

Chong-Mi Müller

미소	인내	화해
변화	진실	평화
뿌리	증앙	감사
노고	희망	행복

# Meine Innere Stärke

Wege zur Heilung und Liebe  
Übungen

2., aktualisierte Auflage

CAUSAL Edition

## Meine Innere Stärke

- Erfahren Sie **Wege** und **Praktiken** zur **Inneren Stärke, Heilung und Liebe** – anhand von Beispielen und persönlichen Erfahrungen.
- Die vorgestellten Übungen stärken das **geistige Potenzial** und vermehren die **Körperenergie**.
- Anwendbar **im Alltag** und **wirksam**.



## Die Autorin Chong-Mi Müller

Chong-Mi Müller ist seit 40 Jahren als Heilpraktikerin und spirituelle Therapeutin tätig. Sie ist in Korea geboren, aufgewachsen in der taoistischen Tradition und hat diese Erkenntnisse durch ihr Leben in Deutschland weiterentwickelt. In ihrem gesamten Berufsleben beschäftigt sich Chong-Mi Müller mit Praktiken und Übungen zur inneren Heilung und Stärkung der seelischen, körperlichen und geistigen Energie. Sie ist stets bemüht, im Alltag leicht anwendbare Lösungen anzubieten und das Verständnis für Zusammenhänge zu geben.

International anerkannte Seniorlehrerin von Universal-Healing-Tao, zahlreiche Vorträge und Seminare im In- und Ausland.

## **Impressum**

© 2021 CAUSAL Edition e.U.

Herausgeberin: Dr. Ilse Andrea Ennsfellner

[www.causal.eu](http://www.causal.eu)

Email: [info@causal.eu](mailto:info@causal.eu)

2., aktualisierte Auflage (E-Book) 2021

1. Auflage (Printversion) 2012

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Film, Funk und Fernsehen, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeglicher Art, nur mit schriftlicher Genehmigung.

E-Book-Konvertierung: Satzweiss.com Print Web Software GmbH

ISBN 978-3-9503940-8-5

# Inhalt

Seite

Den Grund meines Leidens erfüllen	3
Wie gut kennen wir unseren Körper?	4
In Kontakt mit der eigenen Seele kommen	4
Meine Denkgewohnheiten klären	5
Meinen Geist lenken	5
Das Chi mit meinen Händen spüren	6
Liebe, Respekt, Vertrauen entwickeln	6
Die Balance zwischen Liebe und Geld schaffen	7
Die liebevolle Pflege für das Baby	8
Mit dem Herzen sehen lernen	9
Mein Lebensziel formulieren	10
Das „Innere Lächeln“	11
Sich selbst annehmen	12
Meine Konzentration steigern	13
Das Chi fließen lassen	14
Kontemplation zur Liebe	16
Die heilenden Laute für die Leber	17
Die rosa Meditation zur Versöhnung	18
Frieden mit sich selbst finden	19
Loslassen von Erinnerungen und unbegründeten Ängsten	20
Meine eigene Mitte finden	21
Diamanten-Übung	22
Befreiung von einer Besessenheit	23
Gedanken über meinen Tod	25
Die tägliche liebevolle Pflege	26
Bitte lobe mich mal	27

## **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 Frage 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.

Es ist deshalb wichtig, ein emotionales Gleichgewicht zu pflegen, denn unsere Organe produzieren auch positive Emotionen. In der Leber entstehen Freundlichkeit und Lebendigkeit, in den Nieren Sanftmut und Güte, im Herzen Fröhlichkeit und Glückseligkeit, in der Lunge Rechtschaffenheit und in der Milz Ausgeglichenheit.

## **Wie gut kennen wir unseren Körper?**

Um unsere eigenen Organe zu verstehen, brauchen wir nicht gleich ein Medizinstudium zu absolvieren, sondern jeder kann seinen Körper mit etwas Interesse selbst fühlen lernen.

Es genügt völlig, einen guten, anschaulichen Anatomieatlas zur Hand zu nehmen, um sich ein Bild seines „Innenlebens“ machen zu können. Das ist ein erster hilfreicher Schritt, um einen besseren Kontakt zu seinen Organen – und somit zu sich selbst – zu bekommen.

