

ELVIRA SCHNEIDER

Der
Organ-Kalender
des **Tibetan Pulsing**

Mit der Kraft des Pulsschlags
die 24 inneren Organe harmonisieren



Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens der Autorin oder des Verlages. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Dieses Buch enthält Verweise zu Webseiten, auf deren Inhalte der Verlag keinen Einfluss hat. Für diese Inhalte wird seitens des Verlags keine Gewähr übernommen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich.



ISBN Printausgabe: 978-3-8434-1475-3

ISBN E-Book: 978-3-8434-6450-5

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Elvira Schneider: Der Organ-Kalender des Tibetan Pulsing Mit der Kraft des Pulsschlags die 24 inneren Organe harmonisieren © 2017, 2021 Schirner Verlag, Darmstadt | Umschlag: Simone Fleck, Schirner, unter Verwendung von Bildern (siehe Bildnachweis) Layout: Simone Fleck, Schirner Lektorat: Katja Hiller, Schirner Printed by: Ren Medien GmbH, Germany |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

www.schirner.com

Überarbeitete Neuauflage 2021 – 1. Auflage April 2021

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

Inhalt

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Vorwort zur zweiten Auflage | 6 |
| WIE ALLES BEGANN – Meine Initiation in Tibetan Pulsing ... | 8 |
| Zur VERWENDUNG des Buches und zur HERKUNFT des Tibetan Pulsing Healing | 12 |
| Was ist Tibetan Pulsing? Was ist sein Ursprung? | 13 |
| Wie Sie dieses Buch anwenden können | 15 |
| Die Wirkzeit der Organe im täglichen Rhythmus | 17 |
| Wie wird Tibetan Pulsing angewendet, bzw. wie wird der Puls initiiert und gehalten? | 19 |
| Die Augen als Spiegel der Seele – ganzheitliches Augenlesen als Diagnoseform beim Tibetan Pulsing | 23 |
| DIE 24 INNEREN ORGANE | 31 |
|  Das Hara Entfaltung von Stärke 22. Juni bis 6. Juli | 32 |
| Übung zur Selbststärkung und Selbstwahrnehmung 37 Meditation zum Hara 38 Mudra-Meditation für das Hara 39 Heilströmen für das Hara 40 Intensive Körperarbeit mit einem Partner 41 | |
|  Das Herz Entfaltung von Liebe 7. bis 21. Juli | 44 |
| Mudra-Meditation für das Herz 51 Heilströmen für das Herz 52 Intensive Körperarbeit mit einem Partner 53 | |
|  Das Großhirn Entfaltung von Integrität 22. Juli bis 6. August | 55 |
| Mudra-Meditation für das Großhirn 63 Heilströmen für das Großhirn 64 Intensive Körperarbeit mit einem Partner 65 | |
|  Der Hals Entfaltung von Authentizität 7. bis 22. August | 67 |
| Übung zur Reinigung des Halschakras 72 Mudra-Meditation für den Hals 73 Heilströmen für den Hals 74 Intensive Körperarbeit mit einem Partner 75 | |
|  Die Zunge Entfaltung von Wahrheit 23. August bis 6. September ... | 77 |
| Mudra-Meditation für die Zunge 83 Heilströmen für die Zunge 84 Intensive Körperarbeit mit einem Partner 85 | |
|  Die Arme Entfaltung von Gleichgewicht 7. bis 22. September | 87 |
| Mudra-Meditation für die Arme 92 Heilströmen für die Arme 93 Intensive Körperarbeit mit einem Partner 94 | |
|  Die Bauchspeicheldrüse Entfaltung von Kreativität 23. September bis 7. Oktober | 96 |
| Mudra-Meditation für die Bauchspeicheldrüse 103 Heilströmen für die Bauchspeicheldrüse 104 Intensive Körperarbeit mit einem Partner 105 | |

