



UMARME DEIN LEBEN

Persönliche PraxisGruppe 2022
Johanes Romuald • Zhi-Chang Li Akademie

Dumpfheit bzw. Nicht-Gewahrsein

Die Lehre des Buddha über die Essenz der GeistesGifte
Übersetzung: Rangdrol Dorje - Enrico Kosmus



Während Unwissenheit/Ignoranz einfach der Zustand des Nichtwissens ist, ist Dumpfheit der Geisteszustand, der es uns erlaubt, das gleiche immer und immer wieder zu wiederholen - trotz seiner negativen Konsequenzen!

Dumpfheit teilt eine Beziehung mit anderen störenden Emotionen, zum Beispiel in der Art und Weise, wie wir immer wieder von unseren eigenen Aggressionen verbrannt werden oder in der Art und Weise, wie die Dumpfheit - wenn sie mit an Haftung gekoppelt ist - ihre Abhängigkeiten unterstützt.

Die anhaltende Gleichgültigkeit und die Trägheit der Dumpfheit erlauben es uns, unsere Fehler immer wieder neu zu erschaffen, auch wenn sie uns krankmachen!



In Memoria **Enrico Kosmus - Rangdrol Dorje**
gestorben am 08. Mai 2021 an Covid19

Das Aufrichten des Gewahrseins

Die essenzielle Grundlage der Selbst-Kultivierung
und das Finden der Wahren Freiheit des Menschseins

1. Phase: **Der Einstieg - die Form**

- locker und entspannt aufrichten
- Lippen, Zunge und Kehlkopf lockern
- geradewegs - nach vor schauen
- das Innere Sehfeld geht auf
und ist ohne Focus



2. Phase: **Das Belebende - der Gehalt**

- würdevoller Körperausdruck
- leuchtender Geist:
offen frisch wach klar unbeirrt



3. Phase: **Das Veräußern des YIN-QI**

Das Umdrehen des formgebenden Modus

- **EIN:** über den inneren Mund ohne einen Gedanken -
lang, sanft, fein, subtil, unhörbar ---> min. 30 Sek.
- **AUS:** über das **Kreuzbein**, die **Ohren**, den **Scheitel**
Bild: "austretenden "Dampf" - Yin-Qi 陰氣

4. KernPhase: **Das Verweilen**

- in der Eigenschaft des „spiegelgleichen“ Gewahrseins
- sich-dessen-gewahr-sein „was sich von selbst“
an inneren und äußeren Sensationen - Yin Qi 陰氣- zeigt
- im Gewahrsein löst sich Gebundenes, Festgehaltenes, Krankes ...

5. Phase: **Shou-Gong-Praxis**

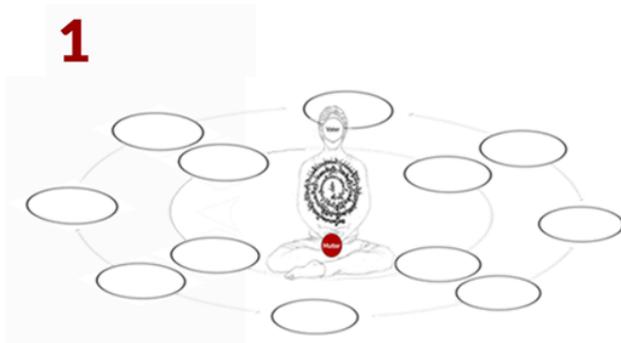
- Das Nähren der Augen mit Qi
- 3maliges drücken der Augen

Die Praxis des Offenbarungs-Feldes

ling qi tian 靈炁田

Für Menschen mit offenem HerzGeist,
zum „Durchdringung des Intellekts“ und
zum Transformieren des Abgetrenntseins

1. Das Aufrichten des Gewährseins
2. Das Mudra der Durchdringung aufnehmen
3. Das Aufrufen der Fünf Ling-Qi-Felder
"Unbewegter Gedanken" - nian fa 念法



2



3



4



5



wu tian yi tian 五田一田

4. Verweile im Gewährsein -
als ob die 5 Felder dich ansehen!

5. Shou-Gong-Praxis

Das Nähren der Augen mit Qi und das 3malige Drücken mit Qi

shi ye fa 視野法

Seh-Feld-Methode

aus der Chan/Zen-Tradition:

"Die Schulung des Gewahrseins"

Jeder - auch noch so kleine - Focus "fesselt" die Wirkkraft des Herzens, verengt das mentale Sehfeld und reduziert das Gewahrsein in der Inneren ErlebnisWelt.

Focus - ling ren guan zhu 令人關注

Diese Methode repräsentiert die Quintessenz der Chan- und Zen-Tradition.

