

TAO Touch 5-Elemente-Meditation

Der Himmel auf Erden

Von Ricarda Geiszler

Kennen Sie dieses tiefe Berührtsein, wenn Sie in die Augen eines Babys schauen?

Im Blick eines Babys liegt so viel Ernsthaftigkeit und Ruhe. Beides scheint tief aus seinem Innersten zu kommen, und man könnte annehmen, dass dieses kleine Wesen bereits eine gewisse Weisheit besitzt.

Aber kann man denn ein Baby tatsächlich weise nennen? Ein Wesen, das so ganz und gar von uns abhängig ist, und von dem wir glauben, dass wir ihm erst einmal die wichtigen Dinge des Lebens beibringen müssen? Und woher soll diese Weisheit überhaupt kommen? Ist sie in dem Baby bereits vor der Geburt angelegt?

Als Psychotherapeutin, mit großer Vorliebe für die humanistische Psychologie, weiß ich, dass sie für diese Weisheit einen Namen hat und von unserem **„Heilen Kern“** spricht. Es ist der Ort in unserem Inneren, wo wir verbunden sind mit dem Wesentlichen. Hier sind wir in Kontakt mit unseren wahren Gefühlen, leibhaftigen Empfindungen und tiefen Bedürfnissen.

Und als Anhängerin der taoistischen Kultur ist mir klar, dass auch sie von der Existenz dieser Weisheit überzeugt ist, und sie als den **Urgrund des Menschseins** bezeichnet. Er ist unsere Natur. So sind wir als Menschen gemeint.

Sakyong Mipham, Buddhist und spiritueller Leiter von Shambhala, einer weltweiten Organisation mit über 200 Meditationszentren, sagt es auf seine ganz eigene poetische Weise:

*„Unsere Natur, die sich ausdrückt in „großer Weitherzigkeit und strahlendem Erkenntnisvermögen, ist **der Himmel in uns**. Wenn wir diesen Himmel auf die Erde in unser tägliches Leben herab bringen, regieren wir unsere Welt.“*

Daraus ergibt sich eine wichtige Frage: Wie können wir es als Erwachsene schaffen, immer wieder in unserem Alltag mit unserem Urgrund in Verbindung zu sein und daraus Kraft zu schöpfen? Oder anders ausgedrückt: Wie können wir den Himmel - unsere inne wohnende Weisheit - mit der Erde - unseren unzähligen Alltagsverpflichtungen - erfolgreich in Verbindung bringen?

Buddha, der vom Königssohn zu einem der größten Erleuchteten der Weltgeschichte wurde, gibt uns einen wichtigen Anhaltspunkt. Er sagt, dass wir erst dann vollen Nutzen aus seinen Lehren ziehen können, wenn wir nicht nur seine Bücher lesen, sondern die Erkenntnisse auch in die Praxis umsetzen. Das bedeutet: Erst im Einklang



von Körper und Geist kann sich der Weg zu unserem Himmel, dem Wohnsitz unserer inneren Weisheit, eröffnen.

Es wäre jedoch falsch, sich diesen Wohnsitz als einen bestimmten Bereich in uns vorzustellen, etwa im Kopf oder im Bauch. Vielmehr befindet sich unsere innere Weisheit in unseren Zellen. Jede steht mit jeder in Verbindung, und sie können in Sekundenschnelle miteinander kommunizieren.

Für Energiemediziner ist es selbstverständlich, dass wir die Mitochondrien, die kleinen Kraftwerke in unseren ca. fünfzigtausend Milliarden Zellen, unter anderem durch unterstützende Gedankengänge immer wieder anregen können.

