

INHALTSVERZEICHNIS

DANKSAGUNG	5
EINFÜHRUNG	7
ZUSAMMENFASSUNG DER PRAXIS.....	12
ZWISCHENMENSCHLICHE BEZIEHUNGEN	19
ÄNGSTE UND SORGEN	26
WAS IST CHI?	35
DIE BEDEUTUNG VON CHI KUNG.....	38
EISENHEMD CHI KUNG I	39
CHI KUNG FÜR SPIRITUELLE SELBSTVERWIRKLICHUNG	41
WIE DU DEINEN KÖRPER AUF DIE MEDITATION DES INNEREN LÄCHELNS UND DIE SECHS HEILENDEN LAUTE VORBEREITEST...	42
DIE THEORIE DES INNEREN LÄCHELNS	45
DIE EINFACHE PRAXIS DES INNEREN LÄCHELNS.....	49
DIE SECHS HEILENDEN LAUTE.....	59
DIE THEORIE DER SECHS HEILENDEN LAUTE	66
DIE PRAXIS DER SECHS HEILENDEN LAUTE	67
DIE THEORIE VOM KLEINEN ENERGIEKREISLAUF	78
DER KLEINE ENERGIEKREISLAUF.....	81
WAS IST CHI NEI TSANG	86
DIE VORTEILE DER OVARATMUNG	89
DIE THEORIE DER OVAR-ATMUNG.....	91
DIE PRAXIS DER OVAR-ATMUNG – DAS RAD DREHEN	96
DIE BRUSTMASSAGE.....	100
DIE VORTEILE DER PRAXIS MIT DEM ENERGIE-EI	102
DIE GESCHICHTE VON DER PRAXIS MIT DEM ENERGIE-EI	105
DIE VORBEREITUNG FÜR DIE PRAXIS MIT DEM ENERGIE-EI.....	107
WIE MIT DEM ENERGIE-EI GEÜBT WIRD	109
EINEN LEHRER FINDEN.....	112
EIN PAAR WORTE ZUR VORSICHT	113
FÜR DEINE INSPIRATION.....	114
QUELLEN.....	116

Die erste Erleuchtung ist, wenn wir wissen, dass wir eine Seele haben und dass sie niemals stirbt. Unsere Seele ist Energie in unserem physischen Körper. Energie kann nicht zerstört sondern nur umgewandelt werden.

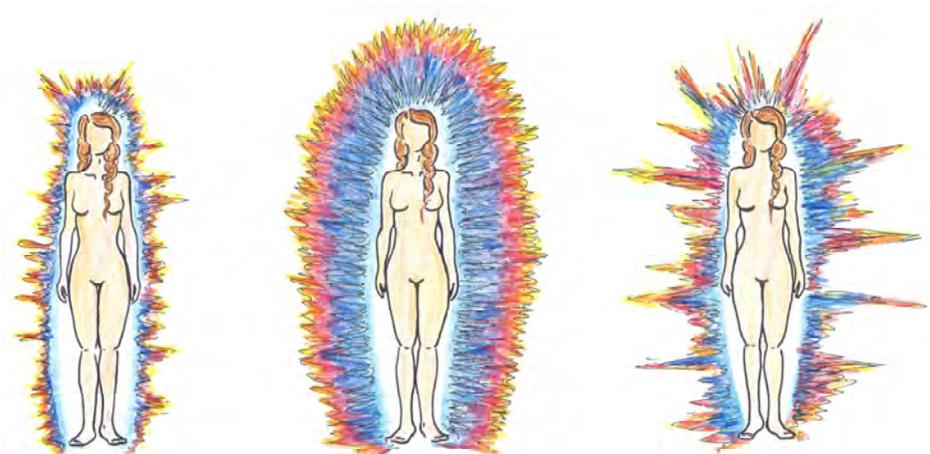
Die zweite Erleuchtung ist, wenn wir verstehen, dass unsere Seele ausgebildet werden muss.

Die dritte Erleuchtung ist, wenn wir für unsere Seele sorgen und sie durch wachsendes Bewusstsein trainieren.

Die vierte Erleuchtung ist, wenn wir ein System finden, das uns mit genug Energie unterstützt, unsere Seele zu füttern und wachsen zu lassen.

