

Wie du einen unsterblichen Lichtkörper erschaffst

Von Tanja Taljaard auf upliftconnect.com; übersetzt von Aoween

Deine eigenen angeborenen Kräfte nutzen

Dank der lichtvollen Arbeit von [spiritscape](#) können wir diesen Beitrag auch als [Video](#) anbieten!

Deinen Geist elegant beruhigen, deine inneren Organe heilen, Chi in deine Knochen leiten und einen unsterblichen Energiekörper erschaffen, indem du nichts anderes nutzt als deine Aufmerksamkeit und eine dir angeborene Fähigkeit zu nutzen? Es sind dies nur einige der zahlreichen ganzheitlichen, gesundheitlichen Vorteile, die uns allen zugänglich sind.

Ein lieber Freund meiner Grossmutter sagte gern "10 tiefe Atemzüge heilen alles". Erst viel später in meinem Leben begann ich die Tiefgründigkeit dieser sorgfältig gewählten Worte zu verstehen. Von allen Prozessen in unserem geschäftigen Leben erhält unser Atem selten die Aufmerksamkeit, die er verdient. In gewissem Masse kann uns vergeben werden, dass wir diesen lebenswichtigen, lebensunterstützenden Prozess für selbstverständlich halten. Die Tatsache, dass er ständig ohne jeglichen grösseren Aufwand vor sich geht mag der Grund sein, dass sein Heilpotential weitgehend verborgen bleibt. Glücklicherweise ist die subtile Verbindung zwischen unserem Bewusstsein und dem subtilen Altern von den Meistern vieler kriegerischer und spiritueller Traditionen im Laufe der Zeit verstanden und weitergegeben worden.



Universelle Lebenskraft

Es gibt auch eine gemeinsame Erkenntnis und eine Akzeptanz unter diesen alten Traditionen, wonach wir in einem allumfassenden Energiefeld existieren und über dieses miteinander verbunden sind. Diese Lebenskraft trägt viele Etiketten. In den taostischen Traditionen des Ostens ist sie als „Qi“ oder „Chi“ bekannt. In Japan heisst sie „Ki“. In den indischen

Yogatraditionen heisst sie „Prana“ und in Hawaii nennt man sie „Mana“. Unabhängig davon, welcher Tradition du folgst, wenn es darum geht, diese Lebenskraft zu erhöhen, ist die Praxis, fokussierte Aufmerksamkeit auf den Atem zu lenken, allen gemeinsam.

Deine Knochen stärken

Qigong Meister haben schon lange gewusst, dass Lebenskraft auf fünf verschiedenen Ebenen fließt; der Haut, dem Fleisch, den Meridianen, den Organen und den Knochen. Taoisten verstanden das Konzept des Skeletts als eine dynamische Energiestruktur, die in optimaler Form gehalten werden kann und dadurch der natürliche Prozess des Verfalls verhindert werden kann. Ein Adept dieses Weges wird Techniken auf verschiedenen Ebenen praktizieren um sein „Qi“ zu stärken. Es ist die Sensibilisierung für den subtilen Atem, den „Atem, der durch jede Pore in der Haut“ fließt, der dann „mittels Aufmerksamkeit durch das Knochenmark geleitet wird“ und so den Energiekörper stärkt.

Diese einfache Handlung aktiviert ein sehr mächtiges Gesetz der Energiearbeit, das besagt, dass jeder Ort in unserem Körper auf den wir unserer Aufmerksamkeit richten, einen Energiefluss in diese Richtung zur Folge hat. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit von der Spitze unseres Zeigefingers auf unser Handgelenk verschieben würden, und dies immer und immer wieder tun, dann können wir Wärme, Kribbeln, Schwere oder subtile Schwingungen des Fingers erfahren. Von diesem Finger aus kann die Übung auf alle Finger ausgedehnt werden und allmählich auf Arme, Beine und den Rest des Skeletts erweitert werden. ~ [Quelle](#)



Lebenskraft fließt sogar durch unsere Knochen, und unseren Atem dorthin zu lenken kann den Verfall verhindern.

Unsterblicher Energiekörper

Ein sehr häufiges und wichtiges Ziel der meisten Taoisten ist es, Langlebigkeit und Unsterblichkeit zu erreichen, anstatt auf normale Weise ins Jenseits überzutreten. Der zweifache Ansatz schliesst die äussere Alchemie und die innere Alchemie ein. Im Allgemeinen

stärkt die äussere Alchemie den physischen Körper mit bewegter Meditation und verschiedene Kräutermischungen. Innere Alchemie stärkt den energetischen Körper nach mit stiller Meditation und der Kultivierung des Chi. Obwohl unterschiedlich, werden diese beiden Ansätze gewöhnlich zusammen angewendet, um sich gegenseitig zu ergänzen, was schliesslich zu einer „Selbstkultivierung“ führt.