Dr. James L. Oschman, wichtiger Vertreter dieser neuen Wissenschaftsmedizin, erklärt: *„Wenn wir es versäumen, den Energiefaktor in unsere Gesundheits- und Lebensgleichungen mit einzubeziehen, ignorieren wir etwa 99% von dem, was in Wirklichkeit passiert.“*

Es gibt nichts Gutes, außer man tut es

Energie-Übungen in unser Leben zu integrieren, muss in unserer Zeit, in unserer Welt leicht gehen. Wir können uns nicht auf einen Berg zurückziehen, sondern es muss uns gelingen, diese Praxis mit dem Alltag verschmelzen zu lassen. Geheime und zeitaufwendige Rituale sind dabei nicht hilfreich, aber auch schnelle und schablonenhafte Übungen helfen nicht weiter.





Stattdessen geht es um eine innere Einstellung, die in unserem Alltag selbstverständlich und leicht mitschwingt. Und wir brauchen ein bisschen Zeit, die wir uns täglich gönnen, um unser Leben im Kontakt mit unserer inneren Weisheit langsam und von Grund auf zu wandeln. Fangen Sie doch gleich mit folgender kleinen Übung an.

Übung: Mit den Augen eines Kindes

Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit. Es kann mitten am Tag sein, immer dann, wenn es ihnen gerade in den Sinn kommt. Schauen Sie sich um und nehmen Sie alles aufmerksam und ruhig wahr, gerade so, als sähen Sie es zum ersten Mal. Wie ein Kind, das von alltäglichen, kleinen Dingen fasziniert sein kann, entdecken Sie den gegenwärtigen Augenblick, der sich um Sie herum entfaltet. Spüren Sie den Zauber, der damit verbunden ist. Der neugierige, forschende Blick des kleinen Kindes wird Ihre Sicht auf die Dinge verändern. Am Abend des jeweiligen Tages schreiben Sie Ihre Erfahrungen nieder.

Ich stelle mir unseren Urgrund als einen Garten vor.

Erweiternd zu dem Bild von Sayong Mipham, der sich den Himmel vorstellt, sehe ich auch manchmal einen Garten vor mir.

Da gibt es die **Erde**. Sie repräsentiert unseren Körper.

Die **Samen** stellen die geistig-seelischen Impulse dar, die wir bewusst und voller Sorgfalt in die Erde hinein geben.

Wasser und Dünger sind stellvertretend für unsere Beharrlichkeit, die die Menge und Qualität unserer Pflanzen bestimmt.

Das Jäten steht für unsere Entscheidungen, die wir treffen, um stets auf's Neue Wesentliches (Pflanzen) von Unwesentlichem (Unkraut) zu trennen.

Die Früchte sind die Eigenschaften und Fähigkeiten, die wir schließlich ernten um ein sinnvolles und selbst bestimmtes Leben zu führen.

Das Bild vom Garten macht deutlich, dass wir uns um ihn kümmern müssen, wenn wir uns nicht im wuchernden Dickicht verlieren wollen. Und jetzt kommt die Disziplin ins Spiel.

Ich weiß, dieses Wort ist bei vielen Menschen nicht sehr beliebt, denn sie verbinden es mit Dingen, die sie tun sollen, aber eigentlich gar nicht tun wollen. Für die meisten von uns impliziert Disziplin schlechte Laune und jede Menge Anstrengung. Wir denken an Schule und den Zwang, der uns von außen auferlegt wurde. Und wir bringen sie auch mit Versagen und schlechtem Gewissen in Verbindung, nicht das geschafft zu haben, was wir uns vorgenommen haben. Genauso ist es mir auch lange Zeit ergangen.

Disziplin leicht gemacht

Heute ist es anders, weil ich ein tiefes Verständnis für mich entwickelt und frei gewählt habe. Tägliche Übungen und Meditation gehören ganz selbstverständlich zu meinem Leben. Es passierte, dass sich im Laufe der Zeit meine Einstellung zum Üben veränderte: Ich machte es immer häufiger mit Freude und konnte dadurch mehr und mehr genießen, was ich tat. Und so kristallisierte sich für mich eine neue Definition für Disziplin heraus.