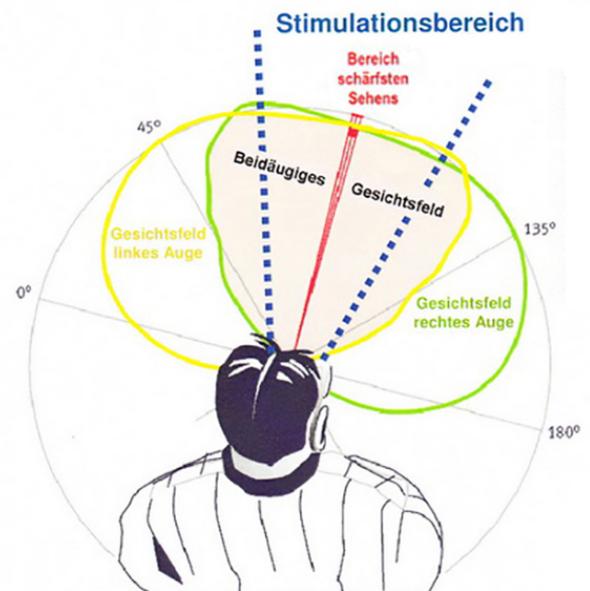
Das **"Beenden des Ergreifens"** gilt als DIE wirksamste Arznei und als Gegenmittel gegen das GeistesGift der Unwissenheit, Ignoranz, Dumpfheit ... und seinen Auswirkungen auf den Verlauf des eigenen Schicksals.

Der zentrale Aspekt der Praxis ist das Beenden des mentalen Ergreifens von äußeren und inneren Sensationen - in all ihren Formen

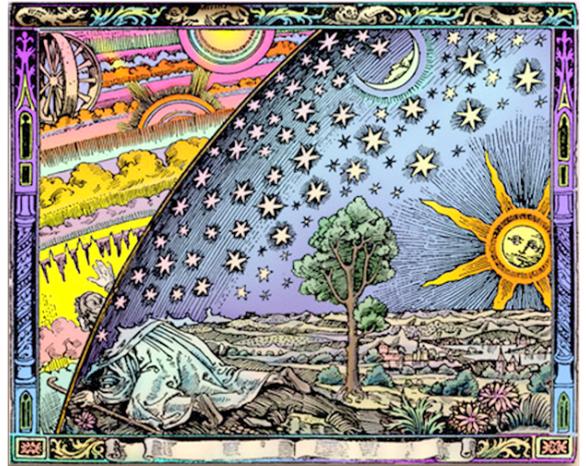
"Das Bewusstsein aus der Enge des Focusierens heraus zu lösen

Wirkungsradius

- unterstützt die Innere Ruhe und Stille im Herzen
- befriedet das krankmachende Begehren des ICHs
- löst das Gefühl der mentalen Enge und Einsamkeit
- harmonisiert das Qi von unnötiger Emotionalität
- differenziert das Gewahrsein für Körperbewegung
- reguliert die Halswirbelsäule und den Atlas
- stärkt die Leistungsfähigkeit des Gesamt-Gehirns
- erweckt bereits vernachlässigte kognitive Fähigkeiten
- fördert und verbessert die Funktionen der Augen
- fördert die Wandlungsqualität von: HOLZ, ERDE und METALL/GOLD



Das Etablieren des Gewährseins



Das Aufrichten des Gewährseins

- ohne dem Veräußern des Yin-Qi

Das Bewegen der Handflächen

- das spontane Bewegungen/Agieren
- nach und nach wird das Qi der Arme und Handflächen fülliger und wird das Qi im Gehirn sanft bewegen und ausgleichen

Das Verlagern des Sehfeldes - mittels der Halswirbelsäule
nach links, rechts, oben, unten ... - in alle 8 Richtungen

Das Ab- und Aufdecken der Augen

durch extrem subtiles senken und anheben der Augenlider
Zuerst: die Augenlider nur ein wenig absenken und anheben

Das Rezitieren des Amithaba-Mantra

Rezitation: **O---MI----TOU---FOU---** Stille
a. nach und nach die Silben verlängern
b. in der Stille: Lippen, Zunge, Kehlkopf loslassen

