



Das nächste mal triffst du mich am

5./6.12.2009

in Berlin

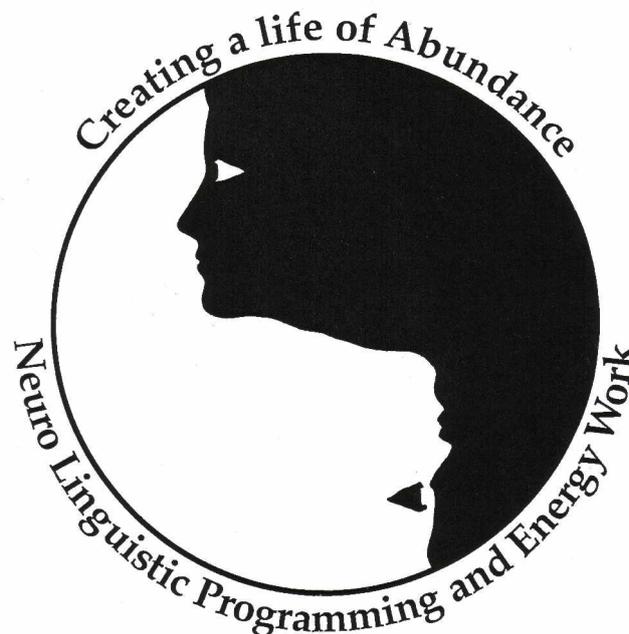
mit **Gesundheit, NLP und Spiritualität.**

Ich freue mich auf dich.

Dr. Richard Bolstad

Integration von NLP & Spiritualität

Handout in Berlin am 4./5.10.08



© **TRANSFORMATIONS** International Consulting & Training Ltd. 2007

55a Carlisle Road, Browns Bay, Auckland 0630
Aotearoa-New Zealand. Phone/fax (09) 478-4895

E-mail learn@transformations.net.nz

Home Page www.transformations.net.nz

Instituts-Mitglied in IN & ICI



Inhaltsverzeichnis

Seite

Eine Liste von NLP-Interventionen, in denen Spiritualität modelliert wird _____	3
NLP-Prozess Maria Magdalena _____	4
Die neurologischen Ebenen verbinden _____	7
Liebesprozess _____	8
Jenseits von Erleuchtung _____	9
Die Mikrokosmische Kreisbahn _____	10
Zhineng Chi Kung (Chi Lei) _____	12
Das Lichtwesen _____	20

Integration: Eine Liste von NLP-Interventionen, in denen Spiritualität modelliert wird

Kategorie	Prozess	NLP Entwickler
1) Core states models (Ziel/Absichtsverkettung)	Core Transformation TM	Connirae Andreas
	Facticity TM (Tatsächlichkeit)	Ragini Michael
	Maria Magdalena Prozess	Richard Bolstad
2) aufgedeckte Zustands- modelle (was ist dahinter/darunter?)	Mind backtracking (auditiv digital)	Michael Hall
	hinter den Bildern (Visual)	Eckard Winderl
	durchtropfen (kinästhetisch)	Tad James
	aufsteigende Zustände (kinästhetisch)	Richard Bolstad
3) jenseits von Wahrnehmungspositionen	Die unbeantwortbare Frage	Richard Bolstad
	Quantenpsychologie	Stephen Wolinsky
4) grenzenlose Repräsentationen	Entidentifikationsprozess (von der Psychosynthese)	Michael Hall John Overdurf
	Liebesprozess	Richard Bolstad
5) jenseits von Gegensätzen	Jenseits der Erleuchtung	Julia Kurusheva
	Submodalitätenprozess	Wyatt Woodsmall
	Facticity TM	Ragini Michael
6) Ankerprozesse	Doppelter Handschlag	Robert Dilts
	neurologische Ebenen verbinden	Robert Dilts
	Creation cycle (Mitgefühl)	Richard Bolstad
	Mandala Prozess	Richard Bolstad
7) jenseits von Zeit	die TimeLine verlassen	Wyatt Woodsmall
	Lichtwesen	Richard Bolstad
8) kinästhetische Bewegung	Kundalini Prozess	Richard Bolstad
	Derwisch wirbeln	Richard Bolstad
	trommeln/tanzen	John Grinder
9) andere Sprachmuster	Quantenlinguistik	Tad James
10) Körpersprache	Spirituelle Erleuchtung & NLP	Karl Nielsen

NLP-Prozess Maria Magdalena

Im Evangelium von Maria Magdalena wird der folgende Prozess so beschrieben;
„Peter sprach zu Jesus: ‚Da du zum Deuter der Grundlagen und der Ereignisse der Welt wurdest, sag uns: Was ist die Sünde der Welt?‘ Der Lehrer antwortete: ‚Es gibt keine Sünde. Ihr erzeugt die Sünde, wenn ihr gemäß den Gewohnheiten eurer korrumpierten Natur handelt. Dort liegt der Ursprung von Sünde. Deshalb kam das Gute in eure Mitte. Es handelt gemeinsam mit dem Wesen eurer Natur, um es wieder mit seinen Wurzeln zu vereinen.‘ Dann fuhr er fort: ‚Das ist der Grund, warum ihr krank werdet und sterbt. Es ist das Ergebnis eurer Handlungen. Was ihr tut, entfernt euch weiter. Diejenigen, die Ohren haben, hört zu. Die Anhaftung an das Materielle schürt die Leidenschaft gegen die Natur eures Wesens. Auf diese Art kommen Probleme in den Körper. Darum sage ich euch: Wahrt die Harmonie ... Wenn ihr aus dem Gleichgewicht geratet, holt euch Anregungen in der Offenbarung eurer wahren Natur. Diejenigen, die Ohren haben, hört genau hin.‘ “

Damit meint Jesus, dass Sünde bedeutet aus dem Gleichgewicht und aus der inneren Harmonie zu geraten und sich gemäß den Gewohnheiten zu verhalten, die jemanden immer weiter von seiner wahren Natur entfernen. Er geht davon aus, dass physische Erkrankung und Tod sich aus innerer Disharmonie ergeben. Jesus erklärt: „Deshalb kam das Gute zu euch. Es handelt, gemeinsam mit dem Wesen eurer Natur, um es mit seinen Wurzeln wieder zu vereinen. Interessanterweise sagt er, dass das „Gute“ nicht gegen, sondern zusammen mit den korrumpierten Bereichen handelt, die die Gewohnheiten erzeugten, die wir zu verändern suchen. Das „Gute“ verbindet sich mit diesen Bereichen, um sie mit ihrem Ursprung oder ihrer Quelle wieder zu vereinen. Wir würden das im NLP so ausdrücken, dass sich das „Gute“ mit den Teilen verbindet, die unsere destruktivsten Gewohnheiten erzeugen und ihnen hilft eins zu werden mit ihren eigenen höchsten positiven Absichten. Das heißt, Jesus sagt, dass das Ziel nicht darin liegt gegen unsere „teuflische Natur“ anzukämpfen, sondern darin, Harmonie und Einigkeit in uns herzustellen.

Anleitung

1) Wähle ein Ziel. Beginne, wenn du dich in einem entspannten, vertrauensvollem Zustand mit der Person befindest, die du anleitest. Erinnere deinen Partner daran, dass »das Gute« sich in ihm befindet. Frage: „Was möchtest du von »diesem Guten«? Welcher Teil deiner Erfahrung muss sich verändern, damit du dein Lebensziel besser erreichen kannst?“ Lasse die Person dabei ihre Hände ausstrecken mit der Handfläche nach oben weisend, so als ob sie in jeder einen Gegenstand halten würde. Halte deine Hände in der gleichen Position wie sie. **Passe dich ihrer Handhaltung exakt an und führe dies während des gesamten Prozesses fort!**

2) Lade »das Gute« ein, mit euch zu sein. Sage: „Erinnere dich an eine Zeit, als du die Erfahrung mit der Erscheinung »des Guten« gemacht hast, das deiner wahren Natur entspricht... eine Zeit, in der du dich im inneren Einklang mit dir selbst empfandest. Während du dieses Gefühl jetzt wieder erlebst, frage in welcher Hand »das Gute« liegen würde, wenn du es wüsstest. Überprüfe, wo es sich auf der Hand befinden würde. Vertraue deiner unbewussten Reaktion.“ Bitte die Person: „Fühle diese Hand: Ist sie kühl oder warm, leicht oder schwer? Wie würde »das Gute« aussehen, wenn du es sehen könntest? Welche Stimme hätte es? Was würde es sagen, wenn du es jetzt fragen würdest: ‚Was wünschst du dir für mich?‘ Was auch immer »das Gute« antworten wird, wenn du diese Frage stellst, danke ihm, dass es mit dir spricht. Frage: Wenn diese gute Absicht voll und ganz erreicht ist, was willst du nachdem, was dir vielleicht noch viel wichtiger ist? ‘ Frage in dieser Art weiter bis du den Zustand des Seins und Nichtstuns erreichst, einen Zustand jenseits des Selbst und anderen Unterscheidungen.“

