

Günther Dogan



初級氣功

Die Magie der Mitte



TAO & QI im Alltag
Programmierbare Energien
Pranayama - Autosuggestion

AEQUINOX

INHALT

DIE GRUNDLAGEN

Die These der universellen Grundsubstanz

Was ist Erfolg - was ist Erfüllung?

Deine innere Mitte - das unabhängige Selbst
Das Prinzip der Mittigkeit
Das dreifache Weltmodell
Der Geist
Die Seele
Der Körper
Die drei "Verstärkungsfaktoren"

Die Polarität - Der ewige Widerstreit

Die Herren des Widerstands: Raum & Zeit
Das Unterbewusstsein
Die Autosuggestion
Lass den Schlaf für Dich arbeiten!

Der Clou: Die Sache mit der Gegenwärtigkeit

Die Aufgabe des Willens - Intensität durch Genuss!
Die Klarheit des Bewusstseins erhalten
So funktioniert das "Visualisieren"..
Gegenwärtigkeit
Die Klippe der Sehnsucht als Messanzeiger
Die richtige Art der Motiviertheit
Die Methode der Vergegenwärtigung
Die Durchführung der Methode der Vergegenwärtigung
Wie lange dauert das?
Die Schwierigkeiten dabei

DAS QI

"Qi" - Das Geheimnis der Lebenskraft

Die 5 Goldenen Regeln bei unserer Arbeit mit dem Qi/Prana-Konzept
Qi wird durch den Geist (Aufmerksamkeit) gelenkt
Qi lässt sich mit beliebiger Information versehen
Qi verflüchtigt sich alsbald wieder
Beim Arbeiten mit Qi ist jede Anstrengung kontraproduktiv!
Kontrolliere Dich selbst - und niemand anderen
Das Arbeiten mit Qi in Bezug auf unsere Ziele und Wünsche
Die Methode des Atmens
Die Methode der Imprägnierung
Die Methode des Wassers

"Qi-Power"

Zusammenfassung

Geistige Konkretisierung und Vergegenständlichung

DIE GRUNDKRÄFTE

Die Macht des Denkens - Positives Denken und sein wahres und eigentliches Geheimnis

- Glaube
- Gedankenbeherrschung
- Keine Sorgen mehr!
- Die Praxis der Gedankenbeherrschung

Die Macht des Willens

- Die Willenskraft
- Methoden zur Steigerung der Willenskraft
- Regeln für einen die Willenskraft/Spannkraft erhaltenden Lebensstil
- Die Schattenseite der Willenskraft
- Die Reduktionsmethode

Gesundheit

- Die Rolle der Gesundheit (Lebenskraft - Qi)
- Die Fluide - Yang-Qi und Yin-Qi (Energie und Motivation, Durchsetzung, Geborgenheit und Ruhe)
- Ernährung
- Die drei Gunas (Sattva, Rajas, Tamas)
- Lebensweise
 - Die zwei Fluide bzw. Yin und Yang in Bezug auf die Lebensweise
 - Das elektrische- oder Yang-Prinzip*
 - Das magnetische- oder Yin-Prinzip*
 - Abhärtung
 - Kleidung
 - Luft & Licht
 - Wasser
 - Anregung des Prana-/Blutkreislaufs
 - Wei-Qi und die eigene Gestimmtheit

DAS GLEICHGEWICHT - DIE RECHTE LEBENSFÜHRUNG

Wunsch-Management

Das Gleichgewicht

Die Natur der Tugenden

Selbstvertrauen

Bewahrung der Energie - Energieräuber erkennen

- Negatives Denken
- Furcht
- Reue
- Schuldgefühle
- Selbstverkleinerung - gesunde Selbstzweifel und destruktive Selbstzweifel
- Sehnsüchte
- Abhängigkeiten & Süchte
- Triebimpulse

Talente

Selbsterkenntnis - die eigene Berufung finden

Die richtige Zielsetzung

Karma & Geschick

Taoistische Strategien & Prinzipien im Alltag

- Das Prinzip des Ausgleichs (Mittigkeit & Wohlspannung)
- Die Strategie des Nicht-Widerstands: Den Kampf eliminieren
- Die Strategie des Nicht-Reagierens
- Die Strategie der Ungebundenheit

VORWORT

In diesem Buch geht es vorrangig um die eigene Erfüllung, beziehungsweise um Glücksempfinden, also das Empfinden von vermehrter Erfüllung im Hier & Jetzt und nicht erst beispielsweise nach der Erreichung ganz bestimmter Ziele.

Viele derzeit populäre Werke versprechen ein solches Glücksempfinden dadurch, dass man "gegenwärtig" wird, es solle sich einstellen wenn und solange man "nicht denkt".

Ich halte das für unpraktisch und unerreichbar für die meisten Menschen und im Alltag überhaupt. Zwar stimmt es, dass in den alten Lehren, z.B. im Raja Yoga, der Zustand des Nicht-Denkens immer mit einem Glücksgefühl, Glückseligkeit verbunden ist - aber dieses Nicht-Denken ist für Nicht-Yogis niemals wirklich erreichbar. Das ist einfach Tatsache, und im Yoga weiß man seit Jahrhunderten darum, dass dies ohne ein gezieltes Training des Geistes nicht zu verwirklichen ist.

Ich schlage hier einen anderen Weg vor. Nämlich jenen Weg, welcher wohl einer der größten Geister der letzten Jahrhunderte vorgezeichnet und dem Menschen empfohlen hat. Die Rede ist von Franz Bardon.

Dieser Weg verbindet die spirituelle Suche mit dem berechtigten Streben nach einem erfüllten Leben und einer gesunden Persönlichkeit auf allen drei Ebenen der menschlichen Existenz, nämlich Geist, Seele und Körper. Er zeigt Instrumente, Methoden und Möglichkeiten auf, die auch der Ungeschulte sofort einsetzen, üben und handhaben kann, um sich selbst zu verändern und gewünschte Gedanken und Gefühle erzeugen zu können. *Denn nichts anderes ist Glück als: Das Erzeugen der gewünschten Gedanken und Gefühle, jederzeit und im Hier und Jetzt, aus sich selbst heraus und ohne an eine bestimmte Bedingung gekoppelt zu sein.*

Wer mit seinem Unterbewusstsein arbeitet und die hier beschriebenen Methoden der Suggestion, des Atmens usw. anwendet, dem wird sich im Laufe der Zeit ein vermehrtes Glücksempfinden auftun können.

Wir erhalten damit einfach mehr Möglichkeiten, uns selbst zu verändern und Gewünschtes zu denken und zu fühlen. Und deshalb sollten diese Methoden eigentlich Teil der alltäglichen Lebensgrundlage eines jeden Menschen sein.

Dieses Buch soll davon handeln, dass und wie wir einfach vermehrtes Glücksempfinden generell in uns erreichen, und zwar gekoppelt an nichts, an keine bestimmten Ziele. Dass wir aber mit einem solchermaßen in uns gepflegtem Glücksempfinden wiederum generell leichter bestimmte und konkrete Ziele bzw. wahren Erfolg im Leben erreichen.

Glücksempfinden kann aus sich selbst heraus entstehen - es kann, im Grunde, wie jeder andere Gedanke und jedes Gefühl selbst jederzeit geschaffen werden, es braucht dazu nicht zwangsläufig eine "Bedingung".

Es soll also auch darum gehen, dass es klüger ist, offen zu bleiben, als sich von bestimmten Dingen abhängig zu machen.

Dies soll keines dieser unzähligen "Erfolgsbücher" sein, welche den sicheren Erfolg versprechen. Denn das halte ich für unseriös. Zudem ist jeder Mensch einfach zu individuell, die persönlichen Ausgangslagen zu verschieden, alle für den Erfolg relevanten Faktoren einfach zu vielfältig. Zum anderen möchte dieses Buch auch weniger den "Erfolg" behandeln, als vielmehr die "Erfüllung".

Ich möchte darlegen, wie innere Erfüllung, die stets ein primäres Ziel der alten Weisheitstraditionen ist, unabhängig von äußeren Dingen und bestimmten Erfolgen zu erreichen bzw. zu erhöhen ist.

Im Gegensatz zu jenen Erfolgen nämlich ist die Erfüllung nicht nur rascher zu erreichen. Sondern sie stellt auch stets die eigentliche Grundlage jeden Erfolges überhaupt dar. Erreicht man innere Erfüllung (die erst einmal unabhängig von den äußeren Umständen und Gegebenheiten sein kann), dann ist äußerer Erfolg, also Verwirklichungen in bestimmten Gebieten und in unseren Handlungen vielmehr ein natürlicher Nebeneffekt, das natürliche und automatische Ergebnis unseres Handelns. Das Konzept dieses Buches ist und bleibt immer: Statt dem *Erfolg* (bestimmten Zielen, die man nach außen projiziert und welchen man entgegenstrebt) nachzujagen, zieht man sozusagen vielmehr die Erfüllung ins Hier & Jetzt, ganz unabhängig von bestimmten Zielen. Es ist dies der Weg der am raschesten und leichtesten zum Glück führen kann - wenn wir nur einmal umgedacht haben, ein Weg zu wahrer Unabhängigkeit und Freiheit und er ist sofort beschreitbar.

Genauso wie Glück, also innere Erfüllung sind auch Unglück und Unzufriedenheit theoretisch grenzenlos steigerbar. Die Unzufriedenheit aber wächst mit der Anzahl aller äußeren Ziele, die wir aktuell noch nicht erreicht haben. Innere Erfüllung hingegen wächst mit jedem Loslassen von etwas, das gegenwärtig nicht erreichbar oder noch nicht um uns ist. Aus dieser wachsenden Erfüllung heraus aber kann man dann auch seine äußeren Wünsche viel leichter erfüllen, oft geschieht das dann tatsächlich viel mehr von selbst, automatisch und mühelos, denn innere Erfüllung möchte sich automatisch auch im Äußeren verwirklichen.