Die Qi-Atmung im Unteren Zinnoberfeld

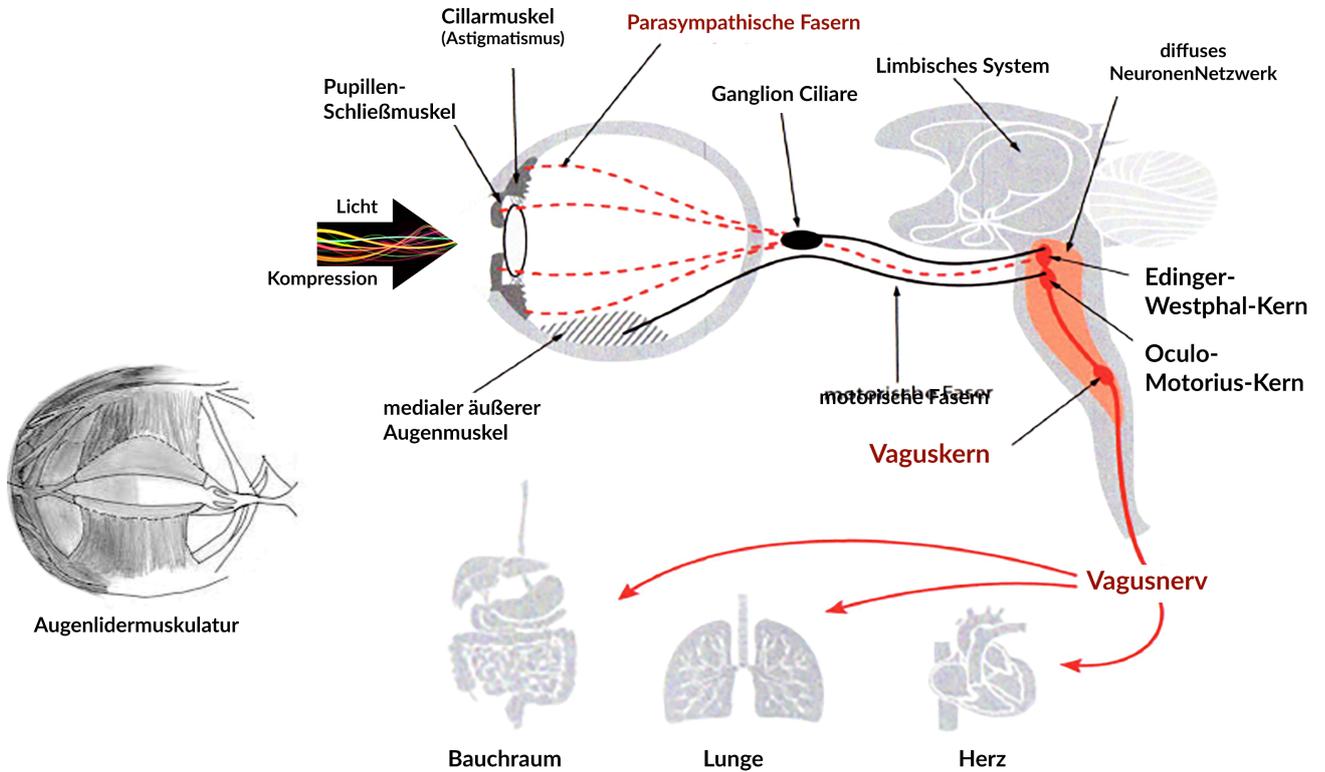
Rezitation: **O---MI----TOU---FOU---** Stille
a. nach und nach die Silben verlängern
b. in der Stille: Lippen, Zunge, Kehlkopf loslassen

Shou Gong

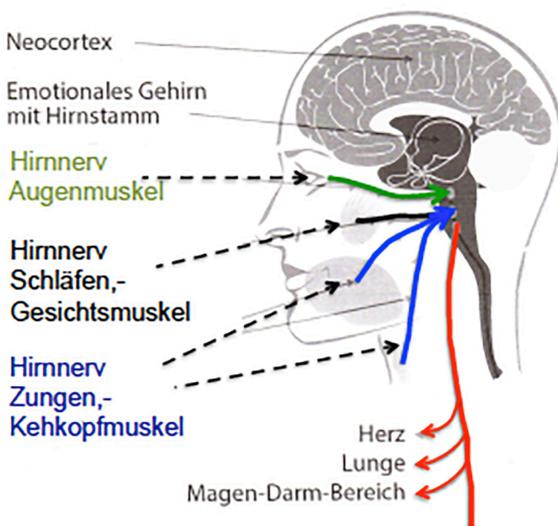
- Das Nähren der Augen mit Qi
- 3maliges drücken der Augenlider

Medizinisches Wissen zur Seh-Feld-Methode I

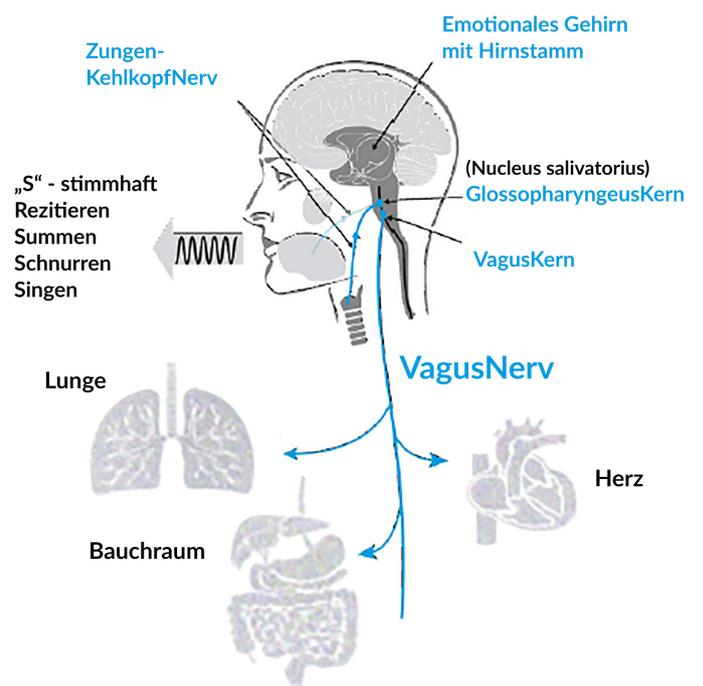
Die Impulse aktivieren den den VagusNerv - dieser leitet parasympathisch Informationen an das Herz, die Lunge und die Organe des Bauchraumes weiter