3) Beginne die Kommunikation mit dem Persönlichkeitsanteil, der die Gewohnheit erzeugt (Gedankenmuster, emotionale Reaktion, Verhalten, Gesundheitsproblem), die du transformieren möchtest. Sage: „Es gibt einen Persönlichkeitsanteil, der diese andere Reaktion hervorrief, der nicht völlig deiner wahren Natur entspricht. Nichtsdestotrotz ist er nicht »böse« oder »sündhaft«, einfach nur getrennt von seiner wahren Natur. Es fehlt ihm an seinem eigenen Ziel. Stelle dir vor, dieser Persönlichkeitsanteil würde auf der anderen Hand stehen und überprüfe, wo genau er dort steht. Vertraue deiner ersten unbewussten Reaktion.“ Bitte die Person: „Fühle diese Hand: Ist sie kühl oder warm, leicht oder schwer? Wie würde dieser Persönlichkeitsanteil aussehen, wenn du ihn sehen könntest? Welche Stimme hätte er? Was würde er sagen, wenn du ihn jetzt fragen würdest: ‚Was wünschst du dir für mich?‘ Was auch immer dieser Persönlichkeitsanteil antworten wird, wenn du diese Frage stellst, danke ihm, dass er dir geantwortet hat. Das ist sehr wichtig. Dein Ziel ist, herauszufinden was er noch viel wichtigeres erreichen möchte, indem er sich dies wünscht, was er sich wünscht. Wenn du diesen Persönlichkeitsanteil jetzt gefragt hast, was er möchte, könnte er dir etwas positives oder negatives antworten. Beides bedeutet, du hast angefangen, dies zu erforschen. Vertraue darauf, dass seine höchste Absicht (in Maria Magdalenas Begrifflichkeit „Wurzel“) positiv ist.“

4) Finde die höhere positive Absicht des Persönlichkeitsanteils. Sage deinem Partner, den du anleitest: „Stelle dem Persönlichkeitsanteil nun folgende Frage: ‚Wenn du dies hast, was möchtest du dann erreichen, was noch wichtiger ist?‘ Wertschätze jede Antwort. Gehe die „Leiter“ hinauf, indem du diese Fragen stellst: Wenn dies voll und ganz erreicht ist, was willst du nachdem, was dir vielleicht noch viel wichtiger ist? Du bist jetzt hier nicht auf Details aus, sondern erfragst welches Ergebnis noch weitreichender, größer und bedeutungsvoller für dich ist. Fahre damit fort bis du feststellst, dass seine Absicht die gleiche wie die »des Guten« ist.“

5) Lade das Gute und den Persönlichkeitsanteil ein sich anzunähern. Erlaube ihnen, sich anzunähern. Wenn du die höchste gemeinsame Absicht gefunden hast, könntest du fragen:

- Bemerkt dieser Persönlichkeitsanteil, dass er die gleiche höchste Absicht wie »das Gute« hat ?
- Nimmt der Persönlichkeitsanteil wahr, dass seine Wurzeln in die größere Vollkommenheit »des Guten« reichen ?
- Nimmt der Persönlichkeitsanteil wahr, dass »das Gute« Ressourcen besitzt, die ihm helfen würden sein höheres Ziel zu erreichen?
- Versteht »das Gute«, dass dieser Persönlichkeitsanteil Ressourcen besitzt, die ihm helfen würden sein eigenes höheres Ziel zu erreichen ?

Sage zu deinem Partner: „Lade »das Gute« und den Persönlichkeitsanteil jetzt ein, sich zu vereinen. Bewege deine Hände nicht bewusst! Halte die Handflächen nach oben und schaue aufmerksam nach subtilen, winzigen Bewegungen, die sie in Richtung auf die Mitte machen.“
 Sage: „Das ist richtig.“, um diese Bewegungen anzuerkennen, sobald du sie wahrnimmst.“
 Sage: „Erlaube ihnen sich zu integrieren.“ Fahre fort unbewusste Bewegungen der Hände zu ermutigen. **Verstärke den Prozess in dem sich ihre Positionen annähern!**

6) Erfahre die neue Einheit. Sobald die Hände zusammen sind, sage: „Mache dir bewusst, dass der Persönlichkeitsanteil, der zuvor da war, nun mit »dem Guten« vereint ist, mit einem gemeinsamen Gewicht und Temperatur; eine Einheit mit all den Ressourcen, die die beiden einzelnen Anteile besaßen. Fühle in deinen Körper hinein, wo du dieser Einheit einen Platz geben könntest und lege deine Hände dort hin. Erlaube dieser Einheit sich von dort aus im gesamten Körper zu verteilen. Vielleicht fühlst du, wie sich Wärme in dir ausbreitet.“ Sage dann: „Gratuliere dir selbst und denke an einen Zeitpunkt in der Zukunft, der in der Vergangenheit eine Phase der Disharmonie darstellte, in der du dich nun selbst wahrnimmst als verbundene Person, verwurzelt im »Guten«. Fühle diesen Frieden.“

Die neurologischen Ebenen verbinden

von Robert Dilts

1. Wähle ein Problem, das du gern auf grundlegende Weise ändern möchtest.
2. Wähle eine Stelle mit ausreichend Platz vor dir (ausreichend um sechs Schritte vorwärts zu laufen). Denke an die Umgebung/ den Kontext, in der das Problem auftaucht. Nimm wahr, was du dort siehst und hörst.
3. Mache einen Schritt vorwärts. Überlege, was du generell tust und sagst in dieser Problemsituation. Lasse einen Film ablaufen von dem Geschehen.
4. Mache einen weiteren Schritt vorwärts. Wenn du dies tust, welche Fähigkeiten benutzt du? Welche Fähigkeiten nutzt du nicht?
5. Mache einen weiteren Schritt vorwärts. Überlege aufgrund welcher Überzeugungen du in dieser Situation handelst. Was ist wichtig für dich in dieser Situation? Was denkst du über deine eigenen Potentiale und über die Situation ?
6. Mache einen weiteren Schritt nach vorn. Wer bist „DU“ in dieser Situation ? Welche Art von Mensch bist du in dieser Situation ?
7. Mache einen weiteren Schritt nach vorn und mache dir bewusst, dass du hier aus einem bestimmten Grund bist. Du hast dich selbst in diese Situation versetzt, weil, im weiteren Sinne, du hier auf der Welt aus einem bestimmten Grund bist. Du kannst vielleicht nicht in Worten ausdrücken, welcher Grund dies ist, aber versuche es jetzt zu begreifen. Werde dir bewusst, dass dieser Grund dich mit etwas Überwältigendem verbindet. Du kannst es als Gott, Gottheit sehen, das Universum, Sein oder einfach Menschlichkeit. Aber es ist jetzt eine unermessliche Quelle von Energie vor dir.
8. Mache einen nächsten Schritt vorwärts in das Energiefeld hinein. Fühle seine Stärke.
9. Wenn du diese Energie spürst, geh einen Schritt zurück und erlebe wie die Energie dir neue Stärke für deine Mission, deinen Grund gibt. Gehe einen weiteren Schritt zurück und fühle wie die Energie dein Verständnis des Selbst verändert. Gehe einen weiteren Schritt zurück und fühle, wie die Energie deine Überzeugung zu der vorgestellten Situation verändert, verändert was dort wichtig erschien. Nimm einen weiteren Schritt zurück und nimm wahr, wie es deine Fähigkeiten verändert, die du dort nutzen kannst. Geh einen weiteren Schritt zurück und werde dir bewusst, wie du diese Fähigkeiten nutzen kannst, mit Hilfe dieser unermesslichen Energie, wie sie verändert, was du dort tun und sagen möchtest. Geh einen weiteren Schritt zurück und werde dir gewahr, wie die Handlungen, die mit dieser Energie vollzogen wurden, die Situation selbst verändern werden.
10. Danke dieser Energie.

Liebesprozess

Modelliert durch Richard Bolstad von Jiddu Krishnamurti

1. Beginne als Führender (B) einen Zustand der Liebe, Freude und Schönheit zu erzeugen. Gib eine anleitende Definition von Liebe: a) ein Zustand „glücklich zu sein mit etwas“ b) Das Gefühl von Resonanz und Einssein mit einem anderen Menschen, einem Objekt oder einer Erfahrung. Sage der Person „Ich möchte zu deinem Unbewussten sprechen, das die Bedeutsamkeit und Energie der Liebe versteht. „
2. Lasse die Person, Energie sammeln, führe sie durch die folgende Energieübung für mindestens 2 Minuten (dies ist auch Tranceinduktion). Bitte die Person sich vorzustellen, dass wenn sie einatmet Liebesenergie in ihren Körper fließt (aus allen Richtungen, besonders vom Kopf, den Händen und Füßen) und in ihr Herz. Wenn sie ausatmet, fließt es durch den Körper hinaus. Lasse die Person ihre Aufmerksamkeit nur darauf richten diese Energie zu atmen, ohne zu erwarten, dass etwas Weiteres geschieht. Mach diese Übung mit der Person gemeinsam.
3. Bitte die Person „erinnere dich an schöne eine Zeit, in der du ein kraftvolles, mächtiges Gefühl von Liebe empfunden hast. Sobald du diese besondere Zeit erinnerst, versetze dich in diese Erfahrung hinein und fühle diese Liebe jetzt“
4. Frage „Was siehst, hörst, denkst du darüber; welche Empfindung hast du, wenn du diese Erfahrung mit dieser Liebe jetzt machst?“
5. Für jede innere Repräsentation über die berichtet wird, frage „Ist dies alles was Liebe ausmacht oder ist Liebe mehr als dieses spezielle Bild/ Geräusch/ Gedanke/ Empfindung?“ Sobald die Person wahrnimmt, dass Liebe umfassender ist, sag ihr „Also ist Liebe nicht dieses Bild/ Geräusch/ Gedanke/ Empfindung. Was ist Liebe dann?“ Wiederhole diese Sequenz bis sie keine weitere Antwort hat; bis Stille ist, Raum, bis nur noch Liebe ist, „jenseits dem Gewirr von Gedanken“.
6. Lade die Person ein zu erfahren, dass Liebe keine Grenzen hat, so dass sie sich nun jede Person oder jeden Gegenstand in ihrem Geist vorstellen kann, mit dem sie durch Liebe verbunden sein möchte und Freude dabei empfindet, zu lieben. Lade sie dazu ein, festzustellen, dass diese Liebe gleichermaßen eine Liebe für sie und andere ist. Lass sie diese Liebe spüren, wenn sie an ihr eigenes Leben denkt und nimm wahr wie dies ihr Verständnis ihres eigenen Lebens verändert.

