



Bildungsweg der Selbstkultivierung

I Der Beginn des Weges

1. Kultivierung von Körper, Geist und Seele

Wir brauchen Nahrung, um unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele zu nähren. Religionen versuchen, uns mit spiritueller Nahrung zu erfüllen, wenn wir nicht wissen, wie wir uns selbst erfüllen können. Der Taoismus geht davon aus, dass alles im Leben einen Aspekt unseres Wesens nähren kann, wenn wir wissen, wie wir Zugang zu dieser Nahrung erhalten. Taoistische Praktiken, insbesondere die Innere Alchemie, können uns helfen, unsere Ziele zu bestimmen und körperliche, geistige und spirituelle Nahrung auf natürliche Weise zu erhalten. Sie lehren uns auch, wie wir zu unserer Quelle, dem Wu Chi (Gott), dem Tao, zurückkehren und dadurch spirituelle Unabhängigkeit erlangen können, während wir lernen, in Harmonie mit der Natur und dem Universum zu leben. Sobald wir in Frieden mit unserer Umwelt leben, können wir durch das Tao nach Unsterblichkeit streben. (Die höhere Ebene des heilenden Tao ist auch als das unsterbliche Tao bekannt).

Die alten taoistischen Weisen glaubten, dass wir geboren wurden, um unsterblich zu sein. Wir werden sterblich, wenn wir uns selbst das Chi entziehen, indem wir exzessiv sexuell aktiv sind, uns negativen Emotionen hingeben und unsere Lebenskraft nur aus materiellen Quellen beziehen. Die Meister erkannten, dass verschiedene Stufen der Unsterblichkeit durch Innere Alchemie erreicht werden können, und sie entwickelten zu diesem Zweck viele Praktiken. Die Fähigkeit, selbst den Tod zu überwinden, indem man seinen physischen Körper in einen unsterblichen Geistkörper verwandelt, ist das höchste Ziel des Taoismus. Diese Stufe, die als physische Unsterblichkeit bekannt ist, ist am längsten zu erreichen.

2. Die drei Körper

Die alten taoistischen Meister erkannten, wie wichtig es ist, auf allen drei Ebenen unseres Seins zu arbeiten, d.h. dem physischen Körper, dem Energiekörper und dem Geist. Die drei Körper entsprechen den drei Kräften; der physische Körper mit der irdischen (ursprünglichen) Zinn-Kraft, der spirituelle Körper mit der himmlischen (ursprünglichen) Yang-Kraft und der Energiekörper mit der Kraft von Mensch und Natur, manchmal auch kosmische Kraft genannt (Yin/Yang kombiniert). Im menschlichen Körper nennen wir diese Kräfte die Drei Schätze (San Bao); Ching oder Jing (Lebensessenz/Sexualenergie), Chi (der innere Atem) und Shen (Geist oder Bewusstsein). Sie entsprechen den drei Tan Tien: dem unteren Tan Tien (Gelber Hof) mit der Erde/Ching-Kraft, dem mittleren Tan Tien (Zinnoberfeld) mit der kosmischen/menschlichen/Natur/Chi-Kraft und dem oberen Tan Tien (Palast von Ni Wan) mit der Himmel/Shen-Kraft. Alle drei sind wichtig, um eine Leiter zu bilden, mit der wir bewusst in die spirituellen Welten aufsteigen und, was ebenso wichtig ist, in die physische Welt zurückkehren können, um hier kreativ tätig zu sein. Diese Leiter ermöglicht es den Taoisten, die inneren Welten kennen zu lernen und mit Wissen und erhöhter Energie zurückzukehren. Ein unsterblicher Körper, der in der Praxis der Inneren Alchemie entwickelt wird, ermöglicht es, eine ständige Verbindung zwischen dem Leben und dem Zustand nach dem Tod herzustellen.

3. Heilung des physischen Körpers / Schaffung des Fundaments

Wie ein Kind werden, um zur ursprünglichen Quelle zurückzukehren.

