HEYNE

Das Buch

Das Wissen von Mantak Chia beruht auf jahrtausendealten, geheim gehaltenen Lehren des Taoismus und der Traditionellen Chinesischen Medizin. Das *Tao Yoga des Heilens* vereinigt zwei Bücher des weltweit berühmten Tao-Meisters. Im ersten Teil wird gezeigt, wie Stress in Vitalität umgewandelt werden kann. Die Technik des »Inneren Lächelns« ermöglicht den Abbau von Verkrampfungen und energetischen Störungen. Es wird beschrieben, wie die inneren Organe von emotionalen Belastungen befreit und von Giftstoffen gereinigt werden, damit die Lebensenergie Chi wieder frei fließen kann. Durch die Methode der »Sechs Heilenden Laute« werden alle Organe in Schwingung gebracht und die ihnen zugeordneten Meridiane aktiviert, um Krankheiten zu verhindern und zu lindern.
Im zweiten Teil des Buches führt Mantak Chia in die Praxis der chinesischen Chi-Selbstmassage ein. Durch dieses natürliche Verjüngungsmittel werden Sinnesorgane, Zähne, Haut und innere Organe gestärkt und erneuert. So führt das Übungssystem des Tao Yoga zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele, zu Gesundheit, Kraft und neuer Lebensfreude.

Der Autor

Meister Mantak Chia ist der Begründer des Systems des Universalen Tao (The Universal Tao), das heute in der ganzen Welt verbreitet wird. Bereits im Alter von sieben Jahren lernte er bei buddhistischen Mönchen in Thailand und studierte noch in seiner Jugend u. a. Aikido, Yoga und Tai Chi. Ende zwanzig begegnete er Meister Pan Yu, der ihn in eine Synthese aus taoistischen, buddhistischen und Chan-Lehren einweihte, sowie Meister Chen-Yao-Lung, der ihn geheime Shaolin-Methoden des Umgangs mit der inneren Kraft lehrte.
Mantak Chia lebt und lehrt heute in Thailand, wo er ein weltberühmtes Heilungs- und Meditationszentrum aufgebaut hat. Seine Vortragsreisen führen ihn in alle Erdteile.

MANTAK CHIA

TAO YOGA des HEILENS

Die Kraft des Inneren Lächelns und die Sechs Heilenden Laute

Aus dem Amerikanischen von
Wolfgang Höhn und Leo Wagner

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden.
Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr.
Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete
FSC-zertifizierte Papier *Munken Print*
liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

Taschenbucherstausgabe 05/2009

Die Originalausgaben erschienen 1986 unter dem Titel
»Taoist Ways to Transform Stress into Vitality« und
»Chi Self-Massage« bei Universal Tao Publications.
Copyright © 1985 by Mantak und Maneewan Chia
Copyright © 1987 für die deutsche Ausgabe by Ansata Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Printed in Germany 2009
Umschlaggestaltung: © Guter Punkt / Andrea Barth, München
Umschlagmotive: © Shutterstock
Herstellung: Helga Schörnig
Satz: C. Schaber Datentechnik, Wels
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN: 978-3-453-70120-5

http://www.heyne.de

Inhalt

Dankeswort 12
Über den Autor 13

1. Teil

Taoistische Methoden, um Streß in Lebenskraft umzuwandeln

1. Kapitel
Was ist das Heilende Tao? 16
1. Das System des Heilenden Tao. 16
2. Der Taoismus und einige Grundprinzipien der chinesischen Heilkunst. 17
3. Am Anfang einer Krankheit steht ein Energieproblem 18
4. Gesundheit ist die beste Investition 20
5. Familienleben aus taoistischer Sicht 21
6. Positive Beeinflussung des Sexuallebens 21
7. Chi schafft Harmonie und Frieden. 22

2. Kapitel
Das Innere Lächeln 23
A. Wirkungen 23
1. Niedrige und höhere Energieformen 23
2. Nektar oder Gift 24
3. Lernen mit Hilfe des Inneren Lächelns 26
4. Persönliche Kraft durch das Innere Lächeln. 29
B. Vorbereitung 30
C. Die Übung des Inneren Lächelns 33
1. In die Organe lächeln – die vordere Körperlinie 33
2. Ins Verdauungssystem lächeln – die mittlere Körperlinie 38

3. In Gehirn und Wirbelsäule lächeln – die hintere Körperlinie 40
4. Durch den ganzen Körper lächeln 42
5. Energie im Nabel einsammeln 42
6. Tägliche Übung 44
7. Auflösung negativer Emotionen 44
8. Schmerzen und Beschwerden vertreiben 44

