

2006

Überblick über die vergangenen 14 Jahre Training

1. Unterscheide klar zwischen Oberflächlichem Geist und Tiefem Geist (*deep mind*).

Der Oberflächliche Geist ist der Teil des Bewusstseins, welcher durch die Gehirnaktivität beherrscht wird. Der Oberflächliche Geist arbeitet hauptsächlich durch die 5 äußeren Sinne und ist nach den ersten paar Jahren nicht weiter nützlich für das innere Training.

Die grundlegende Methode, um hinter den Oberflächlichen Geist gehen, ist: „Schließe den Geist wie beim Einschlafen“.

2. Unterscheide klar zwischen den 5 äußeren Sinnen und den 5 inneren Sinnen.

Der Tiefe Geist wird auf seiner niedrigsten oder ätherischen Ebene geweckt und verstärkt durch Konzentration auf die 5 inneren Sinne: Gelenkposition, Muskelstadium, Schmerz, Druck und Temperatur. Sie sind die natürlichsten und sichersten Eingänge zum Tiefen Geist.

(Die 5 äußeren Sinne – sehen, hören, riechen, schmecken und tasten – sind mit dem Oberflächlichen Geist verbunden. Konzentration auf sie kann den Oberflächlichen Geist nur stärker machen.)

Schmerz- und Gelenk-Sensoren zusammen mit den Muskelstadien von Kontraktion und Entspannung sind am

wenigsten wichtig, weil sie auch teilweise vom Oberflächlichen Geist erfasst werden.

Druck- und Temperatursensoren zusammen mit den Sensoren für die Muskelstadien von Dehnung und Ent-Dehnung aktivieren hauptsächlich die tiefsten Ebenen des Gehirns und die ätherischen Ebenen des Tiefen Geistes.

3. Unterscheide klar zwischen den 5 Phasen des Muskelkreislaufs.

Von den 5 inneren Sinnen hat nur das Muskelstadium entsprechende motorische Nerven (Druck, Gelenke und Temperatur werden indirekt durch den Wechsel der Muskelstadien reguliert).

Muskelkreislauf = 5 Muskelphasen: halten (neutral), zusammenziehen (Kontraktion), entspannen, dehnen und ent-dehnen.

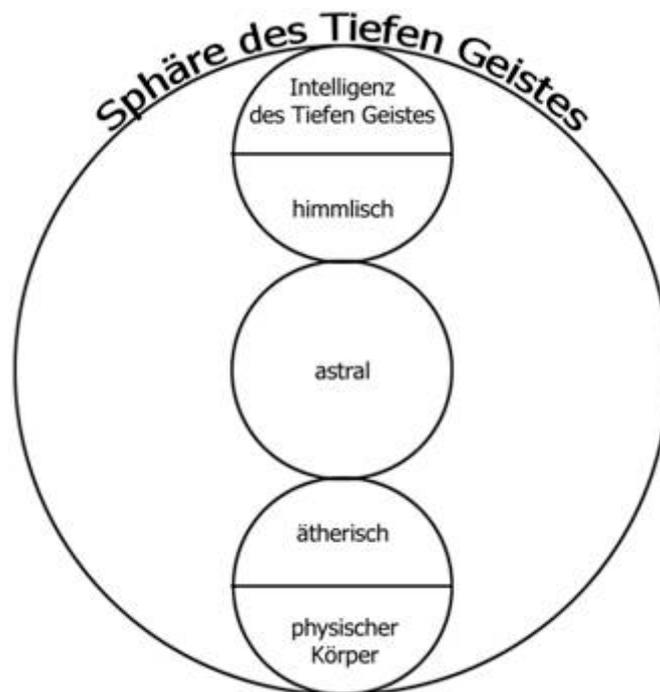
Das Training bewusster Kontrolle des Muskelkreislaufs fängt an `Yi` (Intention oder Willen) innerhalb des Tiefen Geistes zu entwickeln. Versuche die Dehnungsphase zu verlängern und gleichzeitig den Druck, der durch die Dehnung entsteht, zu erhöhen. Benutze Intention, um die Welle der elastischen Ent-Dehnung zu lenken.

(Professor Cheng betonte Dingjin (Spüren) - entspannen und den Druck hören. Meister Huang betonte Yi (Intention) - die Muskelkreisläufe hören und regulieren. Am ausgewogensten

ist es beides zu tun, zusammen mit der Wahrnehmung des Wärmefeldes des Körpers.)

