

Retreat 2026

Die Praktiken

zum Kennenlernen des höheren Praxis-Niveaus

Vertiefen des Erfahrens

- Die Atem-Klang-Rezitation
Frequenz-Band: OMITOU FO
- Die 5-5-AtemWelle
zur Synchronisation des Organismus
- Die Methode des 3fachen Erbebens
- Innere Klarheit - Sufi-Praxis V
ein tiefgreifendes Loslassen

Das Wandeln in Lust - Ordnen & Heilen im Gehen

eine der effektivsten Methode des Nei Dan Praxis

- Das Tai Ji der sonnengefärbten Wolke - tai ji xia 太極霞
mit *Die Jadekröte, die das Wahre aufnimmt*

Die Praxis des Durchdringens

eine der effektivsten Methode des Nei Dan Praxis

- Die fünf Leitsätze bzw. Leitwörter -
das Vertiefen der *Kommunikations-Niveaus*
- Der Große Weg zum Gipfel der Stille
- Die 1., 3., 4. und 5. & 6. Durchdringung - mi 弥
mit *Die Jadekröte, die das Wahre aufnimmt*

Über das Wesen der Nei Dan Praxis

Das Nei Dan - 內丹 - des Drachentor-Ordens, spiegeln die Praktiken des Unsterblichen Lü Dong-Bin wieder. Das Wesen des Nei Dan ist

1. **Das Ordnen**/Heilen der Unordnung/Ungleichgewicht,
2. **Das Pflegen** des Lebens - Ming und der Wesensnatur - Xing,
3. **Das Verschmelzen** von Ming und Xing am Ursprung -
das Vervollständigen der *körperlichen* durch die *geistige* Geburt

*Der Weg des Lernens besteht allein darin,
den verlorenen Kontakt zum Herzen zu suchen.
Wenn das Handeln das Herz nicht zufrieden stellt,
versiegt das Qi.*

HG 48: jing 井
Der Brunnen - Die Quelle

*„Wachsen und lauschen
bis man Klarheit hat.
Dann: tiefer dringen.“*



Man mag die Stadt wechseln, aber den Brunnen kann man nicht wechseln.
Er nimmt nicht ab und nimmt nicht zu.
Die kommen und gehen, benutzen den Brunnen als Brunnen.
Reicht das Seil nicht bis zum Grund oder bricht der Eimer, droht Unheil.
Dies ist erforderlich um die Wirkkraft - de 德 - zu pflegen!

*Wenn man etwas gründlich machen will,
ist es, wie wenn man einen Brunnen gräbt.
Wenn man neun Meter tief gegraben hat
und aufhört, bevor Wasser erreicht ist,
dann ist dies immer noch ein unbrauchbarer Brunnen.»*

Meng Zi - ca. 350 v. Chr.

Die Merkmale der Nei Dan Praxis

1. Das Wiederherstellen des Bewusstseins

Das Eintreten in den Zustand von Stille - Frieden

bzw. Die vorbereitenden Praktiken

buddhistische Bezeichnung: *Das Überqueren des Flusses*

Merkmale: Mental-körperliche Synchronität, Präsenz, Stille,
in Resonanz mit dem Frequenz-Feld

"Das Überqueren des Flusses"



ist einer der essenziellsten Aspekte
und absoluter Angelpunkt des geistigen Weges, für ein eigenes Leben in
Freude, Dankbarkeit und Liebe! Baue dafür auf die energetische
Unterstützung von "Guten Mächten": Ahnengeist, Schutzengel ...

Aus den Lehrreden des Buddha:

«Ein Reisender steht vor einem breiten und mächtigen Fluss - **die Unwissenheit**.
Er baut sich ein Floß aus Zweigen und Ästen - **Dharma**: Methoden und Praktiken,
mit dem er den Fluss - die Unbewusstheit bzw. das EGO - sicher überqueren kann.
Als er am anderen Ufer ankommt, stellt er fest, dass das Floß nun nicht mehr
nützlich ist und lässt es am Ufer zurück - **Loslassen** was keine Aufgabe und keinen
Sinn mehr hat ist jetzt zu praktizieren.»

2. Das Erfahren höherer Bewusstseins-Levels

Merkmale: Der Geist geht der Form bewusst voran
Die Einheit von Bewusstsein & Monotonie!

3. Das Bewahren des subtileren Bewusstseins

bzw. es im Alltag bewachen, beschützen und verteidigen!

Merkmal: Freundlichkeit, Hilfsbereitschaft, Mitgefühl,
Gesundheit, Vitalität und geistige Klarheit

Die Essenz des Basis-Niveau

Tai Ji Yuan 太极元

Es beinhaltet die drei essenziellsten Aspekte des Ordners/Heilens.
Es ist das Tor zur unermesslichen Wirkkraft deines Ursprungs.