Verlauf der HirnNerven zum Hirnstamm und der VagusNerv - der 10. HirnNerv



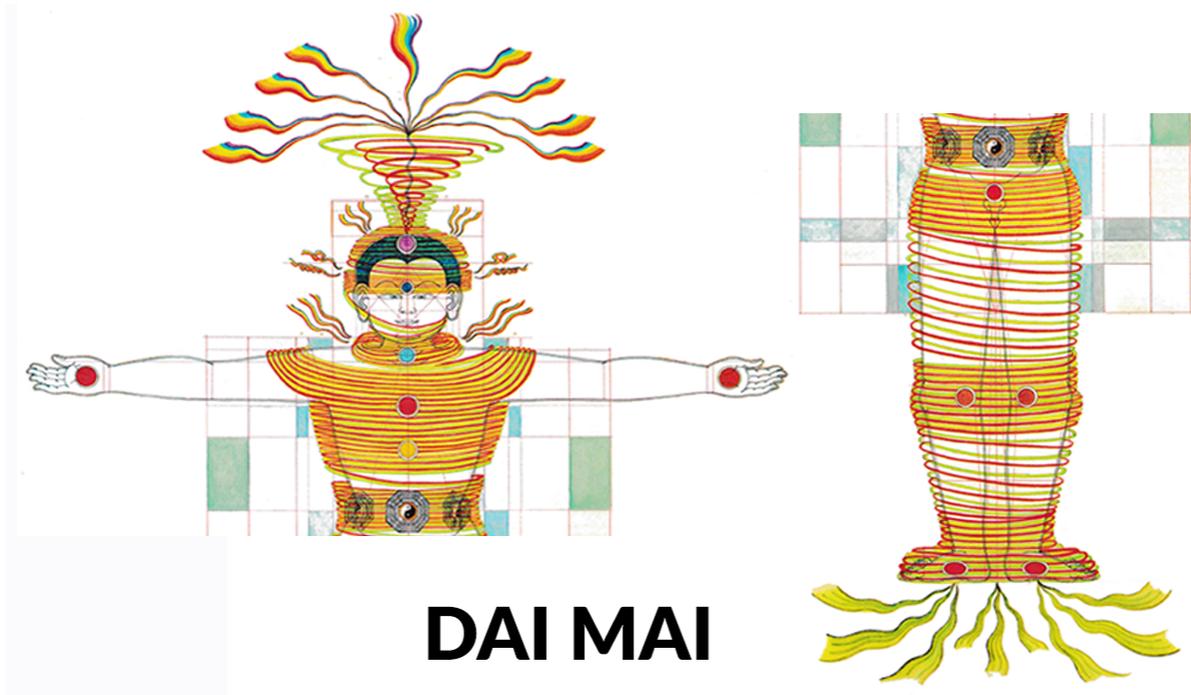
Kehl-Vibration und die Weiterleitung von Informationen durch den VagusNerv zu den Organen



"Wenn das Leben feststeckt!" = Verweigerung des nächsten Schrittes

URSACHE	Dualer Modus	Glaube, Überzeugungen, Gewohnheiten ...
WIRKUNG	Gefesselter Körper	Leitbahnen, Qi-Stau, falsche Emotionalität ...

Angelpunkt des "Gefesselten Zustands"



DAI MAI

Stadien des "Gefesselten Zustands"

Embryo-Körper

Die Grenze zwischen Innen und Aussen „verblast“

„Verblast“ die Grenze zwischen ICH und SELBST, stellt sich der nonduale Zustand - mühelos - ein:

Die HerzensKraft ist entfesselt!

Schwindet das Yang-Qi - fesselt das Yin-Qi den Körper, dies schwächt die LebensKraft bis hin zum frühzeitigen Tod!

