

Günther Dogan

Das Kompendium der universalen Lebenskraft

GRUNDLAGEN

BAND 1:

Die 35 Schlüssel
Gesetzmäßigkeiten der Lebenskraft
Programmierbare Energien
Die Aura des Menschen

Qi, Prana, Od.
Wie man es gewinnt,
stärkt, bewahrt
und überträgt

Das
Universal-System
zur Ausbildung &
Beherrschung der
Lebensenergie
in Theorie & Praxis

Die
wahre Synthese
der Kerngrundlagen
der großen Traditionen
zur Schulung der
Lebenskraft



Pranayama
Yoga



Hermetik



Qi Gong
Tai Chi Chuan
TCM

Günther Dogan

Das Kompendium der universalen Lebenskraft

DIE PRAXIS

BAND 2:

Lebenskraftatmung
Energetische Reinigung
Energetisches Bodybuilding

Qi, Prana, Od.
Wie man es gewinnt,
stärkt, bewahrt
und überträgt

Das
Universal-System
zur Ausbildung &
Beherrschung der
Lebensenergie
in Theorie & Praxis

Die
wahre Synthese
der Kerngrundlagen
der großen Traditionen
zur Schulung der
Lebenskraft



Pranayama
Yoga



Hermetik



Qi Gong
Tai Chi Chuan
TCM



Günther Dogan

Das Kompendium der universalen Lebenskraft

DIE PRAXIS

BAND 3:

Das Erwecken der Meridiane
Die Beeinflussung des Unterbewusstseins
Pflege & Bewahrung der Lebenskraft
Der persönliche Trainingsplan
Heilübertragungen



Qi, Prana, Od.
Wie man es gewinnt,
stärkt, bewahrt
und überträgt

Das
Universal-System
zur Ausbildung &
Beherrschung der
Lebensenergie
in Theorie & Praxis

Die
wahre Synthese
der Kerngrundlagen
der großen Traditionen
zur Schulung der
Lebenskraft



Pranayama
Yoga



Hermetik



Qi Gong
Tai Chi Chuan
TCM



Günther Dogan

Das Kompendium der universalen Lebenskraft



Die Überlieferung der Existenz der Lebenskraft und der Wege, wie man sie ausbilden und pflegen kann, finden wir in allen großen spirituellen Traditionen dieser Welt. Die Synthese dieser Überlieferungen bildet die Grundlage für das vorliegende Universal-System zur Ausbildung der Lebenskraft.

© 2016 Written & Copyright by Günther Dogan

Graphische Gestaltung, Design, Layout & Illustrationen: Günther Dogan

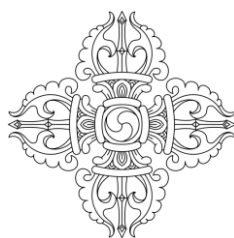
Fotografie der Positionen: Gabriele Dogan

Korrektur, Kaffee & Assistenz: Gabriele Dogan

E-Mail des Autors: info@Qigong-Taichi.com

AEQUINOX VERLAG

ISBN 978-3-939246-06-0



**Sämtliche nachfolgenden Bände des Kompendiums sind bislang ausschließlich
über die Website des Autors zu beziehen.**

**Dort finden Sie ebenfalls umfangreiche Leseproben und viele detaillierte
Angaben zu jedem Band:**

www.professionelles-qigong.de





DER INHALT DES KOMPENDIUMS

BAND 1:

KLEINES VORWORT	15
Es wird kein Lehrer benötigt um die Lebenskraft vollkommen auszubilden	16
ÜBER DIESES KOMPENDIUM	17
ÜBER BAND 1	18

TEIL 1: WAS IST DIE LEBENSKRAFT? - DIE LEBENSKRAFT IN DER NATUR & IM ORGANISMUS

ES GIBT EINE KRAFT... ..	22
DIE UNGLAUBLICHE EINFACHHEIT DES HEILENS MIT DER LEBENSKRAFT.....	24
EIN UNIVERSAL-TRAINING DER LEBENSKRAFT	27
PHÄNOMENE DER LEBENSKRAFT	30
SCHEINBARE UNVERWUNDBARKEIT - DIE FÄHIGKEITEN DER SHAOLIN	31
STROMSTÖßE AUS DEN FINGERN - DER FALL JOHN CHANG.....	31
YIN-CHI & YANG-CHI - DAS WIRKEN DER BEIDEN POLKRÄFTE.....	33
GANZE MENSCHENGRUPPEN BEEINFLUSSEN - HENRY WANG	35
DAS ERZEUGEN VON HITZE - MEISTER ZHOU TING-JUE.....	36
SCHIEBENDE HÄNDE - CAI SONGFANG	37
VERDICHUNG DER LEBENSKRAFT	38
ENERGETISCHE VERSCHMELZUNG	39
KRITISCHE GEDANKEN.....	40
WAS IST DIE LEBENSKRAFT?	42
DIE GESCHICHTE DER LEBENSKRAFT.....	42
DIE WIRKUNG DER LEBENSKRAFT AUF DIE GESUNDHEIT	48
Positive Wirkungen und Funktionen eines Trainings der Lebenskraft im Organismus.....	49
Anzeichen ausreichender Lebenskraft / ungenügender Lebenskraft	51
Wie sich der Energiegewinn anfühlt	51
MÖGLICHE NEBENWIRKUNGEN ODER BEGLEITERSCHINUNGEN?	52
MUSS MAN DARAN GLAUBEN?	53
WIE SICH DIE LEBENSKRAFT ANFÜHLT / WIE MAN SICH DIE LEBENSKRAFT BESSER VORSTELLEN KANN	55
1. Allgegenwärtigkeit	55
2. Durchdringung	55
3. Wärme	56
4. Expansion und Druck.....	56
5. Licht und Strahlkraft.....	56
6. Dynamisierung & Vitalisierung.....	57
WIE MAN LEBENSKRAFT VERLIEREN KANN.....	58
KRANKHEITEN	58
GEDANKEN & GEFÜHLE.....	59
ERNÄHRUNG & VERDAUUNG	60
AUFMERKSAMKEIT	60
DIE ROLLE DER OSMOSE.....	61
BERÜHRUNG & SEXUALITÄT	62
DIE WIRKUNG DES WASSERS.....	63
BEWUSSTE ÜBERTRAGUNG	63
ZUSAMMENFASSUNG & Roter Faden	63

DIE NATÜRLICHEN QUELLEN DER LEBENSKRAFT	65
DAS UNIVERSUM (AKASHA).....	65
DIE SONNE.....	66
DER MOND	67
ATEMLUFT UND DER ATMUNGSVORGANG	67
NAHRUNG UND WASSER	69
PFLANZEN, TIERE UND MENSCHEN.....	70
DIE 5 WEGE, DURCH WELCHE DIE LEBENSKRAFT EINZIG GEWONNEN WERDEN KANN	72
DIE ATMUNG.....	72
DIE NAHRUNG	73
DER SCHLAF	73
DIE AUFNAHME ÜBER DIE BEWUSSTE INTENTION.....	74
ÜBERTRAGUNG VON LEBENSKRAFT	75
DIE 6 HAUPTFUNKTIONEN DES QI IM KÖRPER	75
1. Die Lebenskraft schützt den Körper	75
2. Die Lebenskraft ist für die Umwandlungen im Körper zuständig.....	75
3. Die Lebenskraft wärmt den Körper	76
4. Die Lebenskraft regelt die Bewahrung von Körpersubstanzen und Organen	76
5. Die Lebenskraft ist der Motor jeder Bewegung	76
6. Die Lebenskraft lenkt das Blut & das Blut transportiert die Lebenskraft	76
DIE 10 "BEWEISE" AUSREICHENDER LEBENSKRAFT	77

TEIL 2: DAS ARBEITEN MIT DER LEBENSKRAFT

WIE MAN DIE LEBENSKRAFT LENKEN UND KONTROLLIEREN KANN	79
AUFMERKSAMKEIT	79
ABSICHT	79
ÜBERZEUGUNG	80
KONZENTRATION	80
VORSTELLUNG & IMAGINATION	80
DER WILLE	82
KÖRPERLICHE BEEINFLUSSUNG.....	83
EINFACHHEIT, REGELMÄßIGKEIT, BESTÄNDIGKEIT	83
DIE 9 ABSOLUTEN GRUNDLAGEN BEIM ARBEITEN MIT DER LEBENSENERGIE.....	85
1. Universalität: Die Lebenskraft ist alles erfüllend, alles belebend, alles steuernd	85
2. Quelle der Schöpfung, allen Lebens und Grundbaustein der Materie	86
3. Die Lebenskraft ist nicht feinstofflich - sondern eine "halb-materielle" Kraft	86
4. Die Lebenskraft ist speicherbar und komprimierbar.....	88
5. Die Lebenskraft besteht aus Quantität und Qualität – beides muss beachtet werden	89
6. Die Lebenskraft besteht aus den zwei Polaritäten Yin & Yang, oder magnetisch und elektrisch ...	89
7. Der Mensch stellt sowohl Empfangsstation wie auch Transformator der Lebenskraft dar	90
8. Unser Geist & alleine unsere bloße Absicht setzen die Lebenskraft in Bewegung	91
9. Die Lebenskraft ist „informationsbegabt“	92
WIE DIE LEBENSKRAFT MIT VERSCHIEDENEN EIGENSCHAFTEN UND WIRKUNGEN AUFGELADEN WERDEN KANN	95
ZUSAMMENFASSUNG.....	96

TEIL 3: DIE ALTEN TRADITIONEN & ÜBERLIEFERUNGEN

DIE ALTEN TRADITIONEN - DIE WURZELN DES UNIVERSAL-SYSTEMS ZUR AUSBILDUNG DER LEBENSKRAFT	
DIE HERMETIK - DAS URALTE, ÄGYPTISCHE EINWEIHUNGSSYSTEM	101
DAS CHINESISCHE QI GONG	103

Das "Qi-Konzept"	103
Was ist das Qi Gong	104
DAS ZHANG ZHUANG	105
Wissen & Kraft der Shaolin	108
Die traditionelle chinesische Medizin	109
Beherrschung der Mitte und die "Macht der Leere"	111
Der natürliche Strom zwischen Himmel und Erde	112
DAS INDISCHE YOGA.....	114
Pranayama	116
DAS TIBETISCHE TSA LUNG	118
EIN KURZER VERGLEICH DER METHODEN: QI GONG - YOGA – HERMETIK	119
METHODEN ZUR MEHRUNG DER LEBENSENERGIE	122
METHODEN DER REINIGUNG DER LEITBAHNEN.....	122
METHODEN ZUR QUANTITATIVEN BEHERRSCHUNG DER LEBENSKRAFT	125
METHODEN ZUR QUALITATIVEN BEHERRSCHUNG DER LEBENSKRAFT	125
DIE ROLLE DES ATEMS	125
ERRICHTUNG EINER KOSMISCHEN HARMONIE IM ÜBENDEN	126
DIE VERBINDUNG DIESER WEGE ZU EINEM "UNIVERSELLEN SYSTEM"	127
Die gemeinsame Ergänzung aller Techniken	128
Der „rote Faden“	128
Übersicht der einzelnen Methoden des Lebenskraft-Trainings.....	130
Benötigt man einen Lehrer/Kursus für das vorliegende System?	131
IM ÜBERBLICK - DIE EINZELNEN TRADITIONEN, METHODEN UND IHRE INDIVIDUELLEN STÄRKEN	
ATEM-ÜBUNGEN DER HERMETIK.....	132
ATEM-ÜBUNGEN DES PRANAYAMA	132
TECHNIKEN DER DYNAMISIERUNG DES QI GONG.....	132
SICH BEWEGEN IM KRAFTFELD – DAS TAI CHI CHUAN	133
DIE ANWENDUNG DES WASSERS IN ENERGETISCHER HINSICHT	133
IMPRÄGNATION - „PROGRAMMIERBARE ENERGIEN“	134
DER HEILSTROM.....	134
KENNTNIS UND NUTZUNG DES SYSTEMS DER ENERGIELEITBAHNEN	134
KENNTNIS UND NUTZUNG DER POLARITÄTEN (YIN & YANG)	134
KENNTNIS UND NUTZUNG DES UNTERBEWUSSTSEINS - DIE AUTOSUGGESTION.....	135

TEIL 4: DAS UNIVERSAL-SYSTEM ZUR AUSBILDUNG DER LEBENSKRAFT

IM ÜBERBLICK - DIE GRUNDSÄTZLICHEN METHODEN, WIE MAN MIT DER LEBENSKRAFT ARBEITEN KANN

1. METHODEN ZU AUFNAHME, INTENSIVIERUNG, STÄRKUNG, SAMMLUNG & STAUUNG DER LEBENSKRAFT	137
2. METHODEN ZUR BEEINFLUSSUNG DER ZIRKULATION DER LEBENSKRAFT	140
WIE JEDE ÜBUNG JEWEILS JEDE ANDERE ÜBUNG ERGÄNZT	147

ÜBER DAS VORLIEGENDE "UNIVERSELLE SYSTEM ZUR AUSBILDUNG UND BEHERRSCHUNG DER LEBENSKRAFT"

AUFNAHME VON LEBENSKRAFT	151
REINIGUNG DER LEITBAHNEN.....	152
INTENSIVIERUNG & DYNAMISIERUNG	152
HARMONISIERUNG & ZIRKULATION	152
BEWAHRUNG VON LEBENSKRAFT.....	152

TEIL 5: WEITERE WICHTIGE GRUNDLAGEN BEIM ARBEITEN MIT DER LEBENSKRAFT

WIE MAN DIE LEBENSKRAFT BEHERRSCHEN LERNT - GRUNDVORAUSSETZUNGEN FÜR EIN ERHÖHTES QI-NIVEAU

DAS REINIGEN DER ENERGIELEITBAHNEN	156
--	-----

Wodurch lässt sich eine vermehrte Reinigung und Befreiung der Leitbahnen erkennen?	158
Das Stärken der Energieleitbahnen & des Organismus	160
DER „SOLL-WERT“ - DER ENERGIE-LEVEL MUSS PERMANENT AUSREICHEND STARK SEIN	161
DIE PRAKTISCHE ARBEIT MIT DER LEBENSKRAFT	163
DER UNTERSCHIED ZWISCHEN LEBENSKRAFT UND VITALISIERTEM MAGNETISMUS (ODKRAFT)	163
DER UNTERSCHIED ZWISCHEN DER DYNAMISIERUNG DER LEBENSKRAFT DURCH STAUUNG (LEBENSKRAFTATMUNG) ODER DER INTENSIVIERUNG DES STROMES (STANDÜBUNGEN).....	165
DER UNTERSCHIED ZWISCHEN SPEICHERN UND STAUEN.....	168
Das Speichern der Lebenskraft	168
Das Stauen der Lebenskraft	170
DRUCK BESTIMMT FLUSS- UND NACHFLUSSGESCHWINDIGKEIT - DAS PRINZIP DER OSMOSE	171
DER "NOT-SPEICHER" DER LEBENSENERGIE IM KÖRPER.....	172
AKASHA, DIE LEBENSKRAFT UND DIE 2 GRUNDPOLARITÄTEN	173
AKASHA - ODER "DER URGRUND ALLER DINGE"	173
DIE ZWEI GRUNDPOLARITÄTEN - YIN (MAGNETISCH, NEGATIV) UND YANG (ELEKTRISCH, POSITIV)	174
DIE LEBENSKRAFT AUS DEM AKASHA ZIEHEN	176
DIE 2 ABSOLUTEN GRUNDBAUSTEINE DES TRAININGS DER LEBENSKRAFT: QUANTITÄT UND QUALITÄT.....	178
DIE QUALITÄT DER LEBENSKRAFT – INFORMATION	178
DIE QUANTITÄT DER LEBENSKRAFT - INTENSITÄT, DRUCK, STAUUNG	179

TEIL 6: DIE FEINSTOFFLICHE ANATOMIE DES MENSCHEN

DIE FEINSTOFFLICHE ANATOMIE DES MENSCHEN	182
DIE 3 EBENEN & DAS ENERGETISCHE "KASKADENSYSTEM" DES MENSCHEN.....	182
DIE ENERGETISCHE MATRIZE DES KÖRPERS	184
DIE ENERGIELEITBAHNEN (MERIDIANE ODER NADIS)	187
Die Reinigung der 5 Hauptkanäle (Ida, Pingala, Sushumna - Ren-Mai und Du-Mai)	190
Die verstärkte Ausscheidung von Schlacken und Giftstoffen	192
Leitbahnen & Lebenskraft nach Bardon.....	193
DIE ENERGIEZENTREN DES KÖRPERS	194
Der Dantian - der Lebenskraft-Speicher in der Nabelgegend	194
Die Körperzonen des intensivsten Austauschs mit der Lebenskraft der Umgebung	196
Die sieben Chakren	197
DIE ENERGETISCHE AURA - DER QI-SCHUTZMANTEL (WEI QI).....	200
Die Körperliche & energetische Aura, "Gesundheitsaura" usw.	202
Die seelische & geistige Aura	204
Die Wahrnehmung der Farben der Aura	204
Die odische Lohe	206
HEILUNG ÜBER DEN GEIST - DER MATERIALISIERUNGSFAKTOR.....	209

TEIL 7: ANHANG

DIE 35 „GEHEIMEN“ SCHLÜSSEL – DIE GRUNDLEGENDEN GESETZMÄßIGKEITEN DER LEBENSKRAFT.....	212
DIES SIND DIE 35 SCHLÜSSEL ALS MERKSÄTZE	213
In Bezug auf die Lebenskraft in der Natur	213
In Bezug auf die Eigenschaften der Lebenskraft	213
In Bezug auf Körper, Seele & Geist des Menschen	213
In Bezug auf die praktische Beeinflussung der Lebenskraft.....	214
KLEINES NACHWORT – AN DEN LESER	215
UND SO GEHT'S WEITER.....	216

BAND 2:

EINE ZUSAMMENFASSUNG DES ERSTEN BANDES.....	11
„PROGRAMMIERBARE ENERGIE“	23
DAS „UNIVERSELLE LEBENSKRAFT-TRAINING“	24

DIE PRAXIS

WAHRNEHMUNG DER LEBENSKRAFT	30
DIE WAHRNEHMUNG SCHULEN: DAS ELEKTROMAGNETISCHE AUFLADEN DER HÄNDE	31
1. Auf und ab der Hände vor dem Körper	32
2. Bestreichen der Unterarme – Außen	33
3. Bestreichen der Unterarme – Innen.....	33
4. Die Handflächen kreisen lassen.....	34
5. Einen Energieball formen	35
DIE LEBENSKRAFT IM KÖRPER SPÜREN	35
ENERGIEFÜHRUNG: DIE LEBENSKRAFT BEI ANDEREN SPÜREN	36
DEN KÖRPER SCANNEN	36
LEBENSKRAFT IN BESTIMMTE KÖRPERBEREICHE SENDEN	37
DEN KÖRPER ANDERER SCANNEN	39
NAHRUNGSMITTEL & GEGENSTÄNDE SCANNEN	39

METHODE 1: DER HEILSTROM.....41

WIRKUNGSWEISE & GRUNDSÄTZLICHES.....	44
Kein Festhalten bzw. die Krankheit loslassen	44
Allgegenwärtigkeit der Lebenskraft - Einfachheit der Aufnahme.....	44
Einstimmung, geistiger Fokus, Absicht und einfache innere Öffnung	45
Die Aufladung mit Energie	45
Die zugrundeliegenden Gesetzmäßigkeiten	45
DIE PRAKTISCHE ANWENDUNG	46
1. Loslassen, Entspannen:	47
2. Öffnung & Einstimmung:.....	47
ÜBUNG: ENERGIE SAMMELN	48
Fühlbare Wirkung.....	48
Tipps, Tricks, Bewusstmachungen & Meditationen über die Lebenskraft.....	49

METHODE 2: DER OZEAN DER ENERGIE - DAS GEHEIMNIS DES QI-ATMENS50

WIRKUNGSWEISE & GRUNDLEGENDES.....	51
DIE 4 GROßEN GEHEIMNISSE DER LEBENSKRAFT.....	52
Das 1. Geheimnis: Die Lebenskraft in der Luft	52
Das 2. Geheimnis: Die bewusste Intention	53
Das 3. Geheimnis: Stauung und Verdichtung (Quantität).....	53
Das 4. Geheimnis: Die Ladungsmöglichkeit der Lebenskraft mit Information (Qualität)	53
ANWENDUNGSMÖGLICHKEITEN.....	54
Theoretisch grenzenlose Aufnahme von Energie	54
Entwicklung von gewünschten Eigenschaften und Fähigkeiten	55
Das Arbeiten mit farbigem Prana.....	55
Wunscherfüllung mit Hilfe der Lebenskraft	56
AUFNAHME DER LEBENSKRAFT AUS DEM UMRaum - ODER DIREKT AUS DER UNIVERSALEN QUELLE.....	57
KRAFT UND INFORMATION IN DER LEBENSKRAFT - QUALITÄT UND QUANTITÄT	58
Wie man den Kraft-Aspekt (Quantität) schult	59
Wie man den Informations-Aspekt (Qualität) schult	60
ÜBUNGSHINWEISE ZU ALLEN ATEMPRAKTIKEN.....	61

Der praktische Aufbau der Atemmethode.....	61
Die maximale Füllung des Körpers mit Lebenskraft.....	63
Anzeichen des maximalen Gefülltseins des Körpers mit Lebenskraft.....	64
Anzeichen der Reinigung der Leitbahnen während des Übens	65
Das Unterstützen der energetischen Reinigung	66
Das Speichern der Energie	67
Übungsdauer und Häufigkeit	68
Wann man am besten übt – und wann nicht.....	69
Pranayama bzw. die Atem-Praxis niemals forcieren.....	69
Die Übungspositionen.....	70
Wie man die Lebenskraft mit Hilfe der Vorstellung beeinflusst	72
Das gezielte Auffüllen bestimmter Körperbereiche.....	73
DIE PRAXIS DER LEBENSKRAFTATMUNG	75
I. DIE BEWUSSTE LUNGEN-ATMUNG & DAS LADEN DER LEBENSKRAFT MIT EIGENSCHAFTEN	75
Übungsbeschreibung	75
Übungsdauer & Häufigkeit.....	76
Zusammenfassung - Das ist wichtig	76
Einatmen einer Eigenschaft bzw. Laden der einzuatmenden Luft mit einer bestimmten Information: ..	78
Übungsbeschreibung	78
Zusammenfassung der Übungsdauer	78
Zusammenfassung - Das ist wichtig:	79
Einige Tipps	81
II. BEWUSSTE GANZKÖRPER- ODER POREN-ATMUNG.....	84
Übungsbeschreibung	85
Zusammenfassung der Übungsdauer	85
Zusammenfassung - Das ist wichtig:	86
III. UNERWÜNSCHTES AUSATMEN	86
Übungsbeschreibung	86
IV. ORGANATMUNG BZW. ATMUNG DER LEBENSKRAFT IN EINZELNE KÖRPERTEILE.....	87
Übungsbeschreibung	88
Zusammenfassung - Das ist wichtig:	88
V. DIE LEBENSKRAFTSTAUUNG.....	89
Übungsbeschreibung	89
Zusammenfassung der Übungsdauer	90
Zusammenfassung - Das ist wichtig	90
GRUNDLAGEN DES YOGA PRANAYAMA	91
Die drei Hauptleitbahnen, Sonnen- und Mondenergie.....	92
Das Anhalten des Atems	94
ÜBUNGEN ZUR REINIGUNG DER ENERGIELEITBAHNEN & AUFLÖSUNG VON BLOCKADEN	97
SUKHA PRUVAKA bzw. auch Nadi Shodana ("Reinigung der Leitbahnen").....	97
BHASTRIKA (Auflösung von Blockaden)	98
WEITERE PRANAYAMA-TECHNIKEN.....	100
Der einfache Sonnen-Atem - Gegen Furcht, Depression, Schwäche und unerwünschte Emotionen ...	100
Nadi Sodhana - Wechselatmung zum Ausgleich der Polaritäten	101
Surya Bheda ("Durchstechen" der Pingala) - Förderung von Extraversion, Dynamik, Durchsetzung	101
Murcha ("Schwebender Atem") - Auflösung von Ängsten, Förderung geistiger Ruhe & Leere.....	102
Ujjayi ("Psychischer Atem") - Beruhigung des Nervensystems.....	103
Kapalabhati - Reinigung des Kopfes, Auflösen von unerwünschten Gedanken & Bildern	103
Sitkari - Steigerung von Schönheit und Stärke des Körpers, Beseitigung körperlicher Schwächen.....	104
Die Einfache Kundalini-Atmung	104
Tibetische Atemübung gegen Depressionen	105
Tibetische Atemübung gegen Erregungszustände.....	106
Aufnahme der Yang-Kraft des Himmels (Yang-Stärkung)	107
Aufnahme der Yin-Kraft der Erde (Yin-Stärkung)	107
LEBENSKRAFT-ATMUNG & DIE ENTWICKLUNG DER "EMPTY FORCE"	108
Die "Nishino"-Atmung.....	108
Sokushin - Die Sohlenatmung	110

