



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

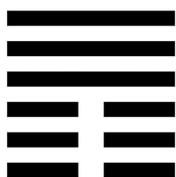
Der, der mit dem Dao kommuniziert (tong), ist wie die Achse eines Wagens, er bewegt sich nicht (in sich) selbst, doch mit dem Rad reicht seine Bewegung 1000 Li weit, er dreht sich bis zum Ursprung des Grenzenlosen.

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.¹

Hexagramm 12 Pi 否: Die Stockung



Trigramm Qian 乾
Das Schöpferische, der Himmel

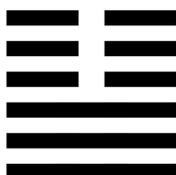
Trigramm Kun 坤
Die Erde, das Empfangende



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

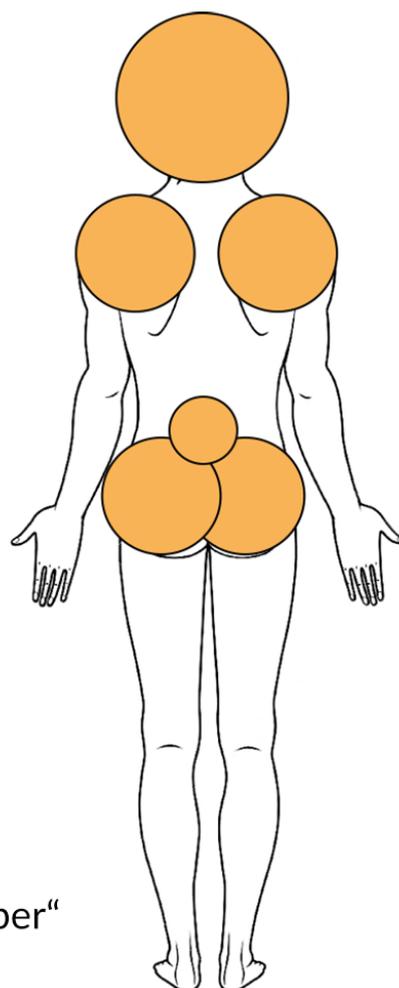
Die Ursache beider Dynamiken:
die **Modalität des Gehirns**

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

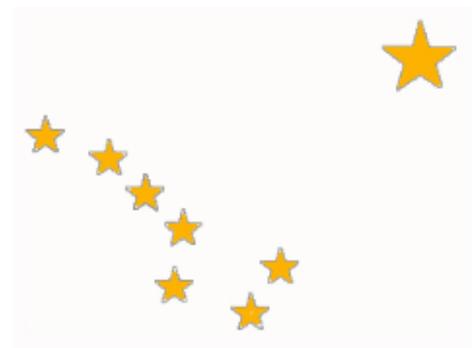
Das Errichten von KraftQuellen - jenseits von Religion

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 我自己是一亮點太

«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