zheng fa 蒸發 & liu jin 流進

Das Verdampfen und Einströmen

aus der Praxis der 3fachen Unsterblichkeit - san xian gong 三僊功

1. Phase

- Das Aufrichten des Gewahrseins
- Das Entfesseln des Dai Mai Gefäßes

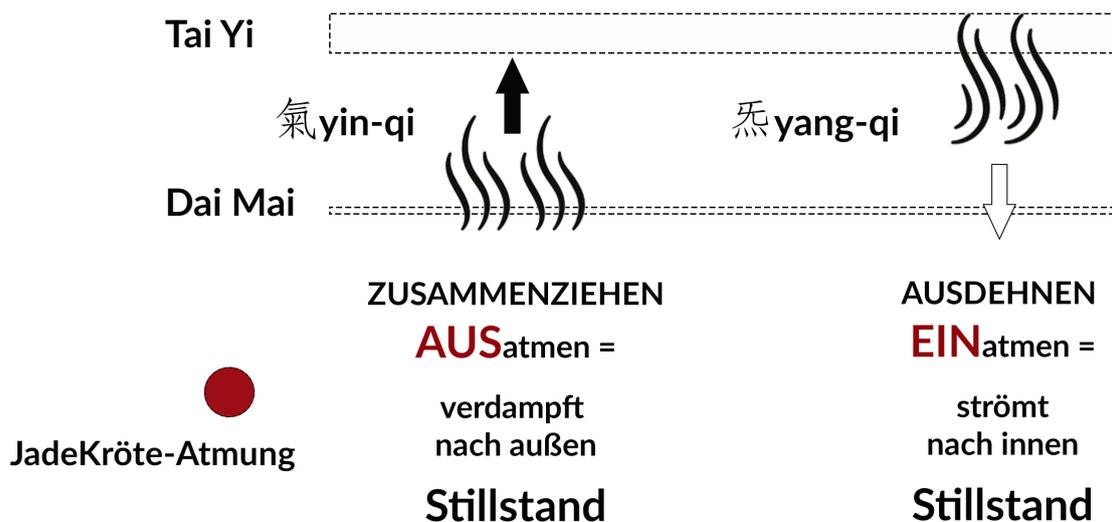
Magische Silben: **JI QI DAI MAI** 激起帶脈

Kleines Bild: ... als würde etwas aus der Haut **verdampfen**

- 3. Stillstand ting ji zhuang tai 停機狀態

2. Phase

- Das Verdampfen des Yin-Qi 陰氣
und das Einströmen des Yang-Qi 陽炁
- mit der Tiefen-Bauch-Atmung oder der Jadekröten-Atmung



- höheres Niveau: das Verdampfen und Einströmen über den ZHONG MAI

3. Phase

- a) Der Organ-Kreislauf, zum Stärken der 5 Wandlungsphasen
UDT - Blase - Leber - Herz - Milz - Magen - Lunge - Lunge - Nieren - Blase - UDT
- b) Der Tai-Yi-Kreislauf - die spirituelle PraxisEbene
Geheime Praxis des Drachen-Tor-Ordens

Shou Gong

- Das Nähren der Augen mit Qi • Das 3malige Drücken der Augen

ELFTER SPRUCH

Dreißig Speichen vereinigen sich zu einer Nabe:
Die Angemessenheit ihres Nichts
ist des Wagens Brauchbarkeit;
man knetet den Ton im Hinblick auf den Topf:
Die Angemessenheit seines Nichts
ist des Topfes Brauchbarkeit;
man stemmt Tür und Fenster aus im Hinblick auf das Haus:
Die Angemessenheit ihres Nichts
ist des Hauses Brauchbarkeit.

Also:

Des Seins Absicht ist der Vorteil
des Nichts Absicht die Brauchbarkeit.

SECHZEHNTER SPRUCH

Treibe das Leersein bis zum Äußersten
und bewahre die Stille unerschütterlich:
Die abertausend Geschöpfe ringsum entfalten sich,
und ich schaue also ihre Wiederkehr –

Alsdann kehren die Geschöpfe, die zahlreichen,
alle wieder heim zu ihrer Wurzel:
Die Heimkehr zur Wurzel aber nennt man Stille,
das ist die Rückkehr der Bestimmung;
die Rückkehr der Bestimmung nennt man das Beständige,
das Wissen vom Beständigen nennt man Erleuchtung.

Das Nichtwissen vom Beständigen aber,
das schafft sich unüberlegt Unglück.

Das Wissen vom Beständigen ist Duldsamkeit,
Duldsamkeit ist überdies Redlichkeit,
Redlichkeit ist überdies Edelsinn,
Edelsinn ist überdies Himmlisches,
Himmlisches ist überdies der rechte Weg,
der rechte Weg ist überdies Dauer.

Ein untergehendes Selbst ist nicht zu gefährden.

Dem Leben **ZEIT, RAUM & QUALITÄT** zurückgeben!

Das Wirken der **DREI GEISTESGIFTE**, vergiftet
- nach und nach - das mentale, dynamische und
körperliche FunktionsNetzwerk:

1. NICHT-WISSEN IGNORANZ, DUMPFHEIT

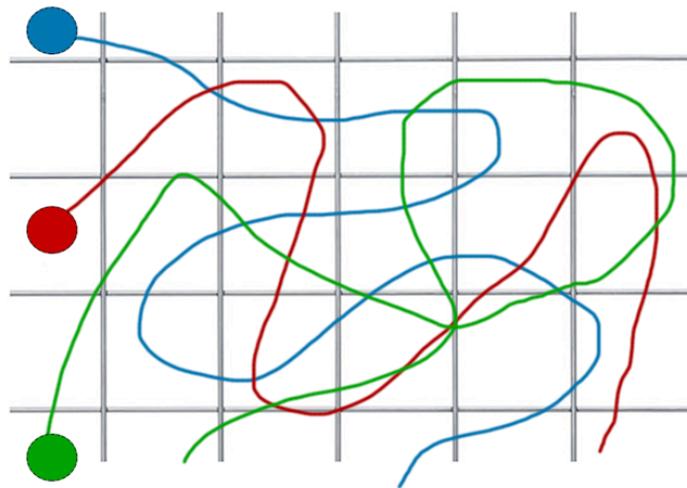
WER du bist und
WIE du funktionierst!
**Unwissenheit ist
die Quelle der Angst!**

2. NEID, GIER, BEGEHREN, SUCHT ...

HABEN und BESITZEN
Menschen, Dinge,
Geld, Macht ...