„Jenseits von Erleuchtung“

modelliert von Julia Kurusheva vom Lehrer Gangaji

“Wenn ich mich hineinversetze, so passt kein Wort.”...“Ja, aber jedes Wort passt hinein.”-
Gangaji

1. Der Leiter (B) begibt sich in einen ruhigen, stillen und friedvollen (energetischen) Zustand.
2. Stelle Rapport her.
3. Mache dir einen Zustand bewusst (A), den du gern verändern möchtest und einen gegensätzlichen Zustand.“ (z.B. traurig-glücklich, schüchtern-selbstsicher, arm - reich, schlecht-gut, etc.)
4. „Denke an dich selbst in diesen Situationen. Welchen Gefühlen/ Emotionen/ Gedanken wirst du dir bewusst in jeder dieser Situationen? Wenn du sie beschreibst, beginne mit „Ich bin mir bewusst...“ Höre zu wie sie ihre Erfahrung in beiden Situationen beschreibt.
5. “Wir verstehen, was verschieden in diesen Erfahrungen ist: einer ist A und der andere ist B (pace). Und jetzt finde..welche Gemeinsamkeit gibt es in beiden Erfahrungen? Welcher Aspekt in beiden Erfahrungen ist gleich?“ Höre zu.
6. „Werde dir bewusst, dass in dieser Erfahrung „Ich bin mir bewusst, ich bin A“ und „Ich bin mir bewusst, ich bin B“ **„Ich bin mir bewusst“** unveränderbar ist (führe). Deine Gefühle/ Gedanken sind in „ES“, in ihm enthalten. Wer erkennt bewusst, ist es nicht die BEWUSSTWERDUNG selbst, die bewusst ist? Bewusstwerdung ist genau jetzt, in diesem Moment, gegenwärtig in jedem Gefühl/ Emotion/ Gedanken, jeder Identifikation. Die Wahrheit ist „Du bist BEWUSSTSEIN“, Bewusstwerdung begreift sich selbst als BEWUSSTSEIN.“
7. „ In diesem Zustand des einfachen, unkomplizierten Bewusstwerden, ganz du selbst, ohne etwas zu tun, ohne etwas zu verdienen, ohne auf Erleuchtung zu warten... kannst du es genau jetzt wahrnehmen... was genau hier ist, immer, ewig mit dir – das ist Freiraum/ Ungezwungenheit, das ist Wahrheit, dein Sein, rein, dies ist wer du bist... und erlaube deinem Geist sich dieser Bewusstwerdung hinzugeben ... dieser Bewusstheit, wer du bist... du bist, was nicht erzielt und nicht verloren gehen kann, du bist was unausgesprochen bleibt ... Du erlebst Freiraum, hier und jetzt.. Du bist unermesslich erleuchtet, du bist Freiraum selbst...und erkennst dich selbst als Wahrheit, Freiheit, Bewusstheit, nimm wahr, was du jetzt hier hörst...zur gleichen Zeit, wie du die Dinge siehst, die du momentan wahrnimmst...zur gleichen Zeit, wie du das Gefühl in deinem Körper wahrnimmst... und wie du jeden Geruch und Geschmack riechst und schmeckst...mit all deinen Sinnen zugleich“ Nimm dir Zeit.
8. Versuche nun an den Zustand A zu denken, und nimm wahr, ob sich etwas verändert hat. Denke an einen Zeitpunkt in der Zukunft, in dem du dich im Zustand A gefühlt hättest und nimm nun wahr, wie sich dies verändert, wenn du dir dies jetzt vorstellst?“

Die Mikrokosmische Kreisbahn

Der Sinn der Chi Kung Mikrokosmischen Kreisbahn

- Bewahre und generiere Energie im Körper um physisch gesund zu bleiben, deine Gesundheit sicherzustellen
- Lasse die Energie zirkulieren, vereine die untere Vorderseite „yin“ und die obere Rückseite „yang“ in eine Energie
- Versorge jedes Organsystem mit Energie (Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser).
- Öffne den Hauptkanal (Du Mai) für spirituelle Erfahrung (Kundalini).

1. Lockere den Körper und den Rücken und wärme mit Chi Kung auf Setze dich bequem hin. Bewege den Rücken zur Seite und vor und zurück.

2. Mache das innere Lächeln. Setze dich aufrecht hin, presse die Zunge gegen den Gaumen, (und nutze die sechs heilenden Geräusche, falls erwünscht, siehe Seite 9 in diesem hand-out)

3. Sammle chi im unteren Dan-Tien durch dehnendes atmen

Atme 18 Mal dehnend durch und lege deine Hände auf den Bauchnabel während du das chi dort empfängst. Führe das chi von den Nieren und dem Nierenzentrum am Rückgrad (die Tür des Lebens „Ming men“ zwischen zweitem und drittem Lendenwirbel) zum unteren Dan-Tien. Baue sexuelle Energie durch Kontraktion der Sexualorgane, dann des Damm und des Anus auf.

4. Durchlaufe die Mikrokosmische Kreisbahn

Atme kurze Luftzüge ein. Während du den Atem anhältst, stelle dir den chi-Fluss vom Dan-Tien um den kleinen Kreis vor. Wenn du die Sexualorgane, dann den Damm, den Anus und dann das Steißbein kontrahierst, wird dies zur Förderung in den Rücken Luft zu pumpen beitragen. Drehe die Augen nach oben und unten als ob du an einem Seil einen Bottich mit Chi vom Ursprung des Rücken hochziehst.

5. Öffne das Herz

Führe die Hände zusammen, die Daumen gegen das Herzzentrum gedrückt. Lasse den Herzton „Haaaa“ erklingen. Fühle Feuer im Herzen, sieh es erblühen und atme in den roten Dunst.

6. Strahle Liebe vom Herzen ab

Sende Liebe zu Lungen, Leber, Gallenblase, Milz und Bauchspeicheldrüse, Nieren und Blase. Sende die Liebe den Verdauungstrakt hinunter, zum Gehirn und Rückgrad. Sende Liebe denen, die du mit jedem Atemzug liebst, während du sie vor dir visualisierst. Sende jemandem Liebe, den du nicht magst. Stell ihn dir vor dir vor und fühle die Verbindung im Herzen. Atme in eine Farbe, die ihr beide gebrauchen könntet und erfülle euch beide damit (Vertraue deinem Unbewussten).

7. Kombiniere Herz und andere Energien

Blase goldenes Licht durch den mittleren Augenbrauenpunkt, und winde es Spiralförmig jede Seite 36 Mal im Herzen. Erinnerung dich eine Erfahrung mit Liebe + Sex.

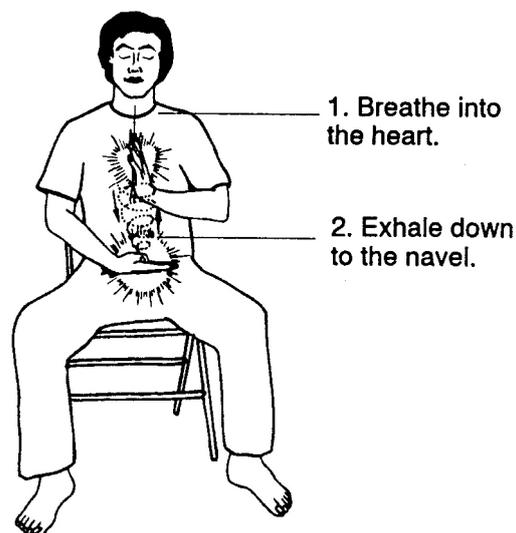
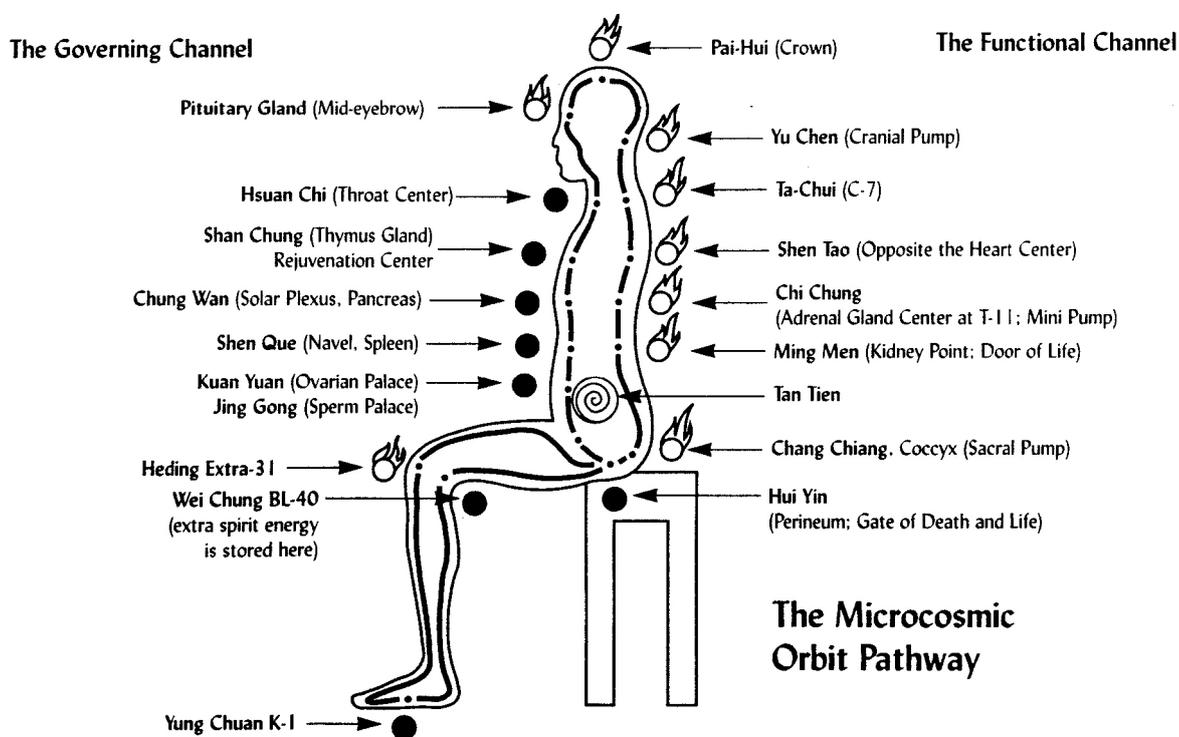
Lasse die Herzenergie zu den Sexualorganen fließen und verbinde die Hitze des Herzens mit dem sexuellen „Wasser“ um „Dunst“ zu erzeugen. Strahle dieses Gefühl auf die anderen Organen ab. Lege die linke Hand auf Herzhöhe und die rechte an dan tien, palmiere (siehe Diagram). Während du einatmest, lasse goldene Energie vom mittleren Brauenpunkt hinunter zum Herzen fließen. Während du ausatmest lasse Herzenergie hinunter zum dan-tien fließen. Lege die Hände an die Seiten deines Körpers mit dem Handrücken zum Boden weisend und lasse blaue Energie vom Boden in den dan-tien fließen.