Die fünfte Erleuchtung ist, wenn wir verstehen, dass niemand unsere Seele kontrollieren kann.

Durch Bewusstheit erlangen wir die Erkenntnis, dass negative Emotionen uns krank machen.



Schwache Aura

Gesunde Aura

Gestresste Aura

Jeder von uns ist wie ein Universum. Im Tao sagen wir, wir sind wie ein Mikrokosmos im Makrokosmos. Das Tao ist das einheitlichste System, welches wir auf diesem Planeten kennen. Die Fünf Elemente in der Tao-Energie-Kultivierung finden wir in der traditionellen chinesischen Medizin, im Feng Shui, in der Geomantie, Astrologie und taoistischen Ernährung. Es ist ein sehr komplexes System und ein einziges Leben reicht nicht aus, es vollständig zu meistern.

Ein Aspekt in der taoistischen Energiekultivierung ist die Transformation der emotionalen Energie (Chi) von negativ zu positiv zur Findung der eigenen Balance. Ein anderer ebenso wichtiger Aspekt besteht in der Kultivierung von Chi selbst. Mit der Kultivierung und Erhöhung unseres gegenwärtigen Energieniveaus (Chi) speisen wir in uns selbst die beste heilende und schöpferische Kraft für alle zu bewältigenden Aufgaben ein.

Mach dir keine Sorgen über deine momentane Situation und fang an, dich auf die Transformation zu konzentrieren. Manchmal müssen wir tief fallen, bevor wir uns ans Licht erklimmen. Solltest du nicht gefallen sein, denke einfach nur daran, dass du dich selbst verbesserst und lernst, deine weibliche Energie zu kultivieren, um sie zur Selbstheilung und Manifestation deiner Träume einzusetzen.

Vielleicht, weil wir viele Fragen haben wie diese:

- Warum sind wir nicht wirklich glücklich?
- Was verhindert die Entfaltung unserer Schönheit und Ausstrahlung von innen heraus?

Die Antwort ist, dass wir zu emotional sind. Emotionen sind das größte Hindernis in unserem Leben. Wir sind sehr emotionale Wesen. Unsere Emotionen bestimmen unser Verhalten und

darin liegt die eigentliche Bewandtnis. Oft meinen wir, dass wir Liebe und Glück fühlen könnten, wenn die Welt um uns herum positiver wäre. Wir alle wollen jedoch geliebt und geschätzt werden, wie auch immer, wenn wir geliebt werden wollen, müssen wir liebenswert sein.

Und wie genau werden wir liebenswert? Wir werden liebenswert, wenn wir uns selbst lieben! Vielleicht denkst du, dass es sehr selbstsüchtig sei, die Eigenliebe zu praktizieren. Vielen Leuten macht es nichts aus, sich mit all ihrer Zeit und Energie für andere aufzureiben. Sie tun dies, um sich geliebt und geschätzt zu fühlen. Aber es kann sich herausstellen, dass sie am Ende negativ, krank und müde... und vielleicht sogar allein sind, nach alledem, was sie getan haben, um anderen zu gefallen.

Um das Tao und die Kultivierung von Chi ein wenig besser zu verstehen, gibt es ein schönes Gleichnis:

Ein Bauer pflanzt einen Obstbaum. Der folgende Winter ist sehr kalt und die Dorfbewohner besuchen den Bauern und fragen, ob sie das kleine Bäumchen fällen dürfen, um daraus ein Feuer zu machen, das die Dorfbewohner wärmt. Aber der Bauer erlaubt es ihnen nicht, den Baum zu fällen. Nach ein paar Jahren ist der Baum gewachsen und steht in voller Blüte. Wieder kommen die Dorfbewohner und fragen, ob sie die schönen Blüten pflücken können. Erneut erlaubt der Bauer ihnen nicht, vom Baum zu ernten. Am Ende der Saison werden die Blüten zu süßen Früchten und nun lädt der Bauer die Dorfbewohner ein, das reife Obst zu ernten und zu essen.