## **In Kontakt mit der eigenen Seele kommen.**

Um mit der eigenen Seele in Kontakt zu kommen, gibt es eine sehr schöne Übung. Als allabendliches Ritual erfordert sie zwar einen langen Atem, aber führt dann aber unweigerlich zum Erfolg, indem sie die Intuition stärkt:

Beim Zubettgehen am Abend spreche ich mit mir.

Ich gebe meiner Seele einen Namen, rufe sie damit an und bitte sie, dass sie nachts nicht wegfliegen solle, sondern mir ein Zeichen ihrer Anwesenheit geben möge. Ich trage allerlei andere Anliegen an sie heran oder tadle sie sogar, gewissermaßen schließe ich einen geheimen Pakt mit meiner Seele.

## Meine Denkgewohnheiten klären.

Als ersten Schritt zu einer neuen Denk- und Verhaltensweise können Sie Ihre Stirn entspannen und abwechselnd in den Vorderkopf und in Ihren Bauch hinein lächeln.

Auch das „**Innere Lächeln**“ kann helfen, zu neuen Sichtweisen zu gelangen.

## Meinen Geist lenken.

Ich setze mich entspannt hin und leite meine Empfindungen und Gefühle aus dem Kopf in den Bauch hinunter.

Ich atme ein - in den Kopf - und atme aus - in den Bauch. Diese Atmung führe ich mehrfach durch.

Ich benutze dabei all meine Sinne (Hören, Sehen, Riechen, Schmecken, Fühlen) und widme meine ganze Aufmerksamkeit den Vorgängen in meinem Inneren.

Dabei lächle ich vom Kopf bis in den Bauch hinein und sage: „Alles ist gut“.

Sinnvoll ist es auch, mehrmals am Tag etwa fünf Minuten lang die kleine Konzentrationsübung „**Meine Konzentration steigern**“ einzuflechten.

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

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.

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.

## **Liebe, Respekt, Vertrauen entwickeln.**

Liebe zu sich selbst ist die Grundbedingung, um von anderen und vom Universum geliebt zu werden. Auch um jemand anderen wirklich lieben zu können, braucht man zunächst die Selbstliebe.

Folgende drei Sätze soll man 100 Tage lang – denn in diesem Zeitraum erneuern sich sämtliche Körperzellen – so oft wie möglich wiederholt zu sich sagen, bei jeder Gelegenheit den ganzen Tag lang - laut als Mantra:



„Ich liebe mich.

Ich respektiere mich.

Ich vertraue mir.“

## **Die Balance zwischen Liebe und Geld schaffen.**

Während ich aufrecht sitze, kehrt Ruhe in mich ein.

Meine rechte Hand lege ich auf mein Herz, mit der linken Hand halte ich einen möglichst großen Geldschein oder ein ganzes Bündel. Ruhig atmend lenke ich die Aufmerksamkeit abwechselnd in beide Hände und lächle.

Ich spüre dem Wunsch nach, ein liebevoller Mensch zu sein, zugleich aber auch genug zum Leben zu haben.

Beide Ziele sind gleichberechtigt und stören einander nicht: indem ich die Wertigkeit beider Seiten erkenne, bringe ich sie in Harmonie miteinander.

Je nach der persönlichen Lebenssituation kann der eine oder der andere Wunsch überwiegen. Das ist in Ordnung, weil sie beide ihre Berechtigung haben.

## Die liebevolle Pflege für das Baby.

Ein neugeborenes Baby will richtig umsorgt werden.

Die Mutter bzw. der Vater oder „Amme“ massiert beim Baden jeden Tag den ganzen Körper des Kindes mitsamt den Geschlechtsorganen. Beim Jungen schiebt man die Vorhaut vorsichtig hoch, bis sie eines Tages voll entfaltet ist, der Hodensack und die Hoden werden massiert und verglichen. Beide Hoden sollen gleichmäßig ausgebildet sein. Beim Massieren summt die Amme „Der eine ist der Söhne-Sack, der andere der Geld-Sack...“ und drückt damit die Wichtigkeit von gleichmäßiger Entfaltung der Hoden aus. Zum Schluss streift man den ganzen Hodensack vom Anus über den Damm nach oben, damit Hoden und Geschlechtsorgane stramm nach oben wachsen, und nicht kraftlos zwischen den Beinen eingeklemmt werden. Auch bei den Mädchen massiert man die einzelnen Bereiche der Geschlechtsorgane und lobt sie: „Was für eine wunderschöne Knospe“.