8. Schließe den Prozess ab. Winde die Energie 36 Mal weg vom Nabel und 24 Mal nach Innen um die Energie am Dan-Tien zu sammeln. (Frauen winden gegen den Uhrzeigersinn hinaus und mit dem Uhrzeigersinn hinein, Männer winden mit dem Uhrzeigersinn hinaus und gegen den Uhrzeigersinn hinein.)

Die sechs heilenden Töne

Die sechs heilenden Töne können individuell genutzt werden um das spezielle Organsystem mit dem sie verbunden sind zu energetisieren, oder gemeinsam um das gesamte System zu heilen. Wenn alle Töne genutzt werden, werden sie in der nachstehenden Reihenfolge ausgesprochen:

1. **Lungen-Ton: Sssssssss.** Atme dunkle Energie aus, atme klare, weiße Energie ein.
2. **Nieren-Ton: Chwooooo.** Atme dunkle Energie aus, atme klare, blaue Energie ein.
3. **Leber-Ton: Sshhhhhh.** Atme dunkle Energie aus, atme klare, grüne Energie ein.
4. **Herz-Ton: Haaaaaaa.** Atme dunkle Energie aus, atme klare, rote Energie ein.
5. **Milz-Ton: Huuuuu.** Atme dunkle Energie aus, atme klare, gelbe Energie ein.
6. **Dreifacher warmer Ton: Heeeeeee.** Atme dunkle Energie aus, atme klare, rote Energie ein.



Zhineng Chi Kung (Chi Lei)

Skript zu Chi anheben und Chi runter fließen

Um mit der Übung der „Chi anheben, Chi runter fließen lassen“ Methode zu beginnen, stellen Sie sich mit geschlossenen Füßen hin. Der Körper ist gerade, zentriert und im Gleichgewicht. Lassen Sie beide Hände locker am Körper entlang hängen. Blicken Sie in Augenhöhe nach vorn, während sie das Kinn ein wenig zur Brust drücken und den Scheitelpunkt, Baihui, zum Himmel anheben. Schauen sie nach vorn und stellen sich vor, dass Sie durch alle Objekte hindurch sehen können, bis zum Horizont. Nehmen Sie nun Ihre Sicht nach Innen; schließen sanft die Augen und entspannen den ganzen Körper.

Fühlen Sie Ihren Körper sich zum blauen Himmel über Ihnen und auch tief in die Erde durch und zur anderen Seite der Welt ausdehnend, wieder in den blauen Himmel hinein. Ihr Körper dehnt sich nach vorn, nach hinten, nach links und rechts aus. Dehnen Sie sich in alle Richtungen aus, so dass Sie das gesamte Universum ausfüllen. Sie werden eins mit dem Universum, eins mit allen lebenden Wesen.

Entspannen Sie Ihren Körper und fahren Sie fort ihr Bewusstsein zu erweitern; ruhen Sie in sich und fühlen Sie Achtung und Anerkennung für das Universum; lassen Sie alle ablenkenden Gedanken und Sorgen los, und achten Sie statt dessen auf die universelle Chi- Energie. Fühlen Sie eine Art Ehrfurcht vor dieser gewaltigen Energie, die sich um Sie herum und in Ihnen bewegt. Während das Chi Sie auffüllt, spüren Sie, wie es den ganzen Körper in Einklang bringt. Der Körper wird warm, bequem und vollständig entspannt.

Sie sind eins geworden mit über zehn Millionen Zhineng Chi Kung-Praktizierenden. Während Sie diese Übung ausführen, werden Sie von all den mächtigen Zhineng Chi Kung-Heilern begleitet. Spüren Sie ihre Liebe und Anteilnahme in Sie hineinfließen. Senden Sie ihre Liebe und Anteilnahme an sie zurück und auch an all jene, die zur selben Zeit Heilung ersehnen. Seien Sie sich des gewaltigen blauen Himmels über sich bewusst. Nun bringen Sie diese Erkenntnis in ihre Körpermitte. Denken Sie raus in den blauen Himmel. Bringen Sie den Himmel tief in Ihre Körpermitte ein. Drehen Sie Ihre Handflächen und richten Ihre Finger nach vorn. Drücken Sie die Handflächen nach unten und ziehen Chi aus der Erde. Schieben Sie die Hände auf ungefähr eine Handlänge nach vorn.

Strecken Sie sich zu den Grenzen des Universums, um Chi anzuziehen. Ziehen Sie die Hände wieder ganz zu den Seiten Ihres Körpers zurück. Saugen Sie das Chi tief in Ihren Körper hinein. Stoßen Sie die Hände wieder vor. Greifen Sie nach Chi und lassen Sie alle Krankheiten frei. Zu den Seiten zurückziehen. Nehmen Sie Chi wieder in den Körper hinein. Nach vorne stoßen. Frei lassen. Wieder in den Körper einziehen. Aufnehmen.

Lockern Sie die Handgelenke. Drehen Sie die Handflächen so, dass sie nach innen zum Körper zeigen und spüren Sie, wie Ihre Handflächen vor dem Bauchnabel aufschweben. Heben Sie einen riesigen Ballon aus Chi auf bis zur Bauchnabelhöhe. Die Finger zeigen hin

zum Bauchnabel. Schicken Sie einen Chi- Fluss zurück durch den Bauchnabel , in die Körpermitte hinein.

Drehen Sie die Handflächen wieder nach unten und heben Sie die Finger etwas an, sodass die Hände etwas weg von Ihnen zeigen. Spüren Sie die Hände seitlich aufschweben, am Horizont entlang, zur Seite und nach hinten. Die Hände schöpfen Chi entlang des Horizonts. Drehen Sie die Handflächen um die Finger in „mingmen“ aufzurichten, zum Rücken hinter dem Bauchnabel. Schicken Sie Chi durch „mingmen“ in die Körpermitte hinein. Bewegen Sie beide Hände nach vorn und nach oben, mit den Fingern zu dem Körper auf Höhe „dabao“ zeigend, mit den Fingerspitzen seitlich ungefähr auf einer Handbreite unter den Armen. Schicken Sie Chi durch „dabao“ in die Körpermitte hinein. Stellen Sie sich vor, Sie können fühlen, wie Ihre Finger Ihren Körper von innen berühren können. Strecken Sie beide Hände vor Ihren Körper ungefähr auf Schulterhöhe und –breite aus und stellen Sie sich vor, einen großen Ballon aus Chi zu halten. Richten Sie mit ausgestreckten Händen die Finger zu dem Punkt zwischen den Augenbrauen, yintang. Lassen Sie Chi zum Zentrum des Kopfes fließen.

Spüren Sie nun wie Ihre Arme seitwärts langsam entlang des Horizonts aufschweben bis sie eine gerade Linie gebildet haben. Sie schöpfen Chi am Horizont entlang. Drehen Sie die Handflächen zuerst nach unten und dann nach oben, um einen Chi-Ballon zum blauen Himmel aufzuheben, bis zum Punkt genau über Ihrem Kopf. Saugen Sie Chi aus dem Himmel ein. Drücken Sie die Handflächen aneinander mit nach oben gespitzten Fingern. Fangen Sie nun langsam an die so aneinander gepressten Handflächen nach unten zum Kopf hin abzusenken. Immer weiter nach vorn und am Gesicht vorbei sinkend, bis sie vor der Brust in einer gebetsähnlichen Haltung angekommen sind. Mit immer noch zusammengepressten Händen, richten Sie die Finger nach unten und vom Körper weg bis sie nach vorn und vor Ihnen zeigen. So strecken Sie die Arme vor Ihnen auf Schulterhöhe zum Horizont aus.