Ich habe jedem Buchstaben aus dem Wort Disziplin einen positiven Stel-

lenwert gegeben. Damit veränderte sich meine Einstellung. Disziplin ist nicht länger Quälerei für mich, sondern eine Qualität, die ich in meinem Leben nicht mehr missen möchte.

Meine neue Genussformel für Disziplin lautet:

„Ich ordne immer wieder auf's Neue Körper und Geist, um mit Liebe und Durchhaltevermögen meine Pläne zielsicher und mit allen Sinnen zu verwirklichen.“

Meinen Urgrund auf diese Weise zu pflegen und zu schützen ist eine wunderbare Aufgabe, denn ich werde zum Gärtner meines Lebens. Das möchte ich an zwei Beispielen verdeutlichen: Indem wir immer wieder das Unkraut jäten, entwickeln wir **geistige Klarheit**.

Diese Eigenschaft brauchen wir vor allem, um unseren Zweifeln zu begegnen, die in jedem Garten mehr oder weniger stark wuchern. Zweifel erzeugt Anspannung. Wir verkrampfen uns. Und in dieser körperlichen Verkrampfung, die wir auch als Enge bezeichnen können, entsteht Angst.

Wir halten uns für minderwertig und trauen uns die einfachsten Sachen nicht mehr zu. Und wenn die Angst mehr und mehr ein Teil von uns wird, führt sie schließlich zu geistiger und körperlicher Trägheit. Und es geht uns mehr und mehr die Motivation verloren, unser Leben sinn- und freudvoll zu gestalten.

Das zweite Beispiel zeigt uns, wie wichtig es ist, immer wieder dafür zu sorgen, die Erde unseres Gartens umzustechen und aufzulockern. Hierbei entfalten wir neben **geistiger Flexibilität auch körperliche Beweglichkeit**. Indem wir uns unseren Körper zum Freund machen, entsteht ein wichtiger Domino Effekt, der Auswirkungen auf allen Ebenen zeigt.

Wenn wir jetzt weiter üben, entwickelt sich ganz selbstverständlich Verständnis und Verbundenheit mit uns selbst. Wir hören auf, unser gnadenlosester Kritiker zu sein und können uns leichter verzeihen, wenn wir vermeintliche Fehler machen. Gleichzeitig entsteht Wertschätzung für andere Menschen. Wir verabschieden uns immer öfter von Vorurteilen und Wertungen, so dass unsere Beziehungen echter und tiefer werden können. Und mit der Zeit spüren wir, dass wir dem Leben mehr und mehr vertrauen. Wir erledigen unsere

täglichen Anforderungen gelassener und zeigen im Umgang mit anderen mehr Rücksicht und Respekt.

Den Himmel auf die Erde bringen

Aus diesen Überlegungen habe ich die ‚5 Elemente Meditation‘ entwickelt. In ihr habe ich archaische Gesten mit Sätzen verknüpft, die Sie mit Ihren Emotionen und Bedürfnissen in Verbindung bringen. Mit dieser Synchronisation von Körper, Geist und Seele beginnt ein liebevoller Prozess, in dem Sie sich selbst näher kommen und sich zu akzeptieren lernen.

Die sechs heilsamen Auswirkungen der ‚5 Elemente Meditation‘

Erstens: Sie genießen von Anfang an

Ihr Körper genießt die fließenden Bewegungsabläufe und der Geist, vergleichbar mit einem kostbaren Gefäß, füllt sich mit den schlichten und stimmigen Sätzen. Alles Belastende und Überflüssige lassen Sie allmählich los. Jetzt sind Sie ganz im Kontakt mit Ihrem Himmel, Ihrer Weisheit, und bringen sie auf die Erde. Und Sie beginnen immer öfter in Alltag, Beruf und Beziehungen aus ihr heraus zu denken, zu fühlen und zu handeln.