Das Bewegende
Himmel - tian 天
yang 陽
Unten - xia 下
Beine



Das Verbindende
Mensch - ren 人
tai ji 太极
Mitte - zhong 中
Becken

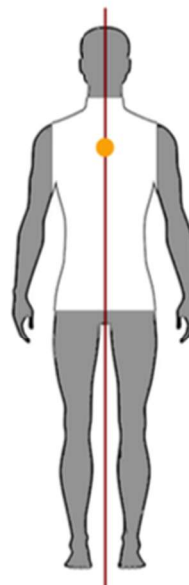


Das Bewahrende
Erde - di 地
yin 陰
Oben - shang 上
„HimmelsSäule“

Yi Jing - HG 11: tai 泰
Die Stille - Der Friede

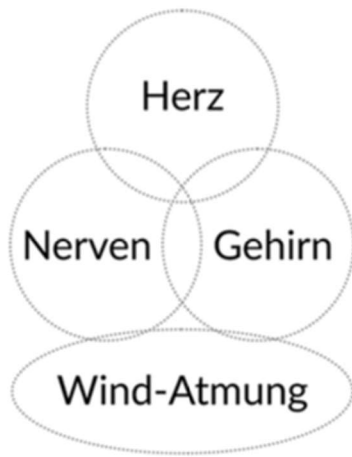


*Das Klein geht dahin,
das Große kommt herbei.*



紫宮
zi gong
Ren 19
Purpurroter
Palast
„Sonne“
„T-Drüse“

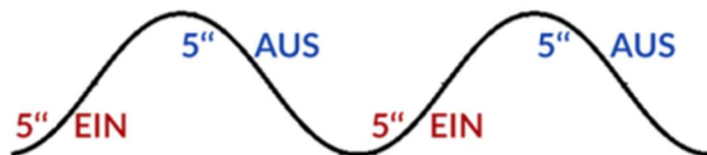
Die Erfahrung mit der 5-5-Atem-Welle



Sie bewirkt das Wiederherstellen der inneren Synchronizität.

In Kohärenz-Zustand reorganisiert sich die innere Ordnung und schafft das Fundament für die Heilfähigkeit des Organismus!

1. Setz dich entspannt in deine Mitte - mit offenen Brustkorb
2. Die WangenMuskeln - sanft aktiviert ...
3. Verbinde das EIN- und AUS-Atem mit der Bauchmuskulatur
dann beginne mit der AtemWelle - zähle in Gedanken mit



4. Der FingerWechsel



5. Lausche in die Tiefe des Raumes -
auf das Echo der Geistigen Welt

san chan dou fa 三颤抖法

Die Methode des 3fachen Erbebens

damit ist das Aktivieren der drei menschlichen Dimensionen:
Form, Energie und Geist, angesprochen.

1. Das Freisetzen der Mitte

und Dankbarkeit im Herzen tragen gan ji ti xin 感激提心

2. Die Methode

- **Das Erbeben der groben Dimension**

der Form, des physischen Körpers - jing 精
Sanftes erbeben & Lust, Freude und Dankbarkeit



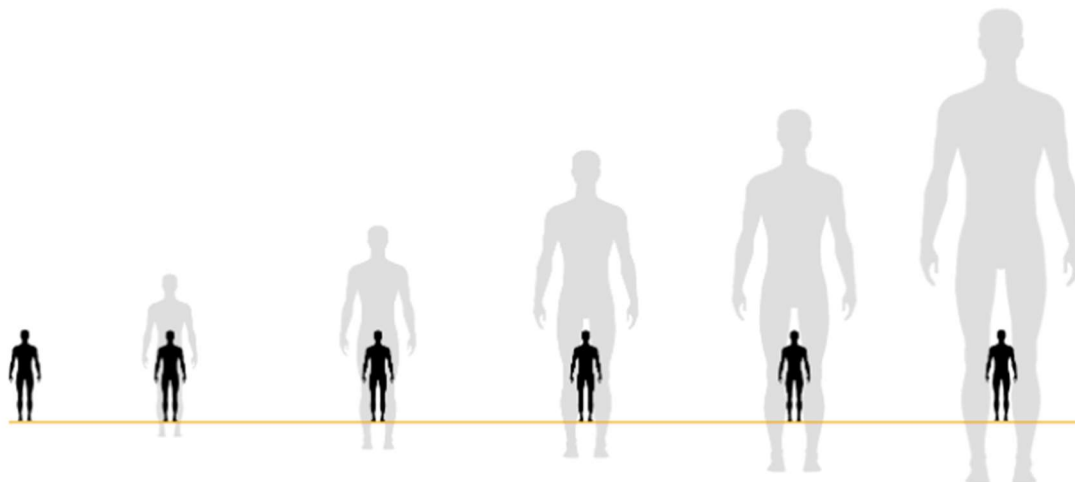
- **Das Erbeben der feinen Dimension**

des energetischen Frequenz-Feldes - qi 氣
Folge dem Licht deines Lebensfunken - zi gong