TUNA - DIE LEBSKRAFTATMUNG DER SHAOLIN	111
Die Kraft von Himmel und Erde verbinden	111
Aufnahme von Lebenskraft	112
Das Prinzip des Shaolin-Atems	112

METHODE 3: ERWÜNSCHTES AUFNEHMEN - IMPRÄGNIEREN DER LEBENSENERGIE MIT INFORMATIONEN 114

Wirkungsweise	114
Anwendungsmöglichkeiten	116
DIE ANWENDUNG	116
1. Imprägnierung	117
2. Aufladung mit dem Biomagnetischen Od	117
Was nicht biomagnetisch aufgeladen werden kann	118
Wichtige Grundregeln	118
Fühlbare Wirkung	119
Das Imprägnieren oder Aufladen von Gegenständen	119
Tipps & Tricks	119

METHODE 4: UNERWÜNSCHTES LOSWERDEN - ENERGETISCHE REINIGUNG DURCH DIE MAGNETISCHE KRAFT DES WASSERS.....122

Die Belebung und Reinigung der Leitbahnen	123
Stimulierung des Körpers, Belebung des gesamten Kreislaufsystems, Förderung der Immunabwehr und Vitalität	124
Das Ausleiten von unerwünschten Energien, Disharmonien und Eigenschaften	124
Aufnahme erwünschter Eigenschaften durch das Wasser	125
Weitere Möglichkeiten des Ausleitens	125
Reinigen von Gegenständen	126
HEILEN MIT WASSER	128
Das Augenbad (zur allgemeinen Stärkung der Augen)	128
Wasseranwendung gegen Kopfschmerzen	128
WEITERE ANWENDUNGSMÖGLICHKEITEN (BEISPIELE)	129
Anwendung bei anderen	129
Wasser mit Sonnenprana (Yang) aufladen	129
Wasser mit Mondprana (Yin) aufladen	129
Die Heilkraft des Morgentaus	130
Die Ableitende Wirkung von Metall	130

METHODE 5: "ENERGETISCHES BODYBUILDING" - QI GONG & TAI CHI CHUAN: STANDPOSITIONEN, POLARITÄTEN UND BEWEGUNGEN131

DIE GRUNDFUNKTION DER STANDÜBUNGEN DES QI GONG	132
WAS DIE ENERGIE IN DEN STANDPOSITIONEN IN BEWEGUNG SETZT	134
DER FEINE UNTERSCHIED: QI STÄRKEN ODER QI SAMMELN.....	135
QI IN BESTIMMTE KÖRPERBEREICHE SENDEN	136
DIE UNIVERSALE KÖRPERHALTUNG BEI ALLEN STANDÜBUNGEN.....	137
Die einfache Variante	137
Die ausführliche Variante	138
PRAXIS: DIE WIRKSAMSTEN STANDÜBUNGEN ZUR DYNAMISIERUNG DES QI	141
Beispielhafte Anzeichen eines angeregten Chi-Flusses	142
Beispielhafte Anzeichen einer Auflösung von Blockaden	142
Der Reiterstand ("Das Pferd")	142
Stufe 1: Die Standposition	143
Stufe 2: Die Fingerübungen	143
Cheng Bao Zhuang : Die Hände vor der Brustregion	147
Ti Bao Zhuang - Die Hände vor der Bauchregion	149

Die Verbesserung der Standübungen	150
---	-----

METHODE 6: TECHNIKEN ZUR STÄRKUNG UND AUSBILDUNG DES KÖRPERKRAFTFELDES..... 151

DEN KÖRPER ZU EINER ENERGETISCHEN EINHEIT VERBINDEN	152
DAS STRAHLUNGSKRAFTFELD DES KÖRPERS STÄRKEN, INTENSIVIEREN, AUSBILDEN	154
DIE "BEWEGUNG IN DER NICHT-BEWEGUNG"	155
DIE PRAXIS - DIE STANDPOSITIONEN UND DIE AKTIVIERUNG DER DREIDIMENSIONALEN KRAFT IN IHNEN	156
Vertikale Gegensatzspannung	160
Horizontale Gegensatzspannung	160
Nach vorne und hinten	160
Gegensatzspannung in der Position Cheng Bao Zhuang ("Den Ballon umarmen")	161
Gegensatzspannung in der Position Fu Bao Zhuang ("Abwärtsdrückender Parallelstand")	164
QUANTENHEILUNG & HUNYUAN-LI: DIE ROLLE DER SYNCHRONISATION	166
UND SO GEHT'S WEITER:.....	167

BAND 3:

METHODE 7: DAS "ERWECKEN DER MERIDIANE" 9

DAS MERIDIANSYSTEM DES MENSCHEN	10
LAGE UND VERLAUF DER EINZELNEN MERIDIANE	17
Der Lungen-Meridian	18
Der Dickdarm-Meridian	19
Der Magen-Meridian.....	20
Der Milz-Meridian	21
Der Herz-Meridian	22
Der Dünndarm-Meridian.....	23
Der Blasen-Meridian	24
Der Nieren-Meridian.....	25
Der Perikard-Meridian	26
Der Dreifacher-Erwärmer-Meridian.....	27
Der Gallenblasen-Meridian	28
Der Leber-Meridian.....	29
DER NATÜRLICHE GESAMTKREISLAUF DER MERIDIANE ZUEINANDER	30
Ausführliche Variante des Meridian-Gesamtkreislaufes (für Massagen)	31
Vereinfachte Variante des Meridian-Gesamtkreislaufes (z.B. für das Abbürsten)	33
Die schnellste Variante des Meridian-Gesamtkreislaufes	35
DIE 4 GRUNDLEGENDE PRINZIPIEN: STIMULIERUNG, STÄRKUNG, AUFLÖSUNG, ABLEITUNG.....	38
BEHANDLUNG MIT WASSER/ABLEITUNG DURCH MAGNETISMUS	39
MASSAGE (TUINA).....	39
AKUPRESSUR	42
AKUPUNKTUR	43
DEHNEN & STRECKEN DER MERIDIANE	45
Die optimale Körperhaltung.....	46
Die 5 Universal-Übungen für alle wichtigen Meridiane des Körpers	49
WEITERE DEHN- UND STRECKÜBUNGEN FÜR DIE MERIDIANE	55
Dehnung & Streckung des Lungen- Dickdarm und Nierenmeridians.....	56
Dehnung & Streckung des Dickdarmmeridians	56
Dehnung & Streckung des Magenmeridians.....	56
Junan Taiso - Die Lockerung und Dehnung aller wichtigen "Energie-Tore" des Körpers.....	57
ABSCHLUSS & ZUSAMMENFASSUNG ZU DEN MERIDIANEN	60

METHODE 8: AUTOSUGGESTION	61
DIE FUNKTIONSWEISE DES UNTERBEWUSSTSEINS	62
WIE ERHÄLT MAN ZUGANG ZUM UNTERBEWUSSTSEIN?.....	65
HÄUFIGE FEHLER BEIM ARBEITEN MIT SUGGESTIONEN.....	67
NATÜRLICHE TRANCE - DER RICHTIGE ZEITPUNKT FÜR DIE SELBSTBEEINFLUSSUNG.....	70
ZUSAMMENFASSUNG DER FUNKTIONSWEISE DES UNTERBEWUSSTSEINS	70
DIE TECHNIK DER ERFOLGREICHEN SELBSTBEEINFLUSSUNG.....	71
1. Die Auswahl der Formel	71
2. Die Durchführung:.....	72
WAS LÄSST SICH MIT DER PRAXIS DER AUTOSUGGESTION BZW. DURCH DIE BEEINFLUSSUNG DES UNTERBEWUSSTSEINS ALLES ÄNDERN?.....	73
 METHODE 9: QI AUS NATÜRLICHEN QUELLEN BEZIEHEN	 74
WIE MAN DIE KRÄFTE UND EIGENSCHAFTEN VON ORTEN, PFLANZEN, EDELSTEINEN, KLÄNGEN & FARBEN BESTIMMT	76
DIE SONNENKRAFT (SONNENPRANA)	81
Aufnahme von Sonnen-Prana	83
DIE MONDKRAFT.....	84
Aufnahme der Mondkraft	86
SICH EINEN ENERGETISCHEN UMRAUM ERSTELLEN	87
Pflanzen.....	87
Edelsteine & Metalle.....	88
Farben	88
QI AUS PFLANZEN UND BÄUMEN AUFNEHMEN	89
Qi Absorbieren von Blumen und Blüten	91
DIE ENERGIEARTEN BESTIMMTER BÄUME, BLÜTEN & PFLANZEN	92
 METHODE 10: DIE RECHTE LEBENSFÜHRUNG.....	 93
DIE HARMONIE VON YIN & YANG	94
Das elektrische- oder Yang-Prinzip	96
Das magnetische- oder Yin-Prinzip	97
DIE DREI GUNAS (SATTVA, RAJAS, TAMAS)	97
Sattva	98
Rajas	98
Tamas.....	99
DAS WIRKEN DER POLARITÄTEN (YIN - MAGNETISCH / YANG - ELEKTRISCH) IM KÖRPER	101
DIE 6 UNGÜNSTIGEN, KLIMATISCHEN EINFLÜSSE	111
Wind.....	112
Kälte	112
Feuchtigkeit.....	112
Hitze	113
Trockenheit	113
„Sommerhitze“	113
DIE 8 GRUNDMUSTER DER ENERGIE	114
Innerliche und Äußere Muster der Disharmonie	114
Mangel und Übermaß	114
Kälte und Hitze	115
DIE 4 GRUNDTypEN DER ENERGIE - WIE MAN DIE POLARITÄTEN BEIM MENSCHEN ERKENNEN UND EINSCHÄTZEN KANN	115
DIE 7 UNGÜNSTIGEN EMOTIONEN	116
EINE GESUNDE LEBENSWEISE – DAS BEWAHREN DER LEBENSKRAFT	120
Schlaf.....	120
Bewegung	121
Luft & Licht.....	121
Wasser	122
Ernährung.....	123

Abhärtung	125
Die richtige Kleidung	128
Anregung des Prana-/Blutkreislaufes	129
Sexuelle Aktivität	129
Natur	130
DIE ENERGETISCHEN QUALITÄTEN DER TAGESZEITEN	131
Der Sonnenaufgang und der zodiakale Rhythmus	131
Die vier Kardinalzeitpunkte des Tages	131
Die Tattwas	131
(SCHEINBAR) UNÜBERWINDBARE KRANKHEITEN	135

TEIL 2: DER PERSÖNLICHE TRAININGSPLAN

DAS PRAKTISCHE TRAINING DER LEBENSKRAFT	138
DIE WIRKUNG DER LEBENSKRAFT BEI TÄGLICHEM TRAINING	138
ALLMÄHLICHES FÜLLEN DER KÖRPERSPEICHER	141
DIE BASIS-GRUNDLAGEN DES REGELMÄßIGEN TRAININGS	141
Der Soll-Wert	141
Ausdauer - aber Babyschritte!	143
Vertrauen und Zuversicht	143
Wie Sie Ihren persönlichen Trainingsplan erstellen.....	146
Trainings-Ziel: REINIGUNG	147
Trainings-Ziel: GESUNDHEIT	149
Trainings-Ziel: WIEDERAUFFÜLLUNG / BEHANDLUNG VON BURNOUT	150
Trainingsziel: BEI ERSCHÖPFUNG / GROSSER MÜDIGKEIT	150
Trainingsziel: SCHNELLE WIEDERAUFFÜLLUNG	150
Trainingsziel: AUSBILDUNG LEBENSKRAFT.....	151
Trainingsziel: KAMPFKUNST	152
Trainingsziel: DYNAMISIEREN DER LEBENSKRAFT	153
Trainingsziel: WAHRNEHMEN DER LEBENSKRAFT	153
Trainingserfordernis: ZEITKNAPPHEIT.....	153
Übersicht: Übungslängen & Häufigkeit.....	154
UND SO BEGINNT MAN.....	155

TEIL 3: ANWENDUNG, TRAINING & MEISTERUNG DER LEBENSKRAFT NACH DER UNIVERSALEN METHODE

MÖGLICHE EMPFINDUNGEN WÄHREND DER EINZELNEN PHASEN DES TRAININGS	158
GESCHWÄCHTE BEREICHE GEZIELT MIT LEBENSKRAFT FÜLLEN	159
ZUSAMMENFASSUNG.....	160
EIN WICHTIGER HINWEIS ZUM SAMMELN VON ENERGIE.....	160
VOR UND NACH DEM ÜBEN.....	161
Vor dem Üben	161
Nach dem Üben	162
DIE WICHTIGKEIT DER "SANFTHEIT"	163
"TRICKS", WIE MAN DIE ARBEIT MIT DER LEBENSKRAFT VERBESSERN KANN	164

TEIL 4: ANDERE HEILEN MIT DER LEBENSKRAFT

ANDERE HEILEN: DIE ÜBERTRAGUNG VON LEBENSKRAFT	166
LEBENSENERGIE LÄßT SICH (LEICHT) ÜBERTRAGEN.....	167
DIE 2 GROßEN (UND SELTEN GENANNTEN!) GEFAHREN BEI DER LEBENSKRAFTABGABE	168
1. Verausgabung & Erschöpfung.....	168
2. Gegenseitige Influenzierung	170
DIE 4 GOLDENEN REGELN BEI DER ENERGIEÜBERTRAGUNG	171

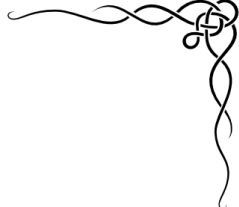
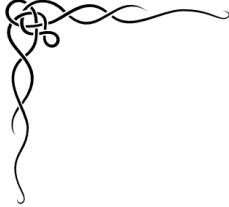
Regel 1: Schutz vor Erschöpfung	171
Regel 2: Schutz vor Influenzierung.....	172
Regel 3: Technik ist Nebensache.....	173
Regel 4: Das Bannen (Fixieren und Terminieren) der Lebenskraft	173
GENERELLE ZUSAMMENFASSUNG	175
Heilen - Die Grundvoraussetzungen bei der Energieübertragung	175
Heilende Hände - Die Hände dynamisieren	175
EINIGE METHODEN UND TECHNIKEN DER ENERGIEÜBERTRAGUNG & SELBSTTHEILUNG	176
Die sanfte, energetische Berührung & Massage.....	176
Kombination der Methoden der Lebenskraftatmung.....	177
Das einfache Übertragen von Lebenskraft auf den Patienten	177
Die Harmonisierung des Meridiansystems des Patienten	177
Stromfluss über die zwei energetischen Pole der Hände	178
Anwendung des Prinzips der Konzentration und Verdichtung	179
Anwendung des Prinzips der Ausdehnung.....	179
Anwendung des Prinzips des Absinkens	179
Entfernen der schädlichen, krankheitsbewirkenden Energien	180
FERNHEILUNG - ÜBERTRAGUNG AUF GROßE UND GRÖßTE ENTFERNUNG	181
WORAN MAN WAHRE HEILER ERKENNT - UND WANN VORSICHT GEBOTEN IST	182

TEIL 5 – PHÄNOMENE & ANWENDUNGSMÖGLICHKEITEN DER LEBENSKRAFT

QI-PHÄNOMENE IM ALLTAG	186
Gespürte Blicke	186
Gespürte Nähe, Sympathie und Antipathie	187
Anziehung führt zueinander	187
Das Gesetz der Polarität in Beziehungen	187
Anhaften von Od	189
Geteilte Gedanken & Gefühle, Veränderung der Arbeitsweise unseres Geistes.....	189
MÖGLICHKEITEN DER NUTZUNG DER LEBENSKRAFT IM ALLTAG	190
ANEIGNUNG UND AUSBILDUNG VON EIGENSCHAFTEN, FÄHIGKEITEN ETC.	190
ENERGETISCHER AUSTAUSCH STATT LANGWIEGIGER ANALYSE - EMOTIONEN ERSETZEN	191
ERFOLGREICHES LERNEN/STUDIUM/ERINNERN MIT QI.....	193
PRÜFUNGSVORBEREITUNG	193
LERNEN DURCH VORSTELLUNG VON BEWEGUNGSABLÄUFEN	194
MUSKELTRAINING MIT HILFE DER UNIVERSAL-METHODE DES LEBENSKRAFT-TRAININGS	195
Durch "innere Muskelimpulse" über die Vorstellung	195
Durch die Aktivierung von Muskeln über das Shili-Training	195
SEXUELLE LEISTUNGEN VERBESSERN, FÖRDERUNG DER LUST	199
DAS ANEIGNEN ERWEITERTER FÄHIGKEITEN ÜBER DAS UNIVERSAL-TRAINING DER LEBENSKRAFT.....	199
Träume steuern, luzides Träumen, außerkörperliche Erfahrungen -.....	200
Träume steuern mit dem Prinzip der Qi-Imprägnierung	200
Das unsichtbare "Telegraphieren" - Bewegungen erspüren.....	201
Telepathie	202
Qi in den Kampfkünsten: "Empty Force" - Bewegung ohne Berührung	203
DAS AUFLADEN VON GEGENSTÄNDEN	204
1. Alltägliche Talismane	204
2. Bewusstes Laden & Terminieren - die einfachste Möglichkeit	205
Das Aufladen von Räumen und Kleidung	206

TEIL 6 - ANHANG

ZUSAMMENFASSUNGEN	208
DIE 8 PFEILER DER ENERGIEARBEIT.....	208
1. Lebenskraft spüren und wahrnehmen lernen	208
2. Lebenskraft lenken lernen	208
3. Lebenskraft Gewinnen	208
4. Lebenskraft stärken & dynamisieren	209
5. Reinigung von Blockaden & Beseitigung negativer Energien.....	210
6. Lebenskraft bewahren	210
7. Lebenskraft bannen	211
8. Lebenskraft übertragen	211
DIES SIND DIE 35 SCHLÜSSEL ZUR LEBENSKRAFT ALS MERKSÄTZE	211
Die Lebenskraft in der Natur.....	211
Die Eigenschaften der Lebenskraft	211
Die Lebenskraft in Bezug auf Körper, Seele & Geist des Menschen	212
Die praktische Beeinflussung der Lebenskraft.....	212
DIE 22 HÄUFIGSTEN FRAGEN & ANTWORTEN ZUM QI GONG & TAI CHI CHUAN	213
1. "Ich weiß nicht, was ich in den Standübungen zuerst verwirklichen soll."	213
2. "Stehe ich so richtig? Mache ich alles richtig?"	215
3. „Ich habe Schmerzen und Verspannungen bei den Standübungen. Übe ich korrekt?„	218
4. "Welche Übungen soll ich machen? In welcher Reihenfolge gehe ich am besten vor?"	219
5. "Was ist das effektivste Qi Gong? Und darf man verschiedene Qi Gong-Arten mischen?".....	220
6. "Man sagte mir, dass man verschiedene Qi Gong-Arten nicht nebeneinander praktizieren sollte?"	221
7. "Wie sehen Fortschritte aus bzw. woran merke ich Fortschritte?"	221
8. "Warum mache ich, trotz regelmäßigen Übens, scheinbar keine Fortschritte?"	221
9. "Ich fühle mich, trotz regelmäßigem, täglichem Übens nicht gesünder bzw. energiereicher"	222
10. "Mir erscheint das Üben manchmal "leer"... Spürt man den Qi Fluss stärker wenn Blockaden gelöst werden? Warum sind die Empfindungen manchmal so intensiv und dann wieder kaum spürbar?"	222
11. "Ist es wahr, dass man durch regelmäßiges jahrelanges üben von Chi Gong irgendwann lernen kann, chronische Schmerzen bei sich selbst zu heilen bzw. zu verringern? Ich habe gelesen, dass man Chi - Energie an die Betroffenen Körperstellen leiten kann."	223
12. "Durch das Öffnen der Chakren soll nicht nur positive Energie, sondern auch negative Energie verstärkt aufgenommen werden. Ist das möglich?"	223
13. "Man liest immer wieder von komplizierten, energetischen Kreisläufen, die man in Gang setzen soll. Sind diese wirklich wichtig?"	224
14. "Bauchatmung & Co. - Wie wichtig sind körperliche Atemtechniken?"	224
15. "Ist es im Prinzip egal, welche Standposition ich übe?".....	224
16. "Warum gibt es so viele verschiedene Tai-Chi-Formen? Obwohl ich seit 15 Jahren mit einer einzigen beschäftigt bin, habe ich das Gefühl, für diese eine mein ganzes Leben zu benötigen."	225
17. "Kann man Qi Gong auch üben, wenn man über Körperbehinderungen verfügt?"	225
18. "Wie kann ich einen guten Energie-Heiler finden?"	225
19. "Wie kann ich einen persönlichen Lehrer finden?"	226
20. "Wie wichtig ist Enthaltsamkeit - und wie steht es mit der Sexualität?"	227
21. "Ich suche zusätzliche, weiterführende Bücher zum Qi Gong & Tai Chi Chuan - welche würden Sie mir empfehlen?"	228
22. "Energie kultivieren und ausdehnen ist eine Sache im Qi Gong, aber wenn man täglich dem Rivalitätsdenken ausgesetzt ist, wie kann der Geist wirklich davon befreit werden?"	228



KLEINES VORWORT

Das Wissen um die Lebenskraft und deren Anwendung wurde bereits in den ältesten Mysterien-Tempeln und Einweihungsstätten der Welt gelehrt. Erst im Laufe des letzten Jahrhunderts wurde dieses Wissen der Öffentlichkeit und damit der *gesamten* Menschheit übergeben.