Die grundlegende Basis der taoistischen Praxis lehrt, wie wir die physische Energie in unserem Körper bewahren können, so dass sie nicht mehr durch unsere weltlichen Interaktionen zerstreut und geschwächt wird. Vollständige spirituelle Unabhängigkeit erfordert, dass wir es vermeiden, diese Energie durch Augen, Ohren, Nase und Mund oder durch exzessiven Sex zu verbrauchen. Der Neuling im taoistischen System beginnt mit einer breiten Palette von Übungen, die den physischen Körper zu einem effizienten und gesunden Organismus entwickeln, der in der Lage ist, in der Welt zu leben und dennoch frei von den Spannungen und dem Stress des täglichen Lebens zu bleiben. Man strebt danach, zu einem kindlichen Zustand der Unschuld und Vitalität zurückzukehren, um die ursprüngliche Kraft wiederzuerlangen, die unser Geburtsrecht ist. Spezifische Ziele dieser Stufe sind zu lernen, wie man sich selbst heilt, wie man sich selbst liebt und wie man andere liebt.

II Die Grundlagen Praktik

1. Energie sparen, um dem Licht zu folgen

Die erste Stufe der Praxis besteht darin, einen gesunden Körper zu entwickeln. Während dieses Prozesses lernen wir, wie wir unsere Lebenskraft durch die Meditation des Mikrokosmischen Orbits zu verdichten und zu bewahren. Die Praxis der heilenden Liebe. Inneres Lächeln, Sechs Heilende Klänge und Eisenhemd-Chi Gong. Wir lernen, unsere Lebenskraft in einem Chi-Ball (Energiekugel) zu sammeln und zu verfeinern, damit sie sich nicht auflöst, wenn wir bereit sind, diese Welt zu verlassen. Wenn Menschen älter werden, wird ihre Lebenskraft schwächer, was oft zu Krankheit und Leiden führt. Der Einsatz von Medikamenten zur Bekämpfung von Krankheiten entzieht dem Körper so viel Lebenskraft, dass möglicherweise nicht mehr genug Energie übrig bleibt, um dem Urlicht (klares Licht) im Moment des Todes zum Wu Chi (unserer ursprünglichen Quelle) zu folgen. Die grundlegenden Praktiken des Heilenden Tao stellen sicher, dass wir genug Lebensenergie behalten, um diese Reise zu machen. Alle Praktiken der Basis sind miteinander verbunden. Wenn Sie sie gemeinsam praktizieren, erzielen Sie die besten Ergebnisse.

2. Verhinderung von Energieverlusten durch Einsparung und Recycling

Der mikrokosmische Orbit ist der wichtigste Energiepfad des Körpers. Entlang dieses Weges gibt es neun Öffnungen. Wenn wir lernen, sie zu verschließen, wenn wir sie nicht benutzen, wird uns dieser einfache Akt der Erhaltung sofort mehr Energie geben.

Die Meditation des Mikrokosmischen Orbits ist der erste Schritt zur Erreichung dieser Ziele, da sie die Kraft des Geistes entwickelt, das Chi zu kontrollieren, zu bewahren, zu recyceln, zu transformieren und durch die primären Akupunkturkanäle des Körpers zu leiten. Indem wir unser Chi effektiv verwalten, gewinnen wir eine bessere Kontrolle über unser Leben; indem wir unsere Energie weise einsetzen, entdecken wir, dass wir bereits über reichlich Chi verfügen. Mit dem fortgeschrittenen Orbit lernt man, sich mit der unbegrenzten Quelle der Universellen Liebe zu verbinden und aus ihr zu schöpfen, einem kosmischen Orgasmus, der durch die Vereinigung der drei Hauptquellen des Chi gebildet wird, die dem Menschen zugänglich sind: die Universelle Kraft, die Erdkraft und die Kraft des Höheren Selbst (Kosmos). Dieser Prozess ist sowohl energetisierend als auch ausgleichend.

Er bereitet einen auf die Arbeit mit größeren Mengen von Chi auf den höheren Ebenen der meditativen Praxis vor, insbesondere bei der Entwicklung des Energiekörpers.

3. Negative Energie in Tugenden umwandeln: Das Herz öffnen

Das Innere Lächeln und die Sechs Heilenden Klänge sind einfache, aber kraftvolle Übungen, die uns lehren, wie wir die lebenswichtigen Organe entspannen und heilen und negative Emotionen wieder in eine reiche Energiequelle umwandeln können. Sie helfen dabei, das Herzzentrum zu öffnen und uns mit der unbegrenzten universellen Liebe zu verbinden, was die täglichen Interaktionen verbessert und ein Vehikel für die Tugenden darstellt, die aus den inneren Organen hervorgehen. Die Taoisten betrachten das Herz als den Sitz der Liebe, der Freude und des Glücks, das sich mit der Universellen Liebe verbinden kann. Es ist auch ein Kessel, in dem die Energien unserer Tugenden vereint und gestärkt werden. Durch das Innere Lächeln spürst du diese tugendhaften Energien, die von ihren jeweiligen Organen ausgehen. Dann sammelst du sie im Herzen, wo sie verfeinert und zu Mitgefühl, der höchsten aller Tugenden, verschmolzen werden. Dies ist ein äußerst effektiver Weg, um die eigenen besten Qualitäten zu verstärken.

4. Management der Lebenskraft

In the practices of Iron Shirt Chi Kung, Tan Tien Chi Kung, Tao Tin and Tai Chi Chi Kung, one learns to align the skeletal structure with gravity to allow a smooth, strong flow of energy. With strong fasciae, tendons, and bone marrow and good mechanical structure, we can manage our life force more efficiently.

The body also gains a sense of being rooted deeply in the earth, so one can tap into the Mother Earth healing force.

The ancient Taoist firmly believed that any change in the physical body produces a similar change in the mind and emotions. Conversely, any changes in the mental and spiritual are manifest through the physical body. The integration of the structure through all this practices, especially Iron Shirt Chi Kung, is eventually reflected in a more balanced energy level, better health, and greater emotional and physical stability.

5. Erhaltung, Wiederverwertung und Umwandlung der sexuellen Energie

Quelle der Kraft, die der Einzelne nutzen oder über den Weg des mikrokosmischen Orbits während des Geschlechtsverkehrs mit dem Sexualpartner teilen kann. Die gesammelte und transformierte sexuelle Energie ist ein wichtiger alchemistischer Katalysator, der in der höheren Meditation verwendet wird. Sobald du über eine reichhaltige sexuelle Energie verfügst, kannst du dich in jedem Moment durch dein Höheres Selbst, die grundlegendste Energie in jeder Zelle deines Körpers, mit der unbegrenzten Erfahrung des kosmischen Orgasmus verbinden.

III Die Entwicklung des Energiekörpers

Unser Fahrzeug zum Reisen im inneren und äußeren Raum. Die nächste Stufe des Universal Healing Tao Systems besteht aus der Fusion der Fünf Elemente I, II und III. Der wichtigste Teil dieser Praxis ist der Ausgleich und die Transformation unserer negativen emotionalen Energie und die Vorbereitung des Körpers auf die höheren Praktiken durch die Öffnung spezifischer Energiekanäle, um die Energie und den Schutz zu erleichtern.

1. Recycling unserer negativen Emotionen

Unser emotionales Leben, das von ständigen Wechselfällen geprägt ist, zehrt an unserer Lebensenergie. Durch die Meditationen der Fusion der fünf Elemente lernt man, die kranke Energie negativer Emotionen, die sich in den lebenswichtigen Organen festgesetzt hat, in nutzbare Energie umzuwandeln. Die Taoisten verstehen Moral und gute Taten als den direktesten Weg zur Selbstheilung und zum Gleichgewicht. Gut zu anderen zu sein, ist auch gut für einen selbst. Alle guten Energien, die wir erzeugen, werden im Energiekörper gespeichert wie Einlagen auf einem Bankkonto. Wenn wir anderen helfen und ihnen Liebe, Freundlichkeit und Sanftmut geben, erhalten wir im Gegenzug mehr positive Energie zurück. Wenn wir unser Herz öffnen, werden wir mit Liebe, Freude und Glück erfüllt. Wir können die Essenz unseres Herzens tatsächlich vom Materiellen ins Immaterielle transformieren, um Vorräte dieser positiven Energie für uns im Himmel und auf der Erde zu sammeln.

In der Fusion lernen wir, die zusätzliche Energie zu nutzen, die durch das Fundament und die Fusionspraktiken gespeichert wurde, einschließlich der recycelten negativen Energien, um einen starken Energiekörper aufzubauen, der sich nicht auflöst. Die Entwicklung dieses Energiekörpers erweckt einen Teil von uns selbst, der frei von umweltbedingten, erzieherischen und karmischen Konditionierungen wahrnimmt und handelt. Sobald der Energiekörper stark ist, wird er zu einem Vehikel (wie ein Space Shuttle), um der untrainierten Seele und dem Geist auf der langen Reise nach Hause, zurück zum Wu Chi, zu helfen.