Zweitens: Sie nehmen sich täglich Zeit für sich selbst

Das ist die größte Herausforderung. Sollte es an einem Tag nicht gelingen, nehmen Sie es sich bitte nicht übel, sondern sagen Sie sich: „Jeder Tag ist eine Welturaufführung. Morgen wird es gelingen.“ Und seien Sie sich bewusst, wenn Sie es schaffen, für sich da zu sein, ist das bereits der erste Schritt zum Erfolg.

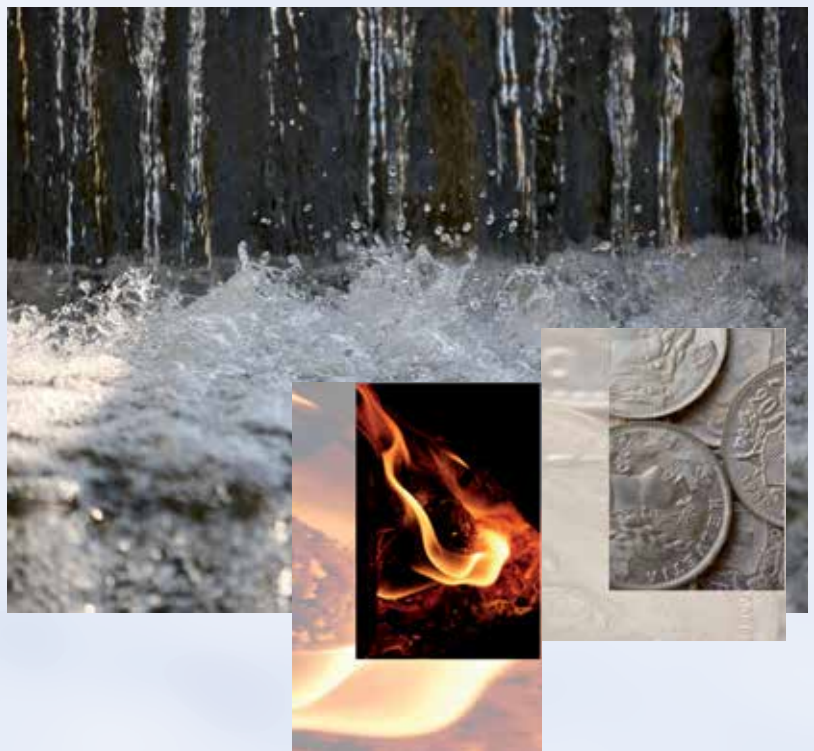
Drittens: Sie kommen in Kontakt mit sich

Seien Sie aufmerksam! Manche Gesten und Sätze können sehr herausfordernd sein. Für viele Menschen stellt beispielsweise der Satz: „Ich schätze mich wert“ eine große Herausforderung dar, und es tauchen eventuell vergessen geglaubte Gefühle aus dem Unterbewusstsein auf. Das kann sich anfühlen, als stünden Sie auf einer großen Kreuzung mitten in der Großstadt. Der Verkehr – Gedanken, Emotionen, Gefühle – kommen von allen Seiten. Und sie sind mittendrin.

Das ist ganz natürlich, wenn auch erst einmal verwirrend oder sogar erschreckend. Haben Sie jetzt den Mut, das alles wahrzunehmen und nicht länger zu verdrängen. Die folgenden Sätze sind ihnen dabei ganz sicher eine Hilfe: „Was ist, darf sein. Was sein darf, kann sich verändern.“

Viertens: Sie werden sich über ihre Gefühle klar

Schauen Sie sich alles genau an und bleiben Sie dabei – egal, was es in Ihnen auslöst. Und vielleicht haben Sie nach einiger Zeit die Idee, sich



aus dem Gefühls- und Gedankenchaos heraus zu bewegen, um sich ein ruhigeres Plätzchen zu suchen.