Trennen Sie langsam die Finger von einander bis sich nur Daumen und Zeigefinger berühren. Drücken sie nun die Finger hoch, mit den Handflächen nach vorne zeigend, so dass die Daumen und Zeigefinger ein Dreieck bilden. Trennen Sie nun langsam beide Hände, indem Sie sie zur Seite auf Schulterbreite voneinander wegschweben lassen.

Spüren Sie das Chi zwischen Ihren Händen und Armen. Drücken Sie die Handflächen vor zum Horizont. Greifen Sie nach vorn zum universellen Chi und ziehen Sie die Schultern nach hinten und dann runter. Nehmen Sie das Chi tief in den Körper hinein. Drücken Sie die Handflächen vor zum Horizont. Lassen Sie jetzt alle Krankheit aus Ihrem Körper frei und ziehen Sie die Schultern nach hinten und runter. Nehmen Sie Chi in den Körper hinein. Stoßen Sie vor; lassen Sie los. Zurückziehen;aufnehmen. Drücken Sie die Handflächen wieder nach vorn.

Lassen Sie die Hände etwa zwei Handflächenbreiten zur Seite schweben. Lassen Sie sie frei zum Horizont. Bewegen Sie die Arme wieder parallel zueinander nach vorn. Einsaugen. Zu den Seiten. Und wieder vor. Aufnehmen. Zu den Seiten. Frei lassen. Und wieder nach vorn.

Lassen sie jetzt die Arme seitlich ausschweben, mit den Fingern nach oben zum Himmel gerichtet, bis sie eine gerade Linie bilden. Drücken Sie die Handflächen auf jeder Seite nach Außen zum Horizont. Greifen Sie nach universellem Chi. Ziehen sie die Schulter ein und dann runter. Atmen Sie Chi tief ein. Ausstoßen. Entspannen. Ziehen Sie zurück und runter. Atmen Sie tief ein.

Drücken Sie die Hände raus zum Horizont. Lassen Sie die Hände etwa eine Handlänge aufsteigen. Strecken Sie sich zum blauen Himmel. Und runter bis Schulterhöhe. Atmen Sie wieder tief in den Körper hinein. Hoch strecken. Frei lassen. Und runter. Einatmen. Hoch. Frei lassen. Und wieder runter. Einatmen. Lockern Sie die Handgelenke und drehen die Hände, so dass die Handflächen nach oben zeigen. Lassen Sie die Hände nach oben zum blauen Himmel schweben. Heben Sie das Chi über Ihrem Kopf. Halten Sie die Hände über dem Kopf, die Finger leicht zum Kopf gebogen. Verbleiben Sie in dieser Haltung für die Länge eines Atmungszyklus. Lassen Sie Chi durch den Kopf und runter in den Körper fließen. Spüren Sie das Chi in sich runter zu den Zehen fließe. Blut und Chi befinden sich hier im Überfluss! Alle Energiekanäle sind offen! Alle Erkrankungen verschwinden jetzt! Alle Körperfunktionen nehmen wieder ihren normalen Lauf!

Lockern Sie die Schultern und lassen die Hände wieder zurück zum Körper kommen, während Sie weiter Chi mit den Händen runter in den Körper senden. Die Hände sinken runter vor dem Gesicht und weiter runter vor dem Brustkorb. Die Hände ziehen Chi runter in den Körper hinein. Drehen Sie die Hände mit den Handflächen zur Brust, mit einer weiteren Bewegung nach unten, bis sie den Bauchnabel erreichen. Drücken sie den Bauchnabel mit den Mittelfingern. Senden Sie Chi tief in den Körper hinein, bis „mingmen“ und zurück. Gleiten Sie mit den Händen langsam entlang der Gürtellinie zum „mingmen“ und spüren Sie, wie die Finger beider Hände sich innerhalb des Körpers berühren. Sie geben Chi tief drinnen. Drücken Sie „mingmen“ mit den Mittelfingern. Senden Sie Chi durch den Körper, mittels des Bauchnabels. Gleiten Sie beide Hände an Gesäß und Oberschenkeln runter, lockern Sie die Knie, an den Waden entlang zu den Fersen. Atmen Sie Chi durch den Mittelpunkt der Beine ein. Gleiten Sie nun beide Hände an der Außenseite der Füße nach vorn und legen beide Handflächen darauf. Die Handflächen zeigen in dieselbe Richtung wie die Zehen. Drücken Sie nun, mit runter gedrücktem Kinn Ihren Körper runter – in Richtung Knie. Greifen Sie tief in die Erde hinein um Chi zu sammeln. Heben Sie es zurück und hoch. Heben Sie das Chi durch die Beine hindurch und in den Körper hinein. Drücken Sie sie runter in die Erde hinein. Entspannen Sie zur Erde. Heben sie hoch. Atmen Sie Chi tief in den Körper hinein. Drücken Sie runter zur Erde. Entspannen. In den Körper hinein heben. Einatmen. Trennen Sie die Hände und kreisen Sie die Hände um die Zehen. Saugen Sie das Chi aus dem tiefsten der Erde ein.

Gleiten Sie die Hände zu den inneren Seiten der Füße, und dann zur vorderen und inneren Seite der Beine hoch, entlang der Waden, Knie, Oberschenkel und richten den Körper auf, während Ihre Hände bis hin zum Bauchnabel angekommen sind. Atmen Sie das Chi auf, aus der Erde, durch die Beine, in den Körper hinein.

Drücken Sie den Nabel mit den Mittelfingern. Senden Sie Chi durch den Körper zu „mingmen“. Trennen Sie die Hände und positionieren Sie sie zurück an den Körperseiten. Ruhen

Sie aus und spüren das Chi. Heben Sie beide Arme seitlich von Körper weg, die Handflächen zeigen dabei nach oben, als würden Sie einen großen Ballon voll mit Chi aus der Erde heben, bis die Arme eine gerade Linie mit den Schultern bilden. Richten Sie mit nach Außen zeigenden Handflächen die Finger nach oben zum Himmel. Drücken sie die Handflächen zum Horizont raus, als würden Sie nach Chi aus dem Universum greifen. Ziehen Sie die Schultern ein und dann runter. Ziehen sie damit das Chi tief ein. Und lassen Sie es wieder in das Universum raus. Ziehen Sie die Schultern ein und dann runter. Ziehen sie damit das Chi tief ein. Stoßen Sie es heraus. Entspannen. Wieder ein- und runterziehen. Einatmen. Drücken Sie die Handflächen raus, von sich weg. Strecken Sie sich zum Horizont. Lassen Sie die Hände etwa zwei Handbreiten nach vorn gleiten. Atmen Sie das Chi wieder tief in den Körper ein. Bewegen Sie die Hände wieder etwa zwei Handbreit nach hinten in die Ausgangsposition. Lassen Sie Chi in das Universum frei. Bewegen Sie die Hände vor und zurück; Frei lassen. Vor und zurück; Einatmen. Zurück und raus. Frei lassen.

Lassen Sie langsam die Hände auf Schulterhöhe nach vorn gleiten bis die Arme parallel sind. Die Finger zeigen nach oben zum Himmel. Drücken Sie die Handflächen nach vorn zum Horizont. Greifen Sie nach dem universellen Chi; ziehen Sie die Schultern nach hinten, dann runter. Dabei atmen Sie das Chi tief in Ihren Körper ein. Drücken Sie die Handflächen nach vorn zum Horizont. Lassen Sie jetzt alle Erkrankungen frei. Und ziehen die Schultern wieder zurück und runter. atmen Sie Chi wieder ein. Nach vorn drücken, frei lassen. Nach hinten ziehen und runter. Einatmen.

Drücken Sie die Hände zum Horizont raus. Lassen Sie die Hände etwa eine Handlänge nach oben gleiten. Greifen Sie nach dem blauen Himmel. Und wieder runter bis Schulterhöhe. Atmen Sie wieder tief in den Körper hinein. Nach oben greifen; frei lassen. Und runter. Einatmen. Hoch; frei lassen. Und runter zur Schulterhöhe. Lockern Sie die Handgelenke und drehen die Hände. Die Handflächen zeigen nach oben. Lassen Sie die Hände nach vorn gleiten, am blauen Himmel entlang und über Ihren Kopf. Heben Sie einen großen Ballon aus Chi über Ihren Kopf. Halten Sie so die Finger über dem Kopf mit leicht zum Kopf gebeugten Fingern. Verbleiben Sie in dieser Haltung für die Länge eines Atmungszyklus. Lassen Sie Chi durch den Kopf und runter in den Körper fließen. Spüren Sie das Chi in sich runter zu den Zehen fließen. Blut und Chi befinden sich hier im Überfluss! Alle Energiekanäle sind offen! Alle Erkrankungen verschwinden jetzt! Alle Körperfunktionen nehmen wieder ihren normalen Lauf an!

