

SommerImpulswoche 2025

Das **Leben** - ming 命 - und die **Wesensnatur** - xing 性中 - repräsentieren permanent die ursprüngliche Kraft des Lebens, welche auch als die **Mitte** - zhong 性 - bezeichnet werden.

Mit **Mitte** verbinden wir zwei mentale Fähigkeiten: 1. die Verstand-Körper-Verbundenheit und
2. die räumliche WahrnehmungsQualität.

Das Erfahren von Raum

ist der Grund für das stille Erschaudern und Staunen im Leben, aber auch - und vor allem - für den Zustand des Glücklicheins!

Die Ursache von innerer **Unruhe** und dem Gefühl der **Unzulänglichkeit** findet sich in einer 3fachen Reduzierung wieder, und diese kann jeder Mensch - wenn nicht bei sich selbst - zumindest bei Anderen erkennen:

1. Der Verstand verliert die Verbindung,

dies führt zum Verlust der Kommunikation und zur Automatisierung der intellektuellen Reflexion.

2. Der Zugang zum LebensOdem schließt sich,

dies führt zur unkontrollierbaren Emotionalität und zur Flucht in die Depression/Yin bzw. Angst/Yang.

3. Der Körper zieht sich zusammen und wird kleiner,

dies führt zum Verlust der Aufrichtung und Flexibilität und in Folge zu schmerzhaften Disfunktionen.

Immerzu können wir von den Übungen zur inneren Größe profitieren. Ich unterstütze dich den Ozean des Glücks selbst zu erfahren:

1. Die Verbundenheit mit dir selbst -
2. Der offene Zugang zum Lebensodem -
3. Die ursprüngliche Ordnung im Körper.

Die Acht Aspekte des Bewusstseins

Das äußere und innere Leben, die sichtbare und nicht-sichtbare Praxis,

alles ist der Bereich der Acht Aspekte des Bewusstseins - ba shi 八識. *Eine zentrale Dimension der Praxis und des Lebens ist das Unterscheiden*

können zwischen dem relativen Bewusstsein und der absoluten Bewusstheit.

Die acht Aspekte des relativen und illusionären Bewusstsein

1. Bewusstsein für die Körperlichkeit
2. Bewusstsein für das Sehen
3. Bewusstsein für das Hören
4. Bewusstsein für die Sprache
5. Bewusstsein für den Atem
6. Bewusstsein für das Denken
7. Bewusstsein für den Transport/ICH
8. Bewusstsein für das Wissen

Die absolute, gegenwärtige und reine Bewusstheit

Die relativen Aspekte betreffen das Leben in dir - **ming** 命 Das absolute Bewusstheit die Wesensnatur - **xing** 性

Der Keim der Weisheit Einführung in das Sich-Selbst-Heilen

zhi zi 治自

es selbst regeln, ordnen, behandeln, heilen

Die daoistische Praxis ist definitiv der älteste Weg der Menschheit.

Ihr Wesen ist die UMKEHR - gui 歸- zur ursprünglichen Ordnung, natürlichen Balance und der damit verbundenen Wirkkräfte.

Das Fundament ist das Kultivieren der BEWUSSTHEIT und des SELBST, um die Belange des menschlichen Lebens mit kraftvoller Dynamik und der Weisheit der Stille zu meistern.

Das SELBST ist Bewusstheit und bedeutet:

- das EIGENE Potential ist entfaltet
- Ich bin in MEINEM Leben angekommen
- Das **Lebens-Drehbuch** schreibe ich SELBST
- Die Existenz ist maximal "vernetzt und geschützt" - Gelassenheit, Friede und Glücklichein!

Ausnahmslos das SELBST hat Zugriff auf das gesamte Spektrum der menschlichen Existenz und die Eigenschaft des Ordners und Heilers.

Ebene der Manifestation

Ebene der dynamischen Qualitäten

Ebene des Gehirns

Ebene der Bewusstheit

Ebene der Geist-Atmosphäre - Ling Qi Tian

- die Inhalte des Herz-Geistes
- das Bereinigen der Ahnen-Energie - das Annehmen der Begabungen

Sich-Selbst-Ordnen/Heilen

Die essenzielle Bedeutung in einem Wort

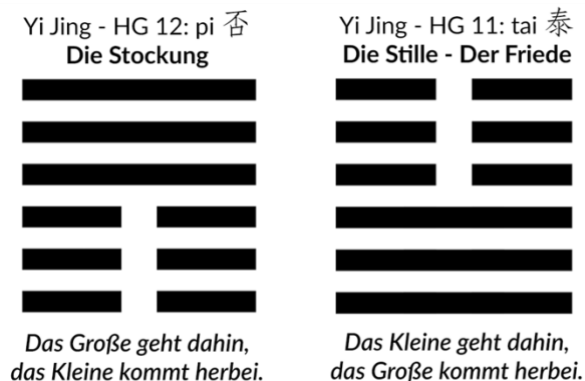
Umkehr und *für SICH-SELBST verantwortlich sein* - gui 歸 - ist das Schlüsselwort des Sich-Selbst-Ordners und Heilers.