Dieses Kompendium, bestehend aus insgesamt drei Bänden, widmet sich diesem gesamten Wissen und vereint die effektivsten Methoden der wichtigsten, diesbezüglichen Traditionen dieser Welt, welche sich seit jeher mit der Ausbildung dieser Lebensenergie befassen, zu **einer** *wahren Gesamtsynthese* und damit einem *wahrhaft universellen und praktischen System des Lebenskraft-Trainings für jeden Menschen*.

Extrahiert und vereint wurden aus all jenen Traditionen die effektivsten Techniken, zusammengefasst zu insgesamt 10 äußerst wirksamen Methoden um die Lebenskraft immer mehr auszubilden, mit ihr zu arbeiten und sie beherrschen zu lernen. Diese harmonisch und effektiv ineinandergreifenden Methoden stammen mitunter aus ältester Überlieferung, sind also in ihrer Wirksamkeit und ihrer Effizienz seit sehr vielen Generationen erprobt. Sie werden in diesem vorliegenden Band zu einem wahrhaften "Universal-System" verbunden, so dass sie alle sich auf hervorragende und optimale Weise gegenseitig ergänzen und in ihrer Effektivität noch einmal deutlich unterstützen können.

Dieses Universal-System stellt also nicht nur die wahre Quintessenz aller Systeme, also den eigentlichen und effektiven Kern der einzelnen Überlieferungen dar, sondern ist darüber hinaus auch wahrhaft systemübergreifend, eben tatsächlich "universell" - es ist keine spezielle Widmung oder Hingabe an nur ein bestimmtes System, an eine bestimmte Tradition (z.B. Qi Gong, Yoga etc.), Kultur oder Weltanschauung oder einer bestimmten religiösen Richtung mehr nötig, sondern mittels *des roten Fadens*, also der Kenntnis der eigentlich wichtigen Kerngrundlagen und fundamentalen Gesetzmäßigkeiten der Lebenskraft wird *die eigentliche Funktionsweise* hinter jeden einzelnen Technik und Methode aufgezeigt, ganz unabhängig von der kulturellen Färbung und damit deutlich und verständlich. Es ist also nicht unbedingt nötig, sich etwa ganz speziell dem Qi Gong oder einer bestimmten anderen Tradition zu widmen - sondern es gibt eben auch einen solchen „universellen“ Zugang, welcher trotzdem auf der jahrhundertealten Überlieferung und Erfahrung jener Traditionen basiert.

Da die Gesetzmäßigkeiten der Lebenskraft *universell sind* - lassen sich auch all diese Methoden, sofern man eben diese wichtigen Gesetzmäßigkeiten beachtet - effektiv zusammenfügen und miteinander zu einem echten "globalen" System der Ausbildung der Lebenskraft vereinen.

Aufgrund seiner geschliffenen Komprimierung, indem es sich nur auf das jeweils effektivste und absolute Wesentlichste konzentriert, hilft dieses System darüber hinaus, Zeit und Mühe auf dem Weg der Ausbildung der Lebenskraft zu sparen.

Es wurde dabei nichts neu erfunden - sondern lediglich das altherwürdig Überlieferte aufgrund der gültigen Universal-Gesetze harmonisch miteinander kombiniert und dabei von Unnötigem (Verkomplizierungen, Verschleierungen, spezielle kulturelle Färbungen oder schlichtweg dem Staub der Zeit) entlastet.

Das vorliegende Kompendium soll dabei folgende Zielsetzungen erfüllen:

Bestmögliche Aufklärung: Über das Phänomen der Lebenskraft an sich, ihre grundlegenden, fundamentalen Gesetzmäßigkeiten, wie sie wirkt, wie sie zu beeinflussen ist und was man dabei zu beachten hat. Wer die drei Bände des vorliegenden Kompendiums liest, sie theoretisch studiert und auch praktisch benutzt - soll in die Lage versetzt werden, *auf bestmögliche Art und Weise* an der permanenten Entwicklung seiner eigenen Lebenskraft arbeiten zu können. Alle sämtlichen und hierfür notwendigen Informationen, alles Wissen und jede nötige Anweisung, Technik und Methode, welche überhaupt hierzu wichtig ist, soll dem Leser dieses Kompendiums hierfür mitgegeben werden, so dass kaum Fragen offen bleiben werden.

Größtmögliche Klarheit: Ich persönlich mochte es noch nie, wenn in unnötiger Umständlichkeit oder in vielen blumigen, aber letztendlich rational nur schwer zu entschlüsselnden Worten und unnötig umständlichen Ausführungen über okkulte Gesetzmäßigkeiten gesprochen oder geschrieben wird. Nur zu oft wird gerade dort blumig und unnötig ausschweifend und in nur geringer Klarheit gesprochen oder geschrieben, wo es eben an *eigentlicher Informationssubstanz* oder *eigener Klarheit* der wesentlichen Zusammenhänge mangelt. In solchen Fällen mag eine blumige Umschreibung lediglich dem Übertünchen solcher Mängel an *eigentlicher Informationssubstanz* dienen.

Wo wirklich Wissen ist - da kann und soll dieses auch ganz klar, direkt und prosaisch ausgedrückt und damit jedem anderen in kürzester Zeit und völliger Klarheit mitgeteilt und übertragen werden - das war immer die Devise, an welche ich mich in den vielen Jahre meiner persönlichen Suche immer gehalten hatte und unter welcher ich auch die Bände des vorliegenden Kompendiums geschrieben habe, um das Wissen das ich auf meiner Suche fand, weiter zu geben. Ich hoffe, dass mir das zumindest ansatzweise gelungen ist.

Größtmögliche Einfachheit: *Nichts* muss kompliziert sein. Und umständlich schon gar nicht. Ganz besonders aber eben dann nicht, wenn etwas *an der Wurzel aller Dinge* selbst ist. Je näher wir dieser *Wurzel aller Dinge* kommen, desto *einfacher, klarer und universeller* müssen die Dinge auch werden. Ich fand das immer logisch - und selbstverständlich. Und meine eigene Erfahrung hat dies, im Laufe meines Lebens, auch immer wieder bestätigt. Es ist nicht notwendig, auf "hochkomplizierte" Art und Weise über die Lebenskraft oder die grundlegenden, geistigen Gesetzmäßigkeiten überhaupt zu schreiben, es ist nicht notwendig, ein "hochkompliziertes" System aus all dem zu machen.

Alle wahren Dinge sind, im Grunde, unendlich einfach. Und ich habe auch beim Schreiben dieses Buches versucht, mich an dieses Motto zu halten. Der Leser und Suchende wird sehen, dass der Umgang mit der Lebenskraft tatsächlich sehr, sehr einfach ist. Es ist in der Tat eigentlich nichts Geheimnisvolles daran, und schon gar nichts Kompliziertes. Es war mein Bestreben, mittels dieses Kompendiums ein möglichst unkompliziertes und verständliches, universelles System des Trainings, also der Ausbildung der Lebenskraft zu schaffen, das eben wiederum auf möglichst alles verzichten kann, was unnötig, umständlich, umschweifig etc. ist und dabei nicht wirklich dazu beiträgt, direkt - theoretisch und auch in der Praxis - den wesentlichen *Kern* des Ganzen zu erfassen und zu behandeln.

Es wird kein Lehrer benötigt um die Lebenskraft vollkommen auszubilden

Ein jeder Mensch ist in der Lage, die Lebenskraft selbstständig, eigenständig, jederzeit und überall, auch für sich alleine, auszubilden - und zwar dennoch MIT Hilfe der Techniken und Methoden, welche seit Jahrhunderten bzw. Jahrtausenden von jenen wichtigsten Traditionen überliefert wurden.

Die Beherrschung der Lebenskraft ohne einen persönlichen Lehrer zu erlernen, ist *definitiv* möglich und das vorrangige Ziel des vorliegenden Kompendiums. Es ist dann möglich, wenn man die richtigen, authentischen und korrekten Grundlagen kennt, sie anwendet und nach ihnen übt. Dann wird sich das Meridiansystem, das System der Energieleitbahnen im Organismus und damit der Strom der Lebensenergie immer stärker ausbilden - wodurch man diesen Strom schon bald deutlich zu spüren beginnt.

Hat man einmal diese Stufe erreicht, besteht schließlich keine Unsicherheit mehr - der deutlich gefühlte Strom der Lebensenergie ersetzt jeden Lehrer, an ihm kann man sich fortan orientieren und mit Hilfe dieser Empfindung optimal die eigene Übung korrigieren.

Man muss weder viel Geld noch Zeit für teure Kurse oder Seminare, und leider oft genug auch wenig kompetente Lehrer, ausgeben - eine (immer bessere) Beherrschung der Lebenskraft läßt sich auch eigenständig, autodidaktisch und zuhause trainieren.

Neben der Kenntnis der wichtigen Grundlagen setzen Ihnen dann fortan nur eigener Fleiß, Ausdauer und Geduld Grenzen. Damit ist es auch Ihnen jederzeit möglich, Ihr Energiesystem nahezu grenzenlos und in selbstständigem, unabhängigem und freiem Training zu entwickeln. Man muss nur das wahre Grundlagengerüst der Gesetzmäßigkeiten dieser Lebensenergie und des menschlichen Geistes kennen.

All dies wird in diesem Kompendium zu vermitteln versucht.

ÜBER DIESES KOMPENDIUM



Das vorliegende Kompendium, bestehend aus **drei Bänden (einem Theorie-Band und zwei Praxis-Bänden)** und *basiert auf den wichtigen Traditionen und Überlieferungswegen dieser Welt*, welche sich seit Urzeiten mit der Ausbildung der Lebenskraft befassen: Dem chinesischen Qi Gong und der traditionellen chinesischen Medizin, den geheimnisvollen "inneren Kampfkünsten" Asiens, dem indischen Pranayama Yoga, sowie dem uralten Einweihungsweg der Hermetik. Jede einzelne dieser Traditionen bietet effektive und wirklich seit Generationen erprobte Methoden, die Lebenskraft des Menschen auszubilden, sie immer mehr zu stärken und mit ihr zu arbeiten.

Auf der Grundlage der **Gemeinsamkeiten dieser großen Traditionen** wurden - für das Ziel der einfachsten und dabei jedoch effektivst möglichen Ausbildung der Lebenskraft - die für unsere Zwecke, der Ausbildung der Lebensenergie, wertvollsten und grundlegendsten Übungen extrahiert und allesamt miteinander zu einer harmonische Synthese, zu einem **wahrhaften Universal-System des Trainings der Lebenskraft** verbunden.

Ein solches Universal-Training können wir einteilen in 5 grobe Kategorien, die man immer beachten muss:

- Die Aufnahme von Lebenskraft
- Die Reinigung der Leitbahnen und des "energetischen Körpers"
- Die Intensivierung & Dynamisierung des Energiestromes
- Die Harmonisierung & Verbesserung der Zirkulation der Lebenskraft
- Und schließlich auch die *Pflege & Bewahrung* von Lebenskraft

Das vorliegende System zur Ausbildung der Lebenskraft besteht insgesamt aus **zehn universellen Methoden**, entnommen also den **5 großen Traditionen** dieser Erde, welche sich eben diesen **5 Hauptkategorien** widmen:

Die Aufnahme von immer mehr Lebenskraft: Der erste, vorliegende Band wird ausführlich erklären, *warum* ein hohes Maß an Lebenskraft so wichtig ist und *welche Vorteile* dies für uns, auf allen Ebenen (Körper, Psyche, Intellekt) mit sich bringt. In den zwei weiteren Bänden werden schließlich alle dazu nötigen, praktischen Übungen beschrieben.

Die Reinigung des energetischen Körpers und der Energieleitbahnen: Alle wichtigen Traditionen dieser Welt beschäftigen sich ebenfalls mit der Wichtigkeit und der Praxis einer solchen *inneren* Reinigung (der Leitbahnen u.a.). Die Wichtigkeit einer solchen Reinigung wird im vorliegenden Band erklärt, welche Vorteile und Vorzüge sie mit sich bringt und warum sie für ein Training der Lebenskraft unerlässlich ist. Der zweite Band schließlich führt auch hier durch die entsprechende Praxis und gibt wirksame Methoden einer solchen inneren Reinigung an.

Die Intensivierung und Dynamisierung der Lebenskraft: Neben der Aufnahme einer immer größeren Menge von Lebenskraft in den Körper, also der steten Vermehrung unseres Gesamtreservoirs an Lebenskraft, sowie der Reinigung unseres inneren Energiesystems, stellt schließlich *die Verstärkung und Intensivierung des Stromes der Lebensenergie* eine weitere wichtige Stufe eines solchen Trainings dar. Die entsprechenden Gesetzmäßigkeiten und theoretischen Grundlagen hierzu werden im vorliegenden Band erklärt - die Praxis folgt auch hier in den zwei nachfolgenden Bänden.

Übungen und Methoden zur Harmonisierung und Verbesserung der Zirkulation dieser Kraft in unserem Körper bilden einen weiteren Grundbaustein zur Pflege unserer Gesundheit und der optimalen Nutzung der neu erworbenen Kraft - welche wir schließlich, nicht zuletzt durch einen sinnvollen Lebensstil auch **bewahren lernen**, also uns vor unnötiger Verausgabung schützen. Die Methoden hierzu werden insbesondere im vorliegenden Band, sowie im dritten Band des Kompendiums beschrieben und genau erklärt.

ÜBER BAND 1

Eigentlich und ursprünglich hätten alle drei Bände dieses Kompendiums ein einziger Band werden sollen. So war es gedacht. Doch während der Arbeit an diesem Band entpuppte sich dieses Vorhaben, das gesamte notwendige Wissen und sämtliche praktischen Übungen in nur einem einzigen Band unterzubringen, schon sehr rasch als kaum realisierbar – alleine schon wegen der technisch möglichen Anzahl der maximalen Seiten eines Bandes. Ich hätte dem Leser sehr gerne bereits praktische Übungen in diesen ersten Band gepackt, aber selbst bei Kürzung der theoretischen Grundlagen auf das notwendigste Minimum bliebe dazu nicht genügend Raum: Keinesfalls wollte ich wichtige und nötige Grundlagen dafür streichen und weglassen. Alles, was in diesem vorliegenden, ersten und theoretischen Band beschrieben wird, erachte ich als zu wichtig.

Für dieses Kompendium bzw. die drei Bände war mir eines vor allem sehr wichtig: Ich wollte möglichst an keiner Stelle kürzen und Inhalte streichen, schon gar nicht wegen des ständigen Druckes einer technischen Seitenbeschränkung. Aber ebenso nicht aufgrund bestimmter, anderer Vorgaben. Diese Freiheit der größtmöglichen Kontrolle über den Inhalt der eigenen Werke bietet nur der Selbstverlag und die eigene Herstellung der Bücher.

Wenn Sie das erste Mal eines meiner Bücher in den Händen halten, dann werden Sie sich vielleicht über die Art der Bindung wundern. Ich veröffentliche meine Schriften nun bald seit 10 Jahren und bisher lediglich innerhalb eines relativ kleinen Kreises von interessierten Lesern. Man musste schon genau suchen, und sich für das Thema interessieren, um sie zu finden. Und auch jetzt (und weiterhin) bleiben die meisten meiner Schriften ausschließlich über meine eigene Webseite erhältlich.

In diesen letzten Jahren hat sich die Form der Ringbuchbindung in vielerlei Hinsicht bewährt. Nicht nur, weil diese weitaus stabiler und dauerhafter ist, als viele der herkömmlichen, geleimten Bindungen und die Bücher so auch nach vielen Jahren und intensivem Gebrauch noch halten (als Vielleser habe ich selbst bisher fast noch jede Art der Bindung irgendwann klein gekriegt - aber noch niemals eine Ringbindung). Sondern eben auch, weil sie mir als kleinem Selbstverleger alle Möglichkeiten bieten, für jede Stufe der Herstellung des Vertriebs eigenständig und eben ganz unabhängig von großen Verlagen, mitbestimmenden Fremdredaktionen und unflexiblen, größeren Auflagen zu bleiben und jederzeit, also wirklich zu jeder Zeit, auch eventuelle Änderungen und Verbesserungen an den Werken vornehmen zu können.

Ich gehe ganz bewusst diesen Weg des kleinen Selbstverlages - und zwar in der konsequentesten Form, bis hin zur eigenen Herstellung eines jeden Bandes. Von Anfang an wollte ich die Abhängigkeit zu einem großen Verlag vermeiden (und habe das auch in Zukunft vor). Dies aus mehreren Gründen. Ich bin vom "großkommerziellen Verlagswesen" leider nicht überzeugt. In meinen Augen stellt es einen (aber nicht den einzigen) Grund dar, weshalb das Niveau der modernen Esoterik im Westen ernstlich gelitten hat.

Nur so, fernab eines solchen großen, kommerziellen Verlages und auch etwaiger Print-on-Demand-Verlage und -Dienstleister kann ich als Autor möglichst authentische und unabhängige Werke schreiben - und der Leser damit wiederum solche Werke erhalten. Ich brauche mich um keine politische Korrektheit zu kümmern - außer jener meines eigenen Herzens und meiner eigenen, freien Entscheidung. Als solcher "Bio-Buch-Bauer" muss ich nicht den Willen einer Marketingabteilung erfüllen (und Inhalte möglichst seicht und einfach belassen - weil dem Leser ja oft viel zu wenig zugetraut wird) - sondern kann schreiben, wie für einen Freund, oder wie für meinen eigenen Sohn.

Allesamt Dinge, die mir sehr wichtig sind und auch dem Werk zugutekommen, und - wunderbarerweise - natürlich auch den nahen Kontakt zum Leser sichern, welchen ich sehr gerne bewahre. So kann ich mit dem Leser diskutieren, Fragen beantworten, jede Anregung sofort einfließen lassen usw. Natürlich bedeutet das insgesamt eine immense Mehrarbeit. Alles, wirklich alles muss in Eigen-Regie erarbeitet werden: Die Korrektur (ich entschuldige mich jetzt bereits für jeden übersehenen Fehler), das Layout, Druck, Gestaltung, Anpassung, Versand uva. Aber das ist es wert. Das möchte ich erhalten. Denn dies stellt, wie gesagt, eine Freiheit dar, welche auch dem Leser zugutekommt.

Ich hoffe also, dass Sie sich, auch als eventueller Neueinsteiger in meine Werke, nicht an den ungewohnten Bindungen stören, weder an die manchmal etwas längere Lieferzeit gegenüber einer "Fließband"-Herstellung und -Auslieferung - altgediente Leser meiner Bücher kennen diese ja bereits seit einigen Jahren und akzeptieren und schätzen es auch, worüber ich unendlich dankbar bin.

Schreiben Sie mir, wenn Sie Fragen haben sollten, aber auch bei Anregungen und Kritik. Ich habe immer ein offenes Ohr und werde immer gerne versuchen, Ihre Fragen zum Thema zu beantworten, so wie es meine Zeit jeweils ermöglicht. Es ist mein inniger Wunsch, dass Sie möglichst vielen und hohen Nutzen aus diesen vorliegenden Werken und allen folgenden ziehen mögen!

Doch nun zurück zu den drei Bänden des Kompendiums: Alle drei Bände bilden eine Einheit und sind wesentlich für das vorliegende Universal-System der Ausbildung der Lebenskraft. Allerdings kann man mit dem ersten, vorliegenden Band auch einfach nur seinen Wissensdurst befriedigen, während man anders herum auch mit dem zweiten und dritten Band arbeiten kann, ohne die theoretischen Grundlagen des ersten Bandes zu kennen. Dennoch wird dem Leser und Praktiker das Studium aller drei Bände empfohlen, ehe er sich für seinen eigenen, individuellen Trainingsplan, auf der Basis dieses Kompendiums, entscheidet. Der Leser wird dann über das komplette Wissen und über sämtliche wichtigen Grundlagen verfügen, um wirklich optimal üben zu können.

Die Bände sind dabei *nicht* als ein *Stufenlehrgang* gedacht und konzipiert, die also erst nach und nach bzw. nacheinander „an die Reihe kommen“. Sondern im Gegenteil, alle und sämtliche in allen drei Bänden beschriebenen Methoden, Techniken und Informationen sind dazu gedacht, einander gleichzeitig, *jederzeit* zu ergänzen, sich zu verstärken und eben hervorragend untereinander zu unterstützen. Die Effizienz des vorliegenden Systems hängt in nicht unerheblichem Maße gerade von dieser gegenseitigen, vorzüglichen Unterstützung und Verstärkung aller Methoden untereinander ab. Man kann es vielleicht ein wenig mit dem körperlichen Krafttraining vergleichen: Eine einzelne Methode ist vergleichbar mit einem einzelnen Trainingsgerät eines Fitness- bzw. Bodybuilding-Studios. An einem einzelnen Gerät lässt sich eine bestimmte Muskelgruppe bzw. eine bestimmte Art von Übungen bereits effektiv trainieren. Erst alle Geräte insgesamt aber, also die ganze Auswahl des Fitness-Studios, bieten die eigentliche Grundlage für das perfekte und vollständige „Workout“.

Alle in den nachfolgenden Bänden angeführten Techniken, Methoden und Übungen sind auf diesen Grundlagen des ersten Bandes aufgebaut.

Die theoretischen Grundlagen, welche in diesem ersten Band des Kompendiums dargelegt werden, sind diejenigen, welche uns - also *der heutigen Menschheit* - durch und über die alten Traditionen und Einweihungssysteme, welche sich mit der Schulung der Lebensenergie befassen, überliefert wurden. Was ich selbst immer wieder faszinierend finde: Selbst Pioniere wie Franz Anton Mesmer oder Wilhelm Reichenbach, welche ihr gesamtes Leben der Erforschung des Mysteriums dieser Lebensenergie widmeten, konnten Zeit ihres Lebens niemals zu dieser gesamten und gesammelten Wissensfülle an Grundlagen über die Gesetzmäßigkeiten der Lebenskraft gelangen, wie sie in diesem vorliegenden Werk dargelegt ist. Denn das hierzu notwendige Wissen steht erst uns, *den Menschen der Jetzt-Zeit* wirklich zur Verfügung - es war bis vor einigen, relativ wenigen Jahrzehnten noch geheim, die breite Öffentlichkeit hatte keinen Zugriff darauf. In diesem und den folgenden Bänden des Kompendiums also, habe ich all diese wichtigen Grundlagen, wahren Gesetzmäßigkeiten der Lebenskraft zusammengestellt. Diese Gesetzmäßigkeiten sind, in ihrer Gesamtheit, leider auch vielen Praktikern der Gegenwart nicht oder zumindest nicht ausreichend bekannt.

Im vorliegenden ersten Band finden Sie also zunächst einmal alles, was Sie über das gesamte, wichtige, theoretische Wissen über die Lebenskraft und ihre Gesetzmäßigkeiten wissen müssen: wie sie „funktioniert“, wie sie sich anfühlt, wie sie im Körper des Menschen arbeitet und welche Aufgaben sie dort ausführt, wie und durch was sie sich lenken und beeinflussen lässt, und wie diese das elektromagnetische Strahlungsfeld des menschlichen Körpers, also dessen „Aura“ generiert. All diese Dinge werden wir im zweiten und dritten Band schließlich in die Praxis, also in die Handlung und für unser Training umsetzen - und sie für uns nutzen lernen.