3. Kapitel
Meditation des Kleinen Energiekreislaufs 45
A. Erweckung heilender Lebenskraft 45
B. Die Bedeutung des Kleinen Energiekreislaufs 48

4. Kapitel
Die Sechs Heilenden Laute 50
A. Grundlagen und Wirkungen 50
1. Überhitzung der Organe 51
2. Das Kühlsystem der Organe 51
3. Vorbeugung und Heilung durch die Laute 53
4. Empfindungen in der Ruhephase 53
5. Wirkungsvolle Kontrolle negativer Emotionen 54
6. Mundgeruch 54
7. Körpergeruch 55
8. Gähnen, Aufstoßen und Blähungen 56
9. Entgiftung durch Chi 56
10. Tränen und Speichel 56
11. Verbesserung der Beweglichkeit 57
B. Tafel der Entsprechungen 58/59
C. Hinweise zur Übung der Sechs Heilenden Laute 60
D. Übungsablauf 60
E. Die Übung der Sechs Heilenden Laute 61
1. Lunge 61
2. Nieren 66
3. Leber 70
4. Herz 76
5. Milz 80
6. Drei-Erwärmer 85
F. Anwendung im Alltag 88

2. Teil

Chi-Selbstmassage – eine taoistische Verjüngungsmethode

5. Kapitel

Theorie und Praxis der taoistischen Selbstmassage 92

A. Die Abwehr negativer Emotionen mit Hilfe gesunder und gestärkter Sinneswerkzeuge 92

B. Der positive Einfluß gesunder Organe auf die Persönlichkeit 93

6. Kapitel

Die Bedeutung des Afters für die Organ-Energie 95

A. Das Perineum als Kraftquelle 95

B. Die fünf Bereiche des Afters 96

7. Kapitel

Die Heilenden Hände 106

A. Die Handflächen 106

B. «Palast der Arbeit» 106

C. «Tal-Begegnung» 106

D. Die wichtigsten Handlinien 108

E. Die Reflexzonen der Hand 108

F. Die Stärkung von Fingern und Zehen 110

G. Handmassage zur Verstärkung des Chi-Flusses 110

H. Vorbereitung zur Selbstmassage 110

I. Angewandte Handmassage 111

1. Einleitung der taoistischen Selbstmassage: Sammeln der Lebensenergie in den Händen 111

2. Die Massage der Hände 112

K. Die Finger und ihre Beziehung zu Gefühlen, Elementen und Organen 116

8. Kapitel

Der Kopf 118

A. Massage des Kopfes 119

1. Der Scheitelpunkt 119

2. Sammeln von Chi in den Händen und im Gesicht 120
3. Klopfmassage 120
4. Intensivierung des Chi-Flusses durch das Gesicht 121
5. Massage von Kopfhaut und Haarwurzeln 121
6. Massage am Haaransatz im Nacken 122
B. Das Gesicht 123
1. Natürliche Schönheitspflege 123
2. Sammeln von Chi im Gesicht 123
3. Stirnmassage 125
4. Massage der Augenpartie 125
5. Massage der unteren Gesichtshälfte 126
6. Massage des ganzen Gesichts 126
7. Massage des unteren Stirnbereiches 126
C. Schläfenmassage 127
D. Die Mundpartie 128
E. Die Augen 129
1. Vorbereitung der Massage 130
2. Massage der Augäpfel und ihrer Umgebung 130
3. Stimulierung der Augenlider 131
4. Massage der Augenhöhlen 132
5. Eine Träne zum Fließen bringen 132
6. Stärkung der Augäpfel 134
7. Übung des direkten Blicks 136
F. Die Nase 137
1. Vorbereitende Übung: Chi in den Händen sammeln 138
2. Massage der Nasenlöcher 138
3. Massage des Nasenrückens 138
4. Massage des mittleren Nasenbereichs 139
5. Massage der Nasenflügel 140
6. Massage der Nasenscheidewand und des Nasenknorpels 140
G. Die Ohren 141
1. Massage des äußeren Ohres 141
2. Massage des Innenohrs 143
H. Zahnfleisch, Zunge und Zähne 147
1. Vorbereitung der Massage 148
2. Zahnfleischmassage 148
3. Massage des Zahnfleisches und der Zunge 148