4. Verstehe klar die 3 Ebenen des Tiefen Geistes (dann die 4. und darüber hinaus).

Sphäre des Tiefen Geistes = Großes Dantien = oberes + mittleres + unteres Dantien.



Innerhalb der Tiefen Geist-Sphäre existiert die individuelle Person als ihr Tiefer Geist.

Tiefer Geist = 5 Bestandteile (Buddhisten)

= Tiefe Geist-Intelligenz

+ Tiefe Essenz (himmlisch, astral & ätherisch)

+ Körper

(Die Tiefe Geist-Intelligenz ist der Kontaktpunkt mit dem Höchsten Geist (*spirit*). Die tiefe Essenz existiert innerhalb

der unteren Energien – himmlisch, astral & ätherisch. Der Körper, einschließlich des Gehirns, der weder vor der Empfängnis noch nach dem Tod existiert, kann oder kann nicht als Teil des Tiefen Geistes angesehen werden.)

5. Weite das Training des Tiefen Geistes über den Körper und die ätherische Ebene hinaus aus.

Durch lange Jahre (10 bis 14 Jahre) des Hörens auf die inneren Sinne während des Taiji-Übens, wird der Geist auf der ätherischen Ebene stabil. Denke daran was Meister Huang sagte: „14 Jahre Grundlagen lernen; danach ist es leicht“. Als Nächstes, nach dem Taiji-Üben, während des stillen Ruhens mit inaktiven Muskelkreisläufen und dem Druck größtenteils ohne Wechsel, konzentriere dich auf das Kribbeln (Schmerzsensoren), Fülle (Drucksensoren) und Wärme (Temperatursensoren). Das wird die ätherische Energieebene des Tiefen-Geistes schnell wiederbringen, basierend im unteren Dantien.

Gehe tiefer und durch Konzentration auf Licht, Wärme und reines Bewusstsein (*awareness*), zentriere den Geist auf die Sphäre von Energie, die den Körper umgibt. Dies wird eine Mischung aus den unteren Energien sein (ätherisch, astral und himmlisch). Stell dir nicht vor, dass dies mehr ist als der früheste Kontakt mit dem seichtesten Teil des Tiefen Geistes, oder weiterer Fortschritt wird blockiert werden.

Trainiere Wahrnehmung innerhalb dieser Ebene durch

sanftes Tiefersinken in dieses Stadium, während du die Gefühle von Wärme, Licht und reinem Bewusstsein intensivierst. Trainiere Intelligenz innerhalb dieser Ebene, indem du versuchst, die tiefen Vorgänge zu verstehen, die in dir selbst wirken, in Menschen, mit denen du Kontakt hast, sowie in inneren und äußeren Welten.

Alle Dinge, die deine innere Entwicklung unterstützen, können als `gut` angesehen werden und alle, die sie erschweren, hingegen als `schlecht`. Wahres Verständnis sollte tiefe Dankbarkeit entstehen lassen als Antwort auf alles Gute und Akzeptanz als Antwort auf alles Schlechte. Trainiere Intention innerhalb dieser Ebene, indem du das Licht zu jenen sendest, denen du zu helfen wünschst, und indem du klar beschließt, die größten negativen Aspekte von dir selbst durch positive zu ersetzen.

Der Einfluss der Tiefen Geist-Intelligenz wird wachsen, wenn die Bemühungen deine innere Natur zu ändern, die unteren Energien verfeinern. Abdullah sagte: „Es dauert mindestens 21 Jahre (meistens eher 30) die Energien des Tiefen Geistes zu kristallisieren und die 4. Energieebene zu erreichen“. Dies ist die kleinere Erleuchtung von der Buddha sagte, sie sei hinreichend, um dem Kreislauf von Leben und Tod zu entfliehen. Danach wird die weitere Entwicklung fast ohne Anstrengung vollbracht, von innen nach außen, abhängig vom Grad der Ausgeglichenheit der Person und dem Willen ihres eigenen Höchsten Geistes (Schicksal). Auf dieser Stufe ist Meditation nicht länger nötig, weil der tiefe Zustand präsent

sein wird (mehr aktiv oder mehr passiv in Abhängigkeit von den Umständen) zu jeder Zeit im normalen Leben.

Übersetzung

Maya Thies, Marc Mazalairas, Michael Jagdt