Zuerst einmal lernen wir jedoch im ersten Band des Kompendiums die **"Geschichte der Lebenskraft"** kennen - wir betrachten, welche der alten Völker und Kulturen sie bereits kannten und welche Namen und Eigenschaften diese ihr jeweils zusprachen und wir erkennen die verblüffenden *Gemeinsamkeiten* all dieser Erkenntnisse, Beschreibungen und Überlieferungen. Wir lernen einige der großen Pioniere auf dem Gebiet der *neuzeitlichen* Erforschung dieser geheimnisvollen Kraft kennen. Und vor allem: Wir betrachten und vergleichen auch die *ältesten* großen und wichtigsten Traditionen und Überlieferungswege dieser Welt in Bezug auf das Wissen um die Lebenskraft und ihre Ausbildung:

Das chinesische Qi Gong und die Geheimnisse der "inneren" Kampfkünste Asiens, das indische Pranayama Yoga, oder auch das tibetische Tsa Lung und, vor allem, das uralte Einweihungssystem der Hermetik.

Wir lernen, im ersten Band zunächst in der Theorie, die grundlegenden Möglichkeiten kennen, wie und durch was wir diese Lebenskraft eigentlich lenken und kontrollieren können und was dazu erforderlich ist. Wir lernen ihre Gesetzmäßigkeiten kennen: Wie die Lebenskraft in Bewegung gesetzt werden kann und wie sie mit verschiedenen Eigenschaften und Wirkungen aufgeladen werden kann. Und schließlich werden alle Kategorien, die wichtigsten Übungsprinzipien des vorliegenden Ausbildungs-Systems, sowie ihre Unterschiede zueinander erklärt und ausführlich betrachtet werden.

Es wird verständlich werden, dass die Lebenskraft keine bloße "geistige Energie", sondern in der Tat eine reale *stoffliche Kraft* ist, welche sogar gestaut und verdichtet werden kann (die entsprechenden Praktiken hierzu finden sich schließlich im zweiten Band) und die damit, ebenso wie eine jede andere "materielle" Kraft, über zwei grundlegende Eigenschaften verfügt: Nämlich eine *Qualität* (also einen Informationsgehalt, den wir auch selber bestimmen können) - wie auch über einen *quantitativen* Faktor, also die Möglichkeit zu solch einer Verdichtung und Spannungsverstärkung bietet. Der wichtige Unterschied zwischen diesen Faktoren wird im ersten Band ausgiebig erklärt.

Ebenso erklärt wird die große Wichtigkeit des Atems, und welche Rolle er für die Ausbildung der Lebenskraft spielt.

Zahlreiche Abbildungen, Übersichten und Kapitelzusammenfassungen in wichtige Merksätze erleichtern dabei das Verstehen und das leichte Einprägen all dieser wichtigen Grundlagen und Gesetzmäßigkeiten.

Nun wünsche ich Ihnen viel Freude & Nutzen mit dem vorliegenden Werk.

Ihr Autor

Günther Dogan

Augsburg, Weihnachten 2016



***TEIL 1: WAS IST DIE
LEBENSKRAFT? - DIE
LEBENSKRAFT IN DER NATUR &
IM ORGANISMUS***

Es gibt eine Kraft...



Es gibt eine Kraft im Universum, welche die Grundlage aller Dinge ist.

Sie ist zugleich Ursache, Beginn und Träger jeder Materie, aller Kräfte, jeder Form von Energie und aller wirkenden Kräfte, sowie aller Gesetzmäßigkeiten in der Natur.

Diese Kraft ist die Ursache der Belebung aller lebendigen Wesen der Schöpfung, der Keim allen Lebens und allen Gedeihens. Es ist sowohl jene Kraft, welche in allem als das *Lebensfeuer* wirkt, welche Wachstum und Entwicklung aller Pflanzen, Tiere und Menschen bewirkt und bestimmt, wie auch die Ziele des Menschen verwirklicht, indem sie die Vorstellungsbilder mit Leben erfüllt und der Verwirklichung zuführt. Es ist jene Kraft der Natur, welche alles mit *Leben und Entfaltung* füllt.

Sie ist die *allererste Kraft*, die aus dem *Urgrund der Dinge* hervorging und auch permanent entströmt. Sie ist das *Licht-Prinzip*, das am Anfang der Schöpfung gemäß den alten Überlieferungen die Dunkelheit vertrieb - und damit alles Leben schuf.

Alle Naturkräfte, die dem Menschen bekannt sind, sind Manifestationen dieser einen Kraft: Gravitation, Licht, Wärme, Elektrizität, Magnetismus u.a.

Ebenso ist sie die Grundlage unserer Nervenströme, wie auch all unserer Emotionen und Leidenschaften, die wahre, bewegende Ursache unserer Gedanken und aller intellektuellen Kräfte, die Ursache von Schall und Licht und jeder Art von Farbe und Bewegung. Sie *ist* das pure, reine Licht des Universums, geronnen zu Kraft, Energie und Materie. - Jede Art von Kraft in diesem Universum - kann auf diese ursprüngliche Kraft zurückgeführt werden.

Dies sind die Worte eines großen Yogis (Swami Sivananda Sarasvati). Ihm und den Lehren anderer großer Geister werden wir in diesem Buch noch öfter begegnen. Ebenso wie den Überlieferungen der großen und mitunter ältesten Zivilisationen dieser Erde, welche noch so vieles wussten von den Geheimnissen dieser Schöpfung. Sie alle kannten und beschrieben jene Kraft, die man die *Lebenskraft* nennt. Und sie entwickelten Methoden, um diese Kraft bewusst zu erspüren, und sie bewusst aufnehmen und anwenden zu lernen. Das Anwenden dieser Kraft bedeutet, ein *Geheimnis* dieser Schöpfung und eine bisher kaum bekannte Kraft der Natur, ja vielleicht sogar ihre wichtigste, ihre *eigentliche und grundlegende Kraft*, wieder bewusst kennenzulernen und für sich zu nutzen.

Dieses vorliegende Kompendium vereinigt die Wege und Lehrmethoden der bedeutendsten jener alten Wege und Traditionen, welche sich die Ausbildung und die Anwendung dieser Lebensenergie zur Aufgabe machten - vom fernen Tibet und China, über die Antike und das alte Ägypten, von den Eingeweihten der verschiedenen Künste des Okkulten, von daoistischen und buddhistischen Priestern und Meistern, oder auch den Mystikern und Einsiedlern des europäischen Mittelalters, bis hin zu den Kämpfern und Mönchen des Shaolin-Klosters und vieler anderer heiliger Stätten. Es beschreibt *die effektivsten Methoden, Techniken und Wege, die Lebenskraft an sich auszubilden* - wie diese seit Jahrhunderten, ja gar seit Jahrtausenden gelehrt und überliefert werden - und vereinigt diese zu einem effektiven, sich auf sinnvolle Art und Weise gegenseitig unterstützenden Ganzen, zu einem **"Universal-Training der Lebenskraft"**.

Auf diese Weise und mit den vorliegenden Methoden kann ein jeder Mensch die eigene Lebenskraft ausbilden, stärken und immer mehr erhöhen - beliebig und grenzenlos, es gibt dabei kein Limit.

Da diese Lebenskraft oder Lebensenergie die Grundlage allen Lebens und aller Materie und der wahre Motor aller körperlicher Funktionen ist, ist eine Ausbildung und Pflege dieser Lebenskraft deshalb auch die wichtigste und erste Basis, um eigene Gesundheit und Vitalität zu erreichen und zu pflegen. Sie ist das Fundament von Gesundheit, Kraft, Leistungsfähigkeit, Durchsetzungsvermögen, Vitalität und Lebensfreude. Eine Erhöhung der Lebenskraft läßt Krankheiten schwinden, die eigene Gesundheit erreichen und stabilisieren und wahre Schaffenskraft wiedergewinnen.

Sie stellt damit die zugleich *tiefgreifendste, direkteste wie auch einfachste Medizin der Welt* dar, unabhängig vom Leiden, ist also als wahre *Universal-Medizin* zu betrachten und als die erste und wichtigste Möglichkeit, den eigenen Körper wieder mit Kraft und Vitalität zu füllen und die natürlichen Regenerationskräfte anzukurbeln - und das alles ohne Nebenwirkungen.

Im Grunde sind weniger immer neue, alternative Therapien, Ideen oder andere esoterische Modeerscheinungen notwendig - als viel mehr einfach nur die individuelle Kenntnis dieser *uralten, ewigen Kraft* und ihrer Anwendung - ein Geheimnis, welches eben bereits unsere Vorfahren und die ältesten Zivilisationen dieser Erde kannten.

Das Ziel des vorliegenden Kompendiums ist es deshalb, einen möglichst effizienten Weg zur Ausbildung dieser Lebenskraft aufzuzeigen, und dabei alles wegzulassen, was hierfür unwesentlich ist, alle Schnörkel und Verzierungen, sowie mögliche Verzerrungen und unnötige Dogmen und Rituale, welche sich im Laufe der Zeit mitunter gebildet haben, so dass der Weg hierfür so *kurz, klar und effizient wie derzeit überhaupt möglich* gestaltet wird.

Es verbindet für diesen Zweck die wirksamsten Methoden der wichtigsten, diesbezüglichen Traditionen dieser Erde, welche sich seit Urzeiten mit der Ausbildung der Lebenskraft befassen und deren Übungen und Techniken von vielen Generationen von Übenden in ihrer Wirksamkeit immer wieder bewiesen wurden. - Dieses Kompendium möchte eine wahre Universal-Schrift der Lebenskraft darstellen, die alles enthält, was der Anwender braucht, um seine eigene Lebensenergie zu steigern, zu trainieren, zu übertragen und vieles mehr. Ebenso weist es auf viele Gefahren und Fallstricke bei der Praxis hin, welche leider für gewöhnlich keinerlei Erwähnung finden.

Da die Lebenskraft durchdringend auf allen Ebenen des Seins wirkt, wirkt sich ihre Ausbildung auch auf allen Ebenen des Menschen aus:

- Die körperliche Gesundheit wird umfassend wiederhergestellt, der körperliche Zustand harmonisiert. Die körpereigene Intelligenz und Harmoniefähigkeit wird aktiviert und alle Selbstheilungsprozesse in Gang gesetzt. Das "Lebensfeuer" wird verstärkt in den Körper geleitet und wird stets bestrebt sein, autonom und effektiv, den Zustand der Gesundheit und der optimalen Funktionsweise des gesamten Körpers und all seiner Prozesse wiederherzustellen.
- Über die Aufnahme unbegrenzter Lebenskraft, und damit einer Erreichung wahrer Gesundheit hinaus, wird durch die in diesem Buch und in den weiteren beiden Bänden beschriebenen Übungen das Energiesystem des gesamten Körpers gereinigt und sämtliche Leitbahnen stark angeregt. Dadurch finden nicht nur optimierende Vorgänge auf der körperlichen Ebene statt (Gesundung, Regeneration, Harmonisierung, Symptom- und Schmerzlinderung bis hin zur Befreiung hiervon), sondern auch reinigende und optimierende Prozesse in Psyche und Geist: Es werden die intellektuellen Fähigkeiten günstig beeinflusst, der Geist wird klarer und stabiler - die Psyche wird ausgeglichener. Auf diese Weise, durch die Reinigung des Energiekörpers und der Leitbahnen, werden z.B. negative Gewohnheiten, Süchte, schlechte Eigenschaften und Dinge, die man überwinden möchte gemildert und auflösbarer und damit auch erwünschte Eigenschaften viel leichter erreichbar sein - eine günstige Wirkung des Lebenskrafttrainings für all diejenigen, welche sich mit der Selbstoptimierung und dem Verhaltenstraining befassen. Denn all diese Eigenschaften haben ihre Wurzeln immer auch im *energetischen Körper* (dazu später noch mehr). Der interessierte Leser wird in diesem Kompendium erfahren, was *wahre* Reinigung, und damit *wahre* Hygiene eigentlich bedeutet, und zwar an der Wurzel der Dinge, der energetischen Ebene.
- Durch die Techniken der programmierbaren Energien, wie sie in diesem Kompendium in klarer und präziser Form angegeben und beschrieben sind, lassen sich der Lebenskraft zudem ganz klare Wirkungsbefehle erteilen, welche ihre Wirkungsweise schließlich maßgeblich und effektiv mitbestimmt - und ihr somit zusätzliche Möglichkeiten verleihen kann, welche weit über die Hebung der eigenen Gesundheit hinaus gehen. Theoretisch und prinzipiell ist dadurch an Körper, Seele und Geist vieles erreichbar und viele Fähigkeiten können mit Hilfe dieser Techniken entwickelt und stark gefördert werden.
- Techniken zur Beschleunigung, Verstärkung und Dynamisierung der Lebenskraft unterstützen den Prozess des Aussendens und Übertragens der Lebenskraft - was besonders im Zuge einer Ausbildung zur Heilkraftübertragung eine wichtige Rolle spielt. Der Leser wird dabei darüber aufgeklärt, dass sich die Lebenskraft aus einem quantitativen Faktor (der Kraft, Wucht, Dynamik, Spannung und Dichte) und einem qualitativen Faktor (dem Informationsgehalt der Energie) zusammensetzt - und lernt, mit beiden Faktoren effektiv zu arbeiten und sie zu nutzen.

Die unglaubliche Einfachheit des Heilens mit der Lebenskraft



Sie benötigen dabei weder einen Lehrer, noch einen speziellen Kursus oder irgendwelche Utensilien, keine bestimmte Kleidung, keine Vorbedingungen, keine bestimmten Werkzeuge irgendwelcher Art. Alles, was Sie dafür benötigen ist eine *Kenntnis der grundlegenden Gesetzmäßigkeiten der Lebenskraft*. Und diese wird Ihnen im vorliegenden Buch vermittelt. Sie erfahren dabei alles, was Sie wissen müssen, um erfolgreich die Lebenskraft an und in sich selbst immer mehr, ja beliebig auszubilden und verstärken zu können. Dies alles könnten Sie also auch nackt in der Wüste tun – jederzeit, an jedem Ort, in fast jeder Situation. Alles was Sie benötigen, ist Ihr *Bewusstsein*. Und für manche Methoden (z.B. Schlaf).

Wenn Sie sehr naturwissenschaftlich erzogen wurden, mag es Ihnen anfangs vielleicht etwas schwerer fallen, sich auf den Gedanken einzulassen, dass es eine einzige und unsichtbare Kraft gäbe, welche über Gesundheit und Krankheit entscheiden kann. Doch es mag Sie beruhigen, dass viele große Geister der Antike, des Mittelalters und auch der Moderne von der Existenz dieser Kraft absolut überzeugt waren und zu forschenden Pionieren wurden, welche alles daran setzten und große Mühen auf sich nahmen, um diese Kraft zu verstehen, ihre Gesetzmäßigkeiten zu erkennen, sie zu beweisen und sie immer besser anwenden zu lernen, überzeugt davon, dass diese Kraft den größten Nutzen und Gewinn für die Gesellschaft darstellen würde.

Sie alle kamen, obwohl mitunter zu völlig unterschiedlichen Epochen und in gänzlich verschiedenen Kulturen lebend, dabei zu nahezu völlig gleichen Ergebnissen und Erkenntnissen:

- Es muss eine universale Kraft feiner und durchdringender Natur geben, die alles belebt, harmonisiert und gesunden läßt.
- Diese Kraft muss allgegenwärtig sein.
- Diese Kraft muss die Grundlage jeder Materie sein.
- Von der Aufnahme dieser Kraft hängt es ab, ob und wie gesund ein Mensch ist (*das war ein Erfahrungswert, welcher durch reine Beobachtung gesammelt und weitergelehrt wurde*).
- Diese Kraft läßt sich mittels bestimmter Methoden, Techniken und erlernbarer Fähigkeiten gezielt hervorrufen, sammeln, steigern, beherrschen und sogar übertragen.
- Alles, was existiert besteht aus zwei grundlegenden Polen - auch diese Kraft. Das Wirken und Walten dieser beiden Pole bestimmt die Harmonie in einem jeden Ding - und im Körper des Menschen die Funktionen des Organismus, sprich die Gesundheit.

Ein guter Gesundheitszustand gleicht, grob versinnbildlicht, einem Wasserbehälter ohne Leck, wodurch sich ein gewisser Wasserdruck aufbauen kann. Dieser überschüssige Druck kann wichtigen Eigenschaften und Fähigkeiten des Körpers, der Psyche und des Intellekts zugeführt werden. Eine optimale Gesundheit bedeutet auch ein optimales Energiereservoir, also *überschüssige* Kraft, welche schließlich der Willenskraft, der Konzentrationskraft, der Tatkraft, der Ausstrahlungskraft, der kreativen Schaffenskraft und Schaffensfreude, Phantasie, Lust und vielen anderen Dingen als vitale Grundlage dienen kann. Fehlt diese Kraft, dann werden auch all diese Bereiche eine deutliche Beeinträchtigung erleiden. Denn sie alle ernähren sich von jener Lebenskraft.

Die Lebenskraft ist also nicht nur für unsere körperliche Gesundheit wichtig - sondern für unsere gesamte und wahre Lebensqualität ganz allgemein. Denn: Ist kein relativer Überschuss an Lebenskraft in den Reservoiren des Körpers vorhanden, dann wird die Restmenge der Lebenskraft, über welche der Körper noch verfügen kann immer zuerst den wichtigsten (Überlebens-) Funktionen des Körpers zugeführt - alles andere (z.B. eine starke Willenskraft, Ausstrahlungskraft, hohe Motivation, Selbstvertrauen, Handlungskraft etc.) ist dann purer Luxus und nur schwer erreichbar. Ein gefülltes körperliches Reservoir ist also die absolute und erste Grundlage zu einem sowohl gesunden, als auch selbstbestimmten Leben. *Jede* Beeinträchtigung des eigenen Gesundheitszustandes wird tendenziell immer einen Teil dieser wichtigen Energie rauben und für sich beanspruchen. Eine reichlich

vorhandene und zur Verfügung stehende Lebenskraft hingegen wird immer und automatisch auch zu vermehrter Lebensfreude, Tatkraft, Begeisterungsfähigkeit, Motivation etc. führen, ohne dass wir zusätzlich viel dafür tun müssen - außer eben zunächst einfach das Niveau unserer Lebenskraft zu erhöhen!

Wenn man an das Heilen mit Hilfe der Lebenskraft denkt, oder generell an das effektive Arbeiten mit der Lebenskraft, dann haben viele Menschen ein System der Akupunktur-Meridiane, der Energieleitbahnen und vielleicht umständlicher Visualisierungstechniken oder körperlicher Yoga-Techniken vor Augen, bei welchen man die Energie durch ganz bestimmte Meridiane, also Leitbahnen bringen oder ganz bestimmte Punkte aktivieren muss. Dies ist alles nicht der Fall. Nichts davon benötigen sie. **Tatsächlich ist das Heilen mit der Lebenskraft so unglaublich einfach - dass es sogar ein Kind könnte.**

Es ist nicht das Erlernen irgendwelcher komplizierten Techniken, die darüber entscheiden, ob Sie selbst einen möglichst effizienten Zugang zur Lebenskraft, und so auch Heilkräfte und das Vermögen, mit der Lebenskraft beliebig zu arbeiten, gewinnen werden. Sondern es sind schlicht und einfach nur zwei Dinge: *Wissen* und *Übung*.

Für **das Wissen** möchte das vorliegende Kompendium sorgen. Mit diesem erhalten Sie, in dieser Vollständigkeit bisher wohl tatsächlich einmaligen Form, das gesamte und komplette (theoretische) Wissen, welches Sie benötigen, wenn Sie mit der Lebenskraft heilen, Lebenskraft effektiv aussenden und übertragen und/oder überhaupt in jeder Hinsicht effizient mit dieser Energie arbeiten möchten.

Das Üben vermag Ihnen allerdings niemand abzunehmen. Große Dinge geschehen einfach nicht über Nacht. Auch wenn ein solches Instant-Versprechen leider zu einem profitablen Markenzeichen und Eckpfeiler der modernen westlichen Esoterik geworden ist.

Die Techniken in diesem Buch sind zwar einfach, dabei aber hoch effizient und sehr wirksam. Sie sind in ihrer Wirksamkeit *über Jahrhunderte, teils über Jahrtausende hinweg erprobt*. Aber ihr volles, ja nahezu unerschöpfliches und grenzenloses Potential entfalten sie erst mit der regelmäßigen, bestenfalls täglichen eigenen Übung und Anwendung. Dieses Kompendium möchte Ihnen ebenso die entsprechende Motivation dazu an die Hand geben, indem es Ihnen aufzeigt, was mit Hilfe der Lebenskraft möglich ist. Prinzipiell gilt eben immer: ihre Nutzung und Anwendung ist *unglaublich einfach*. Kein großes Wissen ist unbedingt erforderlich - man muss nur die wenigen aber wichtigen Grundsätze kennen, nach welchen die Energie funktioniert und wie sie effektiv angewendet werden kann. Im Grunde ist es sogar möglich, dass Sie direkt zu den praktischen Bänden des Kompendiums springen, und sofort mit den Übungen beginnen - sogar ohne jede Vorkenntnis. Selbst wenn Sie zuvor nichts über die Theorie lesen, können Sie diese Übungen mit großem Nutzen für sich anwenden. Dies allerdings umso mehr, je besser Sie über das Wirken der Lebenskraft Bescheid wissen.

Jeder kann dies, wie gesagt, selbst erlernen - in seiner eigenen Wohnung, seinem Garten, in einem Zimmer oder einem Wald, ja sogar im Alltag, unbemerkt von den anderen. Es ist also überhaupt nicht nötig, teure Kurse zu buchen, einem Meister oder Guru um die halbe Welt nachzufliegen, oder eben Seminare zu besuchen, die am Ende doch nicht das Gewünschte bringen. Selbst im teuersten Kurs wird der interessierte Suchende nur einen Bruchteil dessen erfahren, was er/sie in diesem vorliegenden Buch einfach und klar, dabei aber präzise und wirklich umfassend zusammengestellt vorfinden wird.

Sie werden mit fortschreitendem Training die folgenden Erfahrungen an sich machen:

- Die eigene Gesundheit wird sich verbessern. Heilungen sind möglich. Die Lebenskraft dient nicht nur als eine Lebensgrundlage des Körpers, sondern sie ist auch bestrebt, den gesamten Körper und all seine Funktionen zu harmonisieren und wieder ins Gleichgewicht zu bringen.
- Ihre Vitalität, Lebensenergie, damit auch Ihr Mut, Ihre Zuversicht, Lebensfreude, Strahlkraft, Durchsetzungskraft, Schaffenskraft, Schwung, Optimismus uva. werden zunehmen - in dem Maße, wie Sie diese Übungen und Methoden für sich anwenden und Vertrautheit mit ihnen erlangen.
- Sie werden die Lebenskraft schließlich immer mehr als ein Polster der Kraft in Ihrem Körper und in Form eines immer stärker werdenden Kraftfeldes um Ihren Körper herum empfinden.