Geeignet für Menschen, welche das Lebensfeuer bewahren, ihre eigene Geist-Kraft - das SELBST - entwickeln und die Ursache unnötiger Situationen auflösen möchten.

Nicht geeignet für Menschen, welche ihr Leben weiterhin mit Unbewusstheit gestalten möchten und nur ein wenig Ablenkung und Trost suchen - in ihrer inneren Vereinsamung.

Die essenziellen Inhalte und Ziele der Praxis

Die Praxis der Bewusstheit Das Umdrehen der Stagnation



Das Ausbalancieren der Dynamiken

die Fünf kosmischen Wirkkräfte

Das Schaffen neuer qualitativer neuronaler Handlungsmuster

Praktiken: Innere Kultivierung, Tai Ji Dao und Innere Alchemie

Das Schulen der Atem-Qualität

Gehirn-Körper-Kommunikation, heilsame Balance im Nervensystem

Das substanzielle Beleben der Atmosphäre,

denn das persönliche Schwingungs-Feld entscheidet ALLES!

Die essenziellen Übungsmethoden Vorbereitende Praxis

Körper Augen Verstand

- aufrichten, entspannt, weit, offen
- geradewegs nach vorne ausgerichtet - verbindet sich mit dem Körper

Die Qualität der Atmosphäre - ling qi tian 靈炁田 das subtile Feld der Information und Energie

Die 3teilige Schüttel-Methode

1. Schütteln des offenen Oberkörpers über die Beine
2. Das Ableiten der Yang-Energie - des Feuers
3. Das Verweilen im Betrachten des "inneren Raumes"

Die Bewahrende Praxis

1. Das Einsammeln des Qi im Unterbauch
2. Die Handflächen und das Gesicht "waschen"
3. Die Geste und das innere Gefühl von Dankbarkeit

Mit auf dem Weg: **Einfachheit & Glück**

"Erwartungen hegen ist der Weg zum Unglück!"

Daoistische Weisheit

Die Grundlagen erarbeiten

Verfügbarkeit von Verstand und Körper

Durchlässigkeit - die Qualität des Empfangens

"Atmosphäre" - die Quelle der Manifestation

Das korrekte Üben

1. es wissen

den nächsten Schritt

2. es manifestieren

das Wissen vergegenwärtigen

3. wach-sein & erwartungsfrei

nimm wahr **WAS** ist und **WIE** es ist

Die 3 Säulen des Sich Selbst Heilen auf relativer Ebene

Die Stagnationen lösen

Gewebe und Muskelverklebungen, blockierte Lymphe, Gewebe Flüssigkeit... Energieversorgung von den Mitochondrien

Die Atmung regulieren

Die Qualität der Nervensysteme und des Chemie Haushalts

Wirkt direkt auf das Vegetative Nervensystem!

EIN - aktiviert durch die des Sympathikus-Systems - Adrenalin, Noradrenalin, "Stresshormon" Cortisol

AUS - "belohnt" + entspannt über das Parasympathikus Systems - Acetylcholin --> Muskelkontraktion, Herzfrequenzregulierung, Atmung, Aufmerksamkeit, Wach- und Schlaf-Rhythmus, Verdauung, Stoffwechsel, Lern- und Gedächtnisprozesse ***sämtliche meditative Praktiken!***