3. HASS, ZORN AGRESSION

Verlust, Ablehnung,
Kritik üben, Demütigung



Lehrsatz

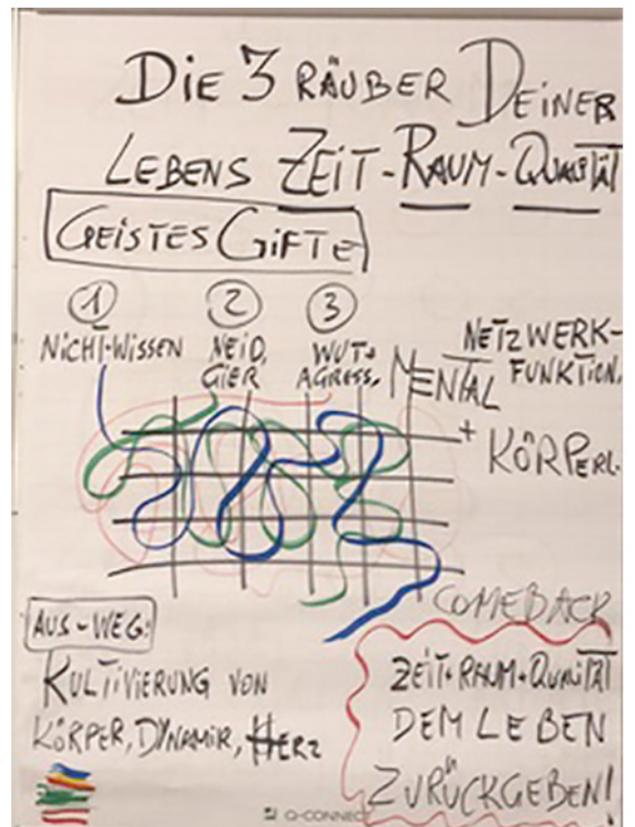
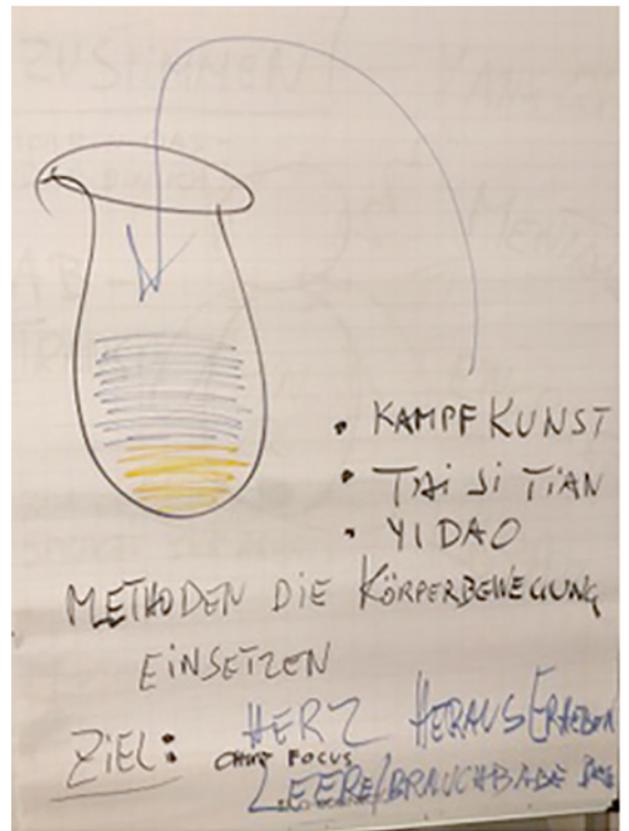
Das Eindringen der mentalen Geistesgifte
verletzt zusehenst LING, SHEN, QI und JING.
Destruktivität durchdringt langsam das Leben:
Gesundheit, Vitalität, Berufserfolg und Liebe ...

Der daoistische PraxisWeg zeigt den Übenden, wie er sich selbst
- vollständig - von den Übeln der Gifte befreien kann. Dafür muss er über
das korrekte Einsetzen der **DREI GEISTESQUALITÄTEN** bescheid wissen:

- | | | |
|------------------------|--------------------------------|------------------|
| 1. ZUSTIMMUNG | Entspannung in das Gewahrsein | • Entspannung |
| 2. UNBEWEGTHEIT | Handeln ohne mentalen Focus | • Sprachfreiheit |
| 3. HINGABE | Vertrauen in den eigenen Geist | • HerzGeist |

Das Fundament ist *Das AUFRICHTEN und ETABLIEREN des GEWAHRSEIN:*

*«In der ZUSTIMMUNG zum spontanen Fluss der Energie und Sensationen,
verweilst du UNBEWEGT und läßt das Ergreifen, Focusieren und Reflektieren los -
Augenblick für Augenblick für Augenblick!»*