- Sie werden in der Lage sein, Ihren gesamten Körper mit der vibrierenden, elektrifizierenden Kraft dieser Lebensenergie aufzuladen und mit jeder Zelle gleichsam zu durchtränken und zu sättigen - und diese Kraft schließlich immer mehr nach Außen strahlen.
- Und Sie werden, rein intuitiv und instinktiv, und völlig ohne weiteres Dazutun, ganz automatisch im Laufe Ihres "Lebenskraft-Trainings" immer tieferen Zugang zu dieser Energie erhalten und intuitiv immer besser verstehen, diese generell zu lenken und anzuwenden.
- Sie lernen die Quellen der Lebenskraft in der Natur kennen und für sich nutzen.

Die Übungen zur Aufnahme und Beherrschung der universellen Lebenskraft sind so einfach, dass sie jeder für sich alleine, in Eigenregie und eigenverantwortlich, zuhause oder wo auch immer erlernen und jederzeit ausführen kann. Es gilt nur einige wenige, aber sehr wichtige Gesetzmäßigkeiten der Lebenskraft zu beachten.

Diese Gesetzmäßigkeiten werden meist leider nicht beachtet bzw. sind den meisten unbekannt, was unter anderem der Grund ist, warum manch unliebsame Folgeerscheinungen oder eine geringe Trainingseffizienz auftreten. Auch in den "teuren Kursen" werden diese in der Regel nicht gelehrt und ich persönlich habe auch noch nicht ein einziges Buch über das Qi Gong gelesen, das all diese Gesetzmäßigkeiten, oder wenigstens die wichtigsten von ihnen, wirklich nennt und beschreibt (eine Ausnahme bildet Bardons Werk „Der Weg zum wahren Adepten“). Oft scheint es mir, als würden viele einen Elefanten beschreiben, von welchem jeder nur einen Teil sieht - stets aber fehlt das wahre, das ganze und umfassende Bild. Ein solches Bild aber muss sämtliche Gesetzmäßigkeiten enthalten und beschreiben, welche einfach unumgänglich wichtig sind, wenn man wirklich effizient mit der Lebenskraft arbeiten möchte. Das vorliegende Buch stellt also den Versuch dar, all diese Gesetzmäßigkeiten wirklich umfassend, präzise und ausführlich zu beschreiben und damit jedem die *Schlüssel* in die Hand zu geben, selber, eigenständig und sehr zielführend mit der universellen Lebensenergie arbeiten zu können. Überhaupt bin ich der Meinung, dass man dem Leser und Suchenden durchaus mehr zutrauen kann. Und ebenso, dass sich die westliche, moderne "okkulte" Literatur wieder grundsätzlich ändern muss - sie muss wieder tiefer, seriöser, klarer, pragmatischer, bodenständiger und ernsthafter werden. Möge dieses Buch seinen kleinen Teil dazu beitragen.

Dieses Buch soll also jeden dazu befähigen, sofort, selbstständig und auch ohne Lehrer die Lebenskraft mehr und mehr beherrschen zu lernen und in der Lage zu sein, diese immer mehr aufzunehmen und nutzen zu lernen.

- **Es richtet sich dabei sowohl an Anfänger** der Thematik, da es einen sehr leichten Einstieg und einfache, aber sehr effiziente Methoden zur Ausbildung der Lebenskraft bietet, unterstützt durch zahlreiche Illustrationen und klare Instruktionen, und immer unter der Maxime: *Größtmögliche Einfachheit und größtmögliche Wirkung - bei geringst möglichem Einsatz* (natürlich ist das Verhältnis zwischen diesen drei Komponenten immer relativ - und je mehr man "gibt", desto mehr "bekommt" man logischerweise auch). Schritt für Schritt wird alles erklärt, was man in Bezug auf die Lebenskraft, ihre grundlegenden Gesetzmäßigkeiten, ihre Ausbildung und ein sehr effektives Training wissen muss. Es wird ein in sich geschlossenes und abgerundetes, universales Ausbildungs-System in Bezug auf die Lebenskraft vorgestellt, welches weder abhängig von einem bestimmten System, einer bestimmten Tradition oder Kultur, noch bestimmten Glaubenssätzen oder überhaupt irgendwelchem Vorwissen ist - aber eben die Vorzüge und Vorteile all dieser Traditionen und Wege harmonisch in sich vereint.
- **Ebenso richtet sich dieses Buch aber auch an bereits Fortgeschrittene:** Da es wirklich das absolut Wichtige und Unerlässliche von all jenem trennt, das vernachlässigbar ist und damit den roten Faden zu einem *möglichst effizienten Training* aufzeigt. Nicht nur welche Methoden für welches Ziel am geeignetsten und zielführendsten sind, sondern auch, weil durch das Weglassen von weniger

effizienten Methoden Zeit und Trainingskraft freigesetzt wird, welche man schließlich und stattdessen für die jeweils geeigneteren und effizienteren Methoden nutzen kann. Es werden dabei viele neue Erkenntnisse dargereicht. Das hier vorgestellte Universal-System, als eine Kombination & Synthese der effektivsten Übungen aus den wichtigsten okkulten Traditionen dieser Welt, hilft Profis und Geübten, Lebenszeit zu sparen und die Ausbildung der Lebenskraft rascher und einfacher zu erreichen - indem sich dieses vorliegende System eben auf das *Wesentlichste* konzentriert und eher Unwichtiges weglässt. Dabei wird im praktischen Teil des Buches auch auf alle möglichen Trainingsarten eingegangen bzw. verschiedenen Trainingszielen (Heilübertragung, Kampfkünste etc.) Rechnung getragen und Tipps und Vorgehensweisen dargereicht.

- Darüber hinaus möchte es **Ärzte und Therapeuten** die Heilkraft und all die Möglichkeiten der Anwendung der universalen Lebenskraft nahe bringen und sie dazu ermuntern, auch ihren Patienten diese Methoden nahe zu legen - um zusätzlich auch eigenständig Therapieerfolge effektiv unterstützen zu können. Das vorliegende Buch soll ein Grundlagenwerk über die Lebenskraft darstellen, in welchem wirklich alles beschrieben wird, was in Bezug auf diese Lebensenergie wichtig ist, nach welchen Gesetzmäßigkeiten sie funktioniert und ganz besonders, wie man Heilenergien ausbilden und vor allem auch *gefahrlos übertragen kann* - ohne Gefahr zu laufen, selbst Lebenskraft zu verlieren oder anderweitigen möglichen Nachteilen ausgesetzt zu sein.
- **Es ist geschrieben für Patienten**, welche eine bessere Genesung und Möglichkeit der eigenverantwortlichen, alternativen Gesundheitspflege & Therapieunterstützung wünschen. Für jene soll dieses Buch eine hilfreiche Quelle sein, um ihre Therapie und Genesung auch zu Hause und für sich selbst sehr effektiv zu unterstützen - sowie ihr Leben um eine große Dimension zu bereichern: Nämlich das Wissen um die Lebenskraft und ihrer grundlegenden Anwendung bei sich selbst.
- **Wissenssuchenden und Studenten der okkulten Wissenschaften** möchte es Hintergründe, zusätzliche Erkenntnisse und hilfreiche Synthesen im Umgang und bei der Praxis mit der Lebenskraft bieten.
- Und schließlich ebenso **Sportler und den Praktikern der Kampfkünste** eine Grundlage für effektiveren Körpereinsatz, höhere Schutzwirkung, schnellere Reflexe, größere Effizienz liefern.
- Ebenso möchte dieses Werk **mit zahlreichen modernen Mythen aufräumen**, welche sich rund um das Thema Lebenskraft, Qi Gong und Yoga in der westlichen Literatur und Esoterik hartnäckig halten.

Ein Universal-Training der Lebenskraft

Die Lebenskraft ist wahrhaft universell. Man muss sich also keines bestimmten Systems, keiner speziellen Tradition bedienen, um die Lebenskraft zu mehrten und auszubilden.

Und die Lebenskraft folgt wie gesagt ganz bestimmten Gesetzmäßigkeiten. Kennt man diese, kann man die Lebenskraft bewegen und mit ihr arbeiten, sie schulen und ausbilden - auch *völlig frei von jedem bestimmten System oder einer bestimmten Stilrichtung*. Denn ihre Gesetzmäßigkeiten sind schließlich so universal, wie diese Kraft selbst. Kennt man diese, ist man letztendlich sehr frei in Übung und Technik! In den folgenden Kapiteln möchte ich versuchen, den roten Faden hierfür aufzuzeigen.

Die großen Geister der Menschheit und forschende Pioniere haben, zu unterschiedlichen Zeiten und auf allen Kontinenten, entweder dank ihrer Intuition, also einer rein intuitiven und instinktiven Naturerkenntnis oder aber auch durch tiefe Studien und empirische Forschungen diese Kraft und ihre Gesetzmäßigkeiten unabhängig voneinander entdeckt. Erst in der Moderne, in unserer heutigen Zeit, vermögen wir allerdings, all diese unterschiedlichen Forschungen, Überlieferungen, Systeme und Traditionen wieder zusammen zu tragen und miteinander zu

vereinen: Weil erst in der heutigen Zeit die Allgemeinheit über das Wissen der Überlieferungen jeder einzelnen dieser Traditionen zugleich verfügt.

Das vorliegende Buch verbindet also die hauptsächlichen Traditionen der Schulung, Ausbildung und Vermehrung der Lebenskraft miteinander und läßt sie sinnvoll ineinandergreifen: Der Hermetik, des Yoga, des chinesischen Qi Gong und Tai Chi Chuan, ferner die Lehren des Sebastian Kneipp, die Forschungen des Franz Anton Mesmer und der vielen anderen Pioniere auf diesem Gebiet, welche die Erforschung der Lebenskraft in den letzten Jahrhunderten auch im Westen wieder vorangebracht haben. Denn sie alle - alle Überlieferungen, Beschreibungen und Methoden aller Kontinente - *decken sich bei genauerem Hinsehen und stimmen miteinander überein.* Sie alle erzählen, berichten und umschreiben das Gleiche. All diese Wege werden zu einem wunderbar sich ergänzenden, harmonischen System zusammengestellt, sie passen ineinander wie ein gut verzahntes Uhrwerk.

Und so wird eine Grundlage geschaffen, in der jeder frei ist, sich der Techniken seiner Wahl zu bedienen, dabei aber dennoch möglichst effizient vorzugehen und sein Wissen über die Lebenskraft und ihre Grundlagen zu erweitern und zu vertiefen.

Lassen Sie uns also gemeinsam eine Reise unternehmen, quer durch alle wichtigen Überlieferungen und Traditionen, welche sich mit der Anwendung und Beherrschung der Lebenskraft befassen, und schließlich aus ihnen allen lernen.

Eines muss man sich immer wieder einprägen: Die Lebenskraft reagiert auf unsere Gedanken. Und gerade deshalb ist sie in ihrer Anwendung eben auch unendlich frei. Ihre Gesetzmäßigkeiten sind, wie alle Gesetze der Natur, zwar festgelegt - *aber deren Anwendung selbst ist kreativ und frei.*

Und: Die Beherrschung der Lebenskraft ist tatsächlich viel weniger eine Frage der Technik oder Methode - als viel mehr eine Frage der Ausdauer, Regelmäßigkeit, Beständigkeit und Motivation. Wie so vieles im Leben. Mit der Zeit und im Laufe der eigenen Praxis findet dann ohnehin jeder zu *seinen ganz eigenen und individuellen Techniken* - so, wie es eben auch bei jeder anderen Kunst der Fall ist.

*"Das TAO (Akasha, der Urgrund der Dinge) erzeugt die Eins.
Die Eins erzeugt die Zwei (die beiden Polaritäten)
Die Zwei erzeugt die Drei (die Mischung der Polaritäten und die Lebenskraft)
Die Drei erzeugt schließlich alle Dinge (alle Formen, die daraus entstehen)
Alle Dinge haben im Rücken das Dunkle
und streben nach dem Licht (Lebenskraft)
und die strömende Kraft gibt ihnen Harmonie."
Laotse – Tao Te King, Strophe 45*

„Der Magnetismus ist eine allgemein wirkende Kraft, ein jeder Mensch besitzt sie, nur nach seiner Individualität etwas verschieden und seine Wirkungen erstrecken sich auf alles und auf alle Fälle. Die magnetische Kraftwirkung des Menschen erstreckt sich auf alle Menschen, Tiere und Pflanzen. Ja, der Mensch weiß es nicht, was es ist, aber ebenso wenig, was er besitzt, und was er kann, darum ist er so elend, so ohnmächtig und ungeschickt.“

Johann Wolfgang von Goethe
(zitiert im Werk "Katechismus des Vitalmagnetismus" von Franz Graf Szápáry, 1845)

*"Jeder Mensch besitzt in sich eine Macht,
welche bei richtiger, praktischer Erfahrung,
so gesteigert werden kann,
dass er dadurch befähigt wird,
sich selbst wie andere mittels der lebendigen magnetischen Kraft
von Krankheiten und Leiden jeder Art zu heilen."*

Johann Baptist Wiedemann, 1912
Heilpraktiker und Heilmagnetiseur



Die Literatur-Hinweise: Am Abschluss vieler Kapitel finden Sie die ergänzenden Literatur-Tipps und -Hinweise. Auch wenn Sie in diesem vorliegenden Buch sehr viele Informationen finden werden - es ist schier unmöglich das gesamte Thema der Lebenskraft in einem einzigen Buch restlos erschöpfend zu behandeln.

Deshalb habe ich Ihnen im Dschungel der betreffenden Literatur ein paar Schneisen und Pfade gehauen, welchen Sie bedenkenlos folgen können und welche die Themen des entsprechenden Kapitels weiter behandeln und auf eine sinnvolle Art vertiefen. Schon alleine aufgrund der Menge an Informationen und der technischen Beschränkung des Umfangs dieses Buches sind die meisten Kapitel so kurz wie möglich, dabei jedoch informativ und so intensiv und klar wie möglich gehalten. Alles wirklich Wichtige und Nötige wird beschrieben, eher Unwichtiges weggelassen und dafür auf weiterführende, spezielle Quellen hingewiesen. Hierfür finden Sie dann weiterführende Literatur-Hinweise, am Ende eines jeweiligen Kapitels.



Der Literatur-Kompass: Auch verschiedene Bücher des gleichen Autors werden hin und wieder angeführt, wenn ein Thema eines entsprechenden Kapitels in einem anderen Band eben bereits *noch ausführlicher* besprochen wurde bzw. um ein übermäßiges Wiederholen und Kopieren in diesem Band zu vermeiden, was eben auch der Umfang des Buches in technischer Hinsicht nicht zulassen würde.

Bei Interesse und Bedarf können Sie sich dann in diesen anderen Bänden umsehen. Eben hierfür erscheint hin und wieder der "Literatur-Kompass" - welcher dem interessierten Leser die rasche Orientierung darüber gibt, in welchem Band schließlich welche Information zu finden ist.



Zusammenfassung und wichtige Merksätze werden im Laufe dieses Kompendiums mit einem solchen Pfeil markiert. Spätestens am Ende der meisten Kapitel wird es eine solche klare und übersichtliche Zusammenfassung geben, welche die wichtigsten Punkte des Kapitels noch einmal gekürzt zusammenfasst und rekapituliert.

Sollten Sie im Laufe dieses Buches an einigen Stellen auf **Wiederholungen** stoßen, so möchte ich mich hierfür entschuldigen – zumindest meistens aber sind diese durchaus beabsichtigt, um den jeweils zusammenhängenden Kontext zu gewährleisten bzw. aufrecht zu erhalten und sehr wichtige Dinge umso eindringlicher wirken zu lassen, zuweilen auch, um dem Leser ein unnötiges Rückblättern zu ersparen. Ich hoffe, dass sie diesen Zweck dann erfüllen und nicht als unnötig erscheinen. Aber ich persönlich schreibe mit der Einstellung: Lieber eine vielleicht unnötige Wiederholung zu viel, als eine vielleicht nötige zu wenig. Ich bitte also den geduldigen Leser, mir diese Wiederholungen zu verzeihen.

Im Folgenden ein Auszug aus dem Kapitel
„DIE 9 ABSOLUTEN GRUNDLAGEN BEIM ARBEITEN MIT DER
LEBENSENERGIE“
aus dem zweiten Teil des ersten Bandes.

Die 9 absoluten Grundlagen beim Arbeiten mit der Lebensenergie



In dieser Stelle möchten wir uns zunächst einmal mit den grundlegenden und wichtigsten Eigenschaften und Gesetzmäßigkeiten der Lebenskraft in Bezug auf ihren universellen Charakter befassen. Alle Traditionen und Systeme (siehe den zweiten Teil dieses Buches), welche sich mit der Lebenskraft befassen bzw. diese seit Jahrhunderten und länger erforschen, stellen jeweils dieselben Thesen über ihre Eigenschaften auf - diese lassen sich zu 8 wichtigen Grundsätzen zusammenfassen und bilden sozusagen den roten Faden bezüglich ihrer Natur.

Aus den folgenden 8 Gesetzmäßigkeiten ergeben sich nämlich eigentlich bereits alle Kerngrundlagen, die wir für die Praxis benötigen. Sie stellen die "Eckpfeiler" unserer eigenen, praktischen Arbeit mit der Lebenskraft dar: Es sind immer vor allem diese 8 folgenden Gesetzmäßigkeiten, die den wahren Kern und die Funktionsweise einer jeden Übung bilden.

1. Universalität: Die Lebenskraft ist alles erfüllend, alles belebend, alles steuernd

Nach Franz Anton Mesmer wie auch für die Astrologen der Antike standen sämtliche Planeten in einer Kräftebeziehung zur Erde und ihren Lebewesen. Ein unsichtbares Agens oder Fluidum durchzieht danach das All und durchflutet sämtliche Organismen. Für Mesmer wurde diese Energie durch die Planeten generiert, ähnlich wie die Erde ihr eigenes Magnetfeld besitzt, so würden alle Körper des Alls sich gegenseitig beeinflussen. Die Parallele zur astrologischen Wissenschaft der Antike ist unübersehbar, nach welcher alle Planeten bestimmte Kräftefelder ausstrahlen..

Mesmer jedoch, und dabei erfasste er intuitiv dieselbe Auffassung, welche sämtliche okkulte Traditionen seit dem Altertum ebenso vertreten, verstand unter dem Begriff Magnetismus etwas noch umfassenderes, nämlich: „Ein das ganze Weltall durchströmendes, wellenartig wogendes Fluidum" von unendlich feiner Beschaffenheit, welches ein tierischer Körper aufnehmen und selbst wiederum in Bewegung setzen und auf andere übertragen könne.

Tatsächlich auch baden wir zu jeder Zeit in einem Meer aus Lebenskraft. Sie ist uns so nah, wie es etwas nur sein kann, sie ist in jeder Zelle unseres Körpers existent und aktiv. Wir müssen nur verstehen, sie ggf. noch besser aufzunehmen und mit ihr zu arbeiten. Wir müssen dazu an keinen besonderen Ort, oder eine bestimmte Kleidung anziehen, müssen keine bestimmten Tageszeiten beachten oder umständliche Rituale ausführen, keine fremden Sprachen erlernen und fremde Traditionen studieren (was aber auch kein Fehler sein kann). Nichts dergleichen. Wir können die universelle Lebenskraft mit den einfachsten, ja im Grunde kinderleichten Methoden jederzeit und überall anzapfen oder sie direkt aus dem Akasha *hervorrufen*, sie aufnehmen, unseren Körper mit ihr durchfluten und sie ihre heilende Tätigkeit aufnehmen lassen, welche sie von Natur aus besitzt.

2. Quelle der Schöpfung, allen Lebens und Grundbaustein der Materie

Nach Ansicht der Hindu-Philosophien wiederum wird die gesamte Natur aus den zwei grundsätzlichen und fundamentalen Bausteinen geschaffen: Dem sogenannten Äther (*Akasha*), aus welchem, als eigentliche Urquelle, alle Dinge, Kräfte, Wirkungen und Formen erst entstehen. In die Sprache der modernen Quantenphysik übertragen könnte man Akasha als jenen Zustand bezeichnen, welcher als *Superposition* bezeichnet wird, jenen Zustand, in welchem noch keine Materialisierung stattfand und in welchem noch alle Möglichkeiten offen sind. Alles in diesem Universum ist aus jener allgegenwärtigen und alles durchdringenden feinen Substanz *Akasha* hervorgegangen und geht letztendlich *permanent* aus ihr hervor.

Und der andere Grundbaustein stellt nach der Philosophie der Yogis schließlich die Lebenskraft oder *reine Energie (Prana)* dar: Aus dem Urgrund und Potential aller Dinge (*Akasha*) entströmt als Erstes die *reine Energie* – in Form der Lebenskraft. Nach Swami Sivananda Sarasvati sind wie gesagt "alle Naturkräfte, die dem Menschen bekannt sind, Manifestationen des kosmischen Prana:

Schwerkraft (Gravitation), Licht, Wärme, Elektrizität, Magnetismus, all solche, die unter dem Oberbegriff von Energie zusammengefasst werden können, physische Erschaffung, Nervenströme, all solche, die als animalische Kräfte bekannt sind, Gedanken und auch andere intellektuellen Kräfte. (...) Jede Art von Kraft in diesem Universum (...)“ - auf diese ursprüngliche Kraft zurückzuführen.

Nach Swami Sivananda kann *Prana* als die feinste vitale Kraft in allem definiert werden, das auf der geistigen Ebene als Gedanke, auf der physischen Ebene schließlich als Bewegung sichtbar wird. *Prana* sei nach ihm die höchste Essenz kosmischen Lebens überhaupt, das "feinste Prinzip, welches das gesamte Universum zu seiner gegenwärtigen Form entwickelt hat und auf sein endgültiges Ziel zutreibt".

Auch für die Weisen der Antike war die Lebenskraft jene Essenz, aus welcher alles Erschaffene, auch alle Materie überhaupt erst hervorgegangen ist. Oder um es mit dem Gedanken eines Quantenphysikers zu formulieren: Alles was existiert, auch alle Materie, ist im Grunde nichts als gebundene Energie – letzten Endes *gefrorenes Licht*. Die Lebenskraft ist die zugrundeliegende *Quintessenz* von allem, was existiert. „Am Anfang war (ist) das Licht“, so heißt es.

Swami Sivananda schreibt hierüber:

"Wenn Du das Prana beherrschst, kannst Du alle Kräfte des Universums beherrschen. Der Yogi kann auch die allgegenwärtige, sich manifestierende Kraft beherrschen, aus der alle Energien hervorgehen, wie z.B. Magnetismus, Elektrizität, Schwerkraft, Kohäsion, Nervenströme, vitale Kräfte oder Gedankenschwingungen, also tatsächlich alle Kräfte des physischen und geistigen Universums".

3. Die Lebenskraft ist nicht feinstofflich - sondern eine "halb-materielle" Kraft

Sowohl nach den westlichen okkulten Traditionen, wie auch nach den Traditionen Asiens, Chinas wie auch Indiens, ist es das Wirken der Lebenskraft, welche den materiellen Körper nicht nur gesund erhält, sondern auch den materiellen mit dem immateriellen oder "feinstofflichen" Körper verbindet und in ihrem Wirken auch die sogenannte "Silberschnur" bildet, mit deren Trennung das physische Leben schließlich endet. Die Lebenskraft ist also nicht nur der Grund des Lebens bzw. selbst lebensnotwendig, sondern bildet sogar in ganz konkreter Hinsicht den *Bindestoff* zwischen dem materiellen Körper und der Seele, oder jener feinstofflichen Hülle, welche in den okkulten Traditionen der Yogis *Pranayama Kosha* genannt wird. Die Lebenskraft ist damit das wahre Bindeglied zwischen den Welten, zugleich jedoch der erste und feinste Stoff der Materie, die *prima materia*.