-  **Die Blase** Entfaltung von Gelassenheit | 7. bis 22. Oktober 107
Mudra-Meditation für die Blase **114** | Heilströmen für die Blase **115** |
Intensive Körperarbeit mit einem Partner **116**
-  **Die Geschlechtsorgane**
Entfaltung von Sexualität | 23. Oktober bis 6. November 118
Meditation für das Dritte Auge **125** | Mudra-Meditation für die
Geschlechtsorgane **125** | Heilströmen für die Geschlechtsorgane **126** |
Intensive Körperarbeit mit einem Partner **127**
-  **Das Steißbein** Entfaltung von Vertrauen | 7. bis 22. November ... 129
Mudra-Meditation für das Steißbein **136** | Heilströmen für das Steißbein **137** |
Intensive Körperarbeit mit einem Partner **138**
-  **Der Zwölffingerdarm**
Entfaltung von Respekt | 23. November bis 6. Dezember 140
Anregungen zur Stärkung des Zwölffingerdarms **147** | Mudra-Meditation
für den Zwölffingerdarm **147** | Heilströmen für den Zwölffingerdarm **148** |
Intensive Körperarbeit mit einem Partner **150**
-  **Die Fortpflanzungsorgane**
Entfaltung von Vitalität | 7. bis 21. Dezember 152
Übung: Knochenschütteln **159** | Mudra-Meditation für die Fortpflanzungs-
organe **160** | Heilströmen für die Fortpflanzungsorgane **161** |
Intensive Körperarbeit mit einem Partner **162**
-  **Die Milz** Entfaltung von Enthusiasmus | 22. Dezember bis 5. Januar ... 165
Mudra-Meditation für die Milz **171** | Heilströmen für die Milz **172** |
Intensive Körperarbeit mit einem Partner **173**
-  **Der Dünndarm**
Entfaltung von Zuneigung und Objektivität | 6. bis 20. Januar 175
Stopp-Übung **180** | Mudra-Meditation für den Dünndarm **181** | Heilströmen
für den Dünndarm **182** | Intensive Körperarbeit mit einem Partner **183**
-  **Der Dickdarm**
Entfaltung von Kooperation | 21. Januar bis 4. Februar 185
Übung »Schützende Pyramide« **191** | Mudra-Meditation für den
Dickdarm **191** | Heilströmen für den Dickdarm **192** | Intensive Körperarbeit
mit einem Partner **193**
-  **Die Lunge**
Entfaltung von Freude und Inspiration | 5. bis 19. Februar 196
Übung: Atemmeditation **201** | Mudra-Meditation für die Lunge **202** |
Heilströmen für die Lunge **203** | Intensive Körperarbeit mit einem Partner **204**

| | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|  | Die Gallenblase | Entfaltung von Unabhängigkeit 20. Februar bis 6. März..... | 206 |
| | | Tipp: Den feurigen Flamenco spüren 211 Mudra-Meditation für die Gallenblase 212 Heilströmen für die Gallenblase 213 Intensive Körperarbeit mit einem Partner 214 | |
|  | Die Leber | Entfaltung von Sicherheit 7. bis 21. März..... | 216 |
| | | Tipps für eine starke Leber 222 Mudra-Meditation für die Leber 222 Heilströmen für die Leber 223 Intensive Körperarbeit mit einem Partner 224 | |
|  | Die Nebennieren | Entfaltung von Mut 22. März bis 5. April.... | 226 |
| | | Mudra-Meditation für die Nebennieren 234 Heilströmen für die Nebennieren 235 Intensive Körperarbeit mit einem Partner 236 | |
|  | Die Nieren | Entfaltung von Klarheit 6. bis 20. April | 238 |
| | | Übung zur Nierenreinigung 244 Mudra-Meditation für die Nieren 244 Heilströmen für die Nieren 245 Intensive Körperarbeit mit einem Partner 246 | |
|  | Der Magen | Entfaltung von Sympathie 21. April bis 5. Mai | 248 |
| | | Übung zur Vergebung 254 Tipps zur Ernährung 255 Mudra-Meditation für den Magen 255 Heilströmen für den Magen 256 Intensive Körperarbeit mit einem Partner 257 | |
|  | Der Pons | Entfaltung von Zentriertheit 6. bis 21. Mai | 259 |
| | | Übung zur Zentrierung 266 Mudra-Meditation für den Pons 266 Heilströmen für den Pons 267 Intensive Körperarbeit mit einem Partner 268 | |
|  | Die Beine | Entfaltung von Potenzial 22. Mai bis 6. Juni..... | 270 |
| | | Übung zur Erdung 275 Mudra-Meditation für die Beine 276 Heilströmen für die Beine 277 Intensive Körperarbeit mit einem Partner 278 | |
|  | Das Kleinhirn | Entfaltung von Verständnis 7. bis 21. Juni..... | 280 |
| | | Traum-Praxis 285 Heilende Bewegungen 285 Mudra-Meditation für das Kleinhirn 286 Heilströmen für das Kleinhirn 287 Intensive Körperarbeit mit einem Partner 288 | |

THEMENÜBERBLICK zu den 24 inneren Organen..... 290

Schlusswort 295

BERICHTE VON TEILNEHMERN zur Arbeit

von Elvira Schneider 296

Über die Autorin..... 302

Literaturhinweise 303

Bildnachweis 304

Vorwort zur zweiten Auflage

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie erinnern sich? Damals in der Schule, als es galt, das ABC zu lernen. Können Sie sich vorstellen, das Alphabet noch einmal neu zu erlernen oder, treffender gefragt, neu zu erfahren und Ihre Organe einzubeziehen? Wie die Organe unseres Körpers und das ABC zusammenhängen, können Sie in der zweiten, stark erweiterten Auflage dieses Buches von Elvira Schneider erkunden. Die Autorin empfiehlt Ihnen zum Beispiel das Tönen des zu einem bestimmten Organ gehörigen Buchstabens. Machen Sie mit? Dann lassen Sie einmal das A, das B und das C jeweils eine Weile in sich klingen, und spüren Sie die Vibrationen an verschiedenen Stellