im Loch ausgewaschen werden kann.

Dann reinige dein Ei wie oben beschrieben, und wenn du heißes Wasser nimmst, lass das Ei vor der Wiederverwendung abkühlen.

Obwohl die Praxis mit dem Ei äußerst nützlich ist, ist sie nicht für jede Frau zu jeder Zeit günstig. Übe nicht mit einem Ei:

- Wenn du schwanger bist.
- Wenn du menstruierst.
- Wenn deine Vagina oder Blase entzündet ist.
- Wenn du einen Uterusprolaps hast.
- Wenn du in den letzten drei Monaten am Becken operiert wurdest.
- Wenn du ein IUD (intrauterines Gerät)/ eine Spirale verwendest.
- Wenn du gerade geboren hast. Warte 3-4 Wochen nach der Geburt, um mit dem Ei zu trainieren. Sanfte Beckenbodenübungen können jedoch so schnell wie möglich nach der Geburt geübt werden. Bitte um die Zustimmung deines Arztes oder deiner Hebamme.

WIE MIT DEM ENERGIE-EI GEÜBT WIRD

Kreiere den passenden Raum für dich. Die beste Zeit, mit dem Energie-Ei zu üben, ist am Morgen. Wenn du nicht am Morgen üben kannst, ist jede Tageszeit geeignet. Wenn du jedoch vor dem Zubettgehen übst, kannst du Albträume bekommen oder Schwierigkeiten beim Einschlafen haben, da diese Übung anregend auf dich wirkt.

Bereite dich vor, indem du deinen Körper liebevoll massierst, wie in der Übung der Ovar-Atmung erklärt. Lege dich auf eine Yogamatte und beuge deine Knie mit auf der Matte aufgestellten Füßen. Verbinde das liebevolle Gefühl von deinem Herzen mit deiner Vagina. Lass es in deine Vagina, Eierstöcke, Gebärmutter und Damm ausstrahlen und lausche in deine Organe.

Nimm ein natürliches Gel oder Speichel und massiere deine Vulva sanft mit deinen warmen und energetisierten Fingern. Wenn du dich wohl und gut vorbereitet fühlst, lege das Ei zwischen deine Brüste und aktiviere deine Vagina und die Muskeln des Perineums. Ziehe deine Vagina, dein Perineum und dein Gesäß so weit wie möglich zusammen, lass sie los und entspanne sie vollständig. Wiederhole dies mehrmals.

Hebe nun dein Kreuzbein leicht von der Matte an und wiederhole die vorherige Übung mehrmals.

Lächle in deine Organe und entspanne dich.

Nimm das Ei, warm und bereit, in deine Vagina eingeführt zu werden. Führe das breite Ende des Eies zwischen deine inneren Schamlippen. Halte das schmale Ende vom Energie-Ei mit deiner Hand. Bewege das Ei in langsamen Kreisen, bis du im richtigen Winkel bist, um das Ei leicht einzuführen.

Wenn deine inneren Schamlippen und die Scheide zu trocken sind, nimm einfach deinen Speichel oder ein natürliches Gel und mache sie gleitfähig.

Sobald das Ei in deiner Vagina ist, ziehe etwas am Faden, um zu fühlen, wo dein Jade-Ei ist. Ziehe leicht am Faden, so dass er immer etwas gespannt ist. Sobald du das Ei spürst, spanne deinen Liebesmuskel an und sauge das Energie-Ei mithilfe der Muskelkontraktion ein. Dann entspanne deinen Liebesmuskel und lächle hinein.

Wiederhole die obige Übung, bis du fühlen kannst, wie sich das Ei tiefer nach innen bewegt. Wenn das Energie-Ei sich tiefer in das Innere bewegt, wirst du einen leichten Zug am Faden bemerken.

Sobald du diesem Teil erfolgreich gemeistert hast, kannst du die Übung im Stehen wiederholen. Jetzt musst du das Energie-Ei in dir entgegen der Gravitationskraft hochziehen. Sobald dein Ei in die Nähe deiner Gebärmutter kommt, drücke es vorsichtig und presse das Ei heraus. Oder wenn deine Vagina elastischer ist, entspanne deinen Liebesmuskel und spüre, wie das Ei von alleine nach unten rutscht.

Wenn du lange trainiert hast und Kontrolle über deinen Liebesmuskel hast, kannst du das Energie-Ei hochdrücken, entspannen und es fallen lassen. Kurz bevor es aus deiner Vagina herausrutscht, schliesse dein unteres Tor und ziehe es in Richtung deiner Gebärmutter hoch, entspanne dich erneut und lasse das Ei mit sehr wenig Druck nach unten gleiten.

Herzlichen Glückwunsch! Jetzt hast du diese Übung gemeistert und deinen Liebesmuskel trainiert.

Du kannst weitergehen und eine andere Größe benutzen, um die oben genannten Praktiken mit einer anderen Größe zu wiederholen.

Du kannst das Ei auch tagsüber in dir behalten. Aber pass auf, dass du es nicht vergisst! Vor allem, wenn du lachen, niesen oder gar pullern musst. Spiele damit und habe Spaß!



EINEN LEHRER FINDEN

Einer meiner spirituellen Freunde sagte einmal: „Es sollte mehr Wert und Sorgfalt darauf gelegt werden, einen guten Lehrer als nur eine gute Methode zu finden.“ Die Methoden sind zahlreich, aber gute Lehrer sind selten. Wenn du auf einen guten Lehrer stößt, bleib bei dieser Person und lerne so viel du kannst. Das wird dich viel weiter bringen, als nur nach einer Methode zu suchen, zu der du dich hingezogen fühlst.

Das Tao ist eine lebenslange Übung. Es ist ein Lebensweg der Energie-Kultivierung, der nur bewältigt werden kann, wenn du dich immer wieder mit deinem Meister oder Lehrer verbindest und energetisch verbesserst, während du dein Wissen im Laufe der Zeit vertiefst.

Es braucht Beharrlichkeit, Hingabe und Selbstmotivation als Schüler, um über einen langen Zeitraum bei einer Praxis und einem guten Lehrer zu bleiben. Aber wenn du in diese Herausforderung investierst, dann sind die Vorteile für dein persönliches und spirituelles Wachstum endlos.

Als ich zuerst mit der Tao-Praxis begann, hatte ich viele Fragen, aber ich konnte mit meinem Lehrer nur sprechen, wenn er einmal im Jahr in mein Land kam, um zu unterrichten.

Während dieser Zeit fühlte ich oft Mutlosigkeit und Stillstand, was mich an der Praxis zweifeln ließ und ich überlegte, ob ich mich nicht doch nach einem anderen Lehrer für die Praxis umsehen sollte.

Dies ist eine schwierige Herausforderung als Student, aber es ist wichtig, mit der Praxis fortzufahren. Heutzutage haben wir das Glück, einen Zugang über mehrere Möglichkeiten zu bekommen,

um mit einem Lehrer in Verbindung zu treten: über E-Mail, YouTube und andere Netzwerke, sowie durch Anleitungen auf DVD.

In dem System, in dem ich zertifiziert bin, werden die Instrukturen bewertet, nachdem sie eine gewisse Zeit die Übungen und Meditationen praktiziert haben. Dies bedeutet jedoch nicht, dass der Lehrer nun selbst fertig ist und nur unterrichtet, ohne sich wieder mit seinem Meister oder Lehrer zu verbinden und seine Fähigkeiten zu verbessern.

Ein Schüler sollte mindestens fünf Jahre bei einem Lehrer bleiben, vorausgesetzt, er ist sachkundig und versiert, und er sollte dann alles von diesem Lehrer lernen. Aber die besten Schüler bleiben zehn Jahre oder länger.

EIN PAAR WORTE ZUR VORSICHT

Die in diesem Buch gelehrtten Praktiken können sowohl deine Gesundheit als auch deine Sexualität grundlegend verbessern. Wenn du jedoch eine Erkrankung hast, suche einen Arzt auf. Frauen, die einen hohen Blutdruck, Herzkrankheiten oder allgemein eine schwache Konstitution haben, sollten langsam mit den Praktiken aus diesem Buch vorangehen.

Wenn du eine Frage hast oder dir Schwierigkeiten beim Üben begegnen, solltest du einen Universal Healing Tao Instruktor in deiner Nähe kontaktieren oder mit mir Kontakt aufnehmen. Es ist immer von Vorteil, die Praxis zu erlernen, indem du Retreats und Kurse erfahrener UHT-Instrukturen besuchst, die dir helfen können, dich selbst darin zu üben, Chi zu fühlen.

FÜR DEINE INSPIRATION...

Die taoistische Energie-Kultivierungspraxis ist eine intensive spirituelle Reise. Es ist wie das Erklimmen eines sehr hohen Gipfels.

Zu Beginn ist die Spitze des Berges so hoch, dass man sie umhüllt von lauter Wolken nicht sehen kann. Du hast dir das Ziel gesetzt, den Berg Schritt für Schritt zu besteigen, obwohl du die Spitze nicht erkennst. Aber dein Lehrer weist dir einen Weg, den du siehst.

Es kann beschwerlich sein, dem Pfad zu folgen. Manchmal trittst du längere Zeit auf derselben Stelle und beginnst dich darüber zu wundern, warum du diesen Weg überhaupt eingeschlagen hast oder ob er dich wirklich vorwärts führt. Dich befallen Angst, Selbstzweifel, Frustration und Misstrauen. Es ist ein mentales Ringen um sich selbst.

Du musst weitergehen, langsam voranschreiten und gehen, gehen, gehen. Du musst dafür Entschlossenheit haben.

Und dann, endlich, siehst du den Gipfel und du bist ganz eifrig, ihn zu erreichen. Du stehst auf dem Berggipfel und blickst zurück auf den langen, langen Weg, den du für die spirituelle und persönliche Entwicklungsstufe gegangen bist, an der du nun angekommen bist.

Nur von dieser Ebene aus kannst du noch höhere Berge sehen. Du kannst in deiner Praxis immer höher gehen. Nachdem du den ersten Gipfel des ersten Berges erreicht hast, lernst du Durchhaltevermögen, Motivation und Weitsicht, um noch weiter zu gehen. Die Möglichkeiten sind in unserem Leben endlos.

Nach vielen Jahren des Übens kann ich sagen, dass dies wirklich ist wie es ist.

Ich entsende Liebe und Licht an dich und wünsche dir eine beglückende Praxis. Du kannst dich jederzeit an mich wenden, wenn du irgendwann an den Punkt gerätst, den Weg zu verlieren, und du Hilfe benötigst, den Weg zu erkennen.

QUELLEN

- Mantak Chia (2008)
Cosmic Orbit Connect to the Universe from Within.
Published by Universal Tao Publications.
- Mantak Chia (2007)
Awaken Healing Light of the Tao.
Published by Universal Tao Publications.
- Mantak Chia (2005) Healing Love Through Tao
Cultivating Female Sexual Energy.
Published by Universal Tao Publications.
- Mantak Chia (1989)
The Taoist Way to Transform Stress into Vitality: The
Inner Smile & Six Healing Sounds.
Published by Universal Tao Publications.
- Bruce Lipton (2006)
The Wisdom of Your Cells:
How Your Beliefs Control Your Biology (Audiobook).
Published by Sounds True.

ISBN 978-3-9821170-0-3



Dies sind grundlegende Übungen für Frauen, die einen spirituellen Weg gehen. Jutta erläutert in ihrem Buch die Praktiken, die auf emotionaler und körperlicher Ebene zur Selbstheilung führen.

Es gibt zwei Hauptübungen, in denen Jutta den Frauen beibringt, wie sie ihre sexuelle Energie kultivieren und anheben können. Eine davon ist die Ovar-/ Uterus-Atmung. Sie kann die Menstruation verkürzen, Krämpfe reduzieren, von Unfruchtbarkeit befreien und mehr Energie (Chi) in den Eierstöcken für mehr sexuelle Kraft aufbauen. Die andere Übung wird mit dem Energie-Ei trainiert und benutzt, um die urogenitale Muskulatur des Beckens, die Drüsen, die Sehnen und das Nervensystem zu stärken.



Jutta unterstützt mich seit vielen Jahren. Sie ist eine meiner wichtigsten Lehrerinnen, die diese Praxis und das Wissen teilen kann.

TAOISTISCHER MEISTER MANTAK CHIA



Ich wurde 1987 Schülerin des taoistischen Meisters Mantak Chia. Seither habe ich mich verpflichtet, mich in den taoistischen Energiepraktiken weiterzuentwickeln. Im Jahr 1990 wurde ich Instruktorin und unterrichte seit dem das Universal Healing Tao System in Europa. Später zog ich nach Thailand, um im Zentrum von Meister Mantak Chia, dem Tao Garden Health Spa & Resort, zu leben, zu arbeiten und zu unterrichten.

Seit 2001 unterrichte ich als Senior Instruktor verschiedene Level und Formen der Energiepraktiken, einschließlich vieles von dem, was ich bis heute lehre – Tai Chi Chi Kung, Healing Love, Fusion, Cosmic Healing und Chi Nei Tsang.

Seit 2010 unterstütze ich als Global Branch Leader für Chi Nei Tsang mit meiner Leitung und Organisation, wie diese Bauchmassage weltweit gelehrt und praktiziert wird. Das Lehren ist wirklich meine Leidenschaft. Andere zu inspirieren, diese alten Praktiken auszuprobieren und mit dem Tao zu leben, ist meine Berufung. Es zieht mich, diese Praktiken überall in der Welt zu lehren, weil das Tao auch mich komplett verändert hat - zu der, die ich selbst und in meiner Spiritualität bin.

WWW.JUTTAKELLENBERGER.COM