Erfüllung ist immer ein Weg der Selbstveränderung, es ist dies eigentlich die einzige Bedingung, welche sie benötigt. Die in diesem Buch aufgeführten Methoden stellen die wirksamsten Techniken und Wege einer solchen Selbstveränderung dar, welche zu einer inneren Erfüllung führen kann und soll.

Viele dieser Methoden waren über Jahrhunderte, wenn nicht gar über Jahrtausende geheim bzw. deren eigentliche Wirkungsweise in der Unwissenheit verborgen. Es sind keine "Sonder-Spezialmethoden(TM)" nach amerikanischem Vorbild, sondern im Gegenteil, uralte Methoden, welche den grundlegenden Bestandteil der höchsten Weisheitstraditionen bilden und die Hebung und vermehrte Ausbildung der Grundkräfte unseres Menschseins, also jener Kräfte und Fähigkeiten, die jeder Mensch besitzt und deren Schulung von den uralten Wegen des Yoga und der Hermetik gelehrt wird zum Ziel haben. Nur dass wir dafür kein Yogi werden müssen. Sondern wir müssen einfach nur wieder, was diese unsere natürlichen, menschlichen Kräfte betrifft, zu einer Grundstärke und grundsätzlichen "Spannkraft" gelangen, sowie das Gleichgewicht in unserem Charakter anstreben.

Dieses Buch möchte im Grunde eine gemeinsame Betrachtungsreise darstellen, die wahren Fundamente der Erfüllung und des Erfolges im Leben zu betrachten, und zwar so, wie sie eben in den alten Traditionen, den uralten spirituellen Überlieferungen dieser Welt, dem Yoga, der Hermetik und der chinesischen Philosophie gelehrt und aufgezeigt werden. Diese Betrachtung wird dabei bei weitem nicht vollständig sein, sondern sich auf die, zumindest in meinen Augen, zunächst einmal allerwichtigsten Dinge fokussieren, um das Leben, das eigene Innere gleich hier und jetzt glücklicher und erfüllter zu gestalten.

Die Philosophie der Erfüllung besagt, dass sich Erfolge besser durch Freude, als durch "Wollen" erreichen lassen.

Ein Ausdruck, der mir besonders gut gefällt ist "reduce to max". "Reduziere Dich wieder auf das Maximum aller Möglichkeiten. Das klingt paradox. Aber tatsächlich ist dies der Weg zur Erfüllung und zur Freiheit.

Die These der universellen Grundsubstanz

„Der Weg, der mitgeteilt werden kann, ist nicht der ewige Weg.

Der Name, der genannt werden kann, ist nicht der ewige Name.

Das Namenlose, Unbeschreibliche, Unbegrenzte aber ist der Anfang von Himmel und Erde.

Das Polare, und damit das Benannte, Beschreibbare, Begrenzte schließlich ist die Mutter der zehntausend Dinge.

(...)

Das wahre Wesen der Dinge erschaut,

wer wunschlos zum Herzen der Dinge strebt;

Feste Formen und Grenzen nur sieht, wer begehrlisch am Sinnlichen klebt.

Zwei entgegengesetzte Kräfte erscheinen, doch sie entstammen der gleichen Quelle

Unterschiedlich sind ihre Qualitäten, **Ihr Ursprung ist derselbe.**

Wesen und Gestalt sind nur begrifflich gespalten,

geheimnisvoll bleibt ihrer Einheit Grund.

Diese Einheit ist das Geheimnis der Geheimnisse,

zu allen Wundern erst das Tor.“

(...)

„Die Welt hat einen Anfang,

das ist die Mutter der Welt.

Wer die Mutter findet,

um ihre Söhne zu kennen,

wer ihre Söhne kennt

und sich wieder zur Mutter wendet,

der kommt sein Leben lang nicht in Gefahr.

(...)

Das Kleinste sehen heißt klar sein.

Die Weisheit wählen heißt stark sein.

Wenn man sein Licht benutzt,

um zu dieser Klarheit zurückzukehren,

so bringt man seine Person nicht in Gefahr,

Das heißt die Hülle der Ewigkeit.“

Auszüge aus dem Lao Tse – Daodejing

Sowohl das Tao Te King (Daodejing), wie auch die Forschungsergebnisse der modernen Quantenwissenschaft beschreiben letztlich ein- und dieselben Erkenntnisse: Dass wir in einer relativen Welt leben, innerhalb welcher alle Dinge, so verschieden sie auch letztendlich an ihrer Oberfläche wirken und erscheinen mögen, im Grunde nur aus einer einzigen Ursache oder Grundsubstanz hervorzugehen scheinen. Gleich ob Blut, Zellstoff, Sauerstoff, Blattwerk, feste Materie, ein Topf voll Bohnen oder ein Plüschtier - alles besteht letztendlich aus derselben einen Ur-Materie, so subtil in ihrer Feinheit, dass sie irgendwo an der Grenze zwischen dem Stofflichen und dem Feinstofflichen, zwischen Energie und Materie angesiedelt ist und dabei alles Feste und Starre zu durchdringen vermag, ähnlich der Teilchen der modernen Quantenwissenschaft.

Dabei ist jene Form des feinsten Stoffes nicht einmal das tiefste Geheimnis, das wir suchen. Sondern das wahre Geheimnis ist das Prinzip der Formbarkeit bzw. *Imprägnierbarkeit* dieses Stoffes, d.h. dass wir diesen Stoff, und damit jeden Stoff, alleine bereits mit unserem Denken beeinflussen können. Soweit zumindest die Theorie der alten Weisen.

Erst diese Imprägnierbarkeit beweist, dass es, jenseits und hinter dieser feinsten Form von Materie (den Quanten, Strings, Qi etc.) noch tiefere Wirkungsebenen (der Kraft oder der Information) geben muss.

So wie Sand von einem feineren Stoff bewegt und geformt wird, nämlich dem Wasser, das Wasser wiederum u.a. von Luft bewegt und geformt wird und die Luft wieder von feineren Kräften bewegt und geformt wird, nämlich den Kräften der Gravitation, der Erdrotation etc., so wirkt auch das Formwerden der Materie durch eine Kraft, welche selbst wiederum am Anfang aller Dinge steht, "die Mutter aller Dinge". Unser Geist, unsere pure Gedankenkraft und alle Kräfte und Fähigkeiten unseres Geistes, z.B. unsere Vorstellungskraft, sind engstens mit dieser Urkraft, mit dieser Mutter aller Dinge verbunden.

Die Übungen der Yogis, geistige Konzentration und Stille, dienen dem Emporschreiten zum Urgrund dieser Dinge hin, um mit jener Urkraft, der Quelle aller Dinge, *bewusst* in Kontakt zu treten. Das heisst, in unbewusstem Kontakt befinden wir uns *ständig* mit ihr, sie ist immer und überall, in jedem Stoff, jeder Materie, jedem Gefühl, jedem Gedanken. Wir nehmen sie nicht wahr, wir nehmen nur ihre Auswirkungen wahr, das Ergebnis.

Machen wir es uns nun nicht so kompliziert. All das müssen wir (noch) nicht verstehen. Es reicht zuerst einmal, wenn wir das *Prinzip* verstehen, dass deshalb, weil alle Dinge letztendlich aus dem EINEN entstehen und entstanden sind und wir über die Kräfte und Eigenschaften unseres Geistes dieses EINE in Bewegung versetzen können, wir letztendlich damit alle Dinge mit unserem Geist beeinflussen können.

Was ist dieses EINE? Die Alten, die Weisen, die Überbringer und Träger der alten spirituellen Lehren nannten dieses EINE - nebst vielen anderen Bezeichnungen - *das Akasha*. Das Akasha- oder "Gottesprinzip" der alten Weisheitstraditionen beschreibt eben jenen Effekt, den wir heute aus der Quantenphysik kennen, oder eben wieder kennengelernt haben: Dass Dinge gemäß unserer Erwartung geschehen, dass erst der ein Experiment Beobachtende das Experiment wie auch sein Ergebnis auf jenen feinen Ebenen überhaupt erst "erschafft", dass also unser Bewusstsein Einfluss auf die Wurzel aller Dinge zu nehmen scheint.

Immer wieder drängen sich uns im Folgenden die Ergebnisse der modernen Quantenwissenschaft auf, welche besagen, dass feste und geformte "Ergebnisse" erst dann aus dem diffusen Gesamtpotential ungeformter Möglichkeiten erscheinen, sobald man sie beobachtet, fixiert - also mittels seines Bewusstseins und seiner Aufmerksamkeit geistig "erschafft" und damit sozusagen aus dem formlosen Urgrund der Dinge und der "zehntausend Möglichkeiten" erst eine feste und bestimmte Form "herauszieht" - welche eben der eigenen (bewussten oder unbewussten) Absicht, Einstellung und Vorstellung entspricht.

Halten wir fest: Es gibt eine Form des feinsten Stoffes, welcher alles durchdringt. Beeinflussen wir diesen Stoff, dann beeinflussen wir auch alles, was er durchdringt. Und: Selbst dieser feinste Stoff ist nicht einmal der wahre Urgrund der Dinge. Der wahre Urgrund ist formlos, ist ohne Stoff und Eigenschaft, jedoch bereit, jede Eigenschaft anzunehmen.

Was ist jener feinste Stoff? Und was ist jener formlose Urgrund genau? In der Quantenphysik wird dieser Unterschied, zwischen "formlos" und "stofflich" unter anderem als der Unterschied zwischen "Welle" und "Teilchen" beschrieben. Die Quantenphysik kennt hier einen sogenannten Zustand der "Superposition", in dem also "alles noch möglich ist und sich jedes Teilchen potentiell an noch jedem möglichen Ort befindet". Erst wenn wir uns auf etwas bestimmtes festlegen, es also beobachten, ins Bewusstsein rücken, oder gar erwarten, kollabiert oder gefriert sich quasi jene Wellenform in eine feste und bestimmte Struktur, in eine einzelne bestimmte Auswahl der Möglichkeiten. Diese Beschreibungen der Quantenphysik kommen der "Mutter aller Dinge" aus dem Tao Te King, dem "Urgrund der Einheit aller Dinge", dem "Wuji" der chinesischen taoistischen Tradition sehr nahe.