4. Die Zunge 148
5. Übung für das Gebiß 150
6. Konzentrierung von Energie im Gebiß 151
I. Hals- und Nackenmassage 152
1. Schilddrüse und Nebenschilddrüse 152
2. Energie in den Händen sammeln. 154
3. Massage des Halses 154
4. Massage von Schilddrüse und Nebenschilddrüse 154
5. Schildkrötenhals 155
6. Kranichhals 156
7. Meridianmassage am Nacken 157
K. Schulterübungen 158

9. Kapitel
Entgiftung der Organe und Drüsen 159
A. Die Thymusdrüse 159
B. Das Herz 161
C. Die Lungen 161
D. Die Leber 161
E. Magen, Milz und Bauchspeicheldrüse 162
F. Dickdarm und Dünndarm 163
G. Die Nieren 165
H. Das Kreuzbein 166

10. Kapitel
Kniegelenke und Füße 167
A. Beseitigung von Ablagerungen im Knie 167
1. Sammeln von Chi in den Händen 167
2. Massage der Kniekehlen 167
3. Massage der Kniescheiben 167
4. Steigerung der Beweglichkeit 168
5. Massage des gesamten Kniegelenks 169
B. Die Füße – Wurzeln Ihres Körpers 169
1. Sammeln von Chi in den Händen 170
2. Fußmassage 170
3. Zehenmassage 170
4. Massage der ersten beiden Zehen 170

5. Reiben der Füße aneinander 172

11. Kapitel
Verstopfung 173
A. Verstopfung – ein kritischer Streßfaktor 173
B. Verstopfung als Ursache von Hemmungen und Kontaktarmut 174
C. Verstopfung als Ursache vorzeitiger Alterserscheinungen . . 175
D. Bauchmassage – eine wirkungsvolle Heilmethode. 175
1. Dickdarmmassage 176
2. Dünndarmmassage 177

12. Kapitel
Das tägliche Übungsprogramm 178
A. Der Weg zu guter Gesundheit 178
B. Übungszeiten 179
C. Der Start in den Tag 179
D. Das allmorgendliche Innere Lächeln 180
E. Tägliche Reinigung der Energieleitbahnen 182
F. Beseitigung angeschwemmter Giftstoffe 183
G. Reinigung der neun Öffnungen 185
1. Die Vordertür – die Öffnung der Sexualorgane 185
2. Die Hintertür – das Tor der Verdauung 185
3. Die sieben Fenster 186
H. Stärkung der Bein- und Fußdurchblutung 189
I. Anregung der Venendurchblutung 190
K. Dehnübungen für die Sehnen 191
L. Dehnungsübungen und Massage für den Hals- und Wirbelsäulenbereich 194
M. Übungen im Alltag 196
1. Auf dem Weg zur Arbeit 196
2. Müdigkeit beim Autofahren. 197
3. Belastungen am Arbeitsplatz 198
N. Nach Feierabend 198
1. Fernsehabend 198
2. Vor dem Schlafengehen 198
3. Nachtruhe 199

13. Kapitel
Taoistische Lebensweisheiten 201
A. Lächeln Sie den Streß weg 201
B. Der Blick in den Spiegel 202
C. Rechtes Reden, Handeln, Denken 202
D. Kopf und Füße 203
E. Richtiger Umgang mit der Sexualität 203
F. Zurückhaltung beim Essen 204
G. Wasser als Reinigungsmittel 204
H. Nichts übertreiben 205
I. Gesundheit in den Jahreszeiten 206
K. Verschiedene Gesundheitsregeln 206
L. «Nein, danke. Nicht noch mehr Verpflichtungen!» 207

ANHANG

Das System des Heilenden Tao 209

Dankeswort

Mein tiefempfundener Dank gilt den taoistischen Meistern, die so gütig waren, mir ihr Wissen anzuvertrauen, und sicher nie daran gedacht haben, daß es eines Tages im Westen verbreitet werden würde.

Ich danke Dena Saxer, ohne deren Anregung und Mitarbeit dieses Buch nicht zustandegekommen wäre.

Weiterhin fühle ich mich allen zu Dank verpflichtet, die aktiv am Entstehen und der Fertigstellung dieses Buches mitgearbeitet haben: Dena Saxer hat sich besonders um die detaillierte Beschreibung der Übungsschritte verdient gemacht; der Zeichner Juan Li hat viel Zeit darauf verwendet, die beschriebenen Körperfunktionen in anschaulichen Abbildungen darzustellen und das Titelbild zu entwerfen. Gunther Weil und Rylin Malone sei für ihre verständnisvolle Unterstützung und ihr Feedback gedankt. Jo Ann Cutreria, Daniel Bobek, John-Robert Zielinski, Adam Sacks, Helen Stites, Valerie Meszaros, Cathy Umphress und Michael Winn danke ich für die Bearbeitung der Manuskripte und ihre Vorbereitung zum Druck, David Miller und Felix Morrow für die verlegerische Betreuung.