Ganz besonders wichtig bei beiden Geschlechtern ist, dass die Brüste und Brustwarzen massiert werden. Man drückt die Warzen sorgfältig zusammen, bis die so genannte Hexenmilch herausgeschossen kommt. Diese Hexenmilch erscheint hundert Tage lang immer wieder, auch bei den Buben. So können sich die Brüste gesund entwickeln und man bekommt vor allem später keine Hohlwarzen.

Alle diese körperlichen Rituale sollten natürlich und liebevoll ausgeführt werden, wie das Selbstverständlichste auf der Welt. Auf keinen Fall sollten solche Handlungen gezwungenermaßen nachgeahmt werden, wenn Mütter oder Väter dabei Hemmungen haben. Werden dabei Schamgefühle empfunden, geht diese Energie auf das Baby über und kann später Probleme entstehen lassen.

### **Mit dem Herzen sehen lernen.**

Wenn wir ein Ziel verfolgen oder an Zielsetzungen arbeiten, werden wir allzu leicht kopflastig. Da unser Ziel, ganz egal welcher Art es immer ist, von dem Willen, aus dem Kopf, und von der Sehnsucht, aus dem Herzen, entstehen soll, wäre es ratsam, eine Balance zwischen Kopf und Herz herzustellen.

Wenn wir einen Gegenstand oder eine Landschaft betrachten, fühlen wir es gleichzeitig an unserem Herzen.

Die Gedanken dabei sollen liebevoll sein, aber absichtslos.

Ein sogenanntes Bauchgefühl entwickelt sich in dieser Weise ausgeprägter.

## **Mein Lebensziel formulieren.**

Eine aufrichtige Lebensführung ist abhängig von dem gesetzten Ziel. Ohne ein festes Lebensziel irrt ein Mensch orientierungslos umher. Jeder, der Probleme mit seiner Lebensführung hat, sollte daher seine Ideale und Gedanken überprüfen.

Am besten notiert man seine Ideen und Wunschvorstellungen in ein Heft und formuliert dann daraus seine Ziele. Ein Ziel sollte unbedingt realistisch sein, das heißt dem eigenen Wesen und der eigenen Begabung entsprechen und auch die jeweilige Lebenssituation (das Lebensumfeld) berücksichtigen.

Den Weg zum endgültigen Ziel können wir grob in Zeitabschnitte einteilen, die Unterziele beinhalten, z.B.: „In zehn Jahren möchte ich das ... verwirklicht haben, deswegen will ich spätestens in fünf Jahren an dem und dem Punkt angelangt sein. Im nächsten Jahr möchte ich Folgendes umsetzen ... Um das erwünschte Ziel zu erreichen, will ich mein Tagesziel realistisch konzipieren und es jeden Tag aufs Neue mit all meinen Kräften ansteuern.“

Bei dieser Arbeit hilft ein Tagebuch sehr, in das man die getanen Schritte eintragen und danach überprüfen kann, ob und inwieweit man seinem Endziel treu bleibt.

Über die Zielstrebigkeit sagte Buddha einmal: „Man sollte die Saite nicht zu stramm und auch nicht zu locker spannen, wenn man einen schönen Klang aus dem Instrument herauslocken will.“

## **Das „Innere Lächeln“.**

Die nachfolgende Übung wurde von den Taoisten im alten China zur Entspannung und Harmonisierung ihrer Organe und aller Körperzellen täglich praktiziert. Sie lächelten freundlich in sich hinein und hielten so aufmerksamen Kontakt mit sich selbst und ihren Körperzellen. Dabei stellten sie die innere Harmonie her.

Ich setze mich an einen ruhigen Platz.

Ich mache meine Stirn glatt und entspanne mein ganzes Gesicht.

Ich schließe die Augen und atme langsam, tief und ruhig.

Ich lenke meine Aufmerksamkeit ruhig nach innen – zu meinem Herzen –, lächle es an und grüße es: „Hallo, mein Herz, wie geht es dir heute?“

Ich gebe meinen Gefühlen Raum.

Es ist wichtig, dabei wirklich zu lächeln, das heißt auch mit der Mimik, dem Mund und den Augenwinkeln!

Dann besuche ich mit dem Lächeln nacheinander meine Lunge, meine Leber, meinen Magen, meine Milz usw.