Betrachten wir diesen Umstand einfach mal als ein "Prinzip": Nämlich das Prinzip, dass wir alles mit einer beliebigen "Information", also einer beliebigen *Qualität* versehen, also "aufladen" können.

Aber Schluss mit dem Komplizierten. Machen wir es uns nun wirklich super einfach. Im Klartext also: Du kannst alle Dinge beeinflussen. Zwar nicht konkret-stofflich und sofort, die meisten von uns können nicht mit ihrer Gedankenkraft ein Stück Holz zum brennen bringen oder Wasser durch ihren Blick siedend lassen. Wir sind ja nicht *Super-Yogi*. Was aber wir alle können, jedermann, auch Du: Wir können die *Informationsebene* von Dingen beeinflussen. Und zwar von allen Dingen (über die wir Einfluss besitzen - also die mit uns selbst zu tun haben). Denn alle Dinge sind Informationsträger. Wasser, Speise, Luft, unsere Zellen, Holz - alles. Alles hat eine feinstoffliche Informationsebene, und durch unsere Gedanken können wir sie beeinflussen. Verändern wir auf diese Weise die Dinge, so bleiben sie zwar gleich (Wasser bleibt Wasser, Luft bleibt Luft etc.) - aber sie *wirken* anders, sie verhalten sich etwas anders, und zwar potentiell gemäß ihrem Informationsgehalt, ihrer "Qualität". Etwas "esoterischer" ausgedrückt: Sie "schwingen" anders. Das ist das Eine.

Das Andere ist: Da alle Dinge aus dem gleichen Urgrund, aus demselben Ur-Stoff erschaffen sind und unser Geist, unsere geistigen Kräfte und Eigenschaften (Denken, Absicht, Vorstellung, Bewusstsein etc.) sehr eng mit diesem Urgrund verbunden sind bzw. in einer intensiven Beziehung zu ihm stehen und diesen in Bewegung versetzen kann, können wir also mittels unseres Bewusstseins, unserer Absicht und Vorstellungskraft, unseren Gedanken etc. letztendlich auch die Dinge beeinflussen, die Erscheinungen, die schließlich in ihrer Gesamtsumme unser

Leben ausmachen. *Theoretisch* ist das möglich. Vorstellungsbilder möchten Wirklichkeiten werden. Zumindest potentiell. Rein praktisch aber ist das nicht immer ganz so einfach, wie man nun nach einigen Jahrzehnten Erfahrung mit entsprechender esoterischer Populärliteratur sicherlich weiß. Für eine solche Realisierung müssen wir auf jeden Fall unseren Geist richtig einsetzen. **Im Kapitel über die "Vergegenwärtigung" findest Du einen wichtigen Grundschlüssel hierzu.**

Ebenso müssen wir unser Denken generell beherrschen - denn, klar, wer dauernd etwas anderes denkt, der zerstreut seine Kräfte, den beeinflussen seine Gedanken und Gefühle, statt dass er selbst seine Gedanken und Gefühle beeinflusst.

Und: Ergebnisse benötigen Zeit. Sie geschehen nicht "direkt", sondern vielmehr indirekt, über Wege, welche letzten Endes immer natürlich wirken. Oft geschehen sie sogar mit einer so großen Verzögerung, dass man eine Wirkung oft nicht mehr unmittelbar mit einer einst gesetzten Ursache in Verbindung bringen kann.

Im Grunde verhält sich unser Leben, also auch die materielle Ebene, eigentlich wie die Traumwelt: Unsere Gefühle, Gedanken, Erwartungen und Einstellungen bestimmen mit, was früher oder später erscheint. Während aber in der Traumwelt die Dinge sofort und plötzlich auf unser Inneres reagieren, sich als Spiegelbild unserer Seele und unseres Geistes gestalten, so benötigt dieser Vorgang auf der materiellen Ebene viel mehr Zeit und wird von viel mehr Faktoren mitbestimmt. Und: Im Gegensatz zu Deiner Traumwelt wird die äußere, materielle Welt nicht nur von Dir selbst bestimmt, sie ist nicht nur *Dein* "Seelengarten" - sondern sie wird von 7 Milliarden anderen Träumenden mitbestimmt. So hast Du selbst nur Macht über das, *was jeweils wirklich Deines ist* - bzw. teilst Dir die Macht mit allen anderen, die an etwas Gemeinsamen mit beteiligt sind (z.B. Deinem Partner in einer Beziehung).

Ferner bestimmen die Kraft Deines Glaubens, Entschlossenheit, Selbstvertrauen, Willenskraft und all diese Dinge ebenfalls sehr stark Deine Realisierungskraft. Viele dieser Komponenten werden wir in diesem Buch etwas behandeln und betrachten.

Und noch ein Konzept aus den alten okkulten Lehren ist für uns wichtig: Nämlich jener Stoff, der alles durchdringt, das Qi, Prana oder die "Lebenskraft". Wie im Laufe dieses Buches deutlich werden wird, hat dieses Qi/Prana nicht nur etwas mit unserer Gesundheit zu tun, sondern kann auch für viele andere Dinge verwendet werden.

Eines jener aus dem Ur-Grund hervorgegangener Dinge ist eben das Qi, das Prana, oder die Lebenskraft. Wer sich bereits mit dem Qi Gong oder der Hermetik befasst hat, der wird eine gewisse Vorstellung dieses Konzeptes haben. Qi/Prana findet sich (mindestens) in allem Lebendigen wieder, sowie in allem, das zur Lebenserhaltung nötig ist, also der Nahrung, der Luft etc. Qi/Prana durchwirkt unseren gesamten Organismus auf jeder Ebene, also jede unserer Zellen und mindestens rückwirkend, auch unsere Seele, unseren Geist etc.

Qi/Prana hingegen ist bereits "Stoff", ist also *Quantität*. Information dagegen ist im Grunde wie Licht oder wie Wellenteilchen, also keine Materie, kein Stoff - ist also *Qualität* und Eigenschaft (Information) anstatt staubarer Dichte. Das *Akasha-Prinzip* ist nun jenes Prinzip, welches uns erlaubt und ermöglicht, alles Stoffliche (also jede *quantitative* Erscheinung) mit einer "Informationsladung" (einer *Qualität*) zu versehen.

So gibt es immer und stets zwei Ebenen, die alles Erschaffene besitzt: Einmal die Stoffliche Ebene, die Ebene der Kraft und Quantität. Und zudem die Informationsebene, eine entsprechende Qualität.

Sprich: Wir können Qi/Prana, die Lebensenergie schlechthin, jederzeit auch mit einer beliebigen Information, mit ganz beliebigen Inhalten versehen und ihr auf diese Weise sogar

"Befehle" geben, wie Bardon es in seinem Werk "Der Weg zum wahren Adepten" ausführt. Auf diese Weise kann uns dieser Umstand helfen, viele Dinge zu realisieren, die uns selbst, unseren Körper (Gesundheit), unsere Seele (Charaktereigenschaften etc.) und unseren Geist (geistige Eigenschaften usw.) betreffen.

Wir behandeln damit in diesem Buch letztendlich die altbekannte Wahrheit von der Macht des Denkens bzw. was als "Positives Denken" bekannt wurde. Aber mehr noch: Ebenso die eben angesprochene Möglichkeit, die Informationsebene der Dinge zu beeinflussen, was uns ein machtvolleres Instrument an die Hand gibt, uns selbst an Körper, Seele und Geist - und damit wiederum unser Leben zu beeinflussen. Mit diesen Methoden können wir sogar viele der üblichen Schwierigkeiten überwinden, welche jeder kennt, der sich bereits mit dem "Positiven Denken" beschäftigt hat. Desweiteren behandeln wir die Macht unseres Unterbewusstseins, seine Wirkungsweise - und wie wir uns auch dieses zum Freund und bewussten Mitgestalter machen können. Das sind nun drei mächtige Werkzeuge - die uns auf jeden Fall zu einer vermehrten Erfüllung im Leben verhelfen werden.

Alle beschriebenen Methoden in diesem Buch wirken eigentlich nur wegen bzw. über dieses Prinzip, dass über das sogenannte "Akasha-Prinzip" die anderen Dinge beeinflusst werden.

Was ist "Erfolg" - was ist "Erfüllung"?

"Die Menschen haben den Sinn ihres Lebens verloren und gehen in Selbsttäuschung durch die Welt der Sinneswahrnehmungen.

Befriedigung der Sinne ist zum Ziel des Lebens geworden. (...) Überall Rastlosigkeit und Ansprüche."

Swami Sivananda Sarasvati

Was ist "Erfolg", und was ist "Erfüllung"?

Erfolg bedeutet in erster Linie, Ziele, Ideen und Pläne zu verwirklichen, sie Gestalt werden zu lassen, sie zu materialisieren bzw. wirksam werden zu lassen. *Erfüllung* aber bedeutet in erster Linie: Ein Glücksempfinden. Und zwar, um genauer zu sein, mehr als ein momentanes Glücksempfinden, sondern viel mehr ein *existentielles Glücksempfinden*, welches eng mit dem eigenen Wesen verknüpft ist.

So können viele Menschen, eine ganze Gesellschaft beispielsweise "Erfolg" mit denselben Dingen gleichsetzen (z.B. ein hohes Einkommen), aber "Erfüllung" wird für jeden einzelnen Menschen ganz individuell zu übersetzen und zu erreichen sein. Der Eine findet seine Erfüllung z.B. im Handwerk, der andere als Künstler, ein anderer wiederum in der Pflege seiner Mitmenschen und wiederum ein anderer ganz woanders.