Die Atmosphäre aktivieren

Die Qualität meines eigenen Energie Feldes

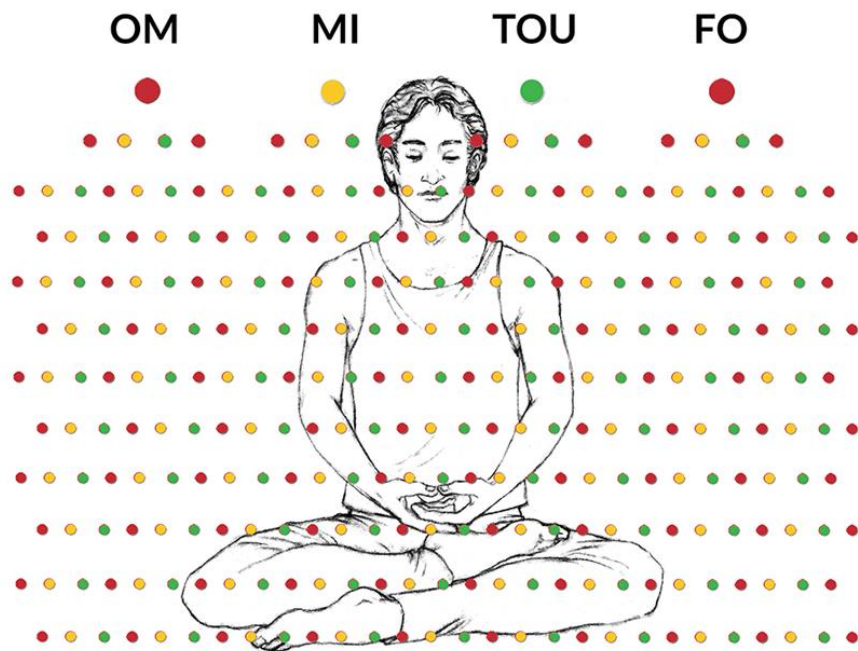
Amithaba-Meditation

1. Die drei Geheimnisse - san mi 三密

Mudra offene Körperhaltung + Daumen auf 2. Finger

Mandala visualisiere einen „vierfärbigen Licht-Raum“

Mantra die Kontinuität der KlangEnergie und FingerImpulse



2. Die Nach-Meditation - verweile in der Betrachtung des Raumes

3. Die Widmung

Mögen ausnahmslos alle fühlenden Wesen -
die so grenzenlos wie der Raum sind -
den Grund ursprünglicher Vollkommenheit erreichen.
SARWA MANGALAM - EMAHO!

Daoistische Tier-Übungen

Geist & Körper regulieren und stärken

dong wu fa 動物法



Das Unglaubliche geschieht in jeden Augenblick, in denen wir uns erlauben, das Momentane
- mit dem ganzen Herzen – wahrzunehmen.

Jing Ling Zhi

Die drei Niveaus der Tier-Methoden

1. **Dao Yin Fa** - Die Aktivierung des Leitbahnsystems
2. **Yi Qi Fa** - Die Aktivierung der Acht "Wunder-Gefäße"
3. **Nei Dan Fa** - Die Transformation über die spontane Praxis

Die Wirkkraft korrespondiert mit der Umsetzung der vermittelten Inhalte und folgenden persönlichen Faktoren:

- Hintergrund und Motivation
- Offenheit und Bereitschaft
- Kontinuität und Zeit der Praxis
- Erfahrungen und Geschicklichkeit
- Wissen der Vorgehensweisen
- Qualität des Zustands, der Atmung und des Bewegens

kurz: dem jeweiligen Feuer-Modus - wu wei 無為

Die PraxisStruktur

1. Das Eintreten in die Verbundenheit - an jing fang song 安靜放鬆

2. Die Tier-Methoden - dong wu fa 動物法

3. Das Stehen im Leeren Kreis - wu ji zhan 無極站 zum Harmonisieren der Ganzheit

4. Die Praxis des Bewahrens - shou gong 守功

Drache - long 龍



Yin- & Yang Organ Dynamik Wandlungs-Phase Intelligenz

Leber & Gallenblase

sanft aufsteigend, aufkeimend Holz

Ling Hun

Tiger - hu 虎



Yin- & Yang Organ Dynamik Wandlungs-Phase Intelligenz

Herz & Dünndarm
sanft ausdehnend, öffnend Feuer

Bär – Xiong



Yin- & Yang Organ Dynamik Wandlungsphase Intelligenz

Milz & Magen

Mitte, nährend, Erde

Ling Shen **Schlange** - she 蛇



Yin- & Yang Organ Dynamik Wandlungs-Phase Intelligenz

Lung & Dickdarm

sanft absteigend, beruhigend Metall/Gold

Ling Po **Kranich** - he - 鶴



Yin- & Yang Organ Dynamik Wandlungs-Phase Intelligenz

Niere & Blase zusammenziehend Wasser

Ling Zhi

Das Stehen im Leeren Kreis



Die Praxis des Bewahrens