Lockern Sie die Schultern und lassen Sie die Hände wieder zurück zum Körper kommen, während Sie weiter Chi mit den Händen runter in den Körper senden. Halten Sie nun die Hände vor dem Kopf und zeigen mit beiden Mittelfingern auf Yintang, zwischen den Augenbrauen. Drücken Sie Yintang mit beiden Mittelfingern. Senden Sie Chi durch den Kopf nach Yuzhen am Hinterkopf, etwas unter dem Schädel. Lassen Sie nun Ihre Finger an den Augenbrauen entlang, über den Ohren, gleiten bis Sie sich bei Yuzhen am Hinterkopf treffen. Die Finger treffen sich innerhalb des Kopfes. Drücken Sie auf Yuzhen mit den Mittelfingern. Danach bewegen Sie die beiden Hände am Nacken entlang den Rücken runter, soweit Sie können. Spüren Sie das Chi sich Ihren Rücken runter bewegen. Bewegen Sie die Hände wieder über die Schultern hoch und dann den Achselhöhlen runter und zum Rücken. Bewe-

gen Sie beide Hände den Rücken hoch und dann die Wirbelsäule runter zu „mingmen“. Drücken Sie auf „mingmen“ mit beiden Mittelfingern. Senden Sie Chi durch „mingmen“ zum Bauchnabel. Lassen Sie die Finger nach vorn an der Gürtellinie zum Bauchnabel gleiten. Die Finger treffen sich im Körper. Drücken Sie auf den Bauchnabel mit beiden Mittelfingern. Senden Sie Chi durch den Körper zu „mingmen“.

Bewegen Sie beide Hände entlang der inneren Beinseite, die Oberschenkel, Knie und Schienbeine runter zu den Füßen. Legen Sie nun die Hände auf den Füßen. Drücken Sie sich in die Knie runter. Greifen Sie nach Chi tief in die Erde. Ziehen Sie sich wieder hoch. Ziehen Sie das Chi durch die Beine in den Körper. Drücken Sie es in die Erde rein.

Lassen Sie es in Richtung Erde wieder frei. Ziehen Sie es hoch. Atmen Sie Chi in den Körper hinein. Drücken Sie es in die Erde rein. Frei lassen. In den Körper hineinziehen. Einatmen. Trennen Sie die Hände und lassen die Hände um die Zehen kreisen. Ziehen Sie Chi aus der tiefsten Erde ein. Lassen Sie die Hände über die Seiten zu den Fersen gleiten. Mit einer langsamen aufrichtenden Bewegung ziehen Sie langsam die Hände an der Rückseite der Beine hoch. Damit ziehen Sie Chi aus der tiefsten Erde durch die Beine in den Körper hinein. Ziehen Sie sich weiter hoch an der Rückseite von Waden, Oberschenkel und Gesäß zu „mingmen“. Drücken Sie auf „mingmen“ mit den Mittelfingern. Senden Sie Chi durch den Körper zum Bauchnabel. Gleiten Sie mit den Fingern langsam an der Gürtellinie entlang zum Bauchnabel. Die Finger berühren sich im Körper. Drücken Sie den Bauchnabel mit beiden Mittelfingern, während Sie Chi durch den Körper zu „mingmen“ senden. Trennen Sie die Hände und stellen Sie sie in die Ausgangsposition an den Körperseiten. Spüren Sie das Chi.

Lassen Sie die Hände in einem 45 Gradwinkel vom Körper und den Seiten abschweben, während Sie einen großen Ballon aus Chi aus der Erde ziehen und über Ihrem Kopf heben. Dabei zeigen die Handflächen zum Scheitelpunkt. Verbleiben Sie in dieser Haltung für die Länge eines Atmungszyklus. Lassen Sie Chi durch den Kopf und runter in den Körper fließen. Spüren Sie das Chi in sich runter zu den Zehen fließen. Blut und Chi befinden sich hier im Überfluss! Alle Energiekanäle sind offen! Alle Erkrankungen verschwinden jetzt! Alle Körperfunktionen nehmen wieder ihren normalen Lauf an!

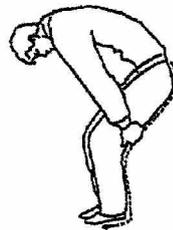
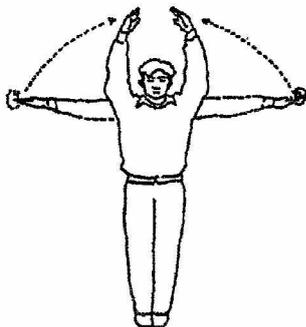
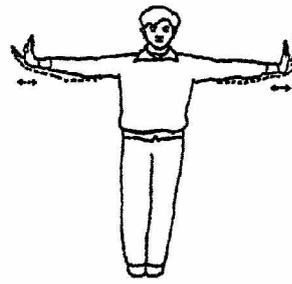
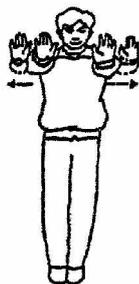
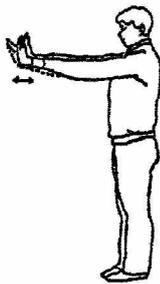
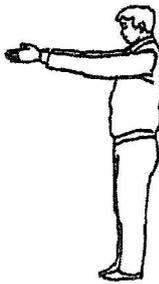
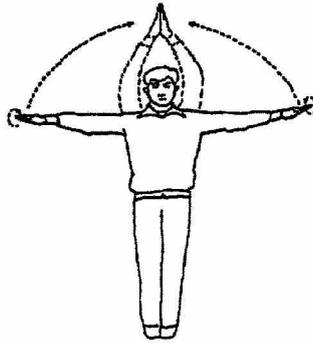
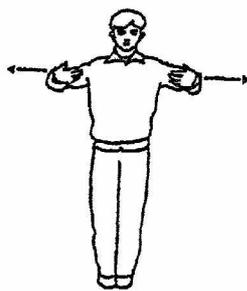
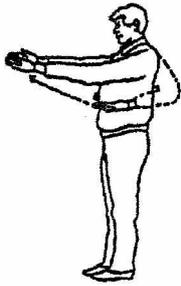
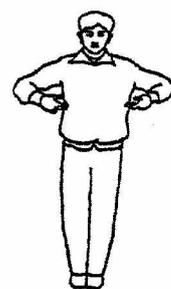
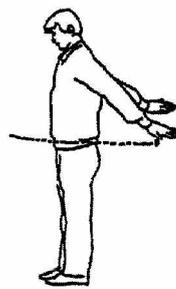
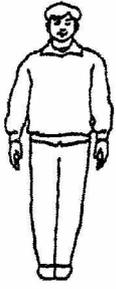
Lockern Sie die Schultern und lassen Sie die Hände wieder zurück zum Körper kommen, während Sie weiter Chi mit den Händen runter in den Körper senden. Bewegen Sie die Hände zu den Seiten des Kopfes, runter an den Ohren vorbei, auf Schulterhöhe. Drehen Sie die Handflächen nach Außen. Ziehen Sie das Chi durch den Kopf. Lassen Sie die rechte Hand vorschweben, mit nach oben gerichteten Fingern. Kurz bevor der Arm gerade ist lockern Sie das Handgelenk und drehen die Hand, sodass die Handfläche nach links zeigt. Während Sie den Arm auf Schulterhöhe ausgestreckt halten, drehen Sie den Oberkörper nach links aus der Hüfte. Dabei sollten die Hüften und Beinen immer noch nach vorn zeigen. Ziehen Sie einen riesigen Chi-Ballon nach links am Horizont entlang. Wenn die Hände nach links zeigen, pressen Sie den rechten Daumen in das mittlere Fingergelenk des Mittelfingers, auf „Zhongkui“. Beugen Sie den rechten Ellbogen und gleiten die rechte Hand rüber zur linken Schulter und auf den Punkt unter dem linken Schlüsselbein („Qihu“). Drücken Sie auf „Qihu“ mit dem rechten Mittelfinger, während der rechte Daumen immer noch auf „Zhongkui“ liegt.