Aber all das sind nur Beispiele der Erfüllung. In Wirklichkeit nämlich braucht Erfüllung nicht einmal einen äußeren Anker. Erfüllung lässt sich scheinbar "aus dem Nichts" zaubern. Doch ist ein erfüllter Mensch schließlich erfolgreicher. Vor allem *müheloser* erfolgreich. Aber mehr dazu später.

Unter "Erfolg" verstehen wir normalerweise grundsätzlich, eigene Pläne, Ziele und Ideen zu verwirklichen, umzusetzen und anfassbar zu machen. Die meisten Menschen gehen dabei

davon aus, dass Geld, oder die mögliche Kommerzialisierung einer Idee oder der kommerzielle Wert eines Zieles maßgeblich den Erfolg, oder "den Wert" eines solchen Erfolges anzeigt. *Erfüllung* aber ist individuell, ist einzigartig.

Erfolg und Erfüllung meinen per se also nicht dasselbe. Man kann in der Tat erfolgreich sein, ohne Erfüllung zu fühlen. Fühlt man allerdings innere Erfüllung bei dem was man tut, folgt immer auch der äußere, persönliche Erfolg weitaus müheloser, zumindest bei den Dingen, die wirklich wichtig sind für das eigene Selbst und die eben einen starken Bezug dazu haben. Oft ergeben sich dann auch Wendungen in den Geschehnissen oder in den eigenen Plänen, die Dinge kommen anders als ursprünglich geplant und wir erkennen, was doch eigentlich viel mehr unserem wahren Glück, unserer Erfüllung, entsprechen mag, als unsere einst ursprünglich im Kopf gefassten Pläne.

Um "wahren" Erfolg zu haben - also möglichst mühelos die Verwirklichung der *eigenen wahren Bedürfnisse* und demzufolge der richtigen Pläne, Vorhaben und Ideen umzusetzen - ist es also zuerst einmal wichtig, die eigene, *persönliche Erfüllung* in sich zu realisieren, sie zu erlangen und sie zu pflegen.

Die meisten Menschen glauben, man müsse *zuerst* erfolgreich sein, um *dann* erfüllt sein zu können. Sprich: Man müsse zuerst erfolgreich sein, um *dann* glücklich sein zu können (als Beispiel: Erst Haus, dann Glück. Erst dieser Job, dann Glück usw.).

Das stimmt so nicht. Genau dies ist einer der größten Irrwege und Trugschlüsse! Durch diesen Trugschluss, welcher seit Generationen durch die westliche Gesellschaft weitergetragen wird, entfernen sich Menschen sehr leicht von ihrem wahren Selbst. Dieser Trugschluss gibt allen Menschen die gleichen, "stereotypen Erfolgs-Ziele" vor. Und, das ist vielleicht das eigentlich Schlimme dabei: Durch diesen Trugschluss, durch diesen verkehrten Weg rackert der Mensch sich ab und arbeitet sich auf, auf dem scheinbar mühsamen Weg zu seiner Erfüllung. Dieser Weg ist dann in diesem Fall, wenn er in dieser Reihenfolge gegangen wird, das, was buddhistische Mönche oder Yogis den Weg der Illusion, der Täuschung nennen, "Maya". Weshalb? Weil das Glücksempfinden eines *geistigen und spirituellen Wesens*, das der Mensch ja ist, nun an ein *materielles* Ding, an eine bestimmte Sache gekoppelt wird, Glück und geistiger Friede somit ganz und gar von diesem Ding abhängig gemacht wird. Materie ist vergänglich - der Geist aber nicht. Deshalb wird der Geist als wahr betrachtet, die Materie als "Illusion" bzw. vorübergehendes Phänomen. Auch Gefühle und Gedanken werden übrigens in jenen Lehren als "Maya", als vorübergehende Erscheinungen und deshalb als nicht von letztendlicher Wahrheit betrachtet. Nur das reine Bewusstsein an sich durchbricht diesen Kreis des Maya - er ist der reinste Kern und die reinste Quelle unseres Wesens (wenn Gefühle und Gedanken ebenfalls "Maya" sind - dann gilt dies übrigens auch für negative Gedanken und Gefühle. Gleich wie die äußeren Umstände oder Auslöser sein mögen - unsere Gedanken und Gefühle sind immer selbstgeschaffen).

Erfolg kann durch Kampf und Druck erreicht werden. Wenn ein Land etwas möchte, dann braucht es nur genügend Truppen loszuschicken und einfach nur genug auf den Deckel zu hauen, dann kann es das Entsprechende bekommen. Oder ein Geschäftsmensch kann in Business-Seminaren lernen, wie er durch Druck und Manipulation zu Erfolgen gelangen kann.

Glück/Erfüllung aber lässt sich so niemals erreichen. Glück/Erfüllung ist etwas ganz anderes. Wir glauben, dass Glück mit dem Erfolg kommt, und gehen den Erfolg direkt an. Aber das ist

Kräfteverschwendung! Und oft nicht einmal zielführend, da ja Erfolg eben nicht notwendigerweise auch Glück bedeutet.

Wenn wir glauben, man müsse *zuerst* erfolgreich sein, um erfüllt zu sein, dann bedeutete dies, dass wir unser Inneres durch Äußeres (Haus, Job etc.) definieren und festlegen lassen. Das wäre aber traurig. Damit schließen wir unser potentiell grenzenloses geistiges Wesen ein und verketten es mit einem Anker - und mit dazu gleich unser Glücksempfinden. Denn wir *sind* nicht das Haus oder der Job. Und irgendwann werden wir auch in diesem Haus oder mit diesem Job einmal unglücklich sein, auch wenn wir uns das gerade nicht vorstellen können.

Wenn wir dagegen *zuerst Erfüllung* anstreben, Glücksempfinden, ohne es von äußeren Faktoren und Bedingungen abhängig zu machen - dann ist unser Glücksempfinden nicht limitiert, weder zeitlich gebunden (an ein Haus, einen Job etc.). Dann wiederum wissen wir auch sofort und viel besser noch, was wir *gerade im Moment* wirklich am ehesten brauchen, um auch im Äußeren in Einklang mit diesem Selbst zu leben. Und wir erreichen das Entsprechende auch noch viel einfacher.

Das vorliegende Buch möchte Ihnen zeigen, dass man den Weg zum Glück wie auch zum Erfolg, zu beiden gleichermaßen, viel besser (und auch viel einfacher!) *andersherum* geht!

Zuerst muss man *erfüllt* sein, *zuerst* muss man sein Glück *in sich* finden und erzeugen, erst und nur dann kann man *wahrhaft erfolgreich* sein. Dann kommt alles andere von selbst! Dann ist der Erfolg ein notwendiges, ein automatisches Ergebnis des innerlich bereits erreichten Standpunkts, man handelt aus seinem persönlichen Optimum, man hört auf, sich selbst auszubremsen, man verfügt über ein Mehr an Energie und persönlicher Kraft, das eigene, persönliche Charisma erblüht, die eigene Intuition erwacht. Man ist dann innerlich bereits dort, wo man hin möchte, Sehnsucht und Ehrgeiz erlöschen und hören auf, was bleibt ist geistiger und seelischer Friede und Erfüllung. Man vergeudet keine Kraft mehr, sondern erhält Energie. Und all die Dinge strömen viel müheloser zu einem. Wie man dies erreicht, wie man *zuerst* Erfüllung in sich finden und pflegen kann, darum soll es in diesem ersten Teil des Buches gehen. Sie werden eine Menge guter Erkenntnisse, Methoden und Tipps dazu finden, Techniken, welche eigentlich aus den Jahrtausende alten geistigen Wissenschaften der Hermetik, des Yoga und anderer erhabener geistiger Disziplinen stammen, welche das wahre Wesen des Menschen wie auch das wahre Wesen der Welt und der Materie wohl länger und tiefer studiert und durchleuchtet haben, als jede andere Geistesrichtung in unserer bekannten Geschichte.

Dieses Buch möchte Ihnen eine ganz andere Herangehensweise vermitteln. Nämlich genau das Gegenteil: Werde *zuerst* einmal glücklich(er) - DANN folgt das, was Du wirklich brauchst, um Dein Glück noch vollkommener und dauerhafter zu machen, weitaus müheloser und oft sogar ganz automatisch. Ob wir das "Resonanz-Prinzip" nennen, oder "persönlichen Magnetismus", oder ob wir den Grund darin im dann schließlich besser und optimaler ausgerichteten Handeln suchen, das ist völlig gleich.

Erfolg ist nicht "Erfüllung". Erfüllung ist etwas anderes. Erfüllung ist reines, individuelles Glücksempfinden. Dieses Glücksempfinden *kann* bestimmte Ursachen und Auslöser haben - muss es aber nicht. Es kann auch bedingungslos, aus sich selbst heraus existieren.

Was geschieht, wenn ein Yogi alle Gedanken ausschaltet und diesen Zustand der Leere über einen gewissen Zeitraum behalten kann? Es entsteht: *Glückseligkeit*. Warum? Wo doch gerade alles fehlt? Es fehlen Gedanken, die entsprechenden Gefühle zu diesen Gedanken, wahrscheinlich besitzt der Yogi kein Auto oder ein Haus oder Geld, ja in diesem Moment noch nicht einmal irgendeinen Gedanken - und dennoch empfindet er Glückseligkeit. Wie kann das sein? Es kann sein, weil das reine Bewusstsein des Menschen, unser wahrer Kern, der wahre Zustand und Urgrund der Dinge *selbst Glückseligkeit ist*. Einfach so und ohne Grund und aus sich selbst heraus. Das ist das Universum. Und alles andere, all die zehntausend Erscheinungen, Gedanken, Gefühle, materielle Dinge und Identifikationen mit ihnen, Sorgen etc. - legen sich nur wie die Hüllen einer Zwiebel um diese pure Glückseligkeit des unberührten Bewusstseins und verdecken diese.

