

Meister Liǎ

Die Geheimnisse von Körper & Seele

**Band 1:
Die Heilkraft der Seele**

Meister Liä

Die
Geheimnisse
von
Körper & Seele

Band 1:
Die Heilkraft der Seele



LOTUS PRESS

Wichtiger Hinweis des Verlages

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen sind sorgfältig recherchiert und wurden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Dennoch übernehmen Autor und Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Anwendung oder Verwendung der Angaben in diesem Buch entstehen. Die Informationen in diesem Buch sind für Interessierte und zur Weiterbildung gedacht.

Impressum

Meister Liä: Die Geheimnisse von Körper & Seele

Band 1: Die Heilkraft der Seele

Copyright by Lotus-Press, Lohne 2024

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung jeder Art, auch durch elektronische Medien und die Übersetzung in andere Sprachen sind vorbehalten. Keine Reproduktion – auch nicht teilweise – ohne Zustimmung des Verlages.

All rights reserved.

www.lotus-press.com

ISBN 978-3-910660-31-1

Inhalt

1 Grundbegriffe der Chinesischen Medizin.....	10
1.1 Einführendes.....	12
1.1 Jing, Qi und Shen: Die drei Bestandteile des Menschen.....	19
1.1.1 JING 精.....	20
1.1.2 Qi 氣.....	26
1.1.3 Shen 神.....	30
1.2 Die zwei Wirkachsen.....	33
1.3 Dao und Yuan-Shen.....	39
1.4 Wu-De: Die 5 Tugenden.....	48
1.4.1 Li: Die Tugend des Anstands.....	55
1.4.2 Xin: Die Tugend der Integrität, des Vertrauens.....	61
1.4.3 Yi: Die Tugend der Selbstlosigkeit.....	66
1.4.4 Zhi: Die Tugend der Demut und der Weisheit.....	75
1.4.5 Ren: Die Tugend der Güte und der Mitmenschlichkeit.....	81
1.5 Qing: Die Emotionen und die 5 Willensregungen.....	85
1.5.1 Le / Feuer: Lebensfreude \diamond Hysterie, Erregung (Spaß).....	91
1.5.2 Si / Erde: Wahrnehmung, Aufmerksamkeit \diamond grübeln, sich im Kreise drehen, sich sorgen.....	95
1.5.3 Bei / Metall: Wehmut, Sehnsucht \diamond Kummer, Trauer.....	99
1.5.4 Kong / Wasser: Ehrfurcht \diamond Furcht, Angst.....	106

1.5.5 Nu / Holz: Durchsetzungskraft - Frust, Ärger, Zorn.....	114
2 Die fünf Seelenwesen.....	118
2.1 Einführendes.....	120
2.2 Shen: Das Seelenwesen des Herzens (Xin).....	122
2.2.1 Einführendes.....	124
2.2.2 Die Dreiteilung des Shen.....	127
2.2.2.1 Yuan-Shen: der Ursprüngliche Geist.....	129
2.2.2.2 Shi-Shen: der lernende Geist.....	133
2.2.2.3 Yu-Shen: der Geist der Begierden.....	136
2.3 Hun: Das Seelenwesen der Leber (Gan).....	140
2.3.1 Einführendes.....	142
2.3.2 Hun, die ätherische (Hauch-) Seele - Wo kommt sie her?.....	148
2.3.3 Bewusstheit und Kreativität.....	154
2.3.4 Unsere Verbindung zu den Ahnen.....	156
2.3.5 Das mittlere Dantian und das Seelentor.....	159
2.3.6 Hun und Karma.....	165
2.3.7 Die 3 Ebenen von Hun.....	170
2.3.7.1 Sheng-Hun: Das Lebensprinzip.....	171
2.3.7.2 Jiao-Hun: Instinkt und Gefühl.....	174
2.3.7.3 Ling-Hun: Das göttliche Prinzip in uns.....	178
2.3.8 Die 3 Richtungen von Hun.....	181
2.3.8.1 In den Himmel, ins Dao.....	182
2.3.8.2 In die Tierwelt, ins Animalische.....	184
2.3.8.3 In die Dämonenwelt, in die Hölle.....	185
2.3.9 Die Augen, das Tor von Hun.....	187
2.3.10 Die Drei Hun.....	190