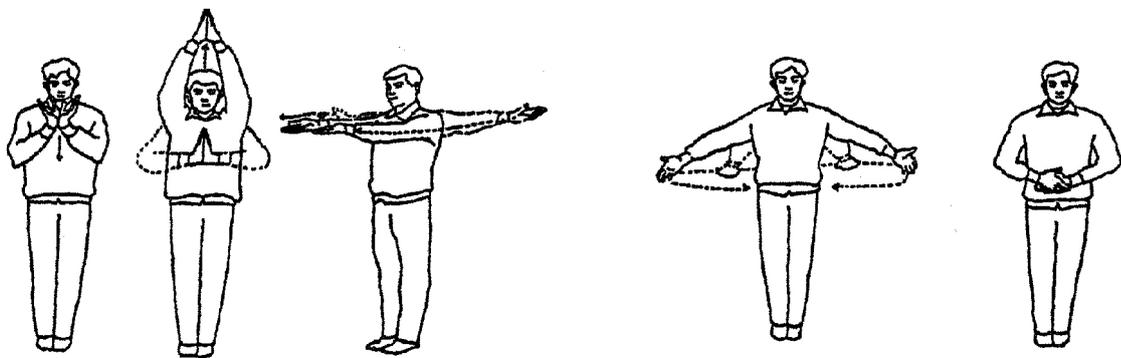
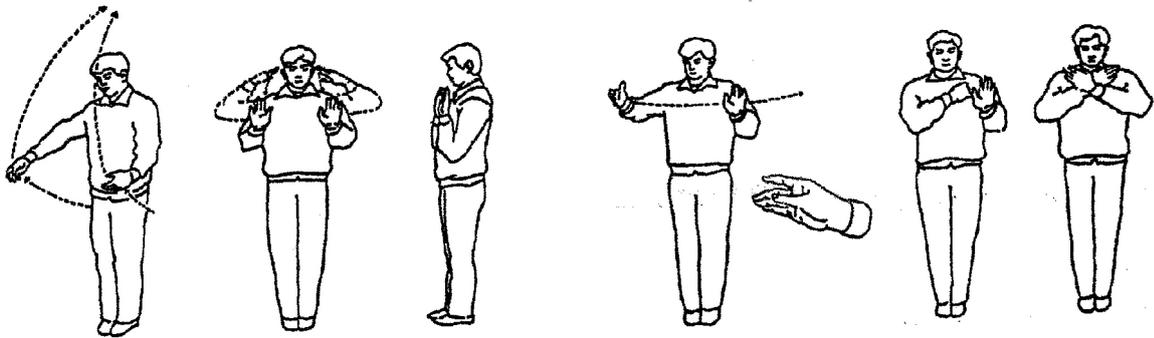
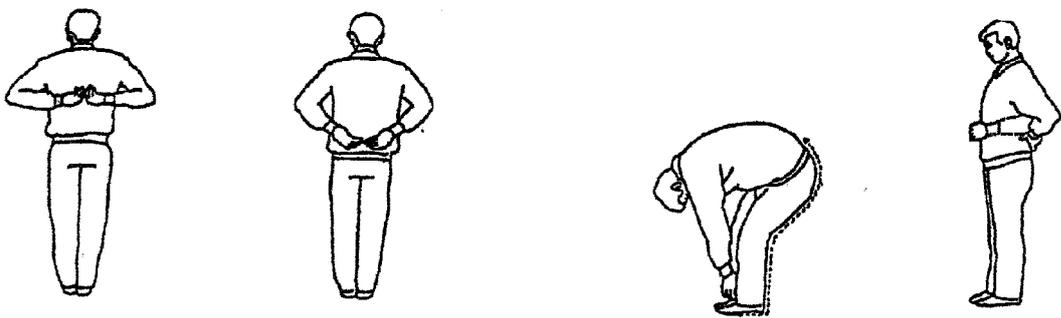
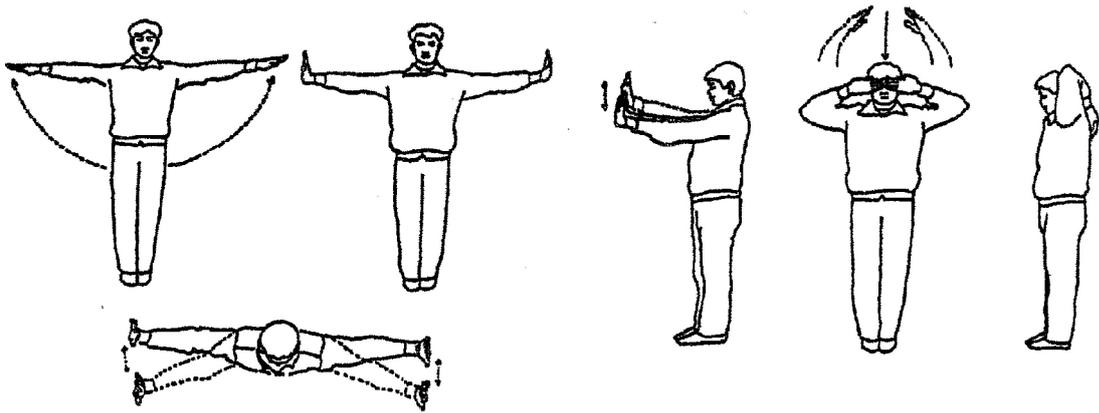
Lassen Sie die rechte Hand nach vorn gleiten, mit nach oben gerichteten Fingern. Lockern Sie das Handgelenk und drehen die Hand nach rechts. Drehen Sie den Oberkörper nach links aus der Hüfte. Ziehen Sie einen riesigen Chi-Ballon nach rechts am Horizont entlang. Wenn die Hände nach rechts zeigen, pressen Sie den linken Daumen in den Mittelfinger auf „Zhongkui“. Beugen Sie den linken Ellbogen und gleiten Sie die linke Hand rüber zur rechten Schulter und legen sie auf dem rechten Schlüsselbein auf den „Quhi“ Punkt. Drücken Sie Qihu mit dem linken Mittelfinger. Atmen Sie ein und drücken sanft beide Qihu-Gelenke. Atmen Sie ein. Atmen Sie aus und entspannen Sie. Frei lassen. Einatmen; einsaugen. Ausatmen; frei lassen. Einatmen; einsaugen. Ausatmen; frei lassen.

Lockern Sie beide Daumen und strecken beide Hände nach vorn aus. Dabei drehen Sie beide Hände unter dem Kinn wie eine aufblühende Lotusblume. Füllen Sie die Hände mit Chi auf. Pressen Sie die Hände zusammen in eine betende Position vor der Brust. Saugen Sie Chi ein ins Herz Ihres Körpers. Gleiten Sie mit den Händen über dem Kopf und strecken Sie sie ein wenig weiter aus zum blauen Himmel. Ziehen Sie Chi aus dem Himmel zu sich herunter. Öffnen Sie die Handflächen nach vorn; dabei bleiben Daumen und Zeigefinger zusammen. Bewegen Sie beide Hände und Arme seitlich herunter, am blauen Himmel entlang, bis sie eine gerade Linie an den Körperseiten bilden und die Schulterhöhe erreichen. Greifen Sie nach universellem Chi.

Lockern Sie die Handgelenke und drehen die Handflächen nach oben. Lassen Sie die Hände entlang des blauen Himmels nach vorn auf Schulterhöhe und –breite schweben. Beugen Sie die Finger etwas zurück um Chi zum „Yintang“- Punkt zwischen den Augenbrauen. zu schicken. Lassen Sie Chi in den Kopf durch den „Yintang“ fließen. Senken Sie die Ellbogen zurück zum Körper ab. Drücken Sie auf dem „Dabao“-Punkt unter den Armen mit beiden Mittelfingern. Senden Sie Chi zur Körpermitte; spüren Sie wie sich die Finger darin berühren. Drehen Sie die Fingerspitzen und strecken Sie sie nach hinten aus. Bewegen Sie die Hände und Arme zu den Seiten und drehen langsam die Hände bis die Handflächen nach vorn zeigen. Lassen Sie die Hände nach vorn schweben, als würden Sie einen großen Ball aus Chi umarmen. Die Hände bewegen Sie horizontal und sammeln somit große Mengen an universellem Chi ein.

Bewegen Sie langsam die Hände zum Bauchnabel. Für Männer kommt die linke, für Frauen die rechte Hand zuerst. Platzieren Sie über Ihrem Bauchnabel eine Hand über die andere. Spüren Sie die Wärme, während Sie Chi in den Bauchnabel hineinfließen lassen. Lassen Sie Chi in die Körpermitte hineinfließen und spüren Sie, wie es den ganzen Körper nährt. Trennen Sie langsam beide Hände voneinander und bewegen Sie sie zurück an den Körperseiten; öffnen Sie sanft ihre Augen. Fühlen Sie das Lächeln auf Ihrem Gesicht.