Zuvor also kultivieren wir Chi und lernen, wie wir unsere Batterie aufladen, die sich im unteren Tan Tien hinter dem Nabel und vor den Nieren befindet, sobald wir uns ausgelaugt fühlen. Danach erst ernten wir die Früchte unseres Tuns.

Wir werden liebenswert, wenn wir uns selbst lieben!

Was ist denn so kostbar in uns, das es geliebt und gepflegt werden sollte? Ganz einfach: Das Kostbarste in uns sind unsere Hauptorgane, weil wir ohne sie nicht leben können. Mit nur einem Arm oder nur einem Bein können wir leben, nicht aber ohne Herz, Lungen, Nieren, Leber und Milz/ Magen/ Pankreas.

Unsere Energie ist viel größer als unser physischer Körper, und um zu transformieren, müssen wir uns mit unserer emotionalen Energie verbinden.

Um uns unserer Gefühle bewusst zu werden, folgen wir einem vorgegebenen Schema und praktizieren dieses jeden Tag. Ich möchte dich ermutigen, dich einfach hinzusetzen und die dein Leben verwandelnden Meditationen des Inneren Lächelns und der Sechs Heilenden Laute zu üben, die ich später erklären werde.

Wenn wir uns selbst lieben, kümmern wir uns auch um uns selbst. Dies umfasst alle Aspekte des Lebens.

- Genieße frisches und gesundes, unbelastetes Essen.
- Entscheide, vor Mitternacht ins Bett zu gehen, weil die beste Regeneration vor Mitternacht stattfindet.
- Verwende natürliche Produkte für Haut und Haare.
- Trainiere deinen Körper.
- Atme frische Luft.
- Trinke genug sauberes und natürliches Wasser.
- Genieße die gute Gesellschaft mit Gleichgesinnten Menschen, die motivieren, ermutigen, inspirieren und verbessere dich.

Dies sind grundlegende Übungen für Frauen, die einen spirituellen Weg gehen. Jutta erläutert in ihrem Buch die Praktiken, die auf emotionaler und körperlicher Ebene zur Selbstheilung führen.

Es gibt zwei Hauptübungen, in denen Jutta den Frauen beibringt, wie sie ihre sexuelle Energie kultivieren und anheben können. Eine davon ist die Ovar-/ Uterus-Atmung. Sie kann die Menstruation verkürzen, Krämpfe reduzieren, von Unfruchtbarkeit befreien und mehr Energie (Chi) in den Eierstöcken für mehr sexuelle Kraft aufbauen. Die andere Übung wird mit dem Energie-Ei trainiert und benutzt, um die urogenitale Muskulatur des Beckens, die Drüsen, die Sehnen und das Nervensystem zu stärken.



Jutta unterstützt mich seit vielen Jahren. Sie ist eine meiner wichtigsten Lehrerinnen, die diese Praxis und das Wissen teilen kann.

TAOISTISCHER MEISTER MANTAK CHIA



Ich wurde 1987 Schülerin des taoistischen Meisters Mantak Chia. Seither habe ich mich verpflichtet, mich in den taoistischen Energiepraktiken weiterzuentwickeln. Im Jahr 1990 wurde ich Instruktorin und unterrichte seit dem das Universal Healing Tao System in Europa. Später zog ich nach Thailand, um im Zentrum von Meister Mantak Chia, dem Tao Garden Health Spa & Resort, zu leben, zu arbeiten und zu unterrichten.

Seit 2001 unterrichte ich als Senior Instruktor verschiedene Level und Formen der Energiepraktiken, einschließlich vieles von dem, was ich bis heute lehre – Tai Chi Chi Kung, Healing Love, Fusion, Cosmic Healing und Chi Nei Tsang.

Seit 2010 unterstütze ich als Global Branch Leader für Chi Nei Tsang mit meiner Leitung und Organisation, wie diese Bauchmassage weltweit gelehrt und praktiziert wird. Das Lehren ist wirklich meine Leidenschaft. Andere zu inspirieren, diese alten Praktiken auszuprobieren und mit dem Tao zu leben, ist meine Berufung. Es zieht mich, diese Praktiken überall in der Welt zu lehren, weil das Tao auch mich komplett verändert hat - zu der, die ich selbst und in meiner Spiritualität bin.