Für Erfolg müssen meist Dinge getan, umgesetzt werden. Für Erfüllung aber, und jetzt kommt der Clou dabei, muss meist vielmehr *weggelassen, aufgegeben, einfach nur mal losgelassen werden!* Das ist der eigentliche Witz an der Sache. Was ist damit gemeint, und warum ist das so? Erfolg besteht im Erreichen eines Zieles. Du möchtest also von Punkt A, Deinem jetzigen Ausgangspunkt, zu irgendeinem Punkt B, Deinem Zielpunkt. Dafür müssen Dinge in Bewegung gesetzt werden. Um etwas in Bewegung zu setzen, muss Energie, Kraft, Spannkraft aufgebaut und eingesetzt werden. Eine Distanz, eine Wegstrecke (hier: von Ausgangspunkt A nach Zielpunkt B) muss überwunden werden. Anstrengungen, Tätigkeiten, Aktionen müssen erfolgen, um seinen Ausgangspunkt A zu verlassen und zu diesem Zielpunkt B zu gelangen. Ein paar Beispiele: Ich möchte abnehmen. Als nächstes stelle ich in der Regel sofort Ausgangslage (das Empfinden und Selbstbild meines jetzigen Gewichtes) und Zielpunkt (mein Wunschempfinden und mein Wunschgewicht) in mir gegenüber. Dabei kann zwar die Zielvorstellung, das Zielempfinden sehr motivierend sein - aber was ich in diesem Moment tue, ist, *dass ich eine Distanz eröffne*, eine Wegstrecke, damit eine Entfernung kreierte: Hier ich, jetzt und hier, mit zu viel Gewicht. Dort: Mein Wunsch-Ich, mit Wunschgewicht, nicht hier und jetzt, sondern in der Zukunft, wahrscheinlich viele Entbehnungen, also eine sehr lange und steile Wegstrecke später.

Nun ist eine psychische, eine geistige aber ebenso reale Wegstrecke kreierte worden. Und wir empfinden sofort, dass für diese Wegstrecke Energie, Wille, Motivation als Antriebsenergie benötigt wird.

Nun gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder unsere Motivation hält an, was leider in den seltensten Fällen gegeben ist. Oder aber, und das ist der Fall wenn die seelische Zugkraft der Motivation erlischt oder für ein bestimmtes Ziel gar nicht erst in uns vorhanden ist: Wir müssen unsere pure Willenskraft, Disziplin einsetzen. Das ist möglich, und zuweilen auch sinnvoll. Aber: Es bewirkt kein Glücksempfinden. Und deshalb ist der Puffer an Durchhaltevermögen begrenzt. Mit Willenskraft/Disziplin können wir jedes Ziel erreichen oder ihm zumindest näher kommen, aber Willenskraft "isst" Glücksempfinden auf (es sei denn, und das ist wirklich die einzige Möglichkeit, dieses Naturgesetz zu umgehen: Man findet im Einsatz seiner Willenskraft selbst, im persönlichen Schleifen und in der Selbstüberwindung *als Selbstzweck* seine Erfüllung - auch das gibt es, und auch das kann eine Methode sein, mehr dazu später, im Laufe dieses Buches). Schließlich, wenn wir so vorgehen, haben wir also vielleicht unser Wunschgewicht irgendwann erreicht (in einer Vielzahl der Fälle aber auch nicht) - und wir sind dadurch bestimmt willensstärker und mental kräftiger geworden, nicht immer aber unbedingt auch entspannter, glücklicher, erfüllter. Viele Ziele aber erreichen wir gerade dadurch nicht, weil wir

es uns durch diese "verbissene", allzu konfrontative Vorgehensweise unnötig schwer machen. Es ist quasi die "amerikanische Methode der alten Welt", die "Buschmann-Methode des weißen Mannes": Wir gehen in Konfrontation und "kämpfen", drücken und zerren, anstatt es genau anders herum zu versuchen: Statt der Konfrontation *einen Sog* entstehen zu lassen, der für uns arbeitet, der uns mitzieht. Wer von meinen Lesern die Gedanken und Arbeiten des Viktor Schauberger kennt, der weiß vielleicht, was ich hier als Komplementärmethode anspreche.

Anders nämlich geht nun die Methode der "gegenwärtigen Erfüllung" vor, welche sich auf dem taoistischen Konzept der "Gegenwärtigkeit" aufbaut. Indem man geistig die Distanz zwischen sich und "der Erfüllung" minimiert, verringert man zugleich auch die notwendigen Anstrengungen, die zu dessen Erreichen zuvor notwendig schienen. Statt gegen einen Strom zu schwimmen entsteht vielmehr ein Strom oder eben Sog, der einen trägt und zieht.

Statt Erfüllung durch Erfolg zu suchen, suchen wir den Erfolg *als automatische Konsequenz der vermehrten inneren Erfüllung*.

Dieses Konzept verbindet das taoistische Prinzip der Gegenwärtigkeit, der Distanzlosigkeit mit den Erkenntnissen des Positiven Denkens und den Erkenntnissen vieler anderer Wege.

Um ein Ziel zu erreichen, müssen wir immer zuerst unseren inneren Standpunkt, unser Bewusstsein ändern.

Wir suchen also zuerst unsere innere Erfüllung, unser inneres Glücksempfinden zu steigern, unabhängig vom Äußeren. In diesen Augenblicken sieht auch die ganze äußere Welt schlagartig anders aus. Wir nehmen sie anders wahr. Wir handeln anders. Wir handeln dann von Glück getragen, wie ein Schwimmer im warmen Strom, anstatt weiterhin verzweifelt und voller Anstrengung gegen einen solchen Strom zu schwimmen.

Um auf das obige Beispiel zurück zu kommen: man würde also zuerst Glücksempfinden in einem selbst aufbauen und pflegen, ein Empfinden des Erfülltseins, eine Veränderung des Bewusstseins. Dadurch wiederum würde sich das Körpergewicht viel leichter und müheloser von selbst in einem Bereich einpendeln können, der zu einem passt. Sei es, weil eine übermäßige Kompensation des Fehlens einer solchen Erfüllung durch das Essen wegfiel, sei es, weil man aus diesem innerlich bereits veränderten Standpunkt Lust auf neue Dinge verspürt, wie mehr Bewegung, Unternehmungslust, andere Nahrung etc. Das wäre in diesem Beispiel jene Art von "Sog", oder eine Veränderung im Rahmen natürlicher Strömungen, von welchen ich sprach. Wichtig ist einfach: Zuerst muss das Innere verändert werden - dann kann das Äußere (auch der Körper) viel müheloser folgen, wie ein Stück Eisen einem Magneten. Dieser Magnet aber ist Geist und Seele, ein veränderter innerer Standpunkt.

Wie man einerseits zuerst dieses Glücksempfinden, ein erhöhtes persönliches Erfülltsein in sich schaffen kann, möglichst ohne dabei von äußeren Bedingungen abhängig zu sein, das möchte ich in diesem Buch beschreiben - anhand von sehr alten und effektiven Methoden.

Das Prinzip der Gegenwärtigkeit und wie man es in möglichst vielen Lebenslagen anwenden kann, soll also das Hauptkonzept dieses Buches bilden. Aber noch andere Kräfte sind äußerst wichtig, nicht nur bei der Zielerreichung, sondern überhaupt als natürliche Grundlage eines erfüllten Lebens. Ein gesundes und erfülltes Leben ist immer eine Auswirkung von Ausgeglichenheit, also einer gleichmäßigen Entfaltung aller wichtigen Grundkräfte des Menschen und all seiner Anlagen. Nur allzu häufig entwickeln wir uns heutzutage leider einseitig. Zu diesen wichtigen menschlichen Kräften, welche angewandt und auch auf die

richtige Art und Weise genutzt werden wollen, zählt die bereits erwähnte Willenskraft, die durchaus ein mächtiges und absolut notwendiges Werkzeug darstellt, bei allem das wir erreichen und umsetzen möchten. Aber sie bedarf, wie alles andere auch, der Ausgewogenheit, ihrer Gegenkraft. Das Gegenprinzip des Willens ist die Freude. Willenskraft bedeutet, unsere Natur vorübergehend zu beherrschen und zu unterdrücken. Manchmal ist das notwendig. Die Freude aber, die Erfüllung, sollte stets die Grundlage, das absolute Fundament unseres Handelns sein. Weitere Grundkräfte sind: Die Imaginations- oder Vorstellungskraft, die Konzentrationskraft, die Beherrschung unseres Denkens (und damit auch unseres Fühlens). Auf all diese Faktoren wird eingegangen werden. Ebenso wird die wahre Natur des Menschen in körperlicher, seelischer und geistiger Hinsicht, so, wie sie alle alten spirituellen Traditionen, von der Hermetik bis zum Yoga überlieferten, ausführlich dargelegt werden, wie auch das okkult-philosophische Weltmodell mit seinen Kräften und Prinzipien, wie es ebenfalls in jenen Traditionen seit Urzeiten überliefert wird. Diese Grundlagen des Menschen und des Universums zu kennen ist wichtig, denn aus dieser Kenntnis heraus entsteht schließlich direkt das Bewusstsein für die angesprochenen, dem Menschen eigenen Kräfte, die wir heben und pflegen müssen.

Loslassen - Genügsamkeit - Freiheit!

Der erste Schritt zur inneren Erfüllung ist, zu erkennen, dass wir eigentlich nur sehr wenig im Äußeren, wenn überhaupt, brauchen, um diese erreichen zu können. Eigentlich müssen wir im Gegenteil nur von den Dingen etwas *loslassen*, die wir meinen, so dringend zu brauchen. Sobald wir uns von diesen Dingen nicht mehr geradezu abhängig machen bzw. je unabhängiger wir davon sind, desto mehr kann sich Glücksempfinden "einfach so" wieder einstellen.