Ohne meine Frau Maneewan und meinen Sohn Max wäre es mir gewiß nicht gelungen, das Buch so lebendig und anschaulich zu schreiben – ihnen gilt meine besondere Dankbarkeit und Liebe.

Über den Autor: Mantak Chia

Meister Mantak Chia ist der Schöpfer des Systems des «Heilenden Tao» (engl. «The Healing Tao») und Begründer und Direktor des «Healing Tao Center» in New York. Von Kindheit an hat er sich mit taoistischer Lebensgestaltung und vielen Disziplinen dieser Lebensanschauung beschäftigt. Auf der Grundlage seines umfassenden Wissens über den Taoismus, das noch durch Kenntnisse anderer Systeme bereichert wurde, schuf er das «Healing Tao System», das heute in vielen Städten Nordamerikas und Europas verbreitet wird.

Meister Chia wurde 1944 in Thailand geboren. Im Alter von sechs Jahren lernte er von buddhistischen Mönchen die Technik des «Sitzens und der Geistesstille», d. h. der Meditation. Während seiner Mittelschulzeit erlernte er das traditionelle Thai-Boxen und begegnete Meister Lu, der ihn in Tai Chi Chuan unterwies; später machte Meister Lu ihn auch mit Aikido, Yoga und fortgeschrittenem Tai Chi bekannt.

Nach seiner Mittelschulzeit studierte er in Hongkong, wo er sich in Leichtathletik auszeichnen konnte. Dort führte ihn ein Kommilitone bei Meister Yi Eng, seinem ersten esoterischen Meister, ein. Meister Chia begann, die taoistische Lebensweise intensiv zu studieren. Er lernte das Übertragen der Lebensenergie Chi mit den Händen, den Kleinen Energiekreislauf, das Öffnen der Wundermeridiane, die Fusion der Fünf Elemente, die Erleuchtung von Kan und Li, das Versiegeln der fünf Sinnesorgane, die Vermählung von Himmel und Erde und die Wiedervereinigung von Mensch und Himmel.

Anfang Zwanzig studierte Meister Chia bei Meister Meugi in Singapur, der ihn in Kundalini Yoga und Buddha-Hand unterwies. Recht bald konnte er bei sich und bei den Patienten seines Meisters Energieblockaden beseitigen.

Als er Ende Zwanzig war, begegnete er Meister Pan Yu, der eine Synthese aus taoistischen und buddhistischen Lehren entwickelt hatte, und Meister Cheng Yao-Lung, der Thai-Boxen und Kung-fu zu einem neuen System verschmolzen hatte. Bei Meister Pan Yu erhielt er Einblick in den Austausch von Yin- und Yang-Energie zwischen Männern und Frauen; dazu erlernte er die Methode des «Stählernen Körpers», die den Organismus vor dem Verfall bewahrt.

Meister Yang Yao-Lung lehrte ihn die geheime Shaolin-Methode des Umgangs mit der inneren Kraft, wie auch das noch geheimere Eisenhemd-Chi Kung, das auch als «Reinigen des Marks und Erneuerung der Sehnen» bekannt war.

Um die Wirkungsweise der Heilenergie besser zu verstehen, studierte Meister Chia zusätzlich zwei Jahre lang westliche Medizin und Anatomie.

Während dieser Zeit arbeitete er noch als Manager der thailändischen Niederlassung von Gestetner, einem Hersteller von Büromaschinen, und erwarb Kenntnisse über die Technik von Offsetmaschinen und Kopiergeräten.

Auf der Grundlage seines umfassenden Wissens über das taoistische System und seiner anderen Kenntnisse entwickelte er das «Healing Tao System», das er bald an seine Schüler weitergab. Er bildete Lehrer aus und gründete das «Natural Healing Center» in Thailand. Fünf Jahre später entschloß er sich, nach New York zu ziehen und sein System im Westen zu verbreiten. Seit 1979, dem Gründungsjahr des Zentrums in New York, sind in zahlreichen Städten der USA, Kanadas und Europas weitere Zentren entstanden.

1. Teil

Taoistische Methoden, um Streß in Lebenskraft umzuwandeln

1. KAPITEL

Was ist das Heilende Tao?