Diesen „Rundgang“ setze ich durch meinen ganzen Körper fort.

Ich gehe auch meine Wirbelsäule entlang, frage nach dem Befinden der einzelnen Wirbelkörper.

Ich grüße meine Verdauungsorgane, meine Drüsen, alle Glieder, die Knochen mit ihrer Knochenhaut, den Sehnen und Bändern, meine Muskeln und gehe entlang meiner Blutgefäße oder Nervenbahnen.

Ich schenke meine Aufmerksamkeit und Liebe besonders den erkrankten Körperstellen und habe Mitgefühl mit ihnen. Dabei ermuntere ich sie gleichzeitig, dass sie sich selbst heilen können. Ich bin gut zu ihnen.

Ich zeige mein Vertrauen und meine Zuversicht.

Wenn der Rundgang zu Ende ist, verabschiede ich mich und verspreche wiederzukommen.

Hinweis: Als geübter Mensch kann ich zwischendurch tags über kurz in mich hinein lächeln, oder etwaige Verspannungen oder Schmerzen weglächeln.

### **Sich selbst annehmen.**

Die Liebe zu uns selbst ist die Basis, um unsere Energien, die positiven wie die negativen, ins Gleichgewicht zu bringen und ein geglücktes Leben zu führen. Deshalb steht am Anfang aller taoistischen Wege die Selbstakzeptanz. Folgende Übung sollten wir täglich mindestens einmal, am besten vor dem Schlafengehen machen.

Ich mache es mir bequem, im Sitzen oder Liegen, und entspanne mich.

Ich lächle mein Herz an und meinen Bauch.

Ich lege meine Hände auf meinen Bauch, massiere ihn ein wenig und sage zu mir:

„Ich respektiere und liebe mich mit all meinen Fehlern,  
ich respektiere und liebe mich mit all meinen Schwächen,  
ich respektiere und liebe mich mit all meinen Schmerzen.“

Diese Sätze wiederhole ich jeweils dreimal, langsam und deutlich.

### **Meine Konzentration steigern.**

Sinnvoll ist es, diese Übung zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit so oft wie möglich zu machen. Dann erwirbt man eine Konzentrationsfähigkeit für längere Zeit.

Ich entspanne zuerst mein Gesicht und lächle.

Danach lächle ich einen bestimmten Körperteil an, zum Beispiel meine Handfläche, meinen Handrücken, das linke Knie, die Hüfte oder meine großen Zehen.

Ich suche mir jedes Mal eine neue Stelle aus, auf die ich mich konzentriere und die ich anlächle.

Diese kleine Übung kann schon sehr viel bewirken. Man kann das ausprobieren, indem man einer Stelle zulächelt, die sich unangenehm anfühlt oder gar schmerzt. Der Schmerz wird anfangs eventuell noch stärker, wenn man aber nicht aufgibt zu lächeln, wird er relativ bald nachlassen oder sogar ganz verschwinden. Mit dem Lächeln und der Zuwendung gelingt es, Krämpfe und Verspannungen an Schmerzstellen im Körper selbstständig zu lösen.

Schwerwiegende und tief sitzende Krankheiten können wir sicher nicht nach kurzem Üben „weglächeln“. Trotzdem hat es in jedem Fall eine positive Wirkung. Lassen wir uns nicht gleich entmutigen, sondern üben wir kontinuierlich weiter. Je besser unsere Konzentrationsfähigkeit ist, um so mehr können wir zu unserer eigenen Heilung beitragen.

Sobald die kleinen Konzentrationsübungen keine Mühe mehr bereiten, kann mit einer etwa 15-minütigen Meditation begonnen werden. Auf diese Weise kann es jedem gelingen, zur Ruhe zu kommen.

### **Das Chi fließen lassen.**

Die Arbeit mit dem Chi ist wichtig, weil wir negative Elemente in uns erkennen, integrieren und so zum Positiven transformieren wollen. Mit anderen Worten: Wir möchten das blockierte oder brachliegende Potenzial in uns positiv umwandeln. Negatives in Positives umzuwandeln heißt heilen. Heilen ist eine Transformation. Transformation ist immer auch Entwicklung.



Eine Entwicklung vollzieht sich in vielen Stufen, sie ist ein fortlaufender Prozess – bis hin zur Umwandlung vom Materiellen ins Immaterielle.