Durch dieses Bindeglied bzw. den oben erwähnten Verbindungsstoff werden sämtliche Wirkungen einerseits, die auf den materiellen Körper einwirken, auf die gemäß den okkulten Traditionen existierenden, "höheren" oder feinstofflichen Körper übertragen, wie sich auch wiederum andererseits, die Wirkungen von Gedanken und Gefühlen durch diesen Bindestoff auf den materiellen Leib übertragen und dadurch in diesem bestimmte Wirkungen auslösen oder sich dort sogar schließlich als eine Krankheit des physischen Körpers manifestieren können.

In den okkulten Überlieferungen wird *dieser „Bindestoff“*, welcher Körper und Seele verbindet bzw. die materiellen Anteile des Menschen mit seinen feinstofflichen Anteilen verbindet, auch immer wieder mit *Licht* assoziiert. Die Lebenskraft selbst wiederum wird in allen okkulten Überlieferungen vor allem immer mit Licht, Feuer und Wärme assoziiert. Dennoch muss sie ebenso als ein materieller, wenn eben auch „feinstmöglicher“ Stoff betrachtet werden.

Zur Zeit sucht man recht fieberhaft nach "Gottesteilchen" - im Bereich jener elementaren Bestandteile der Schöpfung zwischen Materie und Wellenform (also ebenso einem Bindeglied zwischen materieller Wirkung und immateriellem Agens). Ich denke, das Geheimnis der Lebenskraft ist irgendwo in diesen Bereichen angesiedelt. Auch die physikalisch definierte Marke der Lichtgeschwindigkeit stellt nämlich einen solchen Übergang zwischen den Welten dar (was noch ein sehr faszinierendes Thema sein wird – vor allem für unsere nachfolgenden Generationen) bzw. zwischen der festen Materie und höheren Dimensionen. Die Lichtgeschwindigkeit definiert als feste Marke die Grenze des materiellen Universums. Würde Materie auf Lichtgeschwindigkeit beschleunigt – könnte sie nicht länger feste Materie bleiben. Jenseits der Lichtgeschwindigkeit gelten auf einmal völlig andere Regeln (zumindest

theoretisch) – und ein theoretisches „Multiversum“ öffnet sich. Die Grenze unseres bekannten Universums ist also nicht im Raum, sondern im *Licht* zu suchen.

Die Lebenskraft als Bindeglied zwischen Geist und Materie wird allerdings noch durch einen weiteren Umstand klar: Jeder Gedanke, jeder Impuls, jede Vorstellung (z.B. ein Bewegungsimpuls oder eine bestimmte Handlungsabsicht usw.) benötigt zu ihrer Realisierung und Umsetzung den Vitalstoff bzw. die Lebenskraft und jeweils eine dementsprechend ausreichende Menge oder Spannung hiervon.

Wenn wir etwas erreichen wollen, müssen wir uns dieses Vitalstoffes bedienen und tun dies *automatisch*, als Teil eines *absolut natürlichen Vorgangs*. Dies geschieht so: Ein Ideenimpuls (z.B. ein Vorhaben, eine Handlung, oder das Bewegen eines Muskels) wird gefasst. Nun formt dieser, je nach Willens- oder Wunschaufgebot, zunächst ausreichend Vitalstoff um sich, um sich weiter zu verwirklichen. Geschieht dies reibungslos, wird eine Handlung oder Bewegung sofort gestartet und ausgeführt, was sich als direkt manifestierbare Tatkraft, Durchsetzungsfähigkeit, Handlungsvermögen etc. zeigt. Ist aber dieser Vitalstoff nicht ausreichend vorhanden, so erscheint nach dem ursprünglichen Gedankenimpuls nur: Das Empfinden von Hemmung, Mühe oder Unmöglichkeit. Und dies entspricht etwa dem Lebensempfinden einer Person, die über *zu wenig Lebenskraft* verfügt. Stets und immer gilt: Die Lebenskraft ist der Mittler zwischen den Welten. Sie verbindet die höheren, tatsächlich feinstofflichen Anteile des Menschen (Seele und Geist) mit dem materiellen Körper, vermittelt alle Impulse zwischen diesen untereinander und in beide Richtungen. Sie besitzt Eigenschaften beider Reiche, muss also wie gesagt eine Art „Zwischenstoff“ oder „Erststoff“ darstellen.

Auch spezielle wissenschaftliche Experimente und Untersuchungen, welche in den letzten Jahrzehnten in China unternommen wurden, weisen darauf hin, dass es sich bei der Lebenskraft doch um eine materielle, also letztendlich stoffliche Kraft handelt. Würde es sich um kein materielles, stoffliches Agens handeln, könnte die Lebenskraft auch nicht *gestaut* werden. Und folglich gilt dann auch: Handelt es sich bei der Lebenskraft um eine stoffliche Kraft - auch wenn es ein *sehr feiner* Stoff sein mag - kommt der Aufnahme der Lebenskraft über den *Atem*, sowie über die *Poren der Haut* nochmals eine besondere Bedeutung zu. Denn als (wenn auch sehr feiner) Stoff muss sie sich dann auch bestimmte physische Eintrittsporten suchen oder eine solche zumindest bevorzugen.

Wenn die Lebenskraft kein materieller Stoff wäre, dann würde sie auch keine Leitbahnen benötigen, welche sie dirigieren, ja dann wäre sie *überhaupt nicht* an Raum und Zeit gebunden, und somit wiederum wäre sie *überall zu jeder Zeit und in völlig gleicher Menge vorhanden* - also auch ohne mögliche Gefälle, ohne ein Zuviel oder Zuwenig in uns, und es gäbe wiederum auch keine Erkrankungen, da nichts sie aufhalten könnte, überall in uns ein- und nachzuströmen, es gäbe keine Blockaden etc. Sie ließe sich nicht verdichten, weder stauen etc. Sie würde nicht, wie seit jeher in nahezu allen Kulturen, so eng mit der Atemluft verknüpft werden, welche ja immerhin auch ein materieller, wenn auch gasförmiger Stoff ist.

Zugleich aber ist es *ebenso* eine Kraft, welche mühelos die größten Distanzen zurücklegen und nahezu sämtliche "grobmaterielle" Stoffe *durchdringen* kann. Wahrscheinlich also handelt es sich eben um ein Bindeglied zwischen Energie und Materie, ähnlich wie es Neutrinos, Photonen etc. sind. Da ich selbst aber kein Physiker bin, möchte ich dem hierin versierten Leser nun weitere laienhafte Spekulationen aus dem physikalischen oder quantenphysikalischen Bereich gerne ersparen, da gibt es weitaus versiertere Menschen als mich.

Die antiken Philosophen, welche sich bereits sehr intensiv mit dem Gedanken einer allem zugrunde liegenden Lebenskraft befassten, dachten auch über die Natur dieser Kraft nach. So heißt es beispielsweise bei Leukippos und Demokrit über diese Kraft des Lebens, welche sie *Psyche* (Atem, Hauch, Lebendigkeit) nannten, dass es sich dabei um eine "*äußerst feine Substanz und unter allen Elementen das am wenigsten Stoffliche*" handle. Also immerhin doch stofflich.

Und schon Mesmer stellte auf, dass es sich bei der Lebenskraft um eine Kraft handelt, die er zwar "*Feinstmaterie*" nannte und die alles durchdränge und über Entfernungen zu wirken imstande wäre - aber eben *auch* akkumuliert werden könne und *festen Gesetzmäßigkeiten unterworfen* sei.

Wir haben es hier mit einem (noch) nicht lösbaren, scheinbaren Paradoxon zu tun: Einerseits wird die Lebenskraft seit jeher mit Licht assoziiert und verhält sich in vielerlei Hinsicht auch so - also wie eine *Wellenform*. Andererseits wiederum weist sie auch Merkmale fester bzw. stofflicher Materie auf (also Eigenschaften von Teilchen, im Gegensatz zur Wellenform). *Beides* muss also gelten und irgendwie

miteinander in Einklang zu bringen sein, möchte man die Natur der Lebenskraft wirklich begreifen: Zum einen muss sie also zwar **stofflicher Natur** sein, zum anderen jedoch von geradezu **unvorstellbarer Feinheit**, welche ihr, obwohl gebunden an die Gesetze des Raumes und der Zeit, doch zu einer großartigen Freiheit in ihrer Wirkung verhelfen.

Eine mögliche Lösung finden wir im sogenannten „Welle-Teilchen-Dualismus“, einer Erkenntnis der modernen Quantenphysik, wonach den Objekten der Quantenphysik gleichermaßen die Eigenschaften von klassischen Wellen wie die von klassischen Teilchen zugeschrieben werden können.

Ulli Olvedi zitiert in "Das stille Qi Gong" einen tschechischen Mathematiker und Physiker, welcher die "psychotrone Energie", wie er die Lebenskraft nennt, mit den treffenden Worten umschrieb:

"Es kann sich weder um Hitze noch um Luftzug handeln... Die Ausstrahlung der Energie durchdringt Glas, Wasser, Holz, Pappe, jedes Metall, selbst Eisen, und ihre Kraft wird dadurch überhaupt nicht gemindert. Außerdem scheint der menschliche Geist diese Energie zu beherrschen".

Der Unterschied zwischen Wellen & Teilchen:

- **Klassische Wellen** breiten sich im Raum aus. Sie schwächen oder verstärken sich durch Überlagerung und können gleichzeitig an verschiedenen Stellen mit verschiedener Stärke einwirken.
- **Ein klassisches Teilchen** kann zu einem Zeitpunkt nur an einem bestimmten Ort anwesend sein. Nur dort wirkt es, aber stets mit seiner gesamten Energie, Ladung, Impuls etc.

Beide Eigenschaften scheinen sich gegenseitig auszuschließen. Trotzdem wurde in mehreren Schlüsselexperimenten für verschiedene Quantenobjekte belegt, dass beide Eigenschaften vorliegen, so dass man jedem Körper eine Materiewelle zuschreibt.

Es ist unmöglich, eine anschauliche Vorstellung zu entwickeln, die dem Welle-Teilchen-Dualismus gerecht wird. Die Frage, ob beispielsweise Elektronen oder Lichtquanten „wirklich“ Teilchen oder Wellen seien, ist nicht zu beantworten.

Wikipedia

4. Die Lebenskraft ist speicherbar und komprimierbar

Aus oben Gesagtem, also dass die Lebenskraft in irgendeiner Art und Weise stofflicher Natur ist, ergibt sich wiederum, dass sie also – wie jeder Stoff - *sowohl speicherbar wie auch komprimierbar ist*. Man kann sie also tatsächlich auch *zusammenpressen*, stauen, verdichten etc. – Und genau dies wird durch bestimmte Techniken und Methoden der alten, großen Traditionen und Überlieferungen auch tatsächlich bezweckt bzw. möglich (auch darauf gehen wir im praktischen Teil noch näher ein und lernen, diese Möglichkeiten auch zu nutzen). Auch kann es, und eben nur aufgrund des Umstands der letztendlichen Stofflichkeit der Lebenskraft, auch "Gefälle" der Lebenskraft geben, denken wir an das Prinzip der Osmose, welches in einem späteren Kapitel noch erwähnt werden wird und den Umstand, dass manche über viel Lebenskraft, manche über wenig Lebenskraft verfügen.

Dass die Lebenskraft tatsächlich speicherbar und komprimierbar ist, dass man sie stauen und verdichten kann, merkt der Praktiker bzw. Anwender der in den praktischen Teilen und Bänden dieses Kompendiums wiedergegebenen Techniken und Methoden recht bald und ohne Zweifel. Es ist mehr als eine These, es kann tatsächlich erfahren werden. Und dies bringt uns zum nächsten, wichtigen Punkt:

5. Die Lebenskraft besteht aus Quantität und Qualität - beide Faktoren müssen beachtet und ausgebildet werden

Da die Lebenskraft eben letztendlich stofflicher Natur ist, besteht die Lebenskraft, wie jede andere (stoffliche) Kraft oder Energie auch, zum einen aus dem Aspekt der *Qualität* (also ihren bestimmten Eigenschaften und Informationen), wie aber eben auch aus dem Aspekt der *Quantität* (also ihrer Stärke, Masse, Dichte, Volumen etc., d.h. sie lässt sich eben *verdichten, intensivieren* etc.). *Beide Faktoren gemeinsam* bestimmen ihre Wirkung.

Ein Mensch kann über eine hohe Qualität der Lebenskraft verfügen (Gesundheit, positive Charaktereigenschaften etc.), aber nur über wenig *Quantität* - was ein eher introvertiertes, zarteres Naturell generiert. Oder beispielsweise eine *hohe* Quantität an Lebenskraft, was ein eher extrovertiertes Naturell, einen kraftvolleren Ausdruck etc. erzeugt. Im Optimalfall aber verfügt man über beides.

Auch die Eigenschaften, mit welchen die Lebenskraft influenziert ist (siehe weiter unten), oder eben die Information, die man bewusst in sie hineinverlegt, zählen zum *qualitativen* Aspekt - es handelt sich eben um Informationen und Eigenschaften. Die Menge, der Nachdruck, der Staudruck oder Stauvolumen, all diese Dinge hingegen sind Ausdruck des *quantitativen* Aspekts.



Gearbeitet werden kann und wird, in Hinsicht auf die Ausbildung der Lebenskraft, immer mit beiden Aspekten - also sowohl mit der Quantität (Menge, Kraft, Dichte, Intensität usw.), als auch mit der Qualität (der Information bzw. den Eigenschaften, die man in sie hineinverlegt).

Aber darauf gehen wir wie gesagt im entsprechenden Kapitel wie auch in der Praxis noch ausführlicher ein.

6. Die Lebenskraft besteht aus den zwei grundsätzlichen Polaritäten Yin & Yang, oder magnetisch und elektrisch

Und wieder einmal sind wir bei den beiden Polaritäten angelangt: Nach den klassischen Lehren welche sich mit der Lebenskraft befassen, besteht die Lebenskraft selbst nämlich aus dem Zusammenwirken der beiden grundsätzlichen Polaritäten, welche in der Hermetik bzw. nach Bardon jeweils als das Magnetische und das Elektrische Fluid bezeichnet werden - und etwa dem entsprechen, was man in der chinesischen Tradition Yin-Qi und Yang-Qi nennen würde, oder auch in der traditionellen chinesischen Medizin letztlich als Auswirkungen des generellen Yang-Prinzips (Energie) und des generellen Yin-Prinzips (Blut, Körper, Materie, die Säfte des Körpers usw.) zusammenfasst. Die Lebenskraft ist also in der Hermetik mit dem *elektromagnetischen Fluid* (also das Zusammenwirken beider Fluide oder Polaritäten) gleichzusetzen.

Dieses elektromagnetische Fluid erfüllt und durchströmt den gesamten Körper (wie es auch im gesamten Universum wirkt) und bildet in seiner Funktion im Organismus *die Lebensenergie*. Dabei wiederum bilden sich nach Bardon in bestimmten Regionen des Körpers bestimmte überwiegende Schwerpunkte von jeweils einer dieser beiden Polaritäten heraus. So wirken oder strahlen bestimmte Stellen und Regionen des Körpers entweder überwiegend "elektrisch", also positiv, oder überwiegend "magnetisch", also negativ (Die Begriffe "elektrisch" und "magnetisch" sind hier nicht mit der gewöhnlichen Elektrizität oder dem Magnetismus, wie ihn beispielsweise ein Magnet erzeugt, gleichzusetzen - stellen aber Analogien dar). Man kann sich vorstellen, dass der Körper bereits alleine über diesen Umstand eine permanente Zirkulation der Lebenskraft erzeugt, gleich einem perfekten Uhrwerk. Und über diese verschiedenen Polaritäten lassen sich die jeweiligen Körperteile nach Bardon auch ganz gezielt und präzise beeinflussen. Ebenso kennt die traditionelle chinesische Medizin die Unterteilung der Körperregionen, der Extremitäten bzw. Körperhälften sowie der Meridiane in jeweils Yin und Yang, bzw. negativ und positiv.

Auch die Lebenskraft selbst, obgleich mit dem elektromagnetischen Prinzip, also beiden Polaritäten gleichsetzbar, hat indes doch *einen überwiegenden Yang-Charakter*, da eben ein starker Bezug zu Licht, Wärme, Expansion, Vitalisierung usw. *vorherrscht*. Sie besitzt aber auch einen *harmonisierenden* Charakter, d.h. sie reguliert die beiden Polaritäten innerhalb des Organismus zueinander und gleicht

diese damit aus - und nichts anderes ist ja letztendlich Gesundheit, als die Ausgewogenheit und Harmonie dieser beiden Pole und Wirkungskräfte im Organismus zueinander. Eigentlich entstammt diese Harmonisierung der Arbeit des sogenannten *Akasha-Prinzips*, welches in allem tätig ist und immer und stets die Pole auszugleichen bestrebt ist – aber das führt an dieser Stelle tiefer, als wir für die praktische Arbeit mit der Lebenskraft an dieser Stelle vordringen müssen. Bei unserer Arbeit mit der Lebenskraft, so wie sie in diesem Buch vorgestellt wird, müssen wir auf diese Polaritäten selbst ohnehin keine große Rücksicht nehmen - die Lebenskraft erledigt dies alles im Grunde selbstständig und automatisch für uns. Oder präziser gesagt: **Es reicht aus, die Lebenskraft in den Organismus einströmen zu lassen.** Sie besorgt sich dann von selbst den "ursprünglichen Bauplan" des Organismus, also unseres Körpers und ist versucht, diese Blaupause auszuführen, also die natürliche und harmonische Regulierung, wie sie *vor* Ausbruch einer eventuellen Erkrankung bestand oder eigentlich arbeiten sollte, wiederherzustellen. Dies dadurch, dass sie sich innerhalb des Organismus ja mit jedem Organ und jedem Teil des Körpers jeweils influenziert, d.h. dadurch dessen grundlegende, eigentliche und natürliche Funktion auszuüben bestrebt ist.

Eine Kenntnis der spezifischen Polaritäten, z.B. bestimmter Organe, Körperteile usw. ermöglicht hingegen eine noch wirksamere und speziellere Art der Behandlung erkrankter Körperregionen, werden aber in diesem Band nicht behandelt, da es sich um recht fortgeschrittene Techniken und Methoden handelt, die ein langes Üben und eine tiefe Kenntnis dieser Dinge erfordern. Interessierten sei hierzu der Band "Der Weg zum wahren Adepten" von Franz Bardon empfohlen.

7. Der Mensch stellt sowohl Empfangsstation wie auch Transformator der Lebenskraft dar

Anfänglich nutzte Mesmer noch Magnete, um die Polaritäten und Kräfterströmungen im Organismus seiner Patienten zu beeinflussen, hatte dabei aber schon sehr früh beobachtet, dass jene Phänomene, die durch Magnete bei den Klienten ausgelöst wurden, genauso gut auch allein durch ihn selbst oder andere Magnetiseure hervorgerufen werden konnten. Es lag also, wie er erkannte, gar nicht an den Magneten - sondern an den *Händen* des Ausübenden. Da aber diese Kraft oder Wirkung selbst ohne Berührung des Kranken, als bloße "Luftstriche" nur ausgeführt, vom Gesunden in den Kranken einströmte, dabei aber dieselben Wirkungen wie bei einer tatsächlichen Berührung auslöste und die Disharmonien der Lebenskraft des Kranken zu mindern schien, schien wiederum klar: Es lag auch nicht an den Händen selbst - sondern an einer unsichtbaren Wirkkraft, welche *über* die Hände *ausgestrahlt* wird. Diese unsichtbare, universale Kraft, so Mesmer, sei als *Lebensmagnetismus* in jedem Körper vorhanden und würde besonders intensiv aus dem Kopf, den Augen, den Fingern und Fußzehen ausgestrahlt werden. Und auch hier deckt sich der Autodidakt Mesmer auf faszinierende Art und Weise mit sämtlichen Traditionen, von deren Existenz er aber in den 1770er Jahren wohl nicht einmal etwas ahnte. Sämtliche okkulten Traditionen und Systeme dieser Welt, angefangen vom ursprünglichsten Schamanismus, bis hin zu den ältesten und komplexesten Traditionsübertragungen aller Völker und Kulturen nutzen diese hauptsächliche Tatsache, ja könnten und würden ansonsten gar nicht existieren. Sie stellen im Grunde ja nichts anderes dar, als Systeme, wie der Mensch sich eben seine natürlichen Funktionen und Möglichkeiten als Empfänger und Anwender dieser Kraft noch immens erweitern und in vielerlei Hinsicht nutzbar machen kann.

Die wichtigsten dieser Systeme werden wir später noch vorstellen – und uns aus eben jenen großen Traditionen und Überlieferungen unsere vorliegende Synthese eines wahren Universal-Trainings der Lebenskraft zusammenstellen.

8. Unser Geist & alleine unsere bloße Absicht setzen die Lebenskraft in Bewegung

Was immer wir denken, oder was immer wir uns vorstellen - die Lebenskraft ist auch hier das Bindeglied zwischen dem Geistigen und dem Materiellen bzw. der Impulsträger, der eine Absicht, einen Gedanken oder eine Vorstellung erst der Verwirklichung zuführt. Die Lebenskraft ist also Mittler zwischen den Welten und der Verwirklicher der Imagination. In den chinesischen Überlieferungen heißt es beispielsweise: „*Qi* folgt *Yi*“ - Die Lebenskraft (*Qi*) folgt also dem Geist, der

Absicht, der Intention (Yi). Die Lebenskraft wird von jedem einzelnen Gedanken in Schwingung, Bewegung und Wirkung versetzt. Ein konzentrierter Gedanke, eine Absicht, Wille, vor allem Überzeugung, eine starke Emotion, Glaube etc. erteilen ihr einen umso nachdrücklicheren Bewegungsimpuls. Die Lebenskraft, als das feinste Agens des materiellen Universums, wird also durch unser Denken, ja bereits davor, nur durch *bloße Absicht schon* in Bewegung versetzt. Einen Beweis für das in Bewegung setzen der Lebenskraft durch und über *bloße Absichtsimpulse* bildet bereits jede einzelne Bewegung, welche wir mit auch nur irgendeinem Muskeln unseres Körpers bewusst und willentlich ausführen. Der Bewegungsvorsatz entsteht in unserem Geist – kann aber nur mit Hilfe der Lebenskraft ausgeführt werden, als Mittler und Träger dieses Willensimpulses und damit als wahrhaft und grundlegender, antreibender Faktor des Muskels.

"Yi lenkt oder kontrolliert Qi", heißt es in den chinesischen Überlieferungen hierzu, und Yi steht also für unseren Geist, meint die Absicht des Geistes, die Intention - oder besser gesagt: Eine geistige Absicht (die kein konkreter Gedanke sein muss!), *kombiniert mit einem Gefühlsanteil*. Roger Jahnke nennt in seinem Buch *"The Healing Promise of Qi"* diesen Lenkimpuls, über welchen wir das Qi, die Lebenskraft über unseren Geist lenken, in Bewegung setzen und dirigieren können *"the Heart-Mind"* (übersetzt etwa *"Herz-Gedanke"*, oder eben ein von einem Gefühl oder einer Gefühlsvorstellung, z.B. ein Wunsch, begleiteter oder getragener Gedanke oder Gedankenimpuls bzw. Absicht).