1. Das System des Heilenden Tao

Das Heilende Tao («Healing Tao») ist ein System der Selbsthilfe, um Krankheiten und Streß zu verhindern und zu heilen und um das Leben in allen Aspekten positiv zu beeinflussen. Der Schlüsselbegriff ist die Lebensenergie Chi, die durch einfache Übungen angeregt und vermehrt werden kann. Die Lebensenergie kreist auf den Meridianen (Energiekanälen) durch den Körper und fördert Gesundheit, Vitalität, Ausgeglichenheit und schöpferische und geistige Ausdruckskraft.

Im Heilenden Tao, einem praktischen und für alle offenen System, zeigen sich jahrhundertealte taoistische Praktiken in modernem Gewand. Viele dieser Methoden waren früher nur einer kleinen Elite von taoistischen Meistern und ihren ausgewählten Schülern bekannt. Ich habe diese taoistischen Disziplinen in ein umfassendes System integriert, das ich 1973 in meiner Heimat Thailand öffentlich zu unterrichten begann und 1978 in den Westen brachte. Ich gründete das Healing Tao Center in New York und begann dort zu unterrichten. Heute wird das System an verschiedenen Orten in Nordamerika und Europa gelehrt. Trotz seiner spirituellen Wurzeln ist das Heilende Tao keine Religion, sondern mit allen Religionen, ja sogar mit Agnostizismus oder Atheismus vereinbar. In diesem System sind keine Rituale auszuführen, und es gibt keine Gurus, denen man sich unterwerfen muß. Meister oder Lehrer werden geehrt, aber nicht vergöttert.

Im ersten Teil dieses Buches werden die Grundübungen auf der ersten Stufe der taoistischen Meditation dargestellt:

1. Das Innere Lächeln
2. Die Sechs Heilenden Laute.

Das ganze System hat drei Stufen:

1. Stufe I mit dem Schwerpunkt auf heilender Energie, Stärkung und Beruhigung des Körpers;
2. Stufe II mit dem Schwerpunkt auf der Umwandlung negativer Emotionen in starke positive Energien;
3. Stufe III mit dem Schwerpunkt auf kreativen und spirituellen Übungen. Zu allen Stufen gehören sowohl meditative als auch körperliche Disziplinen, wie Tai Chi, Pakua und Eisenhemd-Chi Kung. Die Meditation des Kleinen Energiekreislaufs (3. Kap.) bildet das Fundament des ganzen Systems.

2. Der Taoismus und einige Grundprinzipien der chinesischen Heilkunst

Der Taoismus, die fast 8000 Jahre alte Wurzel der chinesischen Philosophie und Heilkunst, ist auch die Mutter der Akupunktur und eine der Quellen moderner Körpertherapien wie Akupressur, Rolfing und Feldenkrais. Das Tao wurde als Gesetz der Natur oder Ordnung der Natur bezeichnet, als ewig wechselnder Zyklus der Jahreszeiten, als Kunst, Methode, Kraft und als Pfad oder Weg. Für die Taoisten hängt Gesundheit wesentlich von den Faktoren Harmonie und Gleichgewicht ab. Da der Körper als Ganzheit betrachtet wird, schwächen Streß oder Verletzungen an einer Stelle das Ganze. Der Körper verfügt über die notwendigen Mechanismen der Selbststeuerung, um von selbst zu einem Gleichgewichtszustand zu finden, wenn er dabei nicht behindert wird.

Energieblockaden sind die Ursachen von Krankheit. Ein Zuviel oder Zuwenig an Energie in einem Körperteil führt zu Krankheiten an der betroffenen Stelle und belastet den ganzen Körper. Im System des Heilenden Tao lernen wir, durch die Erweckung der Lebensenergie Chi dieses Ungleichgewicht zu beheben und Chi dorthin zu leiten, wo es gebraucht wird.

In der taoistischen Lehre wird jedes Hauptorgan zu einem der fünf Elemente (Wandlungsphasen) – Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser – in Beziehung gesetzt, und ebenso auch zu Jahreszeiten,

Farben und Klimaeigenschaften (windig, heiß, mild, trocken, naß). Die charakteristischen Merkmale jedes Organs werden in einem solchen Entsprechungssystem beschrieben: Zum Herzen gehören Feuer, Sommer und die Farbe Rot; ein gesundes Herz hat mit Begeisterung und Wärme zu tun. Die Jahreszeit eines Organs bedeutet die Zeit, in der dieses Organ die anderen beherrscht und seine größte Aktivität entfaltet (siehe Abb. 4–4).