2.3.10.1 Tai Guang: Embryonales Leuchten.....	191
2.3.10.2 Shuang Ling: Die klare Geisteskraft.....	196
2.3.10.3 You Jing: Gesellschafts-Hun.....	198
2.4 Po: Das Seelenwesen der Lunge (Fei).....	204
2.4.1 Einführendes.....	206
2.4.2 Die Heimat von Po und die Kraft der Instinkte.....	214
2.4.3 Die 7 Po.....	217
2.4.3.1 Fei Du: der Polizist.....	218
2.4.3.2 Tun Zü: der die Diebe schluckt.....	219
2.4.3.3 Chu Hui: der sich um den Dreck kümmert.....	220
2.4.3.4 Shi Go: der Wächter.....	223
2.4.3.5 Cho Fei: “stinkende Lunge”.....	225
2.4.3.6 Que Yin: das “Vogel Yin”.....	227
2.4.3.7 Fu Shi: die oberste Kontrollinstanz.....	230
2.5 Yi: Das Seelenwesen der Milz (Pi).....	232
2.5.1 Einführendes.....	234
2.5.2 Die verschiedenen Ebenen von Yi.....	244
2.6 Zhi: Das Seelenwesen der Niere (Shèn).....	256
2.6.1 Einführendes.....	258
2.6.2 Weitere Aufgaben von Zhi.....	267
3 Qigongpraxis speziell für die Seele.....	274
3.1 Einführendes.....	276
3.2 Das Hun-und-Po-Qigong der Familie Liu.....	280
3.3 Der konfuzianische Weg des Wang Fengyi.....	282

3.4 Die Praxis des HuangTingJing.....	284
3.5 Seelenreisen mit dem Zhong Yuan Qigong.....	286
4 Zu guter Letzt.....	294
4.1 Eine alte Indianerweisheit.....	298
4.2 Oriah Mountain Dreamer.....	301
5 Anhang.....	308
Literatur.....	310
Autor.....	313
Vorschau.....	315



1

Grundbegriffe der Chinesischen Medizin



1.1 Einführendes

Zur Einführung versuche ich Ihnen, liebe Leser, einen groben Überblick über die Idee zu vermitteln, die mit unserem Thema erfasst wird. Dann versuche ich Ihnen all diese für uns oft ungewohnten Theorien und Konzepte zu erläutern, aber auch durch viele praktische Beispiele und praktische Übungen näherzubringen, dass wir in einer völlig anderen, viel tieferen, sensibleren, subtileren und geistigeren Welt leben, als wir es uns auch nur im Entferntesten vorstellen können.

Das Universum ist derart groß, umfassend und liebevoll, dass Worte niemals ausreichen, es auch nur annähernd zu beschreiben. Aber wenn wir nur ein wenig in diese unerforschte, uns heute völlig unbekannte Welt eintauchen, werden wir einen ganz anderen Blick auf die Welt, die Wesen darin und den Menschen im Besonderen entwickeln, und wir werden zumindest versuchen, unser Leben grundlegend zu ändern.

Das Universum besteht tatsächlich aus Licht und Liebe, aus unendlichem Raum, nicht nur als esoterisches Gerede, sondern wahrhaftig.





Unsere Welt ist durchströmt von Informationen, von Geist, von Seele, und diese kosmische Seele („Yuan-Shen“) enthält alles, was möglich ist und alles, was Leben ausmacht. Dazu später mehr.

Denn das, was im Chinesischen „Shen“ heißt, ist durchaus komplex und schwer verständlich für unsere Idee des Lebens.