Und Swami Sivanada schrieb dies betreffend:

"Während der kosmischen Auflösung (Pralaya) verbleibt das Prana in einem feinen, bewegungslosen, nicht manifesten und undifferenzierten Zustand. Wenn Schwingung [z.B. ein Gedanke, eine Absicht] entsteht, bewegt sich das Prana und wirkt auf die Materie ein und bringt die verschiedensten Formen hervor."

Wo Ihr Geist sich aufhält, dorthin möchte die Lebenskraft wandern, dorthin möchte sie strömen, sich dort sammeln und verdichten. Die Lebenskraft folgt, wie wir bereits besprochen haben, Ihrem *Bewusstsein*, dem Fokus, sie folgt Ihrer *Aufmerksamkeit*.

Und mit Ihrer einfachen *Absicht*, Ihrer *Intention* und ganz einfacher *Vorstellungskraft*, können Sie dabei jede mögliche *Eigenschaft* in die Lebenskraft hineinverlegen, welche dann als Information in ihr enthalten sein wird und ihre weitere Tätigkeit mitbestimmt (siehe praktischer Teil des Kompendiums).

Es gibt einerseits eher körperliche Übungen zur Aktivierung der Lebenskraft. Die Abhärtungs- und Kräftigungsübungen der Shaolin bilden die körperlichsten Übungen dieser Art, danach folgen die Standübungen, welche über eine isometrische, wohlausbalancierte Körperhaltung die Energie zu intensiviertem Fließen bringen. Diese Übungen wirken (teilweise, bis zu einem gewissen Grad) über gewisse körperliche Automatismen (ähnlich z.B. jenem, wie sich Ihr Körper beispielsweise wieder erwärmen möchte, wenn er mit kaltem Wasser übergossen wird), *ohne* dass Ihr Geist zusätzlich etwas tun muss – und sie wirken über den Körper wiederum auf den Energiekörper.

Andere Übungen jedoch, wie die *Heilstrom-Übung* (s. Praxis) oder die Übungen zur Beherrschung der Lebenskraft über den Atem, basieren in hohem Maße auf der Tätigkeit Ihres Geistes bzw. der Mitarbeit des Bewusstseins, der Absicht, bestenfalls auch der Überzeugung und evtl. der Vorstellungskraft. Hier sind Ihre bewusste Absicht, Ihre Vorstellung, Ihre Überzeugung etc. die eigentlichen Grundlagen, welche den jeweils entsprechenden natürlichen Mechanismus der Aufnahme der Lebenskraft jeweils in Gang setzen und entsprechend verstärken können – während die körperlichen Haltungen zur Nebensache werden. Und diese Verstärkung – alleine durch Ihre bewusste Absicht, Ihre Vorstellung und Ihre Überzeugung – *wird immens sein!* Das werden Sie nach einiger Zeit der regelmäßigen Übung selbst bemerken können. Es ist nur eine Sache der Übung – und mit einem mal betritt man ein Zauberland – eine neue Welt, in welcher alleine der eigene Geist, ohne jedes weitere Zutun irgendwelcher Apparate oder Mechanismen, eine (nach längerer, regelmäßiger Übung eben) so deutlich fühlbare Kraft in Bewegung setzen und kontrollieren, formen und beeinflussen kann.

Die Lebenskraft folgt tatsächlich Ihrem Geist. Tendenziell grundsätzlich und immer. Doch es ist, wie bei allem, so eben auch hier Übung notwendig, um diese natürliche Tatsache auch – anfangs überhaupt, später schließlich immer deutlicher und stärker – fühlen und wahrnehmen zu können. Vertrauen Sie aber dieser Tatsache. Bleiben Sie am Ball, üben Sie regelmäßig und mit Vertrauen, Motivation und Freude, und Sie werden sich schließlich bald selbst davon überzeugen können.

Dass die Lebenskraft dem Geist folgt bzw. sich durch unseren Geist, Absicht, Überzeugung, Vorstellungskraft etc. lenken lässt, stellt den wichtigsten Grundstein für die Arbeit mit der Lebenskraft dar - und zugleich macht gerade diese Tatsache die Arbeit mit der Lebenskraft im Grunde auch so einfach.



Noch ein besonderer Umstand ist es an dieser Stelle Wert, noch einmal erinnert zu werden: Die Lebenskraft lässt sich sowohl über konkrete Bilder (Visualisierung, Imagination), wie auch bereits über lediglich abstrakte Intentionen, also eine zum Beispiel reine, bildlose und pure Absicht oder einfache Überzeugung beeinflussen und lenken.

9. Die Lebenskraft ist „informationsbegabt“

Ebenso wie mit Licht, Feuer und Wärme wird die Lebenskraft seit alters her und in nahezu allen Kulturen auch noch mit einer weiteren Eigenschaft in Verbindung gebracht bzw. mit einem weiteren Element assoziiert: Nämlich mit der Luft, oder auch Wind, Dampf, Hauch usw. Dies deutet einerseits auf ihre *stoffliche Feinheit* hin, wie aber auch auf eine gewisse *Flüchtigkeit*, wie sie der Luft bzw. den Gasen zu eigen ist. Und diese Flüchtigkeit soll in der Tat und gemäß den Überlieferungen eine weitere der wichtigsten Grundeigenschaften der Lebenskraft darstellen. Das bedeutet nichts anderes, als dass sie zum einen die Tendenz besitzt, sich rasch mit den Informationen oder Eigenschaften ihrer Umgebung zu vermischen (siehe weiter unten) - sowie sich generell zu verteilen, so wie auch Gase und Flüssigkeiten ja das Bestreben haben, sich mehr oder weniger gleichmäßig zu verteilen und auszubreiten.

Gerade aufgrund dieser *Aufnahmefähigkeit*, lässt sich die Lebenskraft eben mit gewünschten Informationen bzw. Eigenschaften laden. Zum anderen muss aber eben auch beachtet werden, dass überall dort, wo die Lebenskraft dauerhaft, mit gleichbleibender Wirkung und stabil verbleiben soll (und dies gilt ebenfalls für die gegebenenfalls in sie hineinversetzten Eigenschaften und Informationen), die Lebenskraft (wie auch ggf. die entsprechenden Informationen, welche man in sie hineinversetzt hat) *gebannt*, also fixiert werden müssen. Das betrifft vor allem das Laden von Gegenständen mit der Lebenskraft, aber auch im Qi Gong benutzt man entsprechende Speichertechniken, um beispielsweise die während des Übens generierte Lebenskraft im Körper zu fixieren. Mit all diesen Dingen werden wir uns im praktischen Teil dieses Kompendiums ganz ausführlich beschäftigen.



Durch ihre Eigenart, sehr leicht alle möglichen Informationen anzunehmen, behält die Lebenskraft einen bestimmten, *eindeutigen* Charakter (also z.B. wenn sie mit bestimmten Informationen geladen wurde) nur sehr bedingt, also nur eine relativ kurze Zeitspanne bei. Sogleich wird sie wieder bestrebt sein, sich mit anderen Informationen (und auch Dingen) zu mischen und dadurch wird sich die spezifische Wirkung verflüchtigen. Auch dies ist ein Umstand, dem selten Rechnung getragen wird, weil er den meisten unbekannt ist. Ebenso wenn die Lebenskraft bewusst in einen bestimmten Raum, eine Fläche, einen Bereich oder in einen Gegenstand projiziert wurde - so wird diese sich nur eine bestimmte Zeit lang dort halten und alsbald wieder verteilen. Um eine solche Verflüchtigung der Lebenskraft oder ihrer Information zu verhindern, wird wie gesagt die Methode der "Bannung" verwendet. Dabei wird die Lebenskraft zusätzlich zur gewählten Absicht oder Grundinformation, auch noch mit der Absicht oder dem Willensimpuls geladen, dass sie sich eben *nicht* verflüchtigen wird. So einfach ist das im Prinzip. Aber mehr dazu im entsprechenden Kapitel (siehe „Heilübertragungen“, in den praktischen Bänden).

Die erwähnte *Aufnahmefähigkeit* der Lebenskraft für bestimmte Informationen oder Schwingungen ihrer Umgebung, nennt man auch „Influenzierungsfähigkeit“, d.h. sie ist *influenzierbar*. Diese Eigenschaft der Lebenskraft und diesen Umstand müssen wir kennen und beachten, denn in der Praxis stellt er einen ihrer wichtigsten Eigenschaften dar.

In was immer auch die Lebenskraft, welche von sich aus von neutraler, universeller Natur ist, einströmt - sie nimmt dadurch schließlich auch die Eigenschaften des betreffenden Wesens an. Strömt die Lebenskraft beispielsweise in eine bestimmte Pflanze (oder in ein Tier, einen Menschen -

oder in einen Himmelskörper usw.), nimmt sie auch zusätzlich dessen Informationen, Eigenschaften, Wirkungen an, sie wird *gefärbt*. Eine solche, mit individuellen Eigenschaften versehene Lebenskraft nennt man – auf der animalischen Ebene, also wenn diese von einem tierischen oder menschlichen Organismus aufgenommen wurde und gebraucht wird – auch *Biomagnetismus* oder *Odkraft* – auch dazu gehen wir später noch detaillierter ein.

Strömt die Lebenskraft in unseren Körper, nimmt sie einerseits unsere generellen Wesenseigenschaften an. Ebenso aber nimmt sie auf ihrem Weg durch den Körper alle Eigenschaften und Funktionen der verschiedenen Organe und Zellen an. Da die Lebenskraft selbst wahrhaft universeller Natur ist, also in allem und durch alles wirkt, in jeder Pflanze, jedem Tier und jedem Menschen, in jeweils jedem Organ etc. muss diese Kraft oder dieses Agens auch jede beliebige *Funktion* annehmen können. D.h. in einer Pflanze muss sie anders wirken, als im komplexeren menschlichen Organismus. So beschreibt die chinesische traditionelle Medizin beispielsweise, dass "reines" Qi, also pure Lebenskraft, welche in einer Art neutralen Version allgegenwärtig um uns herum existiert, *in einem Organismus* jedoch schließlich verschiedene Funktionen annimmt. Die Lebenskraft „verwandelt“ sich also in den verschiedenen Organen jeweils zu „Herz-Qi“, „Lungen-Qi“ usw. – indem sie sich mit den Eigenschaften, Informationen und Funktionen der entsprechenden Organe *influenziert* und dadurch deren individuelle Funktionen unterstützt und ausführt. Aber dieser Umstand ist nicht nur auf die Organtätigkeiten beschränkt - er gilt universell! Außer einigen ganz bestimmten und gleich bleibenden Charakteristika (Bezug zu Licht, Wärme, Vitalität, Belebung usw., die Wirkung der Pole und hier vor allem des elektrischen Yang-Poles eben) ist die Lebenskraft von neutraler, oder vielleicht besser gesagt "grundsätzlicher" Natur - und wird und kann im Weiteren in ihrem Wirken noch weiter *spezifiziert und sogar bestimmt* werden.

Die Lebenskraft ist also ein echter „Allrounder“ – nur aufgrund dieser Influenzierungsfähigkeit vermag sie die vielfältigsten und unterschiedlichsten Dinge gleichermaßen zu ihrer jeweiligen Entfaltung zu führen. Auf all diese Dinge gehen wir später, an verschiedenen Stellen des Kompendiums, noch einmal ein.



Die ansonsten flüchtige bzw. sich mit den Eigenschaften der Umgebung rasch wieder vermischende Tendenz der Lebenskraft sorgt innerhalb des Organismus dafür, dass die Lebenskraft sowohl die Informationen und Eigenschaften des Körpers, des eigenen Gesundheitszustandes und der einzelnen Organe, wie auch die Charaktereigenschaften und sonstige Eigenschaften des Trägers annimmt.

Zugleich aber sorgt diese Influenzierungsfähigkeit auch dafür, dass die Lebenskraft in der Regel keine Information lange und stabil behält, noch sich lange und stabil an einer bestimmten Stelle sammelt. Möchte man dies dennoch erreichen, bedient man sich spezieller Techniken, welche z.B. die Lebenskraft bewusst an einen Ort binden.



Auch die Sonne, als das mächtige Zentralgestirn, strahlt Lebenskraft aus. Durch Farbfilter lässt sich das *Sonnenprana* beispielsweise in weitere, entsprechende Facetten oder Kräfteschwingungen versetzen. Auch hier haben wir wieder das Prinzip der Influenzierung, das heißt, dass die eine, universelle, neutrale Lebenskraft durch Beimengung, Berührung, Aufnahme, Absicht, Beeinflussung etc. in ihrer Natur verändert bzw. mit zusätzlichen Informationen versehen wird.

Diese Influenzierbarkeit, also die Möglichkeit, die Lebenskraft jederzeit mit bestimmten Informationen zu versehen, aufzuladen, *ist eine ihrer wichtigsten Eigenschaften* und einige der später angeführten Übungen werden sich intensiv mit genau diesem Umstand, oder besser den Möglichkeiten, die sich hieraus für uns ergeben, beschäftigen und wir werden lernen, diese für uns zu nutzen.

Aufgrund eben dieser Influenzierungsfähigkeit lässt sich die Lebenskraft aber eben auch mit ganz gezielten, gewünschten Informationen, Absichten, ja sozusagen „Wirkungsprogrammierungen“ oder Zielen aufladen (damit beschäftigen wir uns bei der Methode des „Imprägnierens“).

Auch dies geschieht ganz einfach über und durch den Geist: unsere *Absicht*, unsere *Überzeugung*, unsere *einfache Vorstellung* („Qi folgt Yi!“). Die entsprechend "gefärbte" Lebenskraft wird dann tatsächlich zu einem Teil oder einem identischen Part jener Eigenschaft, die wir in sie hineinversetzt haben. Nichts anderes geschieht im Grunde bei der Segnung von Speisen, wenn man über die Nahrung ein Gebet spricht, Quellen oder Seen segnet, wie es im Shintoismus, oder bei der heiligen Kommunion und überhaupt in sämtlichen Religionen und spirituellen Traditionen dieser Erde auf den vielfältigsten Weisen der Fall ist (entsprechende Experimente, z.B. unter Franklin Loehr ergaben beispielsweise, dass Korn, welches mit Wasser versorgt wurde, *über welchem zuerst ein Gebet gesprochen wurde*, tatsächlich besser gedieh als dasjenige, welches mit gewöhnlichem Wasser versorgt wurde. Die Hände segnend darüber zu halten erzielte abermals eine zusätzliche positive Wirkung, ebenso *die bildhafte Vorstellung vom Wachsen und Gedeihen der Samen*).

Die Lebenskraft "imitiert" dann aber nicht nur die Kraft oder Eigenschaft, die man in sie hineinversetzt - sondern sie *wird* tatsächlich zu dieser - gemäß dem Grad der eigenen Überzeugung und der Klarheit und Reinheit der eigenen Vorstellung. Erinnern wir uns, wie die Lebenskraft die Funktion und die Natur jedes einzelnen Organs anzunehmen imstande ist und dadurch zu *Herz-Qi*, *Lungen-Qi* etc. wird, dessen Aufgabe es schließlich jeweils ist, die Funktion der entsprechenden Organe anzutreiben und auszuführen - so unterschiedlich diese auch sein mögen. Genau auf diese Art und Weise kann die Lebenskraft, das Qi, zu einem Teil jeder anderen auch nur vorstellbaren Kraft, Eigenschaft, Qualität, konkreten oder abstrakten Vorstellung werden - und wird dann in genau diesem Sinne tätig sein.



Hierin liegt zugleich das *wahre Geheimnis* des sog. „Placebo“-Effekts und der Macht des Glaubens bei vielen Heilungen, ohne dass die Schulmedizin sich dieser Tatsache bisher bewusst sein kann. - Der Glaube „glaubt“ nicht nur, dass in einer bestimmten Substanz eine bestimmte Kraft enthalten wäre - sondern er versetzt diese bestimmte Kraft *tatsächlich* in diese bestimmte Substanz hinein!

Diese Influenzierungsfähigkeit der Lebenskraft bildet generell einen wichtigen Umstand, welcher besonders auch beim Übertragen von Heilenergie nicht übersehen werden darf und sich hier, bei ungenügender Kenntnis davon, sehr ungünstig auswirken kann - weshalb dabei bestimmte Techniken zu bevorzugen sind, die eine solche direkte Übertragung umgehen. Auch dazu später noch mehr (siehe Band 3 – Heilkraftübertragung).

Ansonsten aber liegt gerade in der *Aufnahmefähigkeit* der Lebenskraft ein unendliches Potential verborgen, das sich in hohem Maße praktisch nutzen lässt und auf das wir ebenfalls in der Praxis noch oft eingehen werden. Auch darauf, wie man Lebenskraft richtig bannt, also in Ort bzw. Raum und zeitlich fixieren kann, werden wir wie gesagt ebenfalls detailliert eingehen.

Klingt zuweilen alles ein wenig kompliziert? Keine Sorge - das ist es in Wirklichkeit gar nicht! Für das normale Üben muss (meistens) eigentlich kaum etwas von all dem *bewusst* beachtet werden - aber es spielt eine Rolle, wenn man z.B. einen Gegenstand, einen Raum etc. aufladen möchte. Oder eben bei der Heilübertragung. Ansonsten bergen die im praktischen Teil angegebenen Techniken bereits all diese Gesetzmäßigkeiten in sich und berücksichtigen diese, sodass Sie sich selbst in den meisten Fällen gar nicht mehr *bewusst* mit all diesen Gesetzmäßigkeiten der Lebenskraft beschäftigen müssen.

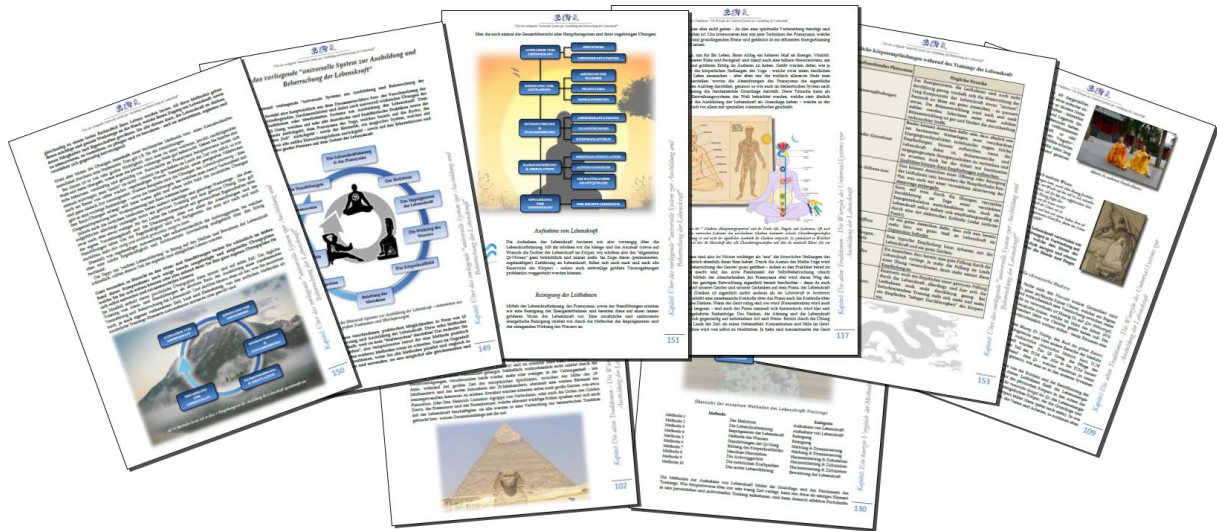
Gerade diese Gesetzmäßigkeiten der Lebenskraft, die für Sie vielleicht an dieser Stelle noch etwas komplex klingen mögen, bergen ja gerade all die tollen und kreativen Möglichkeiten in sich, wie und auf welche Weise man mit der Lebenskraft zusätzlich noch arbeiten kann, Sie werden sehen! Beim normalen Üben wie gesagt, muss kaum etwas davon *bewusst* beachtet werden. Bei den meisten Übungen muss die aufgenommene Lebenskraft nicht einmal nachträglich "gespeichert" oder fixiert werden - da dies in diesen Fällen der Körper sofort selbst übernimmt und es automatisch tut. Sobald Lebenskraft mit unserem Körper in Kontakt kommt bzw. in ihn aufgenommen wird, influenziert und vermischt diese sich ja mit dem Körper wie Wasser mit einem Schwamm oder wie Öl, welches schließlich vom gesamten „Getriebe“ gleichmäßig aufgenommen wird. Insbesondere bei den hermetischen Atemübungen werden solche zusätzlichen Speichertechniken nicht verwendet und auch gar nicht benötigt - hier wird die Lebenskraft sofort dem Blut und damit allen Teilen und Bereichen des Körpers zugeführt und eben durch ihre Influenzierung bindet sie sich quasi von selbst, d.h. nimmt von jedem Teil des Körpers, von jedem Organ etc. sofort die entsprechende Funktion an, wird damit

sofort Teil des gesamten Uhrwerks des durch alle Organe zirkulierenden und jeweils weitergeführten Qi usw. Bei den Standübungen indes kann ein nachträgliches Speichern eher Sinn machen (dazu kommen wir später noch bzw. in den entsprechenden Kapiteln).



Unabhängig aber von ihrer Influenzierbarkeit und Flüchtigkeit nimmt die Lebenskraft im Organismus des Menschen grundsätzlich immer auch 5 grundlegende Körperfunktionen an (siehe Kapitel "Die 5 Hauptfunktionen der Lebenskraft im Körper"). Diese Hauptfunktionen entspringen der Charaktergrundlage der Lebenskraft in Bezug auf Feuer, Licht und Wärme (also ihrem Yang-Charakter oder dem elektrischen Pol) sowie der vitalisierenden Natur dieser Kraft selbst.

Band 1



Im ersten Band werden alle absoluten und wichtigen Grundlagen und Gesetzmäßigkeiten der Lebenskraft beleuchtet und das "Universal-System" zur Ausbildung der Lebenskraft ausführlich dargelegt und erklärt.

Wie die Lebenskraft wirkt, wie sie sich anfühlt, wie man sie ausbilden und lenken kann und wie einfach es ist, die Lebenskraft für sich zu nutzen.

Die "35 wahren Geheimnisse" der Lebenskraft, wie sie uns aus den ältesten Traditionen bis heute überliefert wurden: Auf was es bei der Arbeit mit der Lebenskraft unbedingt ankommt & wie sie genutzt werden kann.

Wie die Lebenskraft mit bestimmten Wirkungen geladen werden kann.

Ein Vergleich der wichtigsten Traditionen und Überlieferungen in Bezug auf die Ausbildung der Lebenskraft: Das chinesische Qi Gong, die antike Hermetik, das Pranayama Yoga u.a.

Die Rolle der Lebenskraft in der Geschichte der Menschheit & ihre Bedeutung in den verschiedenen Kulturen.

Eine Übersicht über die verschiedenen Wege der Arbeit mit der Lebenskraft. Der Unterschied zwischen den Standübungen (Zhang Zhuang-System) und anderen Methoden der Qi-Gewinnung (u.a. aus dem Yoga, der Hermetik, Atem-Methoden usw.). Welches Ziel sich mit jeweils welchen Methoden/System erreichen lässt, und worin die Unterschiede und die jeweiligen Vorzüge einer bestimmten Methode liegen.