Glück und Erfüllung finden sich bereits in den allereinfachsten, in den grundlegendsten Dingen - wenn wir dies einfach nicht verhindern, uns nicht dagegen stemmen oder es uns mental verbauen! - Dann nämlich möchte uns das Glück bereits aus den einfachsten Dingen zuströmen: Dem Sonnenlicht, der Luft, dem Wind, dem Atmen, der Schönheit des Alltags, die wir mit unseren Augen sehen und mit unserer Seele wahrnehmen lernen können, dem Körpergefühl, *dem Empfinden des puren Lebendigseins an sich*. Der puren Kraft unserer Gefühle. Der Freiheit unserer Gedanken, in jedem Augenblick. Und, natürlich, der Königin des Glücksempfindens: Der *vollkommenen, puren, reinen Gegenwärtigkeit*! Man kann uns alles nehmen, aber solange wir diese Dinge besitzen und diese als Zentrum unseres Seins und Glücksempfinden schätzen, sind wir unabhängig, erfüllt und frei.

Wie viele *Ansprüche* (also: Distanz-Erschaffer und Seelen-Zersplitterer!) wir doch stets haben. Wir wollen dieses, wollen jenes, sind selten zufrieden, immer rastlos und angespannt, immer in Bewegung und in Spannung beim Versuch, dieses oder jenes Vorhaben, Ziel, Ergebnis zu verwirklichen.

Solange wir diese einfachsten, grundlegenden Freuden nicht mehr jederzeit empfinden und nicht mehr *wirklich* schätzen können, so, dass sie in uns jederzeit *Empfindungen des Glücks* hervorrufen können, sind wir auf den falschen Weg geraten! Auf einen Weg, auf dem jeder Erfolg, gleich für welches Ziel auch immer, viel schwerer zu erreichen ist und viel mehr unnötige Kraft kosten wird. Ein Weg, an dessen Ende nicht mehr unbedingt die Erfüllung stehen wird, auch wenn sich sogar Erfolg zeitigen mag.

Deshalb, wenn Du das merkst, kehre sofort wieder zurück in diese wunderbare Freiheit durch die Genügsamkeit des Augenblicks. Schätze und liebe diese innere Freiheit, die jederzeit möglich ist durch das vollkommene Loslassen, diese innere Unabhängigkeit, diese Realisierung, dass Du eigentlich nichts brauchst als Sonne, Luft, ein Stück Brot, einen Schluck Wasser und ein Wesen, das Dich liebt und schätzt, ansonsten aber: diese pure Gegenwärtigkeit, in der erst einmal nichts anderes zählt, außer dieser Augenblick und dadurch, durch das befreiende Loslassen Deine innere Freiheit und Grenzenlosigkeit. Das zu empfinden und jederzeit finden zu können, *das* ist Deine allergrößte Macht, weil es Deine allergrößte Ressource ist, es ist Dein Rückzugsort, den Du *niemals* verlieren solltest. Es ist das, was Du niemals verlieren *musst*. Es kostet Dich nichts und spricht doch mehr von Gott, als alles andere, das Du jemals haben wollen wirst.

Deine innere Mitte - das unabhängige Selbst

Je mehr wir lernen und erkennen, Dinge loszulassen, sie lockerer zu nehmen, uns durch Loslassen von inneren mentalen und emotionalen Abhängigkeiten zu entbinden und einfach die Gegenwart zu genießen und diese elementarsten Dinge um uns herum (Sonne, Luft, Wind, Wärme, das Gefühl, am Leben zu sein usw.), desto mehr werden wir beginnen, etwas zu fühlen, das in diesen Augenblicken der loslassenden Gegenwärtigkeit ganz unmittelbar mit allem verbunden ist und von diesen einfachsten Dingen sofort angesprochen wird. Wir beginnen etwas intensiver zu fühlen, das eigentlich immer da ist und das wir nur aufsuchen müssen. Es ist etwas, das nichts *benötigt*, um erfüllt zu sein, weil es sich selbst eigentlich bereits genug ist: Dieses Etwas ist unser inneres Selbst, unser pures *Ich-Bewusstsein*. Das ganz einfache Bewusstsein des "Ich-Bin", das elementare Seins-Empfinden, das Gefühl der Lebendigkeit in unserem Körper, all diese Dinge sind immer da. Sie sind auch da, wenn wir gerade nichts denken - vor allem dann. Dieses "Ich-Bin" ist *immer dann* deutlich zu fühlen, wenn wir loslassen und gerade von und durch nichts "getrieben" sind. Wenn wir ruhig und offen und gegenwärtig werden. Und es verschwindet immer dann, wie zeitweilig von einer vorüberziehenden Wolke verschluckt, sobald wir uns kurzzeitig mit etwas Bestimmten identifizieren, einem Gedanken, einer Emotion, einer bestimmten Richtung etc. Wann immer wir dies aber nicht tun, wann immer wir einfach ruhig, offen und beobachtend (einigermaßen) in unserer Mitte bleiben und "einfach nur sind", ohne etwas spezielles zu wollen, nur beobachtend die Gegenwart genießend - ist es wieder da.

Dieses Empfinden ist die elementarste mögliche Form der Erfüllung! Dieses Empfinden musst Du pflegen. Dieses Empfinden ist die Freiheit und das Glück, das Du immer aufsuchen kannst, wann immer es Dir gelingt, ruhig zu werden und etwas loszulassen. Dieses Empfinden wird immer stärker und deutlicher, immer schneller herstellbar, je mehr Du es pflegst.

Von diesem Bewusstsein kannst Du im Laufe der Zeit sehr viel lernen. Zum Beispiel, dass Du gar nicht so viel brauchst, um einfach glücklich zu sein, um einfach Momente des Glücks empfinden zu können.

Liebe/r Leser/in,

In den folgenden Kapiteln finden Sie die authentischen, traditionellen Kern-Methoden des chinesischen Qi Gong beschrieben, sowie eine umfassende Erklärung der Wirkprinzipien und der grundlegenden Gesetzmäßigkeiten der Lebenskraft und der Übungen, diese immer besser aufnehmen zu können und mit ihr zu arbeiten.

Es braucht keinen Lehrer dazu – die Grundlagen und die Wirkprinzipien sind in der Tat sehr einfach. Jeder kann sie durch eigenes Üben an sich ausbilden.

Das vorliegende Kompendium stellt einen Komplett-Kurs und eine Einführung in das chinesische Qi Gong und die grundlegende Arbeit mit der Lebenskraft dar und besteht aus insgesamt 4 Bänden.

Auf den folgenden Seiten finden Sie einige Beschreibungen und kurze Inhaltsangaben zu jedem dieser Bände.

Mit lieben Grüßen!

Günther Dogan

氣
功

Übersicht über die einzelnen Bände dieses Kompendiums

Die 3 Bände der Reihe "Professionelles Qi Gong - Die Techniken der Meister" (inklusive dem Sonderband "Professionelles Tai Chi Chuan") sind nicht als linearer Stufenlehrplan gedacht, welcher erst nach Abschluss jeweils eines Bandes schließlich den nächsten vorsieht. Sondern alle 3 bzw. 4 Bände bilden EIN gesamtes Kompendium, der Inhalt und das Wissen eines jeden einzelnen Bandes fördert, komplettiert und intensiviert jeweils jenen der anderen. Die Informationen eines jeden Bandes intensivieren die eigene Trainings-Praxis sofort und können auch sofort umgesetzt werden.

Für ein vollkommenes, umfassendes Verständnis des Qi Gong, des Tai Chi und all ihrer energetischen und körperlichen Gesetzmäßigkeiten ist das gesamte Wissen nötig, das aufgrund der Komplexität der Thematik hier in 4 einzelne Bände gegliedert wurde.

Die Buchreihe "Professionelles Qi Gong" hat sich zum Ziel gesetzt, die authentischen Grundlagen des Qi Gong, des Tai Chi Chuan und der hieraus erwachsenden möglichen Fähigkeiten bzw. Möglichkeiten zur Anwendung *erstmalig in größtmöglicher Klarheit zusammenzufassen und in einer für die Praxis bestens verwendbaren Form wiederzugeben*. Ziel ist es, dem Suchenden ein möglichst komplettes wie auch unverfälschtes Wissen in die Hand zu legen, nach welchem er nun nicht mehr jahrelang und bruchstückhaft an verschiedenen Orten suchen muss.

Vor allem aber auch ist es der Wunsch des Autors, dass diese Buchreihe erstmals jedem Leser künftig ermöglichen wird, den entsprechenden Ausbildungsweg so gut es geht, d.h. *so vollständig wie möglich auch alleine, für sich Zuhause, auf autodidaktische Art und Weise gehen kann*. So dass der Suchende nicht mehr verzweifelt nach einem fähigen Lehrer in seiner Reichweite suchen muss, sondern das Kernstück des Weges bereits alleine zurücklegen kann! Wahre Wege müssen letztendlich überhaupt *immer* erst einmal alleine gegangen werden. Der zu einem jeweiligen Zeitpunkt und für einen bestimmten Wegabschnitt richtige bzw. "rechte" Lehrer, findet sich dabei im Laufe der Zeit dann von selbst - je mehr der Schüler eben für sich selbst bereits auf dem Weg voranschreitet, und eben nicht erst auf das Finden oder Erscheinen eines solchen Lehrers wartete.

Der Inhalt der vier Bände hat sich folgendes zum Ziel gesetzt:

- Den Aufbau eines klaren , logischen Verständnis, was Qi Gong ist und
- wie alle Arten des Qi Gong eingeordnet und verwendet werden können
- Das selbstständige Erlernen des Qi Gong
- Die Weitergabe hoch effizienter Qi Gong-Übungen, welche im Westen leider (noch) zu wenig bekannt sind
- Das Ausbilden von Heilfähigkeit
- Das Ausbilden von Fähigkeiten für die Kampfkünste

Die Weitergabe des roten Fadens, der "wahren geheimen Schlüssel" eines effizienten Qi Gong-Trainings:

- Die richtigen Grundlagen des effizienten Qi Gong
- Authentisches Tai Chi Chuan - und das Geheimnis des "JIN" - der expansiven energetischen Kraft
- Authentisches Push Hands - und wie man sich wirklich in die Energetik eines anderen hinein fühlen kann



BAND 1: Grundlagen & Kultivierung des Energiestromes



Mit dem ersten Band beginnt Ihre persönliche Reise. Sie lernen die absoluten Kerngrundlagen des Qi Gong kennen. Die klare Strukturiertheit des Buches und der verständliche Aufbau des Übungsprogramms lässt Sie sofort erfolgreich mit der eigenen Praxis beginnen. Durch die Techniken in diesem Band legen Sie das energetische Grundgerüst - Sie erfahren, wie Sie Ihre eigene Energie immer mehr steigern und intensivieren, Ihre Gesundheit fördern und den Strom der Lebensenergie (Qi) grundlegend entwickeln und kultivieren können. Qi wird sofort erfahrbar, spürbar - und vor allem entwickelbar. Dieser erste Band ist so gegliedert, dass es dem Anfänger möglichst leicht fällt, sofort klar, strukturiert und motiviert in die Praxis einzusteigen.