Obwohl wir wie selbstverständlich die Begriffe Geist oder auch Seele im Alltag nutzen, wie etwa „Als ob mir die Seele rausgerissen wurde“ oder „Geh mir nicht auf den Geist“, so wenig wissen wir doch über die wirklichen Inhalte dieser Begriffe.

Im Unterschied dazu sind diese Begriffe in Asien sehr wohl sehr gut und umfassend erforscht, theoretisch und vor allem praktisch.

Das Grundkonzept des Geistesbegriffs entspringt einem eher atheistischen Weltbild, welches die Schöpfung eher als Kraft denn als Geschöpf betrachtet.

Über diese natürliche Schöpfung, über diese natürlichen Prozesse der Entwicklung (Evolution) wurden den alten Dao-Meistern vor Jahrtausenden äußerst tiefgreifende Aspekte der Innenwelt des Menschen und des Kosmos übermittelt, denn der Mensch als Abbild des Universums





trägt all diese Aspekte in sich. Diese Übertragung vom Kosmos auf den Menschen fand über den Weg der Meditation bzw. des vollständigen Sich-Ergebens in die Welt, ins Göttliche, ins Dao hinein, statt.

Fast alle Informationen in diesem Buch sind meine Ergebnisse und vor allem meine Erfahrungen, resultierend aus inzwischen 40 Jahren intensiver theoretischer Beschäftigung und Praxis mit Klassischer Chinesischer Medizin und traditionellem daoistisch-buddhistischem Qigong.

Zuerst, bitte haben Sie auf keinen Fall ein genaues Bild oder eine ebensolche Vorstellung von einer Seele oder einem Seelenwesen. Beide Aspekte sind völlig wandelbar und wechseln ihre Funktionen, ihre Ausstrahlung, ihr Aussehen ständig, eben je nach Aufgabe und Situation und sind überhaupt nicht klar zu verorten in unserem Sinne, in unserem Verständnis.

Es handelt sich um feinste Schwingungen, die eben verunreinigt werden durch das normale Leben, durch eine schwache Konstitution, durch eine Kondition oder eine Tagesform, die vielleicht traumatisch erlebt wurde, und deshalb entstehen ein Mangel an Leuchtkraft, ein Mangel an „Yang-Qi“ und dadurch dann eben psychische Störungen





und natürlich irgendwann auch körperliche Beschwerden oder eben Erkrankungen bis schließlich hin zum Tode.

Dieses kranke Qi wird in der Klassischen Chinesischen Medizin (KCM) oft als „Xie-Qi“ bezeichnet, als schrägläufiges Qi oder auch als „Futi“, als eine anhaftende geistige Information/Energie, die dann in uns immer stärker wird und eben Probleme und Erkrankungen hervorruft.

Auch die Tragweite all dessen, was ich Ihnen in diesem Buch so leichtverständlich und praktisch nachvollziehbar wie möglich zu beschreiben versuche, ist unvorstellbar. Selbst in unseren kühnsten Vorstellungen kommen wir der Wahrheit nicht ansatzweise nahe oder gar auf die Spur.

Wir können uns beim besten Willen nicht vorstellen, wie einfach Heilung ist. Und weil wir uns das nicht vorstellen können und es auch nie wirklich tiefgreifend und intensiv ausprobieren, verlieren wir die effektivsten Heilmethoden immer mehr aus den Augen.





Und immer ist die einfachste aller Heilungsmöglichkeiten die am wenigsten vorstellbare! Lassen Sie los, haften Sie an nichts an, das ist die beste Methode zur Selbstheilung und zur Heilung von anderen.

Leben Sie ein altruistisches, selbstloses Leben und denken Sie weniger an sich, sondern stattdessen an die anderen, an die Welt. Kultivieren Sie diese Eigenschaften, leben Sie sie einfach in Ihrem Alltag. Das genau ist der einfachste Weg zu wahrer Heilung und wahren inneren Frieden und tiefer Glückseligkeit.

Aber weil das genau eben nicht so einfach ist – bitte glauben Sie mir – bleibt oft nur der Weg der charakterlichen Kultivierung, wie gerade beschrieben, und der Praxis von Qigong und Meditation, die uns unterstützen, um heil und friedvoll leben zu können.