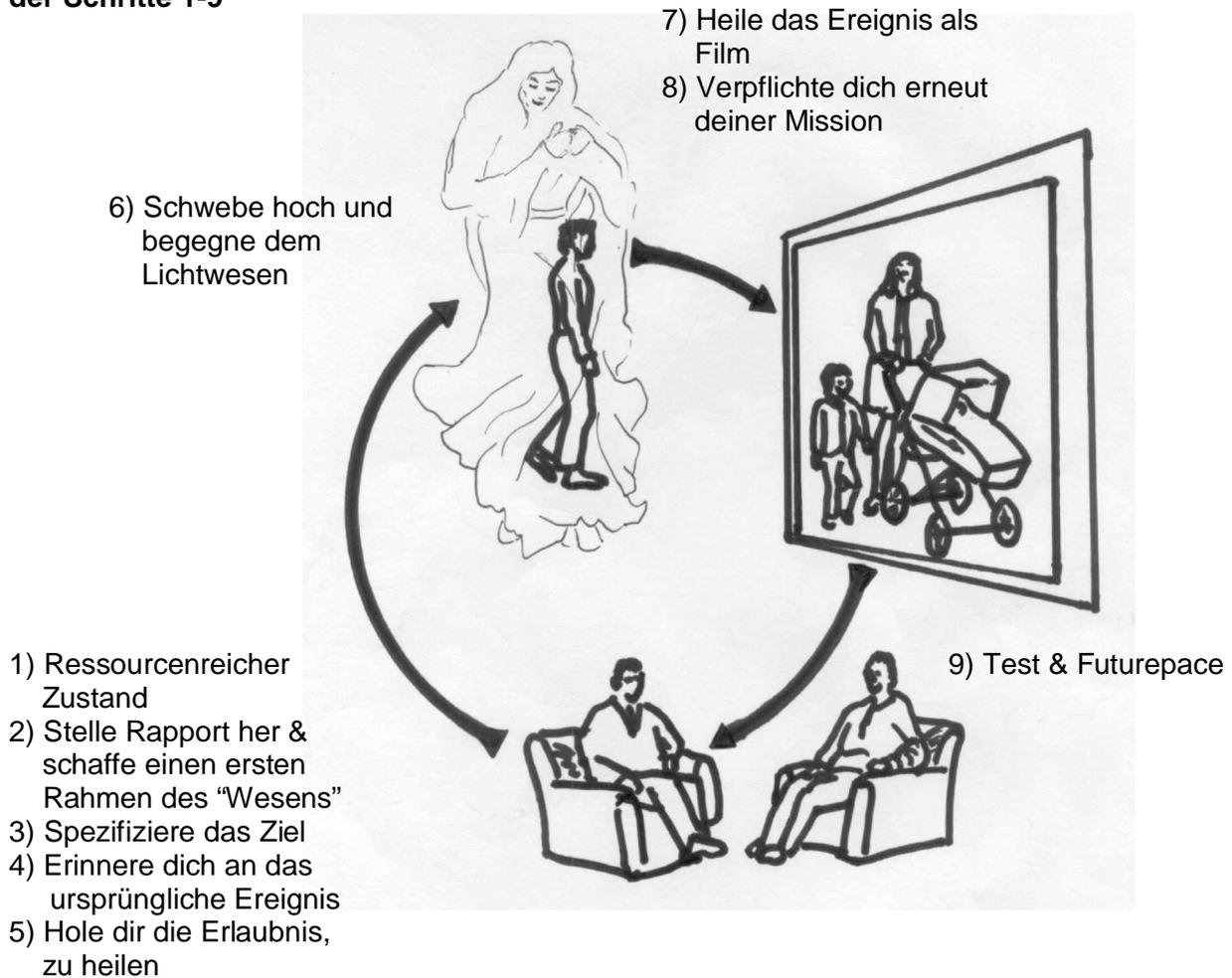




Das Lichtwesen

von Dr. Richard Bolstad

Lichtwesen Zusammenfassung der Schritte 1-9



1) Begib dich in einen ressourcenreichen Zustand und erinnere dich, dass auch du eines Tages die Nah-Todeserfahrung machen wirst. Du könntest dir mit etwas Humor vergegenwärtigen, dass etwas mehr Mitgefühl im Hier und Jetzt deine spätere Lebensrückschau positiv beeinflussen wird.

2) Stelle Rapport her mit der Person, die du führen wirst. Erwähne dich daran, dass auch diese Person eines Tages die „echte“ Erfahrung machen wird. Erkläre den Lichtwesen-Prozess, vielleicht anhand eines Beispiels einer Nah-Todeserfahrung, so, wie ich es in dem vorangegangenen Artikel getan habe. Sage der Person: **“Wenn du glaubst, dass Nah-Todeserfahrungen im Gehirn stattfinden, weißt du, dass die Gehirnregion, die diese Erfahrung und das Gefühl der vollkommenen Liebe hervorruft, dafür bereit steht, dass du sie aktivierst. Wenn du glaubst, dass die Nah-Todeserfahrung spiritueller Natur ist, weißt du, dass das wahre Lichtwesen dich liebt und jetzt für dich da ist und deine Heilung wünscht. Dieser Prozess wird funktionieren, unabhängig davon, woran du glaubst. Ich werde dich durch den Prozess führen, als ob es ein „Lichtwesen“ in irgendeiner Form gäbe.“**

3) Spezifiziere das Ziel. **"Was möchtest du verändern? Worin besteht das Problem, das du verändern möchtest, und in welcher Weise möchtest du es verändern?"**... **"Während du jetzt darüber nachdenkst, spüre, dass du jetzt die unangenehme Emotion wahrnehmen kannst, die mit deiner alten Reaktion auf dieses Thema verbunden ist. Du würdest merken, wenn sich dies verändert, oder?"**

4) **Erinnere dich an das ursprüngliche Ereignis. "Du kannst dir vorstellen, dass du dein ganzes Leben als Film siehst. In diesem Film gab es ein ursprüngliches Ereignis, das zu diesem Problem in deinem Leben geführt hat. Würde es geheilt werden, wäre das Problem gelöst. Irgendwo tief in deinem Gedächtnis kennst du dieses Ereignis. Würdest du es kennen, läge es in diesem Leben oder davor?"** Wenn die Antwort "davor" ist, frage, ob die Person an ein früheres Leben denkt, an die Zeit im Mutterleib oder an die Familiengeschichte. Wenn du geklärt hast, in welchem Leben das Ereignis liegt, frage: **"Und wenn du es wüsstest, in welchem Alter ist dies dir/der Person passiert?"**

5) **Hole dir die Erlaubnis, zu heilen. "Du wirst vielleicht wissen, dass Menschen, die den körperlichen Tod erfahren haben, oftmals berichten, dass ein solches problem erzeugendes Ereignis geheilt wird durch den Prozess einer Nah-Todeserfahrung, bei dem ein Wesen aus Liebe und Licht sie durch eine Lebensrückschau führt. Ist es für dich in Ordnung, auf diese Weise das Ereignis zu heilen?"** Lautet die Antwort "ja", gehe zu Schritt 6.

Sagt die Person "nein", verwende eine Variation eines Standardteil-Reframes wie z.B.: **"Ich weiß, dass ein Teil von dir denkt, dass es nicht in Ordnung ist, dieses Ereignis zu heilen. Wenn dieser Teil seine höhere Absicht berücksichtigt – vielleicht indem er dich beschützen möchte oder sicherstellen möchte, dass du etwas lernst oder dass du dein Verhalten veränderst... Ich möchte, dass du erkennst, dass alles, was nicht zu einer vollständigen Heilung dieses Ereignisses führt, so wie das Universum [oder "dein Gehirn", falls das Glaubenssystem dieser Person eine physiologische Erklärung von NTE bevorzugt] es irgendwann für dich vorgesehen hat, es dir nicht vollständig ermöglicht, zu lernen, dich zu verändern und dich sicher zu fühlen, so wie du es dir jetzt wünschst. Versteht dieser Teil von dir dies bereits?"**

6) **Begegne dem Lichtwesen. "Sehr gut. Stelle dir vor, dass du aus deinem Körper schwebst, bis du dich weit über ihm befindest. Schau herunter auf deinen Körper. Kannst du dies gut sehen?"**... **"Und neben dir befindet sich, wie du nun erkennst, ein Wesen aus reinem Licht und reiner Liebe. Wenn du es wüsstest, wer oder was ist dieses Wesen?"** Übernimm den von der Person genannten Namen und verwende ihn ab jetzt in der weiteren Anleitung. **"Ich möchte, dass du dem Lichtwesen nun erlaubst, diese vollkommene Liebe und Akzeptanz durch dich fließen zu lassen, bis du diese Liebe und Akzeptanz fühlen kannst. Erlaube diesem Licht, in deinen Körper einzudringen, sodass du vollständig erfüllt bist von einer Liebe jenseits aller Vorstellungskraft. Kannst du diese Liebe bereits fühlen? Nimm dir all die Zeit, die du brauchst."** Verwende den Reframe von oben, wenn du ihn benötigst. Lass' die Person zuhören, wie das Lichtwesen den Reframe spricht.

7) Heile das Ereignis. **"Und das Wesen kann dich führen, sodass du dich weit über dem spezifischen Ereignis, das du nun heilst, befindest. Und in einem Augenblick wird das Wesen einen Film dieses Ereignisses für dich abspielen. Du wirst das Ereignis im Schnelldurchlauf vom Anfang bis nach seinem Ende sehen. Es wird so schnell sein, dass es keine Zeit braucht, und trotzdem wirst du auf irgendeiner Ebene alles wissen, was bei diesem Ereignis geschehen ist, einschließlich aller Folgen, die dieses Ereignis für deine eigene Erfahrung und die Erfahrung anderer hatte. Während dies passiert, wirst du in jener Liebe baden, die vom Lichtwesen ausströmt. Und dieses Licht lehrt dich, auf dieses Ereignis mit Liebe zu reagieren. Es zeigt dir eine Vielzahl von neuen Möglichkeiten, die du annehmen oder ignorieren kannst. Deine Aufgabe besteht lediglich darin zu wissen, dass du über alle Grenzen geliebt wirst, und dass es diese Liebe ist, die das Ereignis jetzt heilt. Nimm dir jetzt einen Moment und erlaube, dass dies geschieht! Auf unbewusster Ebene lernst du jetzt von diesem Ereignis und diese Lernerfahrung heilt dich. Das Lernen ist Liebe. Zeige mir einfach, wenn du erkennst, dass dieses Ereignis jetzt vollständig geheilt ist. Erkennst du dies bereits?"** Wenn es Schwierigkeiten gibt, lasse das Lichtwesen wiederum eine Version des Reframes von oben sagen.

8) Verpflichte dich erneut deiner Mission. **"Das Lichtwesen weiß, dass es einen Grund dafür gibt, warum du hier bist. Die Heilung dieses Ereignisses trägt dazu bei, es dir zu ermöglichen, deine Mission im Leben zu erfüllen. Und das Lichtwesen kann dich wissen und fühlen lassen, wie wichtig deine Mission in diesem Leben ist und wie die Heilung des Ereignisses dich darin unterstützt, alles zu erreichen, wofür du hier bist. Nimm dir all die Zeit, die du brauchst, um zu fühlen, wie dich das Lichtwesen mit der Energie erfüllt, die du brauchst, um diese Mission zu erfüllen. Wenn du weißt, dass du bereit bist, fühle, wie du wieder zurück herunter in deinen Körper kommst. Fühle, wie du bereit bist, dein neues Leben zu leben. Willkommen zurück."**

9) Post-Test und Future Pace. **"Ich möchte, dass du dich jetzt bei dem Lichtwesen bedankst – in dem Wissen, dass es/er/sie immer für dich da ist. Ich möchte, dass du fühlst, wie die Liebe von oben in dich einströmt und dich erfüllt, während du versuchst, an die Situation zu denken, die dir zuvor Probleme bereitet hat. Wie fühlt sich dies an?"** Erkennt die Person, dass es sich verändert hat, sage: **"Ja. Es hat sich verändert. Erkenne jetzt, dass sich auch zukünftige Situationen, die dir in der Vergangenheit Probleme bereitet hätten, verändert haben. Sehr schön!"**