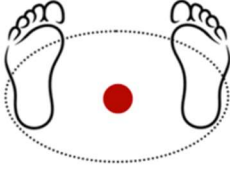


- **Das Erbeben der subtilen Dimension**

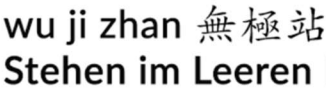
des belebenden Geistes - shen 神
Ausgehend vom Bewusstsein für den eigenen physischen Körper,
wird ein immer größer geistiger Körper hinzuvisualisiert.



Das Tai Ji der sonnengefärbten Wolken tai ji xia 太極霞
Das Wandeln in Lust - eine Große Methode von GM Li Zhi-Chang

1.   

ma bu 馬步
PferdeGott-Schritt

gan ji 感激
Wertschätzung
2. 

wu ji zhan 無極站
Stehen im Leeren Kreis

**Das Anheben des FrequenzFeldes
durch die Wirkkraft der drei Räume**

Das Wandeln in Lust

A. Die drei Tai-Ji- Prinzipien

B. mit der Jadekröte-Atmung

EIN = der Schritt nach vor

AUS = der Schritt zurück

4. 

Stehen im Leeren Kreis
„Lausche auf das Echo der geistigen Welt!“
5.  

yuan bu 源步
UrsprungsSchritt

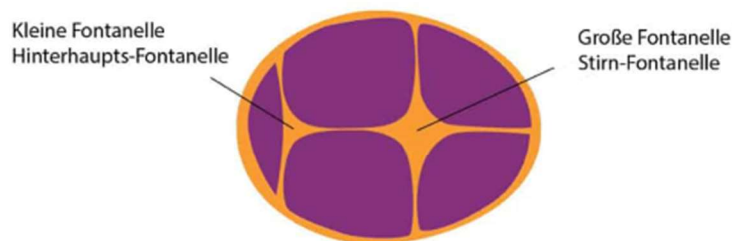
gan ji 感激
Wertschätzung

da dao ji jing 大道極靜

Der Große Weg zum Gipfel der Stille

Das Wesen dieser Praxis ist das Ereignis: wu ji zhang 無極狀 -
das Prinzip des Leeren Kreises - die Einheit der drei Räume!

- Die **Dankbarkeit** erfüllt Erde und Himmel
- Die **Zentrierung**
mittig, aufgerichtet, entspannt, offen
- Der **Zi Gong** - Purpurroter Palast
"Die Sonne geht von innen her auf!"
- In der **Mitte des Sehfeldes**
der Wesensnatur in die Ferne verfolgen
- Die **Schädelnähte** -
die Fontanelle entspannen/öffnen



- **Ohne Zurückhaltung natürlich**

Die sechs Durchdringungen - Liu Mi 六 弥

1. Linie, die das Leben kultiviert - Xiu Ming Xian 修 命 线

Wei Lü 尾闾<--> Qi Hai 气海

Steißbein-Bereich: guan yuan 关元

Schambien- Bereich: zhong ji 中极

2. Linie, die das Leben bewahrt - Bao Ming Xian 保 命 线

Ming Men 命门 mingmen <--> Du Qi - Nabel - 肚脐

3. Linie, die die Kraft stärkt - zhuang li xian 壮 力 线

Jia ji 夹脊 <--> Zhong Dantian 中丹田

4. Linie der Wesensnatur - Xing Xian 性 线

Tian Mu Xue 天目穴<--> Yin Tang 印堂

Himmels-Auge Höhle <--> Siegelhalle

das Auge - Mu 目 entspricht der Lehmkugel - ni wan 泥丸宫

die Höhle - Xue 穴, entspricht der Siegelhalle - Yin Tang 印堂

Zwischen Siegelhalle und Lehmkugel befinden sich:

1 cun tief: die Leuchtende Halle - Ming Tang 明堂

2 cun tief: das Brautgemach - „Höhlen-Zimmer“ - Dong Fang 洞房

3 cun tief ist dann der Lehmkugel-Palast - ni wan gong

5. Linie: die Zi-Wu-Linie - Zi Wu Xian 子 午 线

子 entspricht dem Himmel, --> spiegelnden Fläche hinten/oben im Kopf

午 entspricht der Erde - bezogen auf den Dampfpunkt 会阴 huiyin

6. Linie: Die unterbrochene Linie - Duan Xian 断 线

Fontanelle - Xin Men 囟门 <--> Genitalien - Wài Shēng Zhí Qì 外生殖器

**Danke für Deine Offenheit dir Selbst gegenüber
Michael Reisenhofer
2026**