Welchen Weg Sie auch einschlagen wollen, er wird immer gute und schlechte Zeiten in sich vereinen. Dies sollten wir ertragen, wieder ein schönes Wort.

Deshalb wird das „GONG“ so betont, unser unermüdlicher Einsatz und unsere ständigen Bemühungen, für uns und alle Wesen das Beste aus





unserem Leben zu machen, das Beste in uns zum Vorschein zu bringen.

Letztlich geht es darum, sich, sein Ego aufzugeben, um vom Ursprünglichen Geist geführt, begleitet und geschützt werden zu können.

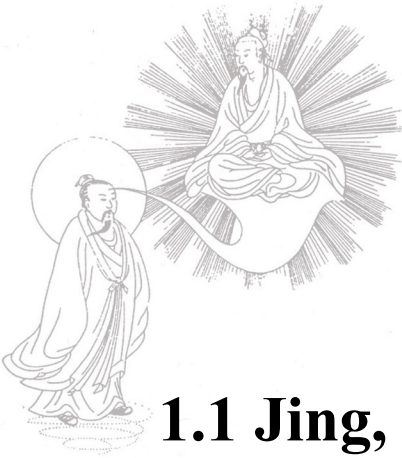
Nun möchte ich Ihnen einen Überblick über die Herangehensweise der KCM geben. Denn diese Art der Sicht auf die Welt ist so anders als die unsere. Genießen Sie bitte diesen neuen Blickwinkel, den die Chinesische Medizin für Sie bereithält, und nutzen Sie diese Erkenntnisse für sich und Ihr Umfeld so gut, wie Sie es können.



神 Shen

氣 Qi

精 Jing



1.1 Jing, Qi und Shen: Die drei Bestandteile des Menschen

Wir gehen in der KCM von drei ineinandergreifenden Aspekten aus, die menschliches Leben ausmachen und ermöglichen. Wir besprechen diese drei Teile einer Sache nacheinander, aber sie gehören definitiv zusammen und bilden eine untrennbare Einheit.

Schon das ist so anders als in unserer Schulmedizin, die im Wesentlichen nur trennt: Körper und Psyche, Psyche und Seele, diesen Typ von Krebs von jenem, diesen Schmerz von einem anderen.

Wir in der KCM sehen immer eher die Gemeinsamkeiten, das Verbindende. So wirken die Bestandteile „Jing“, „Qi“ und „Shen“ immer als Einheit, nie getrennt, und sie ergänzen, kontrollieren und begrenzen sich immer. Sie sind nur als Einheit denkbar und lebbar.





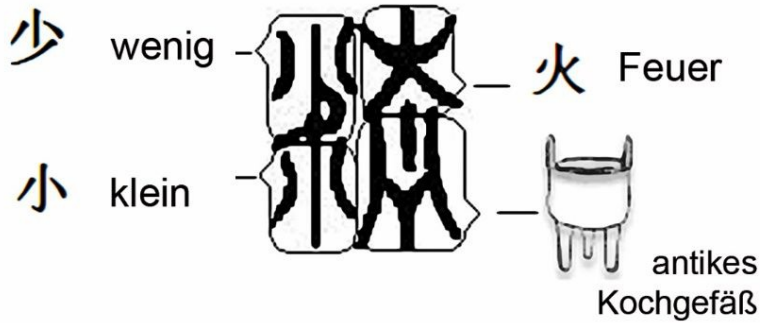
1.1.1 JING 精

Jing ist ein Begriff, der häufig mit „Essenz“ übersetzt wird. Jing ist greifbarer, messbarer, fassbarer. Deshalb können wir damit am meisten anfangen, da es unserem Denken und unserer Sicht auf die Welt am ehesten ähnelt.

Hier ist eine kurze Abhandlung über das chinesische Schriftzeichen „Jing“ und dessen Bedeutung.

