



## Bewusstheit kultivieren

ZOOM-Praxis: 13. Februar 2021

Sa 10.00 - ca. 12 Uhr und 15.00 - ca. 17 Uhr

---

tong 通 & wu fen bie 無分別

Der Weg zum Nicht-Selbst-Handeln - wu wei 無為

通

tong  
Durchlass

王

wang  
König

望

wang  
Ausschau halten

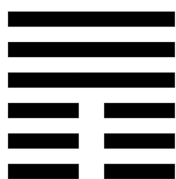
*Der, der mit dem Dao kommuniziert (tong), ist wie die Achse eines Wagens, er bewegt sich nicht (in sich) selbst, doch mit dem Rad reicht seine Bewegung 1000 Li weit, er dreht sich bis zum Ursprung des Grenzenlosen.*

淮南子

## Huai-Nan Zi

*Der, der nicht mit dem dao kommuniziert, ist hingegen verwirrt und verliert die Richtung. Wenn man ihm Ost, West, Süd und Nord erklärt, so ist ihm seine Position klar. Doch sobald das Rad ins Rollen kommt, begreift er es nicht, ist sich (der Richtung) nicht mehr bewusst und wieder völlig verwirrt. So ist er am Ende ein Diener der Anderen, er ist wie ein Fähnchen im Wind, nicht stabil für einen einzigen Moment.<sup>1</sup>*

Hexagramm 12 Pi 否: Die Stockung



Trigramm Qian 乾  
Das Schöpferische, der Himmel

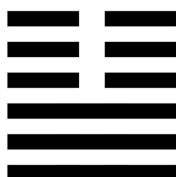
Trigramm Kun 坤  
Die Erde, das Empfangende



**Der Nicht-Tong-Zustand**

«Der, der nicht mit dem DAO kommuniziert ist wie eine Fahne im Wind ...»

Hexagramm 11 Tai 泰: Der Friede



Trigramm Kun 坤  
Die Erde, das Empfangende

Trigramm Qian 乾  
Das Schöpferische, der Himmel



**Der Tong-Zustand**

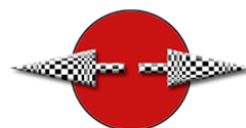
«Der, der mit dem DAO kommuniziert ist wie ein unbewegte Achse ...»

# Das Verändern der GehirnModalität oder Das Eintreten in einen Qi -Zwischen- Zustand

## Dyanmik & Leben

### Der KernLehrsatz der daoistischen Heilkunst & Selbst-Kultivierung

Konstruktiv, Gesundes und Heilsames  
wird mit YANG assoziiert - das sich  
Ausdehnende und Dynamisierende



Destruktives, Erkrankung und Enge  
wird mit YIN assoziiert - das sich  
Zusammenziehende und Verformende



Yang-Dyanmik: offen weit - kai kuo 開闊  
**belebende Entfaltung**

oder

Yin-Dyanmik: fest, eng - shou jin 收緊  
**verformender Rückgang**

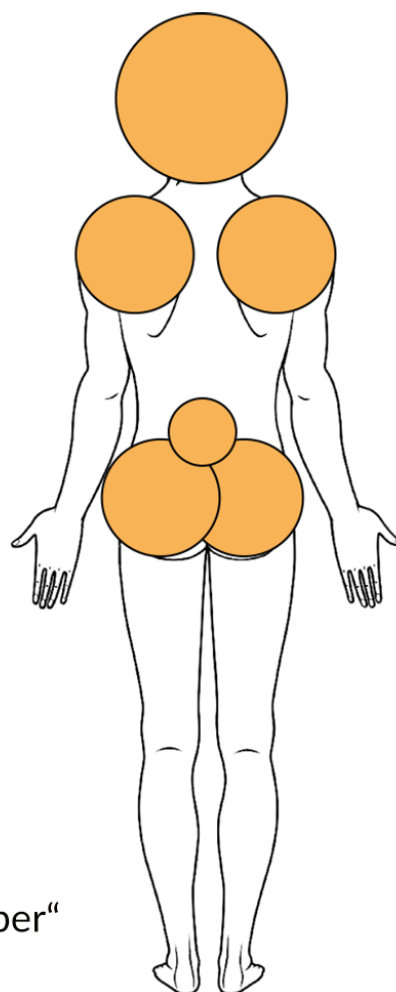
Die Ursache beider Dynamiken:  
die **Modalität des Gehirns**

darauf reagiert der **ming men** 命門 四穴  
das **Tor von Leben und Tod**

darauf reagieren die **si zhong xue** 命中門  
- je nach den inneren Bildern -  
die **Vier Kardinal-Gelenke**