Das ist das ursprüngliche Ziel einer Chi-Übung.

Ich stelle mich geistig darauf ein, Chi-Übungen zu machen.

Ich bin aufmerksam, aktiviere meine Sinne.

Ich stehe in „Reiterposition“ – die Fußspitzen zeigen gerade nach vorne.

Ich recke mich mit beiden Armen langsam nach oben zum Himmel, stehe gleichzeitig mit meinen Füßen fest auf der Erde und spüre den Druck auf den Fußsohlen.

Ich atme dabei ein.

Während des Ausatmens streife ich mit meinen Händen langsam und gleichmäßig den Himmel entlang – seitlich nach unten – bis beide Hände sich vor dem Körper berühren.

Ich fühle, dass ich die Himmelsenergie in meinen Armen empfangen!

Ich wiederhole diese Übung so oft, wie ich mich wohlfühle, mit fließender Atmung und mit einem Lächeln um den Mund und in den Augenwinkeln.

## **Kontemplation zur Liebe.**

Um die Liebesfähigkeit zu stärken, bewährt sich folgende Übung:

Ich setze mich ruhig hin und lasse die folgenden Sätze ruhig in mir wirken:

„Tief in meinem Herzensgrund fühle ich mich fröhlich, unbeschreiblich glücklich.

Ich fühle mich geborgen und habe Vertrauen, habe Respekt gegenüber allen Dingen. Ich fühle innere Hingabe, Größe und Weite. Ich scheine alles begreifen und in seinem Wesen verstehen zu können.

Ich fühle mich mit allem einverstanden. Ich fühle mich frei, kann loslassen und anderen die Freiheit gewähren. In Liebe bin ich offen, so weit, dass ich das NICHTS im Herzen fühle.

In Liebe kann ich mich mit allem versöhnen, mit der ganzen Welt, und bin bereit, den anderen meine Hände zu reichen – ohne Bedingung.

In Liebe fühle ich mich von Flügeln getragen. Ich trage nur gute Wünsche in meinem Herzen. In Liebe verschmelzen Yin und Yang.

Liebe ist die Urkraft, das Ganzwerden im unendlichen Chi.“

## **Die heilenden Laute für die Leber.**

Wenn jemand zum Beispiel des Öfteren Zorn verspürt oder gar unter Zornesausbrüchen leidet, ist das ein Zeichen, dass seine Leber mit negativer Energie überfüllt ist. Durch falsche Ernährung, zu viel Kaffee, übermäßigen Medikamentenkonsum und nicht zuletzt durch unsere Umweltgifte ist unsere Leber meist schon so belastet, dass jeder von dieser Übung profitieren kann.

Sitzend, stehend oder auch liegend massiere ich mit etwas Druck zunächst mit beiden Händen unter dem Rippenbogen auf der rechten Seite den Leberrand.

Dann lege ich meine Hände auf die Lebergegend und fühle ganz achtsam hinein (ungefähr in der Mitte des rechten Rippenbogens liegt die Gallenblase). Dabei verbinde ich all meine Sinnesorgane, ganz besonders die Augen mit der Leber. (Die Augen sind Kinder der Leber.)

Während des Einatmens mit den Händen etwas Druck auf die Leber ausüben und beim Ausatmen allmählich nachlassen (langsam). Das Ausatmen sollte mit einem Zisch-Laut verbunden sein, als würde man um Ruhe bitten.

TSCHÜÜÜ——

Dieses Atmen wiederhole ich einige Male, denke an die frische grüne Farbe der Bäume im Frühjahr und lächle dabei in die Leber hinein – mit einem Gefühl von Freundlichkeit und Großmut. (Denn dies sind die positiven und lebendigen Eigenschaften der Leber.)

Auf diese Weise werden negative Lebensenergien in positive transformiert. Die Wirkung ist verblüffend. Für mich selbst bewirkten die „Heilenden Laute“ nicht nur eine innere Umwandlung meiner emotionalen Qualitäten, sondern es wandelte sich auch die Wahrnehmung meiner Umgebung ins Positive!

### **Die rosa Meditation zur Versöhnung.**

Ich setze mich aufrecht hin, atme tief ein und aus. Ich stelle mir in meinem Herzen eine lebendige rosa Farbe vor. Dieses Rosa kreist und kreist in meinem Herzen, dehnt sich immer weiter aus, in meinem ganzen Körper und darüber hinaus. Ich sitze nun inmitten von rosa Wolken, deren Ursprung mein Herz ist.

Ich gehe in mich und sage mir dreimal sehr deutlich: „Ich liebe mich, ich bin in Frieden mit mir, Gott segnet mich.“

Ich mache meine rosa Wolken danach noch größer und stärker. Nun bringe ich meinen ärgsten Feind ins Rosa hinein, direkt vor mein Herz. Ich schaue meinem Feind direkt in die Augen und sage deutlich und langsam (dreimal): „Ich liebe dich, ich bin in Frieden mit dir, Gott segnet dich.“ Ich umarme meinen Feind und lasse ihn bzw. sie frei, nach Hause gehen.

## **Frieden mit sich selbst finden.**

Langfristiger innerer Frieden entsteht durch taoistische Übungen allmählich ganz von selbst. Als besondere Übung zur Erlangung von Frieden können wir kurzfristig und wiederholt mit uns selbst einem Friedensvertrag schließen. Genau so wie zwei Parteien oder zwei Menschen einen Friedensvertrag schließen, reichen wir uns die Hände dabei.

Ich entspanne mich im Liegen, Sitzen oder Stehen und atme dabei einige Male tief durch.

Ich lege meine rechte Hand in meine linke Hand. Beide Handflächen halten sich ineinander, so wie zwei Menschen sich die Hände halten, und sie ruhen direkt an meinem Solarplexus (zwischen Brust und Bauch).

Ich lächele in meinen Solarplexus und in meine beiden Hände. Dabei spreche ich laut und deutlich die folgenden Sätze:

„Ich schließe Frieden mit dir - JETZT.

Du bist ein liebenswerter Mensch, so wie du bist.

Ich respektiere dich, ich vertraue dir, ich liebe dich.

JETZT bin ich Frieden mit mir.

Alles, was geschehen ist, ist gut für mich und stärkt mich.“

Dabei ist der Händedruck deutlich und ausdrucksvoll.

Diese Sätze wiederhole ich, so oft ich kann, und beherzige das, was ich zu mir sage.

Ich ärgere mich nicht mehr über mich selbst, sondern formuliere lieber eine Selbstironie, wie z.B. „Ach du kleines Dummerchen, hast du wieder...“.

### **Loslassen von Erinnerungen und unbegründeten Ängsten.**

Diese Übung habe ich von einem mexikanischen Schamanen gelernt und etwas umgewandelt. Ich benutze sie, um immer wiederkehrende negative Gedanken zu neutralisieren: Das heißt, die Erinnerungen bleiben zwar, aber sie stören nicht länger. Außerdem neutralisiert diese Übung die unbegründeten Ängste.

Ich setze mich hin, stehe oder liege, wenn die quälenden Gedanken auftauchen. Ich atme tief ein und aus und drehe dabei den Kopf gleichmäßig nach links und rechts, die Augen bleiben offen:

links – einatmen, rechts – ausatmen, dann einmal ohne Atem links und rechts; kann auch rechts beginnen.

links – 2. Mal einatmen, rechts – ausatmen, einmal ohne Atem links und rechts;

links – 3. Mal einatmen, rechts – ausatmen, usw.

Ich stelle mir dabei genau die Einzelheiten meiner quälenden Erinnerungen vor. Ich atme solange weiter, bis die Erinnerung oder Ängstlichkeit verblasst.

Kommen die negativen Gedanken erneut, wiederhole ich die Übung.

## **Meine eigene Mitte finden.**

Jeder einzelne Mensch darf für sich Mitte sein und sie sich bewahren. In diesem Bewusstsein handeln wir umsichtig und ausgeglichen. Wir sind dann auch fähig, auf den gesellschaftlichen Mittelpunkt zu verzichten und wahrhaftig für uns selbst und andere da zu sein.

Ich lege meine rechte Hand auf den Nabel und die linke Hand an den Rücken, direkt gegenüber meiner Hand. Zwischen meinen Händen, in der Bauchmitte, ist meine Mitte, mein energetisches Zentrum.

Ich stehe, sitze oder liege und entspanne mich. Ich spüre mein Herz. Es ist voller Liebe. Ich erinnere mich, dass ich einmal sehr, sehr glücklich war. In diesem Gefühl verweile ich und spüre ihm nach. Ich lächle in meine Mitte und bringe mein Glücksgefühl dorthin.

Das wiederhole ich einige Atemzüge lang. Ich spüre, wie mein Bauch sich nun wohlig fühlt, warm und angenehm, erfüllt mit Glück.

Ich halte meine Wahrnehmung in meiner Mitte und nehme gleichzeitig meine Umgebung wahr. Ich lächle meiner Umgebung zu und verbinde meine Mitte nach allen Seiten: nach vorne, hinten, rechts und links, nach oben, unten und allen anderen Richtungen.

Nun lasse ich meinen Atem abwechselnd nach innen und nach außen fließen und verbinde meine Mitte bei jedem

Atemzug mit meiner Umgebung, mit allen Menschen und Tieren, mit der Natur, der Landschaft, der ganzen Welt und mit dem ganzen Universum.

Dabei nehme ich mich selbst wahr, meine eigene Position: die Mitte meiner Welt. ICH BIN DIE MITTE DER WELT!

### **Diamanten-Übung.**

Ich sitze aufrecht und atme in meine Bauchmitte.

Ich lege eine Handfläche an den Nabel und die andere Handfläche direkt gegenüber auf den Rücken.

Ich stelle mir vor, in jeder meiner Handflächen sei ein großer geschliffener Diamant, vorne und hinten. Die beiden Diamantenspitzen berühren sich beinahe in der Bauchmitte, es bleibt aber eine kleine Spalte dazwischen.

Wenn die beiden Diamanten so bestehen, lege ich meine Hände an meine Körperseiten und lege zwei weitere Diamanten in meine Handflächen. Ihre Spitzen weisen zu den anderen beiden Diamantenspitzen.

Beim Ausatmen dringe ich in die entstandene Spalte ein, als würde ich eine Glut anpusten.

Wenn alle vier Diamanten klar stehen, erhebe ich mich und bewege mich langsam ohne dass die Diamanten verlorengelassen werden. Die Diamanten strahlen nach allen Himmelsrichtungen, auch nach oben und nach unten.



Das Diamantenlicht kann sich nach außen dehnen, es füllt das ganze Zimmer, die ganze Stadt, das ganze Universum. Das Zentrum bleibt immer im selben Punkt, in dem ich die Glut entfache. (Diese Diamanten sind nicht nur visuell, sondern wirklich vorhandene Energiemuster.)

Die Diamanten sammeln die äußere Energie und bringen sie in mein Inneres, während alle negativen Energien ins Positive umwandelt werden. Mit der Zeit entsteht das Gefühl, dass das ganze Universum mit mir verbunden ist, dass ich selbst sein Zentrum bin. Es fühlt sich reich, stabil und mittig an, ich empfinde eine Fülle von Energie. Alles, was draußen geschieht, geschieht auch in mir. Somit bin ich auch für alles verantwortlich.

Wenn die eigene Mitte stabil ist, kann man auf gesellschaftlicher Ebene zurückhaltender sein.

### **Befreiung von einer Besessenheit.**

Zunächst muss ich mir darüber klarwerden, seit wann ich die besagten Beschwerden habe und wer in meiner Nähe verstorben ist. Sobald ich eine Vermutung habe, spreche ich denjenigen in einer Meditation direkt an und bitte ihn inständig, seine eigene Energie mitzunehmen. Dazu lasse ich den Betreffenden so nah an mich heran, dass ich ihn klar erkennen kann, und rede ihm oder ihr folgendermaßen liebevoll, aber bestimmt zu:

„Ich danke dir für deine Fürsorge. Du konntest mich nicht loslassen. Ich habe Verständnis. Ich respektiere dich, ich liebe dich, ich lasse dich nun frei. Du gehörst ins Himmelreich, wo du dich weiterentwickeln kannst. Ich schenke dir meine Zuneigung und Liebe.“

Hier nun nenne ich der Seele eine mögliche Bezugsperson im Jenseits, etwa einen ihr bekannten großen Meister bzw. Meisterin oder ihre schon längst verstorbenen Angehörigen.

