

## Inhaltsverzeichnis

	Seite
<b>Gedanken der Herausgeberin</b>	1
<b>Danke</b>	5
<b>Einführung</b>	7
Mein äußeres Leben	7
Mein Inneres	8
<b>PRINZIPIEN DER ALTEN WEISEN</b>	13
<b>Lernen als Grunddisziplin</b>	15
Die Wege des Lernens	15
Müssen wir leiden, um zu lernen?	17
Wie gehe ich mit meinem Leiden um?	19
<b>Körper, Seele und Geist</b>	21
Eine Definition der „Dreiheit“	21
Was macht uns wirklich krank?	23
<i>Unser Körper</i>	24
<i>Unsere Seele</i>	25
<i>Unser Geist</i>	28
<i>Verhärteter Geist</i>	29
<i>Die Besessenheit von Seele und Geist</i>	31
<i>Training für einen flexiblen Geist</i>	33
<b>Chi – die alles durchflutende Energie</b>	36
Was ist Chi?	36
Chi, die Liebe	38
<i>Das Glück der umfassenden Liebe</i>	40
<i>Liebe, Respekt, Vertrauen</i>	42
Chi, das Geld	43
<b>Die Sache mit Gott</b>	47
Was ist Gott?	47
Das Gottesbild, eine menschliche Kreation	48

	Seite
<b>Die innere Arbeit</b>	<b>51</b>
Die Esoterik	51
Die Psychotherapie	52
„Yin und Yang“ – die Einheit in der Dualität	55
<b>Unsere Sexualität</b>	<b>57</b>
Die Rolle der Sexualität	57
Sexualerziehung fängt beim Baby an	59
Kinderwunsch – was tun, wenn es nicht klappt?	60
Abtreibung	61
<b>Der Tod – die größte Transformation</b>	<b>63</b>
Der Umgang mit dem Tod	63
Der Unfalltod	65
Vom Umgang mit den Verstorbenen	65
Unsere Wurzeln	66
<b>DIE INNERE STÄRKE</b>	<b>71</b>
<b>Die Meisterschaft</b>	<b>71</b>
<b>Versöhnung – Der erste Schritt</b>	<b>73</b>
Der Weg zur Versöhnung	73
Unsere eigene Vergangenheit	75
<b>Loslassen – Der zweite Schritt</b>	<b>77</b>
Der Weg zum Loslassen	77
Loslassen des Egos	78
Loslassen der eigenen Kinder	79
<b>Das Lebensziel – Der dritte Schritt</b>	<b>81</b>
Der Weg zum Ziel	81
Veränderung der Zielvorstellungen	83
Das Ziel im Hier und Jetzt	84

	Seite
<b>WEGE DES HEILENS</b>	87
<b>Wie übe ich?</b>	87
<b>Übungen mit wundervoller Wirkung</b>	89
Das „Innere Lächeln“	89
Übung des „Inneren Lächelns“	92
Sich selbst annehmen	94
Meine Konzentration steigern	94
Das Chi fließen lassen	95
Kontemplation zur Liebe	96
Die „Sechs heilenden Laute“	96
<i>Die heilenden Laute für die Leber</i>	97
Rosa Meditation zur Versöhnung	98
Frieden finden	101
Loslassen von Erinnerungen und Ängsten	101
Wir sind das Zentrum des Universums	102
<i>Meine eigene Mitte finden</i>	102
<i>Diamanten-Übung</i>	104
Befreiung von einer Besessenheit	106
Gedanken über meinen Tod	107
Die tägliche liebevolle Pflege	108
Bitte lobe mich mal	110
<b>Begriffserklärungen</b>	111
<b>Literaturempfehlungen</b>	113
<b>Die Autorin</b>	114
<b>Referenz von ihrem Lehrer Mantak Chia</b>	114

## Einführung

Dieses vorliegende Buch ist ein Brief – ein Brief meines tiefsten innersten „Maum“ - an meine lieben Leserinnen und Leser. Maum ist Koreanisch und bedeutet in etwa „der bewusste innere Seinszustand“. Es drückt den persönlichen Charakter und inneren Entwicklungszustand des Menschen aus.

## Mein äußeres Leben

Ich bin 1940 als zweite Tochter einer Arztfamilie in Kae-Sung in Südkorea geboren. Diese Stadt ist berühmt für Ginseng und liegt heute an der Demarkationslinie in Nordkorea.