In diesem Stadium der Entwicklung dient der Energiekörper nur als Vehikel, da er noch nicht durch eine spirituelle Wiedergeburt zum Leben erweckt wurde, aber der Energiekörper kann immer noch trainiert werden, um in den himmlischen Bereichen zu funktionieren.

Wenn wir keine Gelegenheit haben, das Erwachen zu üben oder die Seele und den unsterblichen Geist während des Lebens zu gebären, wird uns das ursprüngliche Licht im Moment des Todes erwecken. Leider sind wir vielleicht zu untrainiert und unerfahren, um diesem Licht zu folgen. Um sich auf die Reise vorzubereiten, ist der Energiekörper ein sehr wichtiges Vehikel.

Wir können den Energiekörper trainieren und ausbilden, damit er der untrainierten Seele und dem Geist helfen kann, das ursprüngliche Licht zu erkennen und ihm zurück zu unserer ursprünglichen Quelle zu folgen. Der Energiekörper wird in der Praxis des Kleinen Kan und Li, die Teil des Unsterblichen Tao ist, weiter entwickelt.

IV Den Geistkörper formen - die Praxis des Unsterblichen Tao

1. Die Meditationen der Kleinen Erleuchtung Kan und Li

Die Meditation der Inneren Alchemie der Kleinen Erleuchtung von Kan und Li (Wasser und Feuer, Sex und Liebe) vereint das Männliche und Weibliche in jedem von uns. Sie beinhaltet die Praxis des Selbstbeischlafs, der durch die innere sexuelle Verbindung der sexuellen Energien die

Geburt des Seelenkörpers ermöglicht. Der Seelenkörper fungiert dann als "Babysitter", der hilft, den Geistkörper zu nähren. Die Seele ist der Same, aber sie kann auch zum unsterblichen Körper heranreifen, wenn man in diesem Leben nicht die Möglichkeit hatte, den Geistkörper aufzuziehen. Praktizierende der Taoistischen Alchemie glauben, dass wir den Kreislauf der Reinkarnation überwinden können, wenn wir in diesem Leben den Geistkörper zur Welt bringen und den unsterblichen Körper entwickeln. Sobald der "Babysitter" oder Seelenkörper gebildet ist, befindet er sich im Zinn-Stadium oder im Säuglingsalter (Seelen-Embryo). Wir müssen den jungen Seelenkörper nähren, aufziehen, ausbilden und trainieren, damit er voll erwachsen wird. Sobald der Seelenleib entwickelt ist, können wir den Geistleib zur Welt bringen.

2. Die Größere Erleuchtung der Kan- und Li Meditationen

Die Meditationen des Großen Kan und Li führen zur eigentlichen Geburt der Energie und zur Bildung des unsterblichen Geistkörper. Auf dieser Stufe der Praxis lernen wir, immer höhergradigere Energien des Höheren Selbst und der Universellen Kräfte von Sonne, Mond, Planeten, Sternen und Galaxien und vom Geist bis zum Tao selbst für das Wachstum und die Reifung des Geistes im Körper zu verdauen. Ein Erwachen zu dem, was ewig und beständig ist, geschieht durch diese Praxis. Im Bewusstsein unserer wahren Natur als Geist erfahren wir die Fähigkeit, den physischen Körper zu verlassen und im unsterblichen Geistkörper zu reisen, was uns zu Erfahrungen mit den inneren Welten des Geistes führt. Diese Kan- und Li-Meditationen lehren uns, wie wir das innere Licht unseres eigenen Geistes erkennen können, und zeigen uns, wie wir es mit dem äußeren Licht verschmelzen oder "verheiraten" können. Sobald wir das Licht eingefangen und "verheiratet" haben, gebären wir die zweite Stufe des wahren unsterblichen Geistes. Auf dieser Stufe ist es wichtig, den "inneren Kompass" zu entwickeln, der mit der Zirbeldrüse verbunden ist. Dieser Kompass leitet uns in der spirituellen Welt und weist uns den Weg zu unserem Ursprungsort.