4. SEMINAR

21. + 23. Mai 2022

5. SEMINAR

25. + 27. Juni 2022

6. SEMINAR

02. + 04. Juli 2022

- **SchutzMantel-Praxis**

Das Gestalten - Erweitern - des ICH-Modus
über die Archetypen des Selbst

- **Ling Qi Tian Praxis**

Die Verbindung zur Ganzheit ist der "Schlüssel" zur Inneren Kultivierung

- **Das Gewahrsein aufrichten und etablieren**

Das Öffnen der 4 Schlüsselbereiche zum Aufnehmen des Yang-Qi

- **Das Verdampfen und Einströmen**

Das Aufnehmen des Yang Qi über das Gefäß der Mitte - zhong mai 中脈

- **Der OrganKreislauf - Fünf WandlungsPhasen**

- **Der Tai-Yi-Kreislauf - die spirituelle PraxisEbene**

Geheime Praxis des Drachen-Tor-Ordens



Die 3fache SchutzMantel-Praxis

Das Wandeln/Erweitern der ICH-Gestalt/Modalität
bzw. die Praxis der Drei Kayas

KeimSilbe **HUNG**

Die Magische Bewegungsabfolge,
das Mantra und die AktivitätsSilbe

OM VAJRA SATTVA

HUNG **AA**



KeimSilbe **SHRI**

Die Magische Bewegungsabfolge,
das Mantra und die AktivitätsSilbe

O MI TOU FOU **A**



KeimSilbe **VAM**

Die Magische Bewegungsabfolge,

das Mantra und die AktivitätsSilbe

OM VAM SHIMA DAKINI

HA RI NI SA **HO**

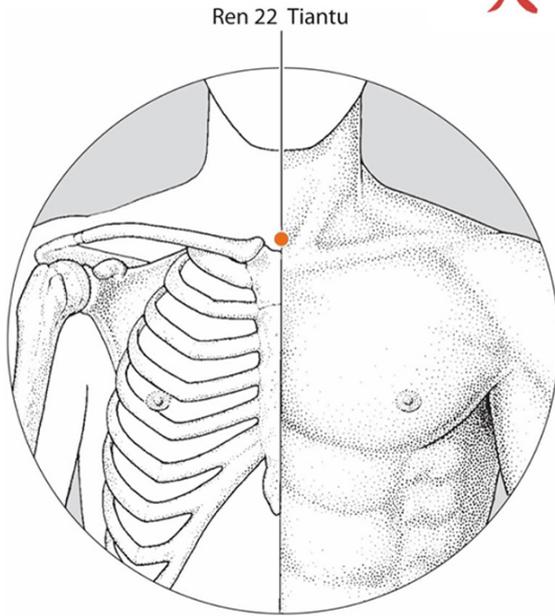


---> verweile kurz im Gewährsein
und praktiziere das Shou Gong

REN-22 Tiāntú

Himmels-Vorsprung 天突