Im Taoismus ist die Seele oder die Energie einer Person mit der Lebensenergie verknüpft, welche die Seele nährt. Die Beseitigung der Verunreinigungen des Körpers kann diese Energie erhöhen, ebenso wie ein aufrechtes, moralisches und wohlwollendes Leben.

Interne Alchemie umfasst anspruchsvolle Übungen und Selbstkontrolle. Die vielen verschiedenen Arten der Meditation kreisten um die gemeinsame Idee des Atmens. Ein Grossteil der Zeit des Taoisten ist dem Meditieren gewidmet. Eine populäre Faustregel für Atemtechniken ist es, den Atem für 12 Herzschläge zu halten, besser bekannt als „kleine Tour“; 420 Herzschläge ist die „grosse Tour“, und die bekannteste Ziel in der Meisterung des Atems ist es den Atem für 1000 Herzschläge anzuhalten. ~ [Quelle](#)



Wir existieren in einem allumfassenden Energiefeld

Atmen

Die buddhistische meditative Praxis von *Anapana Sati* geschieht durch den Zusammenfluss unseres Bewusstseins und unseres Atems. Indem er kontinuierlich mit der Aufmerksamkeit auf den Atem zurückkehrt, wird der Praktizierende in Richtung des inneren Friedens geleitet, indem er geistige und körperliche Spannung loslässt.

Die *Vipassana Yoga* Tradition kombiniert die Bewusstheit für subtilen Atem und körperliche Empfindung mit objektiver Beobachtung von einem Moment zum nächsten. Mit der oben erwähnten Anapana Meditation wird Konzentration entwickelt und mit der Vipassana Meditation Weisheit entfaltet. Vipassana Meditation beinhaltet, echte Aufmerksamkeit für alles, was dir selbst im gegenwärtigen Moment widerfährt mit Gleichmut zu erleben (Empfindungen in deinem

Körper, Emotionen, Gedanken). Gleichmut ist der Frieden, der aus der Kraft des Beobachtens erwächst; die Fähigkeit zu sehen, ohne in das, was wir sehen, einzutauchen. Der Buddha beschrieb einen Geist, der mit Gleichmut erfüllt ist, als „reichlich, erhaben, unermesslich, ohne Feindseligkeit und ohne Unwillen“.

In Pali, einer Sprache, die auf dem indischen Subkontinent ihren Ursprung hat, ist eines der gebräuchlichsten Worte, das mit „Gleichmut“ übersetzt wird „Upekkh?“, was so viel bedeutet wie „darüber hinwegsehen“ [auch: Gelassenheit, Nicht-Anhaften]. Upekkh? kann sich auch auf die Leichtigkeit beziehen, die aus dem Erfassen des grösseren Ganzen resultiert. In Indien wurde das Wort manchmal umgangssprachlich sinngemäss „mit Geduld zu sehen“ oder „mit Verständnis zu sehen“ verwendet. Indem sie ihr Bewusstsein und ihren Gleichmut erhöhen, gewinnen die Adepten einen besseren Einblick in ihre Wirklichkeit.



Atem ist Lebenskraft und enthält viel mehr Macht als wir erkennen.

Die Yogapraxis von Pranayama, nach Swami Sivanandas Lehren,

„ist die perfekte Kontrolle über die Lebensströme durch die Kontrolle des Atems, und es ist der Prozess durch den wir das Geheimnis von Prana verstehen und es beeinflussen. Jemand, der Prana erfasst hat, hat den Kern des kosmischen Lebens und der Aktion erfasst. Atem ist ein physischer Aspekt oder eine äussere Manifestation von Prana – der Lebenskraft, und so beginnt Pranayama mit der Regulierung des Atems. Der Yogi speichert viel Prana durch die regelmässige Praxis von Pranayama.“ ~ [Quelle](#)

Wenn dir der Aufbau eines unsterblichen Energiekörpers oder das Anhaltens des Atems für tausend Herzschläge ein wenig zu ehrgeizig erscheint, kannst du deine Augen schliessen und einen tiefen Atemzug – eigentlich 10 – nehmen und dich einfach nur viel besser fühlen.

Über die Autorin: Tanja Taljaard ist Lehrerin für Nia Tanz & Bewegungspraxis, Massagetherapeutin, Künstlerin und mitwirkende Autorin bei [Uplift](#).