Die folgende Darstellung zeigt das heutige Jing-Zeichen (obere Zeile) und einige seiner entwicklungsgeschichtlichen Vorstufen (untere Zeile):





Es handelt sich um ein Doppelzeichen, das aus zwei Teilen besteht, wobei der rechte Teil das Kernzeichen darstellt. Die erste der hier wiedergegebenen geschichtlichen Vorstufen (siehe untere Zeile) zeigt rechts oben das wahre Feuer, das aus dem Wasser stammt – in der Les-





art des Dao wird es als Yang-Feuer kenntlich, das sich aus dem Nierenwasser erhebt.

Die untere Hälfte des rechten Teilzeichens stellt einen sogenannten Ding (鼎) dar, einen Kessel, wie er im Alten China zum Kochen verwendet wurde. In diesem Kessel befindet sich ein Tropfen Wasser; er symbolisiert die Jing-Essenz selbst. Die daoistische Medizin verortet im menschlichen Unterleib ein kesselartiges Gebilde, in dem der Tropfen der wahren Essenz, das Jing, aufbewahrt wird.

Der obere Teil des linken Teilzeichens bedeutet „selten/wenig“, der untere „klein“; in den Teilbedeutungen wird die Winzigkeit, Nichtsichtbarkeit und Kostbarkeit dieser raren Substanz sinnbildlich dargestellt.





精

der winzige Punkt
im Kessel *Ding*

An den überlieferten Stufen der Zeichenentwicklung lässt sich erkennen, dass Jing nicht die Bedeutung von Sperma hatte, wie es von heutigen Übersetzern oft angenommen wird. Der winzige Punkt im Ding deutet stattdessen auf die Substanz hin, in der sich das Leben gründet und verdeutlicht die Möglichkeiten des Wandels. Denn von ihm aus erhalten das körperliche und seelische System seine Energien.

Obschon das energetisch aufgeladene Jing in sich keine fixierbare Form hat, besitzt es drei quasi biologische Eigenschaften, die im Leibesinneren emanieren: Erstens enthält es, ähnlich einer Erbsubstanz, die Informationen, die das individuelle Lebewesen formen; zweitens kann sich Jing aus unsichtbarer Feinheit in materielle, greifbare organische Substanzen umformen; drittens besitzt es neben dieser Fähigkeit,





sich im sichtbar Körperhaften zu manifestieren, auch die entgegengesetzte Fähigkeit, sich in energetisch hochwertigeres Qi zu verwandeln.

In Sperma materialisiertes Jing, das Substanz und Form ausprägt, sollte nicht mit Jing verwechselt werden, das als Qi-Energie wesentlich ungeformt ist und bei den traditionellen Übungen des Qi Gong eine wesentliche Rolle spielt.

Dem aufmerksamen Leser wird aufgefallen sein, dass es nicht einfach ist, die chinesischen Schriftzeichen korrekt wiederzugeben und sie in praktisches Handeln und Verständnis zu übertragen. Die KCM nutzt immer wieder den Spielraum des „sowohl-als-auch“, während wir eher auf ein „entweder-oder“ ausgerichtet sind. Der Ansatz ist einfach ein anderer, wodurch wir uns in der KCM mehr Optionen und Möglichkeiten bewahren. Dennoch ist es keinesfalls gleichgültig, wie etwas zu betrachten und einzuordnen ist.

Einfacher ausgedrückt ist Jing der eher materielle Anteil, der sich nach außen hin deutlich zeigt und als Körper mit all seinen greifbaren Substanzen manifestiert. Außerdem gibt es eine gewisse Verwandtschaft, wenn man es so ausdrücken möchte, zu unserer Idee von Genen. Es ist nicht gleich, aber ähnlich, nur weniger festgelegt, obwohl





sich die westliche Medizin gerade deutlich in unsere Richtung entwickelt.

Jing benötigt immer eine bewegende Kraft, Yang-Qi oder eben diese geistig-seelische Kraft, die alles in der Welt im wahrsten Sinne des Wortes BESEELT.