Als ich 10 Jahre alt war, brach der Korea-Krieg aus und beide Elternteile starben. Daraufhin kam ich mit meinen drei Geschwistern unter die Obhut unserer Großmutter, die selbst alles im Kriege verlor und nichts hatte. Sie lebte damals mit zwei eigenen minderjährigen Söhnen von der Unterstützung ihrer vier erwachsenen Kinder. Ihr ältester Sohn, mein Vater, war der Hoffnungsträger als Stammhalter für die gesamte Großfamilie. Zu dieser Zeit war es in Korea Sitte, dass der Älteste alle Investitionen und Begünstigungen bekam mit der Auflage, später für alle zu sorgen. Der Tod dieses Stammhalters war nicht nur ein Verlust. Nun musste sie dazu ihre vier Waisen-Enkelkinder versorgen. Unter diesen Umständen war das Leben für alle Beteiligten hart und schmerzlich. Ich fühlte mich ungerecht behandelt und benachteiligt.

Meine Großmutter war eisern diszipliniert und streng, sie hat uns gelehrt und das Kochen, Nähen und andere Künste beigebracht und zur Schule geschickt. Mein heutiges Denken und Handeln ist immer noch von der Erziehung meiner Großmutter geprägt.

Meine gesamte Schulzeit, vom Anfang bis zum Studium war geprägt von Arbeit und Nebenjobs, wie Nähen, Stricken, Korrekturen lesen und Nachhilfelehrerin.

1967 erhielt ich ein Stipendium der Mayer Fashion School. Ich verließ Korea und flog in die heiß ersehnte Stadt New York. Dort war ich 13 Monate. Mein Ziel war es, eines Tages nach Paris zu gehen und sich dort dem Modedesign zu widmen. Dieses Ziel war jedoch durch einen Freund unterbrochen, der mich nach Deutschland einlud. Ich folgte ihm, weil ich insgeheim dachte, damit Paris näher zu kommen.

Ich blieb dann aber in Deutschland, lernte Deutsch im Goetheinstitut, heiratete im Jahre 1969 und bekam 2 Söhne.

Ende der sechziger und Anfang der siebziger Jahre war die Zeit des Wirtschaftswunders und es kamen zwar viele Bergarbeiter und Krankenschwestern aus Korea nach Deutschland. Dennoch war ich allein, gefolgt von meinem eigenem Schicksal, ohne koreanische Freunde. Das Leben in Deutschland war für mich beschwerlich, kränklich und einsam, obwohl ich familiär behütet war.

Die Suche nach einem Heilweg und inneren Frieden führte mich zunächst zum Studium des Naturheilwesens. 1982 wurde ich Heilpraktikerin und 1985 traf ich Tao-Meister Mantak Chia in München, während er eine Workshop-Tournee durch Europa machte.

Seitdem bin ich eifrig am lernen, üben und entdecken des inneren Wesens und von Selbstheilungsmethoden. Ich möchte allen Menschen heilende Wege zeigen und sie ermuntern, dass alles heilbar ist, wenn man es nur will.

### **Mein Inneres**

Seit ich denken kann, war ich ein krankes und zerbrechliches Kind. Ich befreite mich des Öfteren von den Zwängen des körperlichen Daseins und schlüpfte aus dem Körper. Oh, wie leicht war es herumzufliegen! Mein Maum war dann ganz und gar in seinem Element.

Jedes Mal aber, wenn ich meinen Körper verließ, holten mich meine Eltern mit allen Mitteln und Mühen wieder zurück. Mein Vater war ein sehr tüchtiger Arzt, so konnte er sein kleines schwaches Töchterlein

immer wieder auf die Seite des Lebens retten. Das Zurückkehren in den Körper war für mich jedoch jedes Mal sehr schmerzhaft, so dass ich gleich wieder fliehen wollte. Ich konnte nicht verstehen, warum man mich nicht einfach gehen ließ. Oft empfand ich meinen Körper als lästig. Ich fühlte Schwere und Enge in ihm. Mancher kennt sicher solche und ähnliche Empfindungen. In dieser frühkindlichen Zeit soll ich oft geweint und „Lasst mich allein“ geschrien haben. Obwohl mein Vater stolz auf mich war und mich so sehr liebte, war mein Maum voller Vorwürfe. Ich fand alles lästig und sehnte mich nach Ferne und Weite. Die Welt erschien mir so unwirklich, selbst meine Eltern und Geschwister kamen mir überflüssig und fremd vor und ich war unverstanden, einsam und isoliert. Auch in meiner Jugend war ich kränklich, hielt mich von allen möglichen Sportarten und sonstigen körperlichen Belastungen fern. Durch meine Introvertiertheit hatte ich kaum einen Freund. Meine Hauptbeschäftigungen waren daher Beobachten, Fühlen, Lesen oder Grübeln. Ich beurteilte alles recht scharfsinnig, war altklug. Mein Leben und das der anderen um mich herum erlebte ich sehr intensiv, ich nahm alle Dinge zugleich körperlich, geistig und seelisch wahr. Meine hartnäckigen und wiederholten Versuche, mich von jeglichen Zwängen zu befreien, machten mich rebellisch. So stellte ich mich immer wieder ungeschickt an und beging mancherlei Dummheit.