Die vollkommene Arznei ist die  
„Gegenseitige Kultivierung von Geist & Körper“

durch **tong** 通 **Kommunikation**



# Praktiken

---

- **Die Fünf Leisätze** - *permanente nicht fokussieren/scharf stellen*

1. LS: das Focusieren des Körpers      Skelett, Knochen, Gelenke
2. LS: das körperliche De-Focusieren      ICH räumlich
3. LS: das mentale De-Focusieren      vom ICH ins SELBST
4. + 5. LS: Was immer sich zeigen möchte - defocusiere es

- **Die 9 körperliche Entspannungen und 3 geistigen Lockerungen**

Die 9 Körperbereiche ansprechen - ohne Vorstellung

**1. Formel**      性      空      洞      明  
xing      kong      dong      ming  
*Wesensnatur      leer      (dann)      Höhle/Tür      leuchten*

**2. Formel**      靈      通      生      妙  
ling      tong      sheng      miao  
*Intelligenz      kommunizieren      (dann)      gebären      Wundersames*

**3. Formel**      神      融      无      碍  
shen      rong      wu      ai  
*Geist      schmilzt      (dann)      keine      Behinderung*

- **Das Stehen im Leeren Kreis**      wu ji zhan 無極站

---

- tong in-sich-selbst: Das Kleine geht, das Große kommt
- tong mit HI + ER: Scheitel und Steißbein zur ER- und HI-Wurzel
- die äußere Kraft sollte in den Erde-Tai-Yi gelangen -  
die innere Kraft sollte sich im Bai-Hui-Bereich sammeln

## Das Errichten von KraftQuellen - jenseits von Religion

---

chin.: ling qi tian, tibetisch: yidam

ihre "Eigenschaften" sind formlos, unbewegt, still, transparent, leer

- Das Ling-Qi-Feld aller praktizierenden WegGefährhtInnen
- Das Drei-Weihrauchstäbchen zu Großmeister Li Zhi-Chang
- Das Hervorbringen des Essenzielen - der Heilkraft  
Vajrasattva-Herz-Mantra zum Auflösen von Selbst-Begrenzung
- Die 7 Sterne des nördl. Schöpflöffels

**qi qi wu yi ba qi qi**



### Das Hervorbringen des Essenzielen - der Heilkraft

mi zong fa - Methode der Geheimen TrantraPraxis - Yidam

#### 1. Die Praxis des Auflösens von Selbst-Beschränkung >>> Transparenz

- Mudra - eine aufrecht-offen-freudvolle VajraHaltung
- Mandala - Ich selbst bin das Zentrum des Mandalas  
Visualisation: das Weiße und Rote Tigle der Eltern
- Mantra

rezitiere - bis zur Selbst-Transparenz -

das Vajrasattva-HerzMantra

**om vajra sattva hung aa**



#### 2. Verweilen im Zwischen-Zustand

#### 3. Das Beenden der Praxis

## Die JadeKrötenAtmung die das Wahre hervorbringt

---

- **Natürliche JadeKrötenAtmung**

- **2 Zyklen:** EIN ausdehnen zum Kreuzbein - mit innehalten 9x  
AUS zusammenziehen - ohne Innehalten - **vollständig**

- **Paradoxe JadeKrötenAtmung**

- + Die Bereiche der Äußeren Nieren
- + Die Phasen des Feuers: sanft, zeitlos ...
- **Vorlauf:** EIN und AUS + etwas Kraft, Ausdehnung erspüren
- **2 Zyklen** EIN zusammenziehen - **vollständig**  
AUS ausdehnen - **vollständig**  
vorallem nach hinten in die LWS

## Das Transformieren des Markes in Qi

---

Wir praktizieren die Paradoxe JadeKrötenAtmung

Vorlauf: EIN mit etwas Kraft, AUS + Erde-Wurzel di guan

1.x EIN + Das Qi Herbeibringen - in die Knochen

1.x AUS + Das Qi Hineinbringen - Knochen > LebensTor > UDT

2.x EIN + Das Qi erfüllt den Körper

2.x AUS + Das Qi kehrt zurück in das Untere Zinnoberfeld

3.x EIN + Das Qi erfüllt den Kosmos

wo ziyi shi yi liang dian tai 我自己是一亮点太

**«Ich selbst bin ein leuchtender Punkt im Kosmos»**

(Der Kosmos hält für jeden eine Arznei bereit)

3.x AUS + Das Qi kehrt zurück in das Untere Zinnoberfeld

**Beenden** Bilde einen Qi-Korridor: vom UDZ in die Leiste  
Frauen in die rechte Leiste, Männer in die linke Leiste