In diesem Band werden Sie erstmalig lernen, die beiden natürlichen Kraftquellen, die Energie "des Himmels" und jene "der Erde" für sich zu nutzen und schaffen darin eine Grundlage, welche in den nachfolgenden Bänden solide ausgebaut und intensiviert wird.

Band 1 beinhaltet unter anderem:

- Einführung in Geschichte & Theorie des Qi Gong
- Die Grundlagen des Qi Gong
- Das Qi in der Natur und die inneren Kräfte des Menschen
- Das Herzstück des Qi Gong: Die Standpositionen und Haltungsgrundlagen
- Die Grundetablierung des Energiestromes zwischen "Himmel und Erde"
- Qi Gong-Fingertechniken
- Die Förderung der eigenen Gesundheit
- Alle Übungen des Ba Duan Jin ("8 Brokate")
- Das Yi Jin Jing
- Ausblick auf die erweiterten Techniken
- u.a.

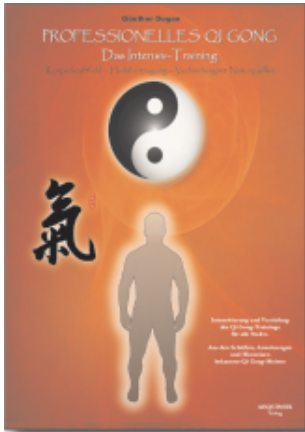
Das authentische Qi Gong ist ein methodisches System, das die Aufnahmefähigkeit der universalen Urkraft und Lebensenergie, dem Qi, immer mehr trainiert und entwickelt, bis man schließlich und nach ausdauerndem Üben in der Lage ist, das Qi auch auf andere Menschen zu übertragen und sich in den Heilkünsten zu üben.

Bedauerlicherweise jedoch sind Verfügbarkeit und Qualität angebotener Informationen über die wahren Grundlagen des Qi Gong im deutschsprachigen Raum immer noch recht niedrig. Zahlreiche oberflächliche "Wellness"-Angebote verschleiern dem wahrhaft Suchenden mehr und mehr den Zugang zu den wahren, kernhaften Grundlagen, wie sie seit Jahrtausenden geübt werden.

Angespornt durch diese Problematik begann der Autor des vorliegenden Kompendiums schließlich, die Methoden und das System jener Qi Gong-Meister zu studieren, die über die sogenannte Fähigkeit der "empty force".

Basierend auf Schriften, Anweisungen und Hinweisen und zum Teil auch persönlicher Informationen jener Meister hat der Autor alle wesentlichen Grundlagen und Übungsprinzipien analysiert und herausgearbeitet und daraus die vorliegende Grundstufe des kompletten, über 4 Bände reichenden Übungssystems zusammen gestellt – ein System das nicht einmal sklavisch genau befolgt werden muss, solange man nur die hauptsächlichen und wichtigen Grundlagen und Basis-Prinzipien befolgt, die mit diesem Werk und in deutscher Sprache wohl in bislang einmaliger Klarheit und Vollständigkeit vorliegen. Mittels dieser kann das Qi Gong auch eigenständig und im autodidaktischen Alleingang erlernt werden. Schließlich wird der stets stärker werdende Strom der Lebenskraft dem Praktiker alles Weitere lehren. Konstantes und ausdauerndes Üben vorausgesetzt.

BAND 2: Körperkraftfeld - Heilübertragung - Verbindung mit Naturquellen



In diesem Band lernen Sie zusätzlich, die Kraft und Energie, das "Qi" aus der Leere in die physische, materielle Ebene hinein, als ein dreidimensionales Kraftfeld zu entfalten, welches den Körper umgibt. Dieses Kraftfeld lässt sich schließlich, mit den in diesem Band angegebenen Übungen immer mehr erfahren, intensivieren und sogar komprimieren - was die Grundlage zu einem bestimmten Phänomen bildet: Nämlich "Jin", die verdichtete Kraft des Qi.

Band 2 beinhaltet unter anderem:

- Die Intensivierung und der Ausbau des Trainings des ersten Bandes
 - Die Bewegungslehre der Statik bzw. Energieleitfähigkeit
 - Aufbau, Intensivierung und Formung des dreidimensionalen, energetischen Körperkraftfeldes
 - Lenken und Formen des Qi-Stromes
 - Kontrolle des eigenen energetischen Kraftfeldes
 - Elementare Grundtechniken, welche zur bewegungslosen Anwendung (*Empty Force*, Band 3) hinführen möchten
 - Die Übertragung von Heilenergien
 - Die Übertragung und Aufnahme der Energien von Bäumen, Sonne, Mond, Blüten etc.
 - Wichtige weiterführende Grundlagen für Ihr tägliches Training
 - Wertvollste Trainingstipps, Fragen und Antworten
 - Grundlagen des "Eisenhemd-Qi Gong"
- u.a.

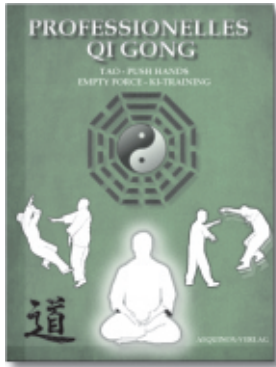
Ich empfehle den 2. Band *grundsätzlich* allen Lesern des ersten Bandes - er stellt unbedingt die Komplettierung des ersten Bandes dar. Aber auch wenn Sie das Qi Gong nur der eigenen Gesundheit wegen ausüben möchten, sollten Sie doch die weiterführenden Grundlagen, welche im zweiten Band beschrieben werden kennen und Ihre eigene Praxis so bald wie möglich mitaufnehmen und damit Ihr eigenes Üben effektiver gestalten und Ihren eigenen Radius und die eigenen Fähigkeiten im Qi Gong erweitern können.

Das Buch gliedert sich dabei in zwei Bereiche: Zum einen beinhaltet es sowohl Trainingshilfen, Wissen, Techniken und Übungen, welche das Training des ersten Bandes äußerst stark zu intensivieren vermag. Darüber hinaus erklärt es detailliert und restlos das Geheimnis der Ausformung eines dreidimensionalen Kraftfeldes um den eigenen Körper herum und wie Qi komprimiert werden kann ("Jin"). Ebenso werden die zwei grundlegenden Arten der Qi-Aufnahme - entweder durch den Himmel oder über die Erde bzw. den Untergrund - ausführlich und praktisch gelehrt.

In diesem Band dreht sich alles um die Verstärkung der (energetischen) Kraft, des Qi-Stromes, sowie die Ausweitung und Kontrolle des energetischen Kraftfeldes welches dadurch erzeugt werden kann. Es werden außerdem erste elementare Grundbausteine zur Entfaltung der sog. "Empty Force" (einen Übungspartner ohne eine physische Berührung zu beeinflussen) sowie der Qi-Übertragung erklärt und diesbezügliche Praktiken erläutert.

Jedes lebende Wesen umgibt ein elektromagnetisches Energiefeld, ähnlich einem Elektromotor. Mit Hilfe der Übungen des vorliegenden Bandes lernen Sie, dieses Energiefeld immer mehr auszubilden, zu intensivieren und zu kontrollieren. Jede bestimmte physische Bewegung ist mit einem bestimmten Zustand dieses Energiefelds gekoppelt. Mit Der Zeit lernt man, nach und nach die physischen Bewegungen wegzulassen, auf sie zu verzichten - und allein das Energiefeld wirken und arbeiten zu lassen. Diesen Prozess nennt man auch "Internalisierung von Bewegungen". Wird man beispielsweise und übungshalber von einem Partner festgehalten, kann man sich, u.a. über dieses Prinzip, mit geringsten Kraftaufwendungen und mit Leichtigkeit befreien. Die Grundlagen dazu bietet dieser 2. Band, während die spezifische Anwendung am Partner schließlich im dritten und abschließenden Band ausführlich erklärt wird.

BAND 3: Weg und Technik des TAO (Push Hands, Empty Force, KI-Training, Lebensführung & Spiritualität)



In diesem dritten, abschließendem und krönendem Band lernen Sie schließlich, die Energie wieder in die Leere zurück zu führen - das bedeutet: Die Entfaltung *vollkommener Anstrengungslosigkeit* und die Aufhebung der Polaritäten - durch die non-polaren Prinzipien des TAO.

In diesem Abschlussband schließlich wird der tiefste Kern des Qi Gong gelüftet und alle bisherigen Grundlagen miteinander verknüpft - und mit einem Male werden Sie erkennen, wohin eigentlich alle Übungen, jedes einzelne Element eines jeden Bandes *letztendlich* führen sollen: Nämlich zur Verwirklichung des TAO - im Alltag, im Denken, im Fühlen und Handeln.