Sehen Sie ganz deutlich von Ihrem inneren Auge, dass Sie sich von der belebten Kreuzung weg und in eine verkehrsberuhigte Zone hinein bewegen. Von diesem neuen Standpunkt aus, nehmen Sie ganz bewusst das Geschehen wahr. Verändert das allmählich Ihre Gefühlslage? Was geht in Ihnen vor? Und wo in ihrem Körper spüren Sie das?

Fünftens: Sie beruhigen Ihren Geist

Buddha sagte: „Die Welt bewegt sich. Und es tut weh, wenn unser Geist versucht, sie anzuhalten.“ Ihre Gefühle, die ein bestimmter Satz oder eine bestimmte Geste der Meditation ans Licht gebracht hat, weiterhin zu beobachten und sie dann loszulassen, scheint eine gute Idee zu sein. Aber wie machen Sie das?

Es gibt folgende Lösung. Dafür begeben Sie sich auf eine höhere Ebene. Sehen Sie vor Ihrem inneren Auge, wie Sie sich ganz bewusst aus der verkehrsberuhigten Zone weg bewegen und Ihren Platz auf einem hohen Gebäude einnehmen. Hier ist es bedeutend ruhiger und Sie erkennen, dass der Verkehr dort unten gar nicht so chaotisch ist, sondern sich in bestimmte Richtungen und nach ganz bestimmten Regeln bewegt. Und hat er tatsächlich so viel mit Ihnen zu tun, wie Sie zunächst dachten? Oder können Sie ihn einfach so dahin fließen lassen? Was passiert jetzt mit Ihnen? Können Sie einfach Zeuge dieses Geschehens werden, ohne gefühlsmäßig involviert zu sein? Sagen Sie sich: „Alles, was geschieht, ist im Fluss. Ich beobachte all dies und weiß, dass es nicht von Dauer ist und lasse mich nicht davon gefangen nehmen.“

Sechstens: Sie werden flexibel

Bleiben Sie so lange im Kontakt mit diesen Sätzen, bis Sie spüren, dass sich Ihre Gefühle und Empfindungen beruhigen und Sie wieder die neutrale Beobachterin, der neutrale Beobachter sein können.

Bewegen Sie sich nun weiter durch die ‚5 Elemente Meditation‘, so dass sich Gefühle zwar weiterhin zeigen, sich aber nicht manifestieren können. Machen Sie sich zum Abschluss klar: Im Kontakt mit Ihrer inneren Weisheit, konnten Sie in Ihrer Kraft bleiben, Ihre Emotionen transformieren und sie schließlich los lassen. Welch ein Erfolg!

Und damit schließt sich der Kreis

Indem sich Himmel und Erde durch tägliches Üben vereinen, oder anders ausgedrückt, indem in Ihrem Fühlen, Denken und Handeln immer



Erlesenes

Die Rubrik
zu guten
Leseerfahrungen

mehr Ihre innere Weisheit zum Ausdruck kommt, entwickeln Sie die Zuversicht, Ihr Leben selbst gestalten zu können und erkennen, dass es für Sie keine Grenzen, sondern nur unendlich viele Möglichkeiten gibt.

Welche Möglichkeiten werden sich Ihnen erschließen, wenn Sie sich entscheiden, regelmäßig mit ihrer inneren Weisheit in Kontakt zu kommen? Den Himmel bereits zu Leibzeiten auf die Erde zu bringen ist jederzeit möglich. Sie müssen es nur wollen. Freuen Sie sich auf das eine oder andere Wunder.

Disziplin, so wie ich sie verstehe, ist dabei der Weg zu all diesen Möglichkeiten. Richtig verstanden und genutzt, ist sie die Sprungfeder, Ihre Möglichkeiten zielgerichtet zu entfalten.

Ohne Ziele dagegen lässt die Wachheit nach, und Sie sind oft missgelaunt, gereizt und fühlen sich überfordert. Und das Schlimmste ist, dass Sie es kaum bemerken, weil es Ihre jahrzehntelange Gewohnheit ist und die Menschen um uns herum, sich ganz ähnlich verhalten wie Sie selbst.