Für das taoistische Denken sind Körper, Seele und Geist nicht zu trennen. In der chinesischen Medizin gilt daher, daß negative Emotionen, wie Zorn, Furcht oder Grausamkeit, aber auch ein Übermaß an positiven Gefühlen, ein Zuviel an Freude oder Erregung, die Organe verletzen und Krankheiten verursachen kann.

Das Innere Lächeln und die Sechs Heilenden Laute verhelfen zu emotionaler Ausgeglichenheit und besserer Gesundheit.

3. Am Anfang einer Krankheit steht ein Energieproblem

Bei vielen Problemen dauert es oft Jahre, bis sie sich körperlich als Krankheit manifestieren. Zunächst können sich solche Probleme als Energieblockaden oder -verluste zeigen und zu einem Ungleichgewicht in bestimmten Körperteilen führen. Wenn wir dieses Ungleichgewicht bei seinem ersten Auftreten bemerken, haben wir noch eine lange Gnadenfrist, um es zu korrigieren.

Für viele Menschen gelten Gereiztheit oder negative Emotionen nicht als Krankheit. Die Taoisten sehen hier den Beginn eines Energie-Ungleichgewichts, so wie schlechter Mund- oder Körpergeruch beginnende Schwächen oder Beschwerden von Leber, Nieren oder Magen signalisieren kann. Halsstarrigkeit kann von einem Ungleichgewicht der Herzenergie herrühren; starker Körpergeruch von einer Fehlfunktion der Nieren, die das überschüssige Wasser nicht mehr richtig aus den Körperflüssigkeiten herausfiltern. Feigheit und Furcht können durch ein Ungleichgewicht in der Lungen- oder Nierenenergie entstehen, Rückenschmerzen durch ein Ungleichgewicht in den Nieren und der Blase. So lassen sich zahlreiche Beschwerden auf ein Energie-Ungleichgewicht in einem bestimmten Körperteil zurückführen.

In der modernen Welt wächst die Abhängigkeit von materiellen Werten, die uns immer stärker anziehen, von Drogen, Unterhaltung, Dienstleistungen und unnatürlicher Nahrung. Je stärker das Bedürfnis nach diesem und jenem, desto größer die Sorgen und die Verwirrung. Wir können uns von alledem befreien, indem wir unsere emotionellen Bindungen an materiellen Werten abschütteln.

Als erste und grundlegende Vorbeugungsmaßnahme können wir üben, Chi zu bewahren, zu vermehren und umzuwandeln. Nach einem Herzanfall kann der Betroffene mit dieser Methode einen zweiten verhüten. Bei Rücken- oder Nierenbeschwerden wird diese Methode Schlimmeres verhindern. Vorbeugende Methoden sollten bei der Energie ansetzen. Schon früh haben die Taoisten das System der Organmeridiane erfaßt, ein Netz von Energiebahnen, das sich von den Organen aus durch den ganzen Körper erstreckt. Bei Blockaden oder reduzierter Energiezufuhr werden die Organe schlechter mit Chi versorgt, und schlechtes Chi, die kranke Energie der Organe oder Meridiane, setzt sich fest. Wenn wir allerdings keinen Kontakt zu unserer Innenwelt haben, werden wir innere Veränderungen kaum wahrnehmen.

Wir müssen lernen, Chi zu bewahren, zu vermehren und umzuwandeln, damit wir über genug Energie verfügen, um Blockaden zu beseitigen, die Abwehrkräfte zu stärken und Krankheiten zu verhindern. So können die Übungen des taoistischen Systems uns dazu verhelfen, daß wir ein glückliches, gesundes Leben führen und unsere Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude bis ins Alter bewahren, ohne von Krankheiten geplagt zu werden.

Nur ein gesunder Mensch ist in der Lage, seinen Mitmenschen zu helfen. Viele meiner Schüler haben auch ohne weiteres Kaffee, Alkohol, Drogen und gewisse Arten «notwendiger» Unterhaltung aufgegeben, als sie begannen, ernsthaft zu üben und ihre Organe und Sinne zu pflegen und zu stärken.

Einer meiner Schüler besaß früher eine Fabrik und hatte Macht über viele Menschen. Er war hochverschuldet, weil er unter ständigem Kaufzwang litt. Als er schließlich mit mir über sein Problem sprach, erklärte ich ihm, daß Streß und negative emotionale

Energien in seinem Körper Blockaden verursachten und seine Organe unter Energie-Ungleichgewicht litten. Sollte es ihm gelingen, Organe und Sinne zu stärken und den Energiefluß zu verbessern, so würde ihm die Welt in einem anderen Licht erscheinen. Nachdem er den Kleinen Kreislauf, die Sechs Heilenden Laute, das Innere Lächeln und die taoistische Selbstmassage gelernt und eine Weile geübt hatte, verriet er mir eines Tages, daß er auf eine lange Reise gehen werde. Er hatte nämlich seine Fabrik verkauft, alle Schulden bezahlt und noch ein paar Tausend Dollar übrig. Bevor er wieder von vorne anfing, wollte er zuerst eine Ruhepause einlegen, um auch Zeit zum Üben des Gelernten zu haben. Sein Gesichtsausdruck hatte sich völlig verändert.