Denn: Qi Gong/Tai Chi/Push Hands etc. stellen lediglich ein technisches System dar, welches den TAO-Zustand bzw. die Prinzipien des TAO zunächst über das Äußerliche, über die physische Gesetzmäßigkeiten, den eigenen Körper, die Bewegungen usw. zu lehren strebt, um schließlich jedoch das Erlernte mehr und mehr zu verinnerlichen, zu *internalisieren*. Dabei fallen nach und nach alle äußeren Bewegungen, alle Positionen weg - übrig bleibt die reine *Intention*. Die gefundenen Prinzipien können schließlich in das eigene Leben und den Alltag integriert werden, sie sind Bestandteil des eigenen Geistes, des eigenen Bewusstseins, der eigenen Seele geworden.

Dies ist der Schlüssel, weshalb die authentischen, inneren Kampfkünste seit jeher nicht nur ein Weg der Persönlichkeitsbildung sondern sogar ein spiritueller Weg waren, ähnlich dem DO der japanischen Kampfkünste. Hier beginnt schließlich auch der spirituelle Weg, *der Lebensweg* des Qi Gong.

In diesem Band beleuchten wir all die höheren Analogien, welche wir aus den Gesetzmäßigkeiten der Energie ziehen können und übertragen diese Erkenntnisse auch auf die Ebene der Seele und des Geistes, sowie des Alltags. Und so entsteht: TAO - der erhabene Weg, nach und mit den Grundgesetzen und den Grundprinzipien der natürlichen Harmonie der Schöpfung zu leben, welche uns eben über die Gesetzmäßigkeiten der Energie und den Weg des Qi Gong/Tai Chi Chuan offenbar werden können.

Während im 2. Band Übungen der rein quantitativen Übertragung des Qi dargelegt werden, geht es beim "Königsweg" der Energieübertragung viel mehr lediglich um die reine Übermittlung energetischer *Information*. So wird zugleich das Handlungs-Prinzips des TAO, *WU WEI* (anstrengungsloses Tun) umgesetzt: Mit jeder Bewegung, mit jeder Intention formt und trainiert man auch sein ENERGIEFELD entsprechend der jeweiligen Bewegung. Später reagiert das eigene (durch diese Übungen auch quantitativ immer mehr verstärkte) ENERGIEFELD *auch ohne die entsprechende Bewegung*, also auch bei der bewegungslosen Vorstellung der entsprechenden Bewegung und alleine bei jeder entsprechenden Intention genauso, als würden wir uns tatsächlich entsprechend bewegen, oder tatsächlich körperlich auch das tun, was wir uns vorstellen.

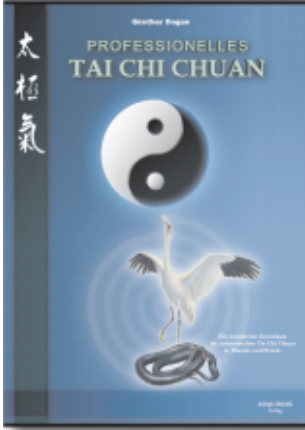
Und auf *dieses entsprechend geformte und entsprechende Informationen abgebende Energiefeld* reagiert dann wiederum das Energiefeld des Partners. Es hält die empfangenen, energetischen Informationen für real - und lässt den Körper entsprechend reagieren.

Push Hands: Im Push Hands (oder auch "Tui Shou") lernt man die Statik des anderen zu fühlen, indem man das eigene Jin in den anderen hinein ausdehnt, bzw. indem man lernt, das Qi/Jin über die Arme in den Partner zu bringen. Dies ist der Pfad, über den man "spürt". Beim Push Hands lernt man also, eine energetische Strömung aufzubauen, die beide Partner, sowie den Untergrund zu einer Einheit zusammenschließt.

Band 3 beinhaltet unter anderem:

- "Jin" - Das wahre Geheimnis der Kraft
- Übungen wie Sie "JIN" bei anderen anwenden können
- Sich energetisch mit anderen Menschen verbinden
- Die Beeinflussung des Energiefeldes anderer durch "energetische Bewegungsinformation" (geistig-seelische Intention)
- KI-Training
- Energetische Gesetzmäßigkeiten im Alltag
- Die Praxis des authentischen, energetischen Push Hands
- u.a.

SONDERBAND: Professionelles Tai Chi Chuan



Tai Chi Chuan ist eine Methode sich mit dem feinstofflichen, elektromagnetischen Erdkraftfeld zu verbinden, und diese Verbindung auch während der Bewegung ununterbrochen aufrecht zu erhalten. Das Tai Chi wurde ursprünglich als Kampfkunst entwickelt, seine hervorragende Wirkung auf die Gesundheit ist quasi ein (heutzutage primär gesuchtes) Nebenprodukt des Operierens mit der elektromagnetischen Energie, dem Chi oder der Lebensenergie, wie es beim Tai Chi geschieht. Der ursprüngliche Zweck des Tai Chi war es, einen Opponenten mit Hilfe und unter Anwendung dieses elektromagnetischen Erdkraftfeldes zu bezwingen. Im Tai Chi nennt man das: "Das Leihen der Kraft der Erde". Bei solch einem Krätemessen gewann derjenige, der eine stärkere Verbindung ("Rooting") dieser Energie durch seinen eigenen energetischen Organismus aufweisen konnte.

Wahres Tai Chi ist so einfach wie Essen, Atmen, Schwimmen - wenn man einmal begriffen hat worauf es ankommt. Weder beim Atmen, Essen noch beim Schwimmen kommt es auf Millimeter-Bewegungen an - sondern wir müssen einfach nur generell das Richtige tun. Wenn man diesen Kern begriffen hat, dann ist man in seinen Bewegungen frei, solange man nur die wichtigen Grundlagen der Energieführung während der Bewegung beachtet.

Sobald man, durch korrektes Qi Gong-Training, den Strom der Lebensenergie deutlich fühlt, benötigt man auch hier nicht zwingend einen Lehrer - man beginnt selbst das Tai Chi lebendig zu begreifen.

In diesem Werk wird der **Cheng Man Ching-Stil** des Tai Chi Chuan erstmals - in klarer Einfachheit, leicht nachvollziehbar und für jedermann selbstständig erlernbar - Schritt für Schritt erklärt. Zahllose detaillierte und übersichtliche Abbildungen und eine präzise Sprache sorgen für absolute Klarheit und Nachvollziehbarkeit.

Alle Bände erhalten Sie ausschließlich auf www.qigong-taichi.com

oder indem Sie direkt den Autor kontaktieren: info@qigong-taichi.com

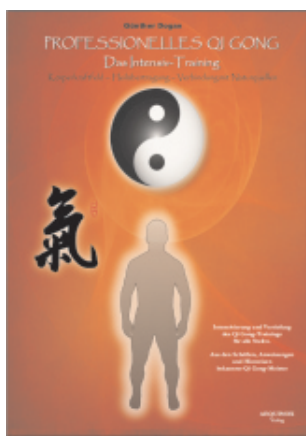
BAND 1: Grundlagen & Kultivierung des Energiestromes



Band 1 beinhaltet unter anderem:

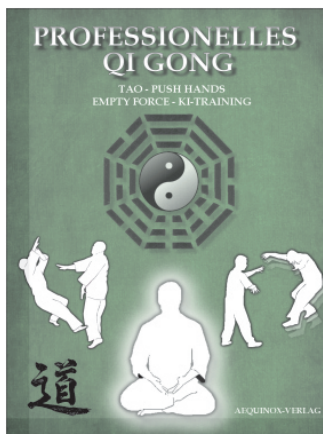
- Einführung in Geschichte & Theorie des Qi Gong
- Die Grundlagen des Qi Gong
- Das Qi in der Natur und die inneren Kräfte des Menschen
- Das Herzstück des Qi Gong: Die Standpositionen und Haltungsgrundlagen
- Die Grundetablierung des Energiestromes zwischen "Himmel und Erde"
- Qi Gong-Fingertechniken
- Die Förderung der eigenen Gesundheit
- Alle Übungen des Ba Duan Jin ("8 Brokate")
- Das Yi Jin Jing
- Ausblick auf die erweiterten Techniken
- u.a.

BAND 2: Körperkraftfeld - Heilübertragung - Verbindung mit Naturquellen



- Die Intensivierung und der Ausbau des Trainings des ersten Bandes
- Die Bewegungslehre der Statik bzw. Energieleitfähigkeit
- Aufbau, Intensivierung und Formung des dreidimensionalen, energetischen Körperkraftfeldes
- Lenken und Formen des Qi-Stromes
- Kontrolle des eigenen energetischen Kraftfeldes
- Elementare Grundtechniken, welche zur bewegungslosen Anwendung (*Empty Force*, Band 3) hinführen möchten
- Die Übertragung von Heilenergien
- Die Übertragung und Aufnahme der Energien von Bäumen, Sonne, Mond, Blüten etc.
- Wichtige weiterführende Grundlagen für Ihr tägliches Training
- Wertvollste Trainingstipps, Fragen und Antworten
- Grundlagen des "Eisenhemd-Qi Gong"
- u.a.

BAND 3: Weg und Technik des TAO (Push Hands, Empty Force, KI-Training, Lebensführung & Spiritualität)



- "Jin" - Das wahre Geheimnis der Kraft
- Übungen wie Sie "JIN" bei anderen anwenden können
- Sich energetisch mit anderen Menschen verbinden
- Die Beeinflussung des Energiefeldes anderer durch "energetische Bewegungsinformation" (geistig-seelische Intention)
- KI-Training
- Energetische Gesetzmäßigkeiten im Alltag
- Die Praxis des authentischen, energetischen Push Hands
- u.a.

SONDERBAND: Professionelles Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan ist eine Methode sich mit dem feinstofflichen, elektromagnetischen Erdkraftfeld zu verbinden, und diese Verbindung auch während der Bewegung ununterbrochen aufrecht zu erhalten.

In diesem Werk wird der **Cheng Man Ching-Stil** des Tai Chi Chuan erstmals - in klarer Einfachheit, leicht nachvollziehbar und für jedermann selbstständig erlernbar - Schritt für Schritt erklärt. Zahllose detaillierte und übersichtliche Abbildungen und eine präzise Sprache sorgen für absolute Klarheit und Nachvollziehbarkeit.