Währenddessen atme ich tief ausleitend mehrmals in Richtung Füße oder direkt aus der betroffenen Stelle meines Körpers. Dabei leite ich diese Verstorbenen in einen großen Ballon hinein oder in eine Sänfte. Nun lasse ich sie aufsteigen, Engel nehmen die Sänfte in Empfang und fliegen mit ihr weiter bis zum Horizont. Ich verabschiede mich intensiv von den Verstorbenen und wünsche ihnen alles Gute, Liebe und Frieden.

Zurückgekommen zu mir selbst, fühle ich meinen eigenen Körper und sage zu mir: „Ich bin frei. Ich lasse los. Ich bin auf dieser Erde HIER UND JETZT.“ Dabei erspüre ich genau meine momentane Position, strecke mich, gähne und balle ein paar Mal die Fäuste.

Wie viele andere Arbeiten wird auch diese leichter, wenn man sie gemeinsam mit einer kompetenten Person verrichtet, die die fremde Energie ausleitet. Mit der nötigen Konzentrationskraft – bei solchen Übungen darf man auf keinen Fall seine Gedanken schweifen lassen – kann es jeder aber auch alleine probieren.

## **Gedanken über meinen Tod.**

Den Tod zu akzeptieren, ihn hinzunehmen ist viel zu wenig, Ich denke, jeder tut gut daran, ab einem gewissen Alter über seinen Tod nachzudenken, und ihn zu verstehen, damit dieser wichtige Übergang vorbereitet und ohne Ängste bewältigt werden kann.

Ich setze mich mit meinem Schreibzeug hin und schreibe Gedanken über meinen Tod auf. Der Anfang lautet:

„Wenn ich morgen sterbe ...“ Dabei überlege ich, was beispielsweise mit meinen Angehörigen passiert, mit meiner Arbeit usw. Was hinterlasse ich?

Unordnung – welcher Art? Gibt es viele Feinde, Freunde? Würden sie sich freuen, erleichtert fühlen oder wirklich trauern?

Als nächstes gehe ich auf einem schönen Friedhof spazieren und suche ein gutes Modell, wie mein Grab aussehen könnte: Grabstein, Bepflanzung und auch Himmelsrichtung und Lage.

Die Gedanken, die ich mir gerade gemacht habe, lasse ich eine Zeitlang wirken, bevor ich mit dieser neuen Übung beginne. Nun notiere ich alle meine Wünsche:

Wie alt möchte ich werden? Zu welcher Jahreszeit möchte ich sterben? Wer soll an meinem Sterbebett anwesend sein? Wo würde ich gerne sterben? Was will ich anhaben (also mein äußeres Erscheinungsbild, wenn ich sterbe)?

Als nächstes beschreibe ich meine Wunschvorstellungen von mir selbst: Als was für ein Mensch will ich sterben? Habe ich meine Lebensaufgabe gut verrichtet? Bin ich in Frieden mit mir? Habe ich alles erreicht, was ich vorhatte? Bin ich mit allem versöhnt? Was für eine Persönlichkeit will ich im Moment meines Weggehens sein?

### **Die tägliche liebevolle Pflege.**

Ich finde es sehr wichtig, dass wir täglich unseren Körper und unsere geistige Einstellung trainieren. Da nichts stehen bleibt, alles sich wandelt, integrieren wir diese Körper-Geist-Pflege am besten in unser tägliches Leben.

Das kann morgens zum Beispiel so aussehen:

Sich mit Liebe massieren, waschen, strecken und verwurzeln;  
Frauen massieren Herzbereich und Brustdrüsen, Männer Hoden und Prostata.

Die weibliche Brust und die männlichen Hoden bestehen aus Drüsengewebe, in dem ganz spezifische, starke Energiemengen vorhanden sind, die sich leicht verklumpen. Sind sie blockiert, so entstehen rasch Verhärtungen und Knoten. Daher sollte man diese Stellen mit besonderer Sorgsamkeit massieren.

## Bitte lobe mich mal.

Ich meine, wir sollten ganz neu lernen, andere anzuerkennen, zu loben und ihnen zu danken, anstatt zu versuchen, sie „kleinzukriegen“.

Zum Beispiel: Anstelle sich übermäßig und mehrmals zu bedanken, könnte man seine eigene Begeisterung bewusst zeigen mit einem Ausruf: „Ach, das freut mich!“

안녕

*Koreanisch: An Nyoung = Wohl-Ergehen*

*- Möge es Euch wohl ergehen -*