4. Gesundheit ist die beste Investition

Viele Menschen setzen ihre ganze Lebenskraft fürs Geldverdienen ein, und das kann so lange gut gehen, bis die Energien erschöpft sind und Beschwerden einsetzen. Dann müssen sie immer mehr Geld für Krankenhäuser, Operationen oder Medikamente ausgeben und womöglich noch die meiste Zeit im Bett zubringen. Diese Menschen sagen natürlich, sie hätten keine Zeit zum Üben und ihre Tage seien ausgefüllt mit Verpflichtungen und Arbeit, Versammlungen und Studium, Familie und Kindern. Sie bedenken jedoch kaum, daß durch Übung das Energieniveau von Körper, Seele und Geist angehoben werden kann. Dadurch wird der Geist klarer, der Körper kräftiger, so daß wir emotional ausgeglichen leben und so auch schneller arbeiten können.

Auch viele meiner Schüler finden nur mit Mühe Zeit für die taoistischen Übungen. Anfangs braucht das Lernen natürlich Zeit, aber nach einer Weile wird die Übung zu einem Teil ihres Lebens. So können wir die Zeit, die wir täglich nur mit Warten zubringen, auch zum Üben des Inneren Lächelns nutzen.

Zahlreiche Übende brauchen nach einiger Zeit weniger Nahrung und weniger Schlaf, so daß sie schließlich mehr Zeit zum Üben gewinnen. Wenn Sie täglich 30–60 Minuten für Ihre Gesundheit investieren, so kann ich Ihnen aus Erfahrung sagen,

daß sie bis zu vier Stunden zurückbekommen und Ihre Leistungsfähigkeit wächst.

5. Familienleben aus taoistischer Sicht

Für die Taoisten bilden Charakterunterschiede der Ehepartner nicht die Hauptursache für Probleme im Familienleben. Es ist doch natürlich, daß sich Gegensätze anziehen. Am wichtigsten ist es, sich um Verständnis zu bemühen, die guten Seiten des Partners zu sehen und sich gegenseitig bei der Überwindung von Schwächen zu helfen. Um andere Menschen verstehen zu können, müssen Sie zuerst sich selbst verstehen, und das geschieht am besten dadurch, daß Sie sich nach innen wenden und mit Ihren Organen in Kontakt kommen. So können Sie die Organe stärken, um negative Energie umzuwandeln und positive Gefühle und Werte zu pflegen.

Negative Energien sind die Hauptursache für Energie-Ungleichgewichte im Körper. Leidet ein Familienmitglied darunter, werden auch bei seinen Angehörigen negative Emotionen geweckt, und dadurch das Energiegleichgewicht in der ganzen Familie gestört.

6. Positive Beeinflussung des Sexuallebens

Disharmonie im Sexualleben der Ehepartner kann das Familienleben schwer beeinträchtigen. Organe und Drüsen bilden die Hauptquellen sexueller Energie; ihre Gesundheit fördert daher das eheliche Glück. Streß, Umweltverschmutzung und die zahlreichen Einschränkungen, denen uns die Gesellschaft unterwirft, rauben den Menschen ihre Organ- und Sexualenergien, und daraus resultieren psychologische und eheliche Probleme. Das kann sich in Muskelschwächen äußern, in Impotenz beim Mann und mangelndem Muskeltonus in den Sexualorganen der Frau. Um solche Probleme zu beseitigen, ist es für Paare wichtig, die sexuellen Energien zu mehren und umzuwandeln, und dazu können die

hier beschriebenen Übungen zur Stärkung der Organe, Drüsen und Sinne einen wichtigen Beitrag leisten.

7. Chi schafft Harmonie und Frieden

Harmonische und friedvolle Energien in einem Menschen können dazu beitragen, das Chi eines anderen ins Gleichgewicht zu bringen. Alle Extreme bewirken ein Energie-Ungleichgewicht und stören Ruhe und Frieden. Für die Familie bedarf es eines fünffachen Friedens:

Friede des Geistes,
Friede der Seele,
Friede des Körpers,
Friede der Organe,
Friede der Sinne.