Ein Fallbeispiel zum Schluss

Es gibt unendlich viele Beispiele, in denen Menschen es nicht länger hinnehmen, dass dieser dumpfe und verschleierte Zustand ‚normal‘ sein soll. Eine meiner Schülerinnen, die es endlich geschafft hatte, sich täglich ein wenig Zeit zu gönnen, erklärte mir, dass sie erst jetzt in der Lage sei, zuzuhören und andere mit ihren Bedürfnissen wahrzunehmen.

Wo sie noch vor kurzem bei der schlechten Deutschnote ihrer Tochter nur deren Versagen sah, könne sie jetzt das zugrunde liegende Anliegen ihrer Tochter erkennen. Diese fühlte sich aufgrund der Fünf nicht nur wertlos im Fach Deutsch, sondern zweifelte sich als gesamte Person an. Sie brauchte Verständnis und hatte den Wunsch, unterstützt zu werden. All das erkannte ihre Mutter glücklicherweise. Die Tochter fühlte sich weiterhin geliebt, die Mutter ersparte sich tagelangen Groll und Vorwürfe und die gesamte Familie begegnete sich weiterhin in harmonischer Atmosphäre.

Was wird mit Ihnen passieren, wenn Sie sich entscheiden, regelmäßig mit ihrer inneren Weisheit in Kontakt zu kommen? Den Himmel bereits zu Leibzeiten auf die Erde zu bringen, klingt paradiesisch und doch ist es jederzeit möglich. Sie müssen es nur wollen. Freuen Sie sich auf das eine oder andere Wunder und fangen Sie am besten JETZT damit an.

Übung: 5 Elemente Meditation im geführten Video
<http://youtu.be/G2UDRtkpXBk>



TAO Touch Akademie
Wolfram & Ricarda Geisler
info@tao-touch.de
D- 95448 Bayreuth
Tel.: 0921 8710600
www.tao-touch.de

Lutz Müller

Magie – Tiefenpsychologischer Zugang zu den Geheimwissenschaften

Kreuz Verlag Stuttgart

1989 – etwas älter,

dennoch hochaktuell –

man bekommt es gut in

Antiquariaten. Ich selbst

habe das Buch zufällig

bei einem Kollegen gefunden, oder besser,

es hat mich gefunden. Lutz Müller ist ein

bekannter jungianischer Psychotherapeut

und Autor. Er gestaltet u.a. im Internet die

Seite von opus magnum (www.opus-magnum.de), in der sich viele gute Texte und

eine wachsende Symboldatenbank finden

lassen.

Lutz Müller beschreibt die esoterischen

Schulen mit einer positiven Offenheit. Er

versucht mit C.G. Jung zu erfassen, welche

tiefenpsychologischen Prozesse, welche

Sinnziele des Menschlichen in den ehe-

mals geheimen, hermetisch versiegelten,

Wissenschaften und Künsten enthalten

sind. Ihm geht es um den Nutzen für das

Anregen und Begleiten von Individuations-

prozessen. Kritisch erläutert er die zentrale

Gefährdung durch die Identifikation mit

jenen Kräften, die aus dem Unbewussten

und den Dimensionen der Seele aufstei-

gen. Wer mehr und besser lernen möchte,

gesundheitspraktisch anzuwenden, was

früher ‚Magie‘ hieß, für den ist das Buch

meines Erachtens ein Grundlagenwerk.



Wer Anregungen für Gespräche mit sich und anderen sucht und nicht über Nachbarn, Politik und Katastrophen reden will, dann empfehle ich die unerschöpfliche Webseite:

Dobellis Kolumne:

Das Leben ist voller Fragen:

www.stern.de/dobelli

Zum Beispiel:

Wo fangen Sie sich üblicherweise Ihre Gesundheitserreger ein?

Viele Fragen zum Schmunzeln und/oder nachdenken ...