Wie die Lebenskraft auf die Gesundheit des Körpers wirkt. Welche Aufgaben und Funktionen sie im Organismus besitzt und an welchen Anzeichen man eine ausreichende oder mangelnde Lebenskraft im Körper erkennen kann.

Die natürlichen Quellen der Lebenskraft & wie man Lebenskraft verlieren kann.

Der wichtige Unterschied zwischen der Ansammlung bzw. Vermehrung der Lebenskraft - oder der Dynamisierung der Lebenskraft. Und warum beides nicht dasselbe ist. Ein Vergleich mit Volt, Ampere und Watt.

Das Prinzip der Osmose: Die Lebenskraft möchte sich zwischen Menschen gleichmäßig verteilen und stets vom Yang (Fülle) zum Yin (Leere) fließen u.v.a.

Und so geht's weiter

So, endlich geschafft. Nun haben wir „die Theorie gepaukt“ und Sie haben alle wichtigen Grundlagen kennen gelernt, welche es in Bezug auf das Arbeiten mit der Lebenskraft zu beachten gilt. Nun wissen Sie mehr über die Lebenskraft, als die meisten anderen Menschen und jetzt sind wir bereit, praktisch durchzustarten!

In Band 2 lernen Sie nun das Folgende:

Die Wahrnehmung der Lebenskraft:



Diese aber muss eigentlich gar nicht gesondert geschult werden - sondern sie entwickelt sich von ganz alleine, ganz einfach im Zuge des restlichen Trainings. Denn die Wahrnehmung der Lebenskraft wird *automatisch* durch das Üben immer besser und ausgeprägter werden.

Allerdings ist es hilfreich, ein Bewusstsein für die fühlbaren Eigenschaften und Eigenheiten der Lebenskraft (z.B. jene der Wärme & Vitalisierung) zu erwerben, sowie dafür, *wie man sich auf sie einstellen kann*. Umso rascher kann man die entsprechenden Eigenschaften auch erspüren lernen. Bestimmte Übungen verhelfen Ihnen dazu, anfangs besonders in den Händen, die Lebenskraft besser wahrnehmen zu können.

Und darüber hinaus: Die Lebenskraft ist das Agens, welche uns mit der Umwelt und den anderen Menschen verbindet. Auf diese Art und Weise kann man die Lebenskraft – und das eigene Bewusstsein – als regelrechte Antennen und Fühler benutzen, um auf intuitive Weise Menschen und Dinge besser wahrnehmen zu können. Einige Übungen Anregungen zu Beginn des zweiten Bandes dienen dazu, auch diese Wahrnehmungsmöglichkeiten zu schulen und dabei der eigenen Intuition zu vertrauen. Unter anderem:

- DIE LEBENSKRAFT IM KÖRPER SPÜREN
- DIE LEBENSKRAFT BEI ANDEREN SPÜREN
- DAS ELEKTROMAGNETISCHE AUFLADEN DER HÄNDE
- DEN KÖRPER SCANNEN
- DEN KÖRPER ANDERER SCANNEN
- NAHRUNGSMITTEL & GEGENSTÄNDE SCANNEN

Der Heilstrom:



Die „Heilstrom“-Übung stellt die sanfteste und zugleich einfachste Methode dar, sich in den jederzeit verfügbaren Strom der Lebenskraft einzuklinken und einzuschwingen. Sie basiert auf dem Fundament der Arbeit mit der Lebenskraft: Nämlich die Lebenskraft *durch unseren Geist in Bewegung zu setzen*. Ganz einfach nur bereits durch unsere Absicht, unsere Vorstellung, unsere Überzeugung und der entsprechenden Einstimmung.

Die Aufnahme der Lebenskraft – Die Lebenskraftatmung:



Sie lernen, besonders mittels den verschiedenen Methoden der *Lebenskraftatmung* die Lebensenergie auf die effektivste Art und Weise aufzunehmen, und auch diese bei Bedarf sogar zu stauen, sowie unerwünschte energetische Einflüsse (körperliche, seelische oder geistige Disharmonien oder unerwünschte Eigenschaften) auszuatmen. Die Übungen der Lebenskraftatmung stellen äußerst kraftvolle, machtvollen Übungen dar, die ein überaus hohes Potenzial beinhalten, welches man durch Übung immer mehr entfalten kann. Unter anderem:

- GRUNDLAGEN & PRAXIS DER LEBENSKRAFTATMUNG
- DAS LADEN DER LEBENSKRAFT MIT EIGENSCHAFTEN
- GANZKÖRPER- ODER POREN-ATMUNG
- ORGANATMUNG BZW. ATMUNG DER LEBENSKRAFT IN EINZELNE KÖRPERTEILE
- DIE LEBENSKRAFTSTAUUNG
- GRUNDLAGEN DES YOGA PRANAYAMA & PRANAYAMA-TECHNIKEN
- ÜBUNGEN ZUR REINIGUNG DER ENERGIELEITBAHNEN & AUFLÖSUNG VON BLOCKADEN
- LEBENSKRAFT-ATMUNG & DIE ENTWICKLUNG DER "EMPTY FORCE"
- DIE "NISHINO"-ATMUNG (SOKUSHIN, DIE SOHLENATMUNG)

Die energetische Reinigung:



Mehrere verschiedene Methoden widmen sich sehr effizienten Methoden der energetischen Reinigung. Eine solche Reinigung wird nicht nur von allen Religionen, Mysterientraditionen oder Weisheitssystemen dieser Welt für sinnvoll oder notwendig erachtet – sondern sie stellt auch für das Training der Lebenskraft ein wichtiges Element dar. Einerseits reinigt sich der Körper im Zuge eines solchen Trainings im Laufe der Zeit von selbst.

Einige bestimmte Methoden jedoch verstärken diesen Reinigungsprozess zusätzlich enorm. Zu diesen Methoden gehören bestimmte Atem-Methoden, die Methode der „programmierbaren Energien“ (Imprägnation) sowie die Nutzung der energetisch reinigenden Wirkung von Wasser. All diese Methoden werden ganz ausführlich, klar und detailliert beschrieben, so dass Sie direkt und sofort mit der eigenen Praxis beginnen können.

Das „Programmieren“ der Lebenskraft – wie man die Lebenskraft mit bestimmten Eigenschaften laden kann:



Diese Möglichkeit stellt eine der wichtigsten Grundlagen bei der Arbeit mit der Lebenskraft dar, allerdings wissen nur wenige darüber Bescheid: Die Lebenskraft lässt sich ganz gezielt mit beliebigen Eigenschaften, Ideen, Absichten oder Wünschen laden. Detailliert wird beschrieben, wie Sie die Lebensenergie derart imprägnieren können, was schließlich ebenso mit der Atemluft, mit der Nahrung, mit dem Wasser praktiziert werden kann.

Die geheimnisvolle Wirkung des Wassers:



Wir untersuchen die verborgenen, kaum bekannten Gesetzmäßigkeiten des Wassers und dessen Fähigkeit, Informationen aufzunehmen, Lebenskraft und Biomagnetismus an sich zu ziehen, aufzunehmen und festzuhalten, nämlich seine magnetische Anziehungskraft in Bezug auf die Lebensenergie und wie sich diese praktisch verwerten lässt. Auch die Anwendungsmöglichkeiten der Geheimnisse des Wassers in energetischer Hinsicht sind unglaublich vielfältig! Einige Beispiele:

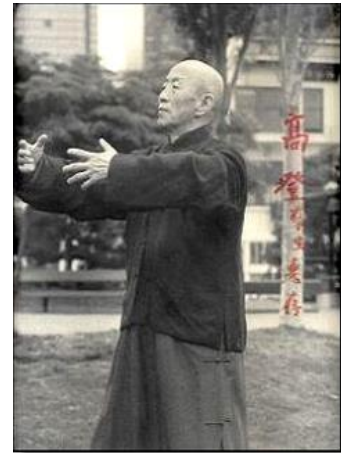
- DIE BELEBUNG UND REINIGUNG DER LEITBAHNEN & ÖFFNUNG, STIMULIERUNG UND TRAINING DER HAUTPOREN & DES GESAMTEN KÖRPERS
- AUSLEITEN UNERWÜNSCHTER ENERGIEN, DISHARMONIEN UND EIGENSCHAFTEN.
- BEHANDLUNG VON KRANKHEITEN MIT WASSER.
- DIE BIOMAGNETISCHE REINIGUNG VON GEGENSTÄNDEN UVA.

“Energetisches Bodybuilding” – Die Standübungen des chinesischen Qi Gong



Die Standübungen dienen, vor allem in Verbindung mit den später noch erklärten Techniken der Wohlspannung dienen dazu, den Strom der Energie im Körper zu kräftigen und zu intensivieren - sowie das Körperkraftfeld, bzw. das elektromagnetische Strahlungsfeld, die Aura, enorm zu stärken und auszubilden. Mit dieser fünften Methode des universalen Systems zur Ausbildung der Lebenskraft lernen wir, den Strom der Lebenskraft in unserem Körper zu stärken und zu intensivieren und den Kraftstrom "zwischen Himmel und Erde" zu nutzen, uns in ihn einzuklinken und diesen, immer stärker werdend, durch unseren Körper zu leiten.

Der menschliche Körper befindet sich in einem natürlichen, stetigen Austausch mit seiner Umgebung, genau gesagt mit der Lebensenergie die ihn umgibt, welche er beständig und stetig durch die Atmung, durch die Poren der Haut, aber auch durch die sensitiven Energiezentren des Körpers aufnimmt. Durch die statischen Standübungen des *Yi Quan*, des *Shaolin*- bzw. *Lohan*- oder auch *Yitzhichan Neijin Qi Gong* soll dieser natürliche Strom gefördert, intensiviert und dynamisiert werden. Dadurch reinigt man insbesondere die Hauptmeridiane und fördert auch die Aufnahme von frischer Lebensenergie. Die hier beschriebenen Standübungen stellen - vor allem in Verbindung mit den *Techniken der Wohlspannung* - die absolute Kern-Essenz des chinesischen Qi Gong sowie des Tai Chi Chuan dar.



Techniken zur Stärkung und Ausbildung des Körperkraftfeldes



Die Methode der Wohl- oder Gegensatzspannung gibt Ihnen die Möglichkeit in die Hand, Ihren Körper als eine einzige Einheit zu erfahren und das Strahlungs- bzw. Kraftfeld des Körpers enorm zu intensivieren, die Lebenskraft im Körper gleichmäßig zu harmonisieren sowie die Fähigkeit auszuweiten, die Lebenskraft ganz generell immer besser wahrzunehmen und empfinden zu lernen. Hierzu bekommen Sie nun bestimmte Werkzeuge in die Hand - in Bezug auf die drei universalen Grundstellungen des Qi Gong - mit welchen Sie sich im vorherigen Kapitel bereits vertraut gemacht haben. Nun werden Sie lernen, wie Sie diese Standübungen zusätzlich beleben, intensivieren und für das Üben und Trainieren dieses Prinzips für sich nutzen können.



BAND 2: Erhältlich auf www.professionelles-qigong.de

Und in Band 3 lernen Sie:

Das "Erwecken der Meridiane" - Stimulierung & Behandlung der Energieleitbahnen



Es werden sehr einfache Methoden vorgestellt, über welche die Meridiane, also die Energieleitbahnen des Körpers leicht und effektiv zu beeinflussen und zu stimulieren sind. Methoden also, über welche wir mittels einfacher Stimulation die Energiezirkulation unseres Körpers täglich beleben, anregen und verbessern können. Hierfür werden die wichtigsten Methoden und jene, welche vom Einzelanwender am leichtesten selber durchzuführen sind, vorgestellt und in ihren wichtigsten Grundzügen beleuchtet. Es wird aufgezeigt werden, wie diese Möglichkeiten der Belebung generell in unser "Universal-System" einzufügen sind.

Das "Universal-System" zur Ausbildung der Lebenskraft ist, im Großen und Ganzen, völlig unabhängig von der Kenntnis und Nutzung des Meridiansystems. Dennoch aber kann eine Kenntnis der Energieleitbahnen nützlich sein und insbesondere die Stimulierung der Meridiane und insbesondere der Haut und der Hautporen einen großen Einfluss auf den Erhalt und die Verbesserung der Gesundheit und der Gesamtzirkulation der Lebenskraft ausüben.

- DAS MERIDIANSYSTEM DES MENSCHEN - ALLE 12 HAUPTMERIDIANE IM ÜBERBLICK, LAGE & VERLAUF
- DER NATÜRLICHE GESAMT-KREISLAUF DER MERIDIANE
- DEHNEN & STRECKEN DER MERIDIANE UVA.

Das Geheimnis der Autosuggestion



Alles das existiert ist in zwei Polaritäten unterteilt. Unser Bewusstsein und unser Körper stellen dabei keine Ausnahme dar. So sind sämtliche Funktionen des Körpers unterteilt in jeweils eine bewusste Funktion, also für den Zugriff des Bewusstseins, sowie unbewussten Körperfunktionen, welche über das *Unterbewusstsein* gesteuert werden (z.B. Atmung, Verdauung, Zell- und Geweberegeneration usw.). Und die Lebenskraft (das elektromagnetische Fluid) schließlich ist das Fundament und die absolute Grundlage unseres Wesens - auf allen drei Ebenen.

Also die Grundlage *aller* Funktionen unseres Körpers, auch jener, welche über das Unterbewusstsein gesteuert werden. Die Arbeitsweise unserer Lebenskraft und überhaupt die Arbeitsweise unseres Körpers, unserer Seele und unseres Geistes können wir in hohem Maße durch die Methode und die Techniken der Autosuggestion, also der Beeinflussung unseres Unterbewusstseins mitbestimmen. Leider unterschätzen die meisten Menschen die komplexe Macht des Unterbewusstseins - sowohl als widerstreitender Faktor, wie aber auch in Bezug darauf, die Lebenskraft für uns zu lenken, zu formen. und zu bündeln.

Im Praxisteil über die Rolle und die Beeinflussung des Unterbewusstseins widmen wir uns u.a. diesen Themen:

- DIE FUNKTIONSWEISE DES UNTERBEWUSSTSEINS - WIE DAS UNTERBEWUSSTSEIN UNSERE ENERGIEN STEUERN KANN & SEINE ROLLE IN BEZUG AUF UNSERE PERSÖNLICHKEIT
- WIE MAN ZUGANG ZUM UNTERBEWUSSTSEIN ERHÄLT
- DIE TECHNIK DER SELBSTBEEINFLUSSUNG & DER AUTOSUGGESTION

Qi aus natürlichen Quellen beziehen



Die gesamte Natur besteht aus unzähligen Energiefeldern. Der Mensch vermag sich ganz bewusst mit diesen Energiefeldern zu verbinden. Die Lebenskraft ist in allem, das existiert - sie durchweht das gesamte Universum, sie schwingt im Licht der Himmelskörper, der Sonne und des Mondes, sie wird gefärbt durch die Kräfte und Eigenschaften der Planeten und sie strömt und zirkuliert insbesondere auch in den Lebewesen, der Welt der Pflanzen und der Tiere.

In all diesen Reichen können wir ebenfalls eine Verbindung zur Lebenskraft aufnehmen. Die Natur hält unzählige natürliche Energiefelder für uns bereit, die positive Kraft der Sonne und die negative Kraft des Mondes; Bäume, Blumen und Blüten als Kondensatoren der kosmischen Energie; Berge, Flüsse, Seen oder auch die spezifische Energie bestimmter Gegenden und Örtlichkeiten.

Die Pflege & Bewahrung der Lebenskraft – der rechte Lebensstil



Eine gesunde, rechte Lebensführung hilft vor allem die Lebenskraft zu bewahren, also ihre unnötige Verausgabung zu vermeiden, sowie die natürliche Harmonie im Organismus zu fördern und zu erhalten. Diese Harmonie besteht aus vor allem dem Zusammenspiel der beiden grundlegenden Polaritäten der Schöpfung und der Natur, im Sinne des Konzeptes von YIN und YANG. Nur wenn beide Pole gleichermaßen beachtet und gepflegt werden, kann sich Harmonie und demzufolge Gesundheit entwickeln bzw. bewahrt bleiben.

Eine gesunde, vernünftige Lebensweise sorgt damit dafür, dass wir unsere Gesundheit und damit unsere Leistungsfähigkeit behalten oder wiedergewinnen. Ein gesunder Lebensstil (Luft, Licht, Natur, Ernährung, Bewegung etc.), sowie eine vernünftige Abhärtung erhöhen unsere Kraft, Robustheit und Leistungsfähigkeit und dynamisieren unsere Lebenskraft ganz wesentlich.

- DIE HARMONIE VON YIN & YANG
- DIE DREI GUNAS
- DAS WIRKEN DER POLARITÄTEN
- DIE 6 UNGÜNSTIGEN KLIMATISCHEN EINFLÜSSE
- DIE 8 GRUNDMUSTER DER ENERGIE
- DIE 7 UNGÜNSTIGEN EMOTIONEN
- ANFÄLLIGKEITEN DER VERSCHIEDENEN ENERGIETYPEN
- DIE WICHTIGSTEN FAKTOREN EINES GESUNDEN & NATÜRLICHEN LEBENSSTILS

Der persönliche Trainingsplan & das individuelle Training



Nachdem Sie sämtliche 10 Methoden und Themenfelder der "Universal-Methode" des Trainings der Lebenskraft kennen, geben diese Kapitel Ihnen eine Hilfestellung, Tipps und Leitfäden, um sich jeweils den optimalen, persönlichen Übungsplan für die jeweiligen eigenen Bedürfnisse und Zielsetzungen zusammen zu stellen. Wie Sie Ihren optimalen, täglichen Trainingsplan entwickeln und für sich festlegen können.

Hierzu wählen Sie sich zuerst ein entsprechendes Ziel (Beispiel: Gesundheit). Und je nach individueller Zielsetzung habe ich Ihnen ebenfalls einige Beispiel-Trainingspläne ausgearbeitet, welche Sie *als Basis* für Ihre eigene, individuelle Trainingsgestaltung verwenden können:

- WIE MAN SEINEN PERSÖNLICHEN TRAININGSPLAN ERSTELLT
- Trainings-Ziel: REINIGUNG
- Trainings-Ziel: GESUNDHEIT
- Trainings-Ziel: WIEDERAUFFÜLLUNG / BEHANDLUNG VON BURNOUT
- Trainingsziel: BEI ERSCHÖPFUNG / GROSSER MÜDIGKEIT
- Trainingsziel: SCHNELLE WIEDERAUFFÜLLUNG
- Trainingsziel: AUSBILDUNG LEBENSKRAFT
- Trainingsziel: KAMPFKUNST
- Trainingsziel: DYNAMISIEREN DER LEBENSKRAFT
- Trainingsziel: WAHRNEHMEN DER LEBENSKRAFT
- Trainingserfordernis: ZEITKNAPPHEIT
- ÜBUNGSLÄNGEN & HÄUFIGKEIT ETC.

Andere heilen: Die Übertragung von Lebenskraft



Lebenskraft kann übertragen werden und jeder Gegenstand, jedes Tier und jeder Mensch lassen sich grundsätzlich mit Lebenskraft laden - auch mit imprägnierter Lebenskraft, d.h. Lebenskraft, welcher eine bestimmte Eigenschaft, ein bestimmtes Ziel erteilt wurde (z.B. Gesundheit, Genesung etc.). Allerdings müssen dabei einige sehr, sehr wichtige Grundlagen, Regeln und Gesetzmäßigkeiten beachtet werden. Es werden alle wichtigen Grundlagen aufgeführt, um erfolgreich und effizient Heilenergie übertragen zu können. Ebenso werden hierfür geeignete Techniken und Methoden beschrieben.

- DAS ÜBERTRAGEN VON LEBENSENERGIE
- GRUNDVORAUSSETZUNGEN FÜR DIE HEILKRAFTÜBERTRAGUNG
- DIE ZWEI GROßEN (UND SELTEN GENANNTEN) GEFAHREN BEI DER LEBENSKRAFTABGABE
- DIE 4 GOLDENEN REGELN BEI DER ENERGIEÜBERTRAGUNG
- METHODEN & TECHNIKEN DER ENERGIEÜBERTRAGUNG uva.

Phänomene & Anwendungsmöglichkeiten der Lebenskraft im Alltag



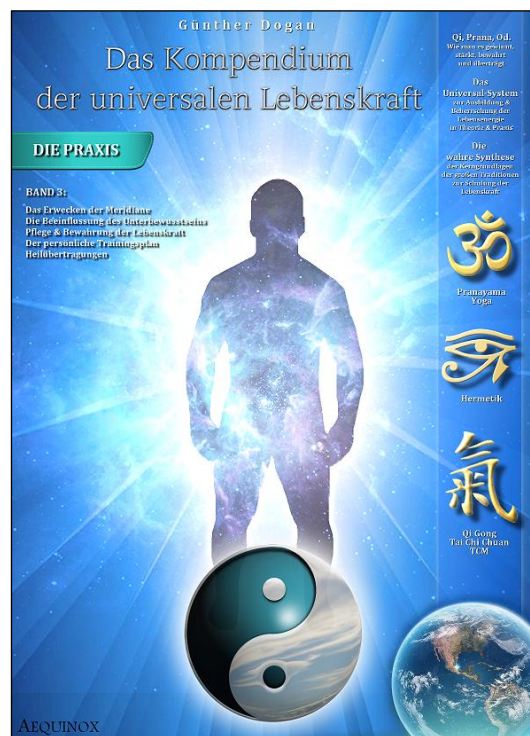
Schließlich widmen wir uns ebenso noch einigen der vielen Phänomene und Möglichkeiten, welche durch eine Kenntnis und Anwendung der Gesetzmäßigkeiten der Lebenskraft möglich sind. Manche davon sind ganz alltäglicher Natur und wir begegnen ihnen jeden Tag - zumeist sogar ohne sie als solche zu erkennen oder überhaupt bewusst wahrzunehmen. Der folgende Abschnitt dieses Buches möchte unser Bewusstsein auf die zahlreichen, im Alltag verborgenen "Qi-Phänomene" lenken.

So dass wir diese als solche wahrnehmen lernen, Möglichkeiten aufzeigen und Anregungen geben, wie man die Techniken und Methoden der Bände 2 & 3 für ganz bestimmte Zwecke nutzen kann:

- GESPÜRTE BLICKE, GESPÜRTE NÄHE
- SYMPATHIE & ANTIPATHIE
- ERFOLGREICHES LERNEN/STUDIUM MIT HILFE DER LEBENSKRAFT
- MUSKELTRAINING MIT HILFE DER LEBENSKRAFT
- TRÄUME STEUERN & KLARTRÄUMEN MIT HILFE DER LEBENSKRAFT
- ÜBER DAS AUFLADEN VON GEGENSTÄNDEN u.a.

FAQ - Häufige Fragen & Antworten zum Qi Gong

In den letzten Jahren haben mich immer wieder Fragen rund um das Thema Qi Gong erreicht. Im dritten Band führe ich die häufigsten und wichtigsten Fragen, welche mir Leser stellten zusammen und beantworte diese auf möglichst gründliche und ausführliche Weise.



BAND 3: Erhältlich auf www.professionelles-qigong.de