Bei den Taoisten heißt es, daß zu großer Lärm die Ohren und die ihnen zugeordneten Organe, Nieren und Blase, schädigt und damit Furcht weckt und den Frieden stört. Zu viel Essen und Trinken schadet der Milz und indirekt auch der Leber, was zu Gereiztheit und Zorn führt und den Familienfrieden beeinträchtigt. Sieht man zu viel Fernsehen oder zu viele Filme, so leiden die Augen und damit auch die Leber und Gallenblase; das verursacht Energieverlust und schwächt den ganzen Organismus. Zu viel Bewegung oder Arbeit schädigt die Sehnen, zu viel Kummer das Nervensystem.

Schwächen in Organen, Sinnen und Nerven können mancherlei negative Auswirkungen auf den einzelnen haben und so auf lange Sicht zu Problemen für die ganze Familie führen.

Geht man jedoch den Problemen auf den Grund und übt gemeinsam taoistische Methoden wie das Innere Lächeln, die Sechs Heilenden Laute und die taoistische Selbstmassage, so läßt sich Abhilfe schaffen, und die Energien der Familienmitglieder können ausgetauscht und harmonisch vereint werden.

2. KAPITEL

Das Innere Lächeln

A. Wirkungen

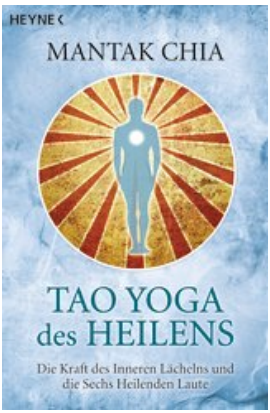
1. Niedrige und höhere Energieformen

Die Taoisten betrachten negative Emotionen als niedrige Energieform. Viele Menschen leben ständig mit Ärger, Trauer, Depression, Furcht, Sorgen und anderen Formen negativer Energie, die zu chronischen Krankheiten führen und ihre Lebenskraft rauben können. Das Innere Lächeln ist ein wahres Lächeln, das alle Körperteile erreicht: Organe, Drüsen, Muskeln und das Nervensystem. Das Innere Lächeln erweckt heilkräftige, positive Energieformen, die sich später in höhere Stufen von Energie umwandeln lassen. Ein echtes Lächeln überträgt liebende Energie, die wärmen und heilen kann. Erinnern Sie sich an einen Tag, an dem Sie verärgert oder krank waren und Ihnen jemand, vielleicht sogar ein Unbekannter, aus vollem Herzen zulächelte – da fühlten Sie sich mit einem Schlag besser.

In seinem Buch «Anatomie einer Krankheit» schreibt der frühere Herausgeber der «Saturday Review», Norman Cousins, daß er sich von einer seltenen Bindegewebskrankheit heilen konnte, indem er alte Filme von den Marx Brothers anschaute. Eine meiner Schülerinnen heilte sich dadurch von Brustkrebs, daß sie ständig in die kranke Stelle hineinlächelte.

Die taoistischen Meister im alten China erkannten die Kraft der lächelnden Energie und übten das Lächeln für sich selbst, um ihr Chi in Bewegung zu setzen, höhere Energieformen zu erzeugen und Gesundheit, Glück und langes Leben zu erlangen. Sich selber zuzulächeln wirkt heilsam und verjüngend, als ob man in Liebe baden würden.

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Mantak Chia

Tao Yoga des Heilens
Die Kraft des Inneren Lächelns und die Sechs Heilenden Laute

ERSTMALS IM TASCHENBUCH

Taschenbuch, Broschur, 240 Seiten, 13,5 x 20,6 cm
145 s/w Abbildungen
ISBN: 978-3-453-70120-5

Heyne Spiritualität und Esoterik

Erscheinungstermin: Mai 2009

Der Weg zu ganzheitlicher Gesundheit und natürlicher Verjüngung

Die Heilkunst des Tao Yoga leistet einen unschätzbaren Beitrag zur Gesunderhaltung des Körpers und zur harmonischen Entfaltung von Geist und Seele. In diesem Buch stellt der berühmte Tao-Meister Mantak Chia hochwirksame Techniken vor, um die Lebensenergie Chi anzuregen, die eigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren sowie Stress und Belastendes aufzulösen und in Vitalkraft umzuwandeln.

Die praktische Schritt-für-Schritt-Schulung mit zahlreichen Illustrationen.

Der Titel im Katalog