3. Kultivierung der Yang-Stufe des unsterblichen Körpers

Versiegelung der fünf Sinne, Vereinigung von Kun und Ken, Wiedervereinigung von Himmel und Mensch: Es gibt auch zwei Ebenen in dieser Praxis.

Auf dieser ersten Stufe überträgt man die gesamte physische Essenz in den unsterblichen Körper. Die Taoisten bezeichnen dies als den Yang-Körper. Man fährt fort, die Energie des physischen Körpers umzuwandeln, um den unsterblichen Geist zu nähren, damit er reifen kann. Wenn alle materiellen Elemente des Körpers in feinstoffliches Chi umgewandelt sind, nennt man das, was übrig bleibt, den "Regenbogenkörper". Der Tod ist immer noch notwendig, um diesen Prozess zu beschleunigen. Viele Meister, die diesen unsterblichen Körper erlangt haben, waren in der Lage, das Materielle in das Immaterielle umzuwandeln und es in den Geistkörper zu übertragen. Im Moment des Todes waren sie in der Lage, ihr Bewusstsein, ihre Energie und die physischen Elemente ihres Körpers mit in den Geistkörper zu übertragen, obwohl selbst diese Ebene noch nicht der wahre unsterbliche Körper ist. In diesem Prozess schrumpften ihre physischen Körper tatsächlich in der Größe; sie mögen nach ihrem physischen Tod zwei Drittel ihres üblichen Gewichts gewogen haben. Das bedeutete, dass sie einen Großteil ihres materiellen Seins erfolgreich in einen immateriellen Zustand umgewandelt hatten und dabei ihr volles Bewusstsein behielten.

Auf der zweiten Ebene wird der Tod vollständig überwunden. Man kann einfach den physischen Körper in den unsterblichen Körper umwandeln und diese Welt verlassen oder nach Belieben in sie zurückkehren. Dies ist der Zustand der vollständigen physischen Unsterblichkeit. Es dauert zwischen achtzig und einigen hundert Jahren, um diese Praktiken zu vollenden und alle materiellen Elemente unseres Körpers in den immateriellen zu verwandeln. Das endgültige Ziel, am helllichten Tag in den Himmel aufzusteigen, ist erreicht. In der chinesischen Geschichte gibt es viele Aufzeichnungen über Tausende taoistischer Unsterblicher, die in Anwesenheit vieler Zeugen die Stufe des Aufstiegs bei Tageslicht erreichten. In der Bibel. Elias und Moses haben dieses Kunststück ebenfalls vollbracht. In der letzten Stufe dieser Praxis kann der Adept den unsterblichen Geistkörper, den Energiekörper und den physischen Körper vereinen oder sie nach Belieben steuern. Dann kennt der Mensch als Unsterblicher die volle und vollständige Freiheit, in der keine Welt mehr eine Grenze hat.

V Die unterstützenden Praktiken

1. Chi Nei Tsang

Chi Nei Tsang ist die beste Technik, um sich selbst und andere Menschen zu heilen, ohne die eigenen Energien zu verbrauchen. Chi Nei Tsang ist ein taoistisches Bauchmassagesystem; es löst Blockaden, die den reibungslosen Energiefluss in allen Körpersystemen verhindern können. Dazu gehören das Lymph-, Organ-, Meridian-, Kreislauf- und Nervensystem des Körpers.

2. Fünf-Elemente-Ernährung

Der taoistische Ansatz für die Ernährung basiert auf der Bestimmung der Bedürfnisse des Körpers und deren Erfüllung entsprechend den fünf Elementen der Natur, die die fünf Hauptorgane des Körpers unterstützen. Dieses System deckt schwache Organe auf und stärkt sie, indem es die Nahrungsaufnahme ausgleicht, um fehlende Elemente zu verbessern. Es verdammt nicht die meisten Lebensmittel, die Menschen gerne essen (einschließlich Süßigkeiten), sondern erstellt ein besseres Programm, in dem diese Lebensmittel das innere Gleichgewicht des Körpers unterstützen können, anstatt es zu stören. Die Auswahl und Kombination von Lebensmitteln auf diese Weise kann uns helfen, Heißhungerattacken zu vermeiden, denen wir manchmal zum Opfer fallen.