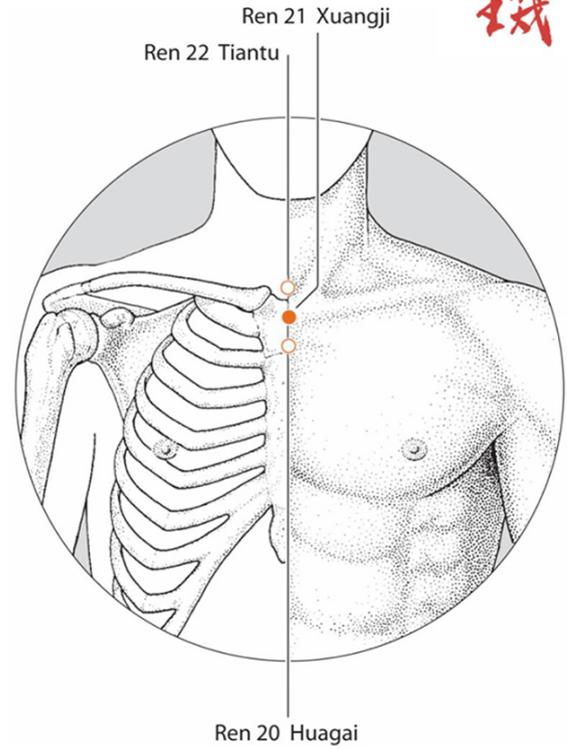
天突



REN-21 Xuánjī

Jadeperle 璇璣

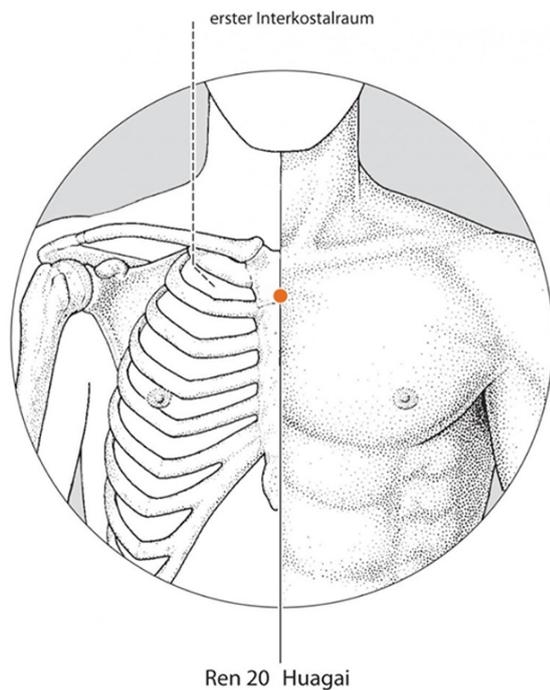
璇璣



REN-20 Huágài

Geschmückter Baldachin 華蓋

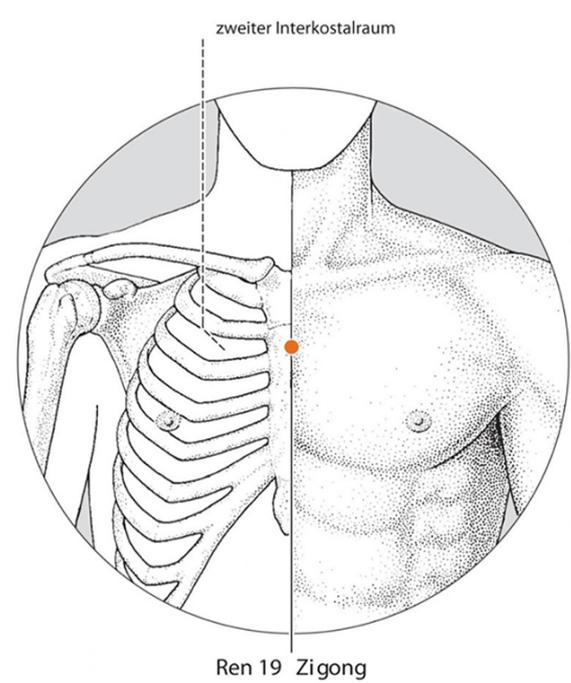
華蓋



REN-19 Zǐgōng

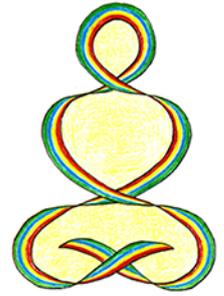
Purpurfarbener Palast 紫宮

紫宮



Die Selbst-Ermächtigung

- Das Auflösen der Geistesgifte durch die 5 Heilmittel
- Das Beenden der trennenden EGO-Dynamik
- Das Eintreten in eine neue Rau.-Zeit-Dimension



OM	Du erhältst den perfekten Körper
A	Du erhältst die perfekte Rede/Energie
HUNG	Du erhältst den perfekten Geist
SO	Du erhältst die perfekte Qualität
HA	Du erhältst die perfekte Aktivität

Die Praxis zum Auflösen von Konflikte

gegeben im März 2022, aus der Schatzkammer des Wissens
Jing-Ling Zi

1.

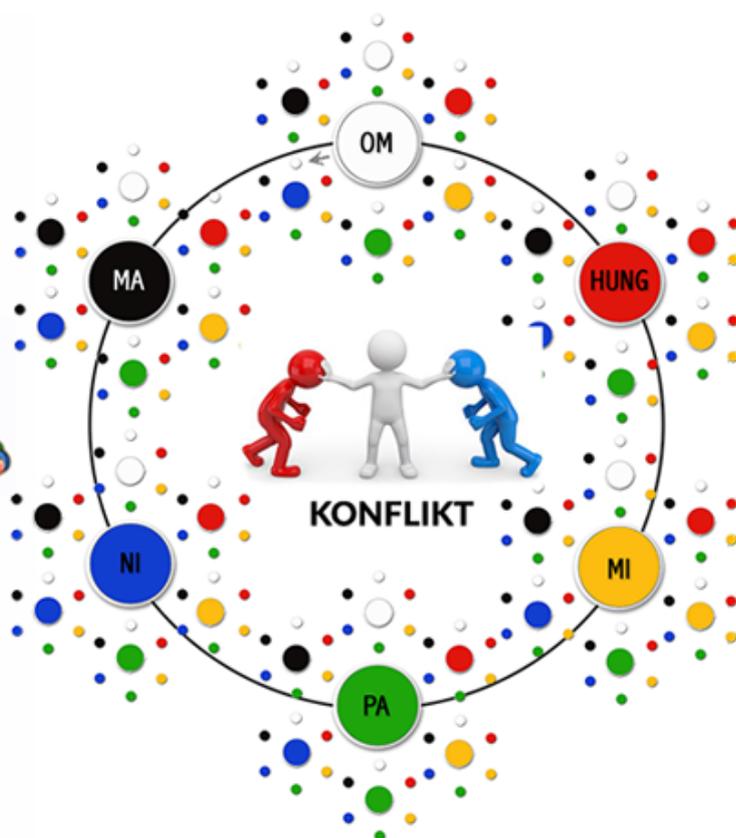


Vairocana friedvoll & zornvoll/kraftvoll

2.



SHRI



Wunschgebet von Guru Rinpoche zu Befrieden aller Hindernisse

3.



Buddha der drei Zeiten, Guru Rinpoche,
Herr aller yogischen Kräfte, zu deinen Füßen,

O Große Freude der Du mit zornvollem Ausdruck
alle Hindernisse klärst und die Maras zähmst,

bete ich und bitte um Deinem Segen.

Segne mich, das äußere, innere und geheime Hindernisse
befriedet sein und meine Wünsche sich spontan erfüllen mögen.