Nun habe ich über 60 Jahre lang gelebt und dabei haben sich Erfahrungen angesammelt, die ich gerne mit allen teilen möchte. Ich habe taoistische Körperübungen und Meditationstechniken gelernt und unermüdlich geübt, auf die ich in diesem Brief noch näher eingehen werde. So konnte ich mich mit der Zeit selbst von vielen Krankheiten und so manch anderen lästigen Zwängen befreien. Heute fühle ich mich gesund und innerlich stark, stehe mit beiden Beinen auf der Erde. Mein Kindheitstraum hat sich realisiert. Ich habe gelernt, im Hier und Jetzt zu leben und zugleich auch frei zu sein. Dadurch spüre ich meine innere Stärke und Selbstvertrauen. Wenn ich ganz in meinem Maum bin, fühle ich mich groß und kräftig und bin großzügig. Manche Schwierigkeiten erscheinen mir in solchen Augenblicken selbstverständlich und sogar lustig.

Ich kann die harten Realitäten aus einem gewissen Abstand betrachten – was mir früher nie gelang. Ich kann über meine eigenen Dummheiten lachen und die anderer besser dulden. Meine äußere Lebenssituation hat sich kaum verändert, doch lebe ich glücklicher und fröhlicher.

Neben Hausfrau, Ehefrau und Mutter von zwei Söhnen bin ich seit vielen Jahren Heilpraktikerin und Tao-Lehrerin. Gelernt habe ich diese Lehre durch meine Großmutter, die tägliche Übungen zur Stärkung und Heilung machte. Meine Begegnung mit Tao-Meister Mantak Chia in München hat diese Erinnerungen wieder geweckt. Ich lernte von ihm sehr viele Selbstheilungsmethoden und wurde bald Tao-Lehrerin, einige Jahre später Senior Tao-Lehrerin und zur „Tao-Lehrerin des Jahres“ gewählt.

Seither versuche ich, diesen selbst gewählten Aufgaben nach meinen besten Möglichkeiten gerecht zu werden. So reise ich durch die ganze Welt und begegne Menschen, erlebe und lerne weiter. Dabei treffe ich immer wieder auf Menschen, die in ihrer eigenen Gefangenschaft leben und leiden. Ich schaue sie an und nehme wahr, wie sehr es mich mit tiefer Dankbarkeit erfüllt, frei zu sein. Mein großes inneres Anliegen ist es daher, möglichst viele Menschen dabei zu unterstützen, sich von persönlichen Zwängen zu befreien und ein eigenverantwortliches Leben zu führen. Ich möchte diejenigen, die noch orientierungslos umherschauen und verzweifelt sind, trösten und stärken, damit sie nicht aufhören, ihren Weg zu sich selbst zu finden. Ich möchte denjenigen, die krank und hilflos sind, Kraft und Einsicht spenden, damit sie lernen, auf sich zu vertrauen, um sich selbst heilen und entwickeln zu können. Und ich möchte auch diejenigen, die sich verschließen, die noch nicht bereit sind, eigene innere Arbeit zu leisten und sie für nicht nötig halten, bitten, nicht über die anderen zu lästern oder sie gar zu verurteilen. Daher schreibe ich diesen langen Brief an alle, die bereit sind sich weiterzuentwickeln.

Dieser Brief ist an Frauen und Männer in der gleichen Weise gerichtet. Ich habe mich bemüht, weitgehend geschlechtsneutrale Formulierungen zu verwenden, bitte jedoch um Verständnis, dass dies zur leichteren Lesbarkeit nicht immer eindeutig möglich ist.

Wenn wir uns selbst erkennen, unsere Einstellungen zu uns und zum Leben korrigieren, können wir innere Stärke erwerben. Wenn wir wahre innere Stärke erwerben, können wir aufrichtig denken und handeln und stehen besser im Leben. Innere Kraft ist nötig, um Korrekturen an uns und an unserem Lebensstil vornehmen und aktiv handeln zu können. Denken wir daher groß und weiträumig über unser Leben und sehen es in neuen Dimensionen. Etwas überwinden heißt auch, es ertragen. Nicht wegdrängen, sondern sich damit auseinandersetzen, sich hindurch winden, es tragen und verarbeiten. Wir können großartige Meisterinnen und Meister sein und unsere Welt ins Licht führen.

Einander respektieren, einander vertrauen und sich gegenseitig lieben – wie fantastisch muss es sein, einmal in solch einer geheilten Welt zu leben! Wahre Meister und Meisterinnen über sich selbst haben einen weiten Weg hinter sich. Das Tao (der Weg) kennt keine Endgültigkeit.

Meine lieben Leserinnen und Leser, dieser Brief soll dazu anregen und motivieren, das eigene Leben sinnvoll zu gestalten, es freudig und heiter zu meistern. Dabei wünsche ich mir, dass wir alle wahre große Meisterinnen und Meister werden.

마 음

*Koreanisch: Ma Uem = Maum*

*- Maum, der Ausdruck meines tiefsten Inneren -*



## Wie gehe ich mit meinem Leiden um?

Ich denke, das Ausmaß unserer Leiden bestimmen wir weitgehend selbst – bewusst oder unbewusst. Manche von uns brauchen vielleicht eine bittere Erfahrung, bevor sie sich bequemen, sich auf sich selbst zu besinnen. Das ist aber nur dann notwendig, wenn wir vorher nicht zur Umkehr bereit waren. Wie oft wehren wir uns großspurig und überheblich gegen eine wirkliche Auseinandersetzung mit uns selbst und schieben die Verantwortung nach außen ab? Wir haben so viele Ausreden: „Das ist ererbt, da ist nichts zu machen“, „Die Umwelt ist schuld daran“, „Ich bin nun mal in diese widrigen Umstände hineingeboren“, „Ich hatte eine unglückliche Kindheit, da kann ich nichts dafür“, „Ich habe nichts gemacht“, „Warum immer ich?“ usw. Wir beschweren uns laut und klagen an, werden protestierende Opfer oder verhärten uns in unseren Rollen und erwarten, dass andere unsere Angelegenheiten wieder in Ordnung bringen. Wenn wir uns aber stattdessen unserem Leid zuwenden, können wir dadurch erwachen, uns heilen und somit ein Stück weiterkommen auf unserem Weg zu uns selbst – dann lernen wir aus der Lebenslektion und das Leid erfüllt seinen Sinn.

Demnach ist es also nicht verkehrt, sondern oft einfach nötig für die menschliche Entwicklung, dass ein Mensch lernt, indem er Leiden erfährt. Es kommt jedoch auf jeden Einzelnen an, wie lange, wie schwer und welche Art von Leiden man über sich ergehen lassen muss, um zu lernen. Oft gehen wir richtige Leidenswege. Allzu leicht tauchen dann die Begriffe Karma oder Schicksal auf. Wir sehen uns als Opfer unserer Vergangenheit und fügen uns in unser Leid. Selbst Gott (oder eine andere äußere Autorität) muss für unsere passive Duldsamkeit herhalten, wenn wir uns unter dem Deckmantel von Demut vernichtend klein machen und auf ‘Gnade und Erlösung’ hoffen. Mit so einer Haltung begeben wir uns jedoch freiwillig in die Arme-Sünder-Rolle.

Leid annehmen heißt nicht, es passiv zu ertragen und sich ihm auszuliefern! Damit rauben wir unseren Schmerzen ihren Sinn! Anstatt uns selbst und unseren Gefühlen zu begegnen und uns zu entwickeln, wählen

wir lieber den – oft bequemeren – Weg der Abhängigkeit von äußeren Gegebenheiten, ohne sie als das zu erkennen, was sie sein sollten: Hinweisschilder für unseren Weg zu uns selbst. Unsere Gegenwart wird unsere Vergangenheit, daher ist es äußerst wichtig, auf das JETZT zu achten. Die Taoisten sagen: „Du kannst mit den Sternen verhandeln, also kannst du auch dein Schicksal selbst in die Hand nehmen.“ Dazu möchte ich ermuntern – damit all die vielen kleinen und großen Schmerzen, die wir erleiden, Sinn machen.

### **Den Grund meines Leidens erfüllen.**

Wenn sich ein Mensch in einer schwierigen Lage befindet, ist es oft hilfreich, in sich selbst hineinzuhorchen und die eigene Einstellung zu dieser konkreten belastenden Situation zu überprüfen.

Dazu muss man sich etwas Zeit nehmen, zur Ruhe kommen, beide Hände aufs Herz legen und fragen:

„Was habe ich mit dieser Situation zu tun?

Was ist der tiefere Sinn, dass ich dies durchmachen muss?

Was kann ich aus dieser Situation lernen?“

Wer etwas innehält, um sich diese Fragen ehrlich und ganz sachlich zu stellen, ohne Wehmut, wird ganz gewiss eine Antwort bekommen. Falls nicht, lohnt es sich, noch einmal nachzufragen, um aus dem Wissen über den Sinn des Leidens unser Verhalten ändern zu können. Ein weiterer positiver Effekt ist auch, dass schon die bloße Erkenntnis die Situation erträglicher macht und uns oft schon einer Lösung näher bringt. Der Mensch wird dadurch wieder ein Stück weiser.

Wir ernten die Früchte unserer Vergangenheit und säen gleichzeitig neue Samen. Denn während wir unsere Probleme lösen und unsere Entscheidungen und Richtlinien neu überdenken, setzen wir positive Energien frei.

The image shows two large, bold Korean characters, '명' (myung) and '상' (sang), written in a traditional calligraphic style. They are positioned side-by-side, with the '명' character on the left and the '상' character on the right. The background is a light, textured grey.

*Koreanisch: Myung Sang = Die Meditation*

*- In der Stille erfahrbare Wahrheit -*

## Chi – die alles durchflutende Energie

### Was ist Chi?

Gewöhnlich übersetzt man „Chi“ mit Lebensenergie oder einfach Energie. Manche bezeichnen es gar als „Ur-Energie“, die alles Leben entstehen lässt und allem innewohnt. Eine Feststellung lässt sich jedoch übereinstimmend treffen: Ohne Chi gibt es kein Leben. Chi macht das Leben lebendig.

Mir ist es wichtig, dass wir uns mit dem Begriff „Chi“ und seiner Bedeutung näher befassen. Ich denke, das rechte Verständnis von Chi ist wesentlich für unsere Arbeit an uns selbst.

Der berühmte Vater des Tao, Laotse, erklärte sinngemäß Chi mit folgenden Worten: „Was man mit Worten benennen kann, ist kein Chi. Chi ist kein Wesen (nicht einmal ein Atom), daher ist es unendlich und unbeschreiblich.“ Gewöhnlich bezeichnete man dieses „Nichts“ mit „Tao“. Dabei muss man aber berücksichtigen, dass es zu Laotse's Zeit das Wort „Chi“ noch nicht gab.

Chi ist die Urkraft. Es ist allgegenwärtig, durchdringt alle Materie und hält gleichzeitig alles zusammen. Es ist mit allen Dingen verbunden und verbindet alles mit allem. Chi ist aber keine Materie, es ist das „NICHTS“. Es ist nichts darunter und nichts darüber, da es nicht räumlich ist. Chi unterliegt nicht den Naturgesetzen und wohnt doch mit und in der Natur. Es ist jenseits von Yin und Yang, der Dualität des weiblichen und männlichen Prinzips, aber es ist zugleich deren Ursprung.

Chi bestraft nicht, Chi lobt nicht, Chi verzeiht nicht. Chi ist da, völlig neutral und steht jedem zur Verfügung. Wir können völlig frei entscheiden, aber wir tragen die Verantwortung für unsere Entscheidungen. Wir sind Schöpfer und Täter zugleich. Daher sind wir auch unsere eigenen Opfer!

Wohin unser Geist und unsere Gedanken gehen, dorthin fließt Chi.

In Korea spricht man von Chi in allen Dingen und allen Bereichen des Lebens. Die Menschen dort benutzen den Begriff unbewusst und ge-

wohnheitsmäßig und identifizieren mit Chi die Eigenschaften der Dinge oder deren Erscheinungsbild: „Lebens-Chi“, „Atem-Chi“, „Nahrungs-Chi“, „Himmels-Chi“, „Erd-Chi“, „Blut-Chi“, „Erb-Chi“, „Wachstums-Chi“, „Universums-Chi“ usw. Schöne Dinge haben schönes Chi, hässliche enthalten hässliches. Auch das Wetter hat mal gutes, mal schlechtes Chi. Das menschliche Gemüt hat gutes und nicht gutes Chi.

Der innere Gefühlszustand des Menschen wird durch das jeweilige Chi gedeutet. Man spricht von gutem oder schlechtem Chi eines Menschen. Wenn Chi in unserem Körper fließt, nimmt es unseren Charakter an. Ist dieser traurig, dann haben wir trauriges Chi, ist er fröhlich, dann haben wir fröhliches Chi. Der Ausdruck unseres Chi entspricht unserer inneren Qualität und unseren Absichten. Dennoch ist das Chi selbst jedoch absolut neutral.

### **Wir können mit Chi machen, was wir wollen!**

Wir Menschen sind die einzigen Wesen auf der Welt, die Chi manipulieren können. Deshalb tragen wir eine große Verantwortung! Nicht alle sind sich dessen bewusst. Man kann, zum Beispiel durch bestimmte Übungen, Chi erwerben und damit Positives, aber auch Negatives anrichten. Es liegt in der Macht jedes Einzelnen, wofür und wie er Chi benutzt!

### **Wenn man Chi begreifen will, sollte man still sein.**

Man kann Chi auch durch Körperübungen erwerben. Dabei kommt es sehr darauf an, wie man das gewonnene Chi ausrichtet: Benutzen wir Chi mit guten reinen Absichten, wirkt es heilend, benutzen wir es dagegen mit ungunen, unreinen Absichten, so richtet es Unheil an – so wie man mit schmutzigem Wasser zwar vielleicht ein Feuer löschen oder noch stärker verschmutzte Sachen abspülen könnte, nicht aber wirklich reinigen oder heilen.

Wenn wir also Energieübungen wie beispielsweise Tai-Chi machen, um Chi vermehrt in uns fließen zu lassen, sollten wir vorher überlegen, was wir damit erreichen wollen. Vielleicht wollen wir es anfangs für uns selbst, zur Heilung verwenden. Doch sollten wir berücksichtigen, dass

wir durch unsere „Chi-Arbeit“ nicht nur auf uns selbst, sondern auch auf unsere Umgebung einen stärkeren Einfluss haben. Wir säen sozusagen ständig Samen in den Kosmos!

### **Das Chi mit meinen Händen spüren.**

Ich öffne meine Hände, beide Handflächen zeigen zueinander, etwa 15 cm voneinander entfernt.

Dabei erhebt sich der Zeigefinger etwas mehr als die anderen Finger. Nun werden die Hände langsam von einander entfernt und wieder angenähert, wie beim Ziehharmonika-Spielen.

Ich spüre den Raum zwischen meinen Handflächen. Das Chi strömt aus meinen Händen.

Je länger ich dabei bleibe, desto deutlicher fühle ich das Chi.

Durch klare und positive Geisteshaltung kann auch unser gewonnenes Chi Klarheit und Positives bewirken.

Durch solche oder ähnliche Übungen können wir das Chi anderer Menschen oder Tiere mit unseren Händen ertasten, ohne sie zu berühren. Allmählich kann man so gesundes und krankes Chi unterscheiden. Chi ist in allem und durchflutet alles.

## **Chi, die Liebe**

Der Zustand des Verliebtseins zweier Menschen ist Glückseligkeit. Doch wie wir oft erleben, ist dieses Glück vergänglich. Mit der Zeit verblassen Entzücken und Zuneigung, sofern sie nicht in wahre Liebe (die häufig mit Verliebtheit verwechselt wird) übergehen. Wir stehen auf einmal den harten Realitäten gegenüber. Warum können wir dieses Gefühl der Glückseligkeit nicht erhalten, warum dauert dieser Ausdruck menschlicher Verliebtheit oft nur so kurz?

Das passiert ganz besonders in Beziehungen, bei denen die auslösenden Impulse – also die Gründe, weswegen wir verliebt sind – vom äußeren Erscheinungsbild kommen. Wirkliche, bedingungs- und zeitlose Liebe entsteht von innen heraus, aus einer tiefen natürlichen Verbundenheit. In ihr begreifen wir das Leben und die Schöpfung. Diese Art der Liebe dürfen wir durch unsere Entwicklung erfahren. Solch eine Erfahrung ist ein unbeschreibliches Gefühl, man empfindet sich als beschenkt und hat das Bedürfnis, sich tief zu verneigen.

Wahre Liebe ist unvergänglich. Sie ist universell, offen, unerschöpflich, gütig und vertrauensvoll. Sie macht froh und glücklich. Wir fühlen uns frei von allen Zwängen und hegen keine Erwartungen. Unsere Seele ist in Liebe eingebettet, egal, wie sich unsere äußere Situation verändert. Wir haben das Gefühl, uns mit allem, was uns umgibt, im Einklang zu befinden. Mit dieser Art der Liebe fühlen wir uns reich und sicher, obwohl wir unter den gleichen Bedingungen leben wie immer.

Diese Liebe leben und erleben wenige Menschen. Warum? Wenn wir uns umschauen – auch in uns selbst -, dann können wir die Antwort leicht erkennen. Hass, Neid, Intrigen, Krieg und viele andere negative Eigenschaften und Ereignisse türmen sich innen wie außen auf. Ja, wir können überall wahrnehmen, dass unser spirituelles Niveau noch recht primitiv ist.

Der Weg zu universeller Liebe und Glückseligkeit ist im Allgemeinen noch weit. Aber das ist kein Grund zu klagen. Wir dürfen uns gemeinsam in Geduld üben und haben die Chance zu lieben. Wir können diese Liebe jedoch erst spüren, wenn wir innerlich bereit dafür sind, das heißt, wenn das nach außen hin orientierte und materiell betonte Leben in den Hintergrund tritt und uns Raum für diese wichtigen inneren Angelegenheiten beschert wird. Frieden ist nicht einfach „Nicht-Kämpfen“ – Frieden ist, wenn wir diese wirkliche Liebe in uns erfahren und tragen dürfen.

Eine „**Kontemplation zur Liebe**“ und eine Übung, um den „**Frieden mit sich selbst zu finden**“, sind im Kapitel „Wege des Heilens“ beschrieben.

사 랑

Koreanisch: Sa Rang = Die Liebe

*- Ich fühle die tiefe Liebe in jedem Herzen -*

## Versöhnung – Der erste Schritt

### Der Weg zur Versöhnung

Die erste Aufgabe auf unserem Weg zu Ganzheit und somit zur Heilung besteht in der Versöhnung – mit uns selbst und mit den anderen. Jeder von uns hat ursprünglich ein natürliches Bedürfnis, gütig und nett zu anderen zu sein. Aber dieses Bedürfnis kann nicht gelebt werden, solange die „tierischen Elemente“ in uns dominieren.

Der hohe Stellenwert der (geldwerten) Leistung in unserer Gesellschaft und die daraus resultierende intensive Beschäftigung mit Dingen, die uns Geld (und damit Anerkennung) einbringen, lenkt unseren Blick einseitig in eine Richtung. Wir kämpfen um materiellen Erfolg und scheuen uns dabei nicht, unsere Ellenbogen zu benutzen – nach dem Motto: „Wenn ich es nicht bekomme, soll es der andere auch nicht bekommen.“ Unabhängig vom intellektuellen Niveau der Menschen lässt sich dieses Verhalten fast überall in verschiedenen Variationen beobachten. Falls es jemandem in unserer Umgebung besser geht als uns selbst, spüren wir – wenn wir ehrlich zu uns selbst sind – oft ein bohrendes Gefühl und bekommen Bauchschmerzen. In der Tierwelt können wir den Kampf um die Vormachtstellung innerhalb der sozialen Gruppe sehr gut beobachten, aber es hat sich auch in unserer „zivilisierten“ Welt bis heute fortgesetzt.

Dieses Gefühl – wir nennen es Konkurrenz – scheint völlig legitim zu sein, hat aber manchmal sehr unangenehme Auswirkungen: Wer sich gemobbt fühlt, sollte also erst einmal überlegen, ob vielleicht Neid oder fehlende Anerkennung die Ursache sein könnten? Oder ob der Quälgeist vielleicht einfach von negativen Eigenschaften dominiert wird und andere mit Vergnügen quält. Wie auch immer, die Lösung ist Versöhnung! Deshalb lohnt es sich, Versöhnungszeremonien zum Tagesritual werden zu lassen.

Auch in einer solch unangenehmen Situation zwischen Menschen geht es darum, zu verzeihen, sich die Person genau anzuschauen, ihre positiven Seiten herauszufinden. Dann kann man hin und wieder anerkennende

Worte aussprechen, ehrlich gemeinte Komplimente machen. Das nimmt vielen „Angreifern“ den Wind aus den Segeln, sodass sich die Kursrichtung automatisch ändert. Auch eine gegenseitige Aussprache kann helfen. So kann man aus Feindschaft Freundschaft zaubern.

Es ist nichts Ungewöhnliches, wenn dabei die innere Stimme vielleicht widerspricht: „Nein, ich behalte lieber Recht! Ich gebe nicht auf! Was habe ich verbrochen, dass ich mich mit so einem versöhnen soll! Das ist verdammt ungerecht!“ Aber es lohnt sich, diesen Widerstand zu überwinden:

*Früher saß ich jeden Morgen mit Wut im Bauch und knirschenden Zähnen im Badezimmer (weil dort der einzige ungestörte Ort war) und hielt in Gedanken meinen Feind in den Armen, während ich „Ich liebe dich“ und „Gott segnet dich“ zu ihm sagte. Mein Herz klopfte laut und mein Bauch zwickte, doch ich übte ein ganzes Jahr lang und noch länger. Mit der Zeit konnte ich es besser, und schließlich konnte ich es mit offenem Herzen. Es war wundervoll zu erfahren, dass ich seitdem nicht nur von Feindseligkeit befreit bin, sondern die beste und intimste Freundin meiner Feinde wurde!*

Denn tief in unserem Inneren sitzt ein ursprüngliches Bedürfnis, gütig und rechtschaffen zu sein. Deswegen verspüren wir manchmal ein schlechtes Gewissen, wenn wir uns allzu rigoros durchgesetzt haben. Wir haben Schuldgefühle. Um das wieder auszugleichen, tun wir dann übermäßig Gutes und ergreifen so die Flucht vor uns selbst. Zum Beispiel versuchen wir aus solch einer inneren Verlegenheit, anderen Menschen eine große Freude zu bereiten, müssen dann aber feststellen, dass dieser Versuch eine Bauchlandung erleidet. Die „große Freude“ kommt nämlich bei dem solchermaßen Bedachten als Last an.

Aber auch, wenn wir in die gegenteilige Haltung verfallen und uns zu sehr kritisieren, bringt das Ungleichheit und Unfrieden. Das heißt andererseits natürlich nicht, dass wir unseren negativen Seiten unkontrolliert freien Lauf lassen sollen. Wer sein „Tiersein“ ein wenig vermenschlichen will, muss an seine guten Eigenschaften appellieren und sie stärken. Posi-



tive Gedanken bringen hilfreiches Chi mit sich. Die Grundlage dazu ist Versöhnung mit uns selbst, mit unserer Vergangenheit, aber auch mit anderen Menschen, die uns vielleicht verletzt haben.

Eine wertvolle Übung dazu ist „**Die rosa Meditation zur Versöhnung**“, welche im Kapitel „Wege des Heilens“ dargestellt ist.

### Unsere eigene Vergangenheit

Unsere Vergangenheit ist ein Abschnitt der persönlichen Entwicklung. Wollte man sie mit einem Baum vergleichen, so ist sie der Stamm, aus dem Äste und Zweige entstehen, die Blätter und Blüten tragen. Unsere Vergangenheit ist der Vorläufer unseres jetzigen Lebens und bestimmt seine Fortsetzung. Daher sollten wir alle vergangenen negativen Taten und Erinnerungen „reinigen“, damit die Lebensenergie ungehindert fließen kann.

Das Versöhnen mit der Vergangenheit ist nicht so schwer, wenn man die Notwendigkeit dazu erkannt hat. Es ist jedoch schwieriger, wenn man im Alltag wiederholt Kränkungen erlebt. Beispielsweise in Form des immer mehr zunehmenden Mobbings am Arbeitsplatz, wo man die verantwortlichen Personen oft nicht umgehen kann.

Jeder Mensch besitzt jedoch die Fähigkeit, sich zu versöhnen. Das liegt in unserer Natur, da wir alle aus dem unendlichen Chi stammen, aus der bedingungslosen unendlichen Liebe. Es hilft, an seine eigenen guten Eigenschaften zu appellieren, nachsichtig mit sich selbst zu sein und die alten Wunden zu heilen. Vielleicht kostet es Tränen, vielleicht stellt sich Reue ein, das alles ist gut, weil es reinigt. Die Seele drückt ihre Dankbarkeit zuweilen in Weinen oder einer Ermüdung aus, die in einen heilsamen Schlaf mündet. Deshalb gibt es allen Grund, sich nach dem Aufwachen selbst zu loben und sich darüber zu freuen, die alten Wunden bereits ein Stück weiter geheilt zu haben.

Versöhnung bedeutet Frieden schließen mit sich, ganz egal, wie die Vergangenheit gewesen sein mag. Die eigenen Fehler oder Vergehen

## Übungen mit wundervoller Wirkung

Im folgenden Teil sind taoistische Übungen zusammengestellt, die grundlegend dabei helfen, die innere Stärke zu finden und aufzubauen: Es sind wichtige Schritte zur Selbstheilung. Jeder möge hier jene Übungen für sich wählen, die ihm persönlich hilfreich erscheinen, um das individuelle Lebensziel zu erreichen. Auch der kleinste Schritt auf diesem Weg ist schon Anlass zur Freude. Und statt sich zu verurteilen, wenn es mal nicht klappt, geht man einfach beharrlich weiter.

Eine Übersicht aller Übungen ist auch in der kleinen Broschüre enthalten, die diesem Buch beigelegt ist. Diese Broschüre soll Ihnen die Möglichkeit bieten, die Übungen in unterschiedlichen Lebenssituationen rasch zur Hand zu haben.

### Das „Innere Lächeln“

Als Kind sah ich meine Großmutter oft frühmorgens mit geschlossenen Augen in ihrem Bett sitzen. Ihre Gesichtszüge waren dann auffallend friedlich und sanft, und um ihre Mundwinkel lag ein rätselhaftes Lächeln. Manchmal war ich hellwach und betrachtete sie lange, bis ich wieder einschliefe. Als ich viel später die wunderbare Meditationstechnik des „Inneren Lächelns“ lernte, erinnerte ich mich wieder an meine Großmutter. Ich frage mich, ob ihre Morgen-Meditationen wohl der Grund dafür waren, dass sie nur selten krank war, obwohl sie unter belastenden, schwierigen Umständen lebte und sehr zierlich und klein war. Sie hatte zehn Kinder geboren, zwei Schwiegerelternpaare zu versorgen und später noch uns, ihre vier Enkelkinder, großgezogen.

Jeder weiß aus eigener Erfahrung, wie angenehm ein fröhliches Lächeln sein kann. Es wirkt entspannend, es tröstet, weckt Vertrauen, es signalisiert Sympathie und Herzenswärme. Ein Lächeln verzaubert manch mürrisches Gemüt! Es besitzt heilende Kraft und vermittelt Geborgenheit und Glücksgefühle. Diese wiederum erzeugen die höchste Lebensschwingung. Daher haben wir alle das Bedürfnis, glücklich zu sein. Auch unser inneres Wesen, unsere Seele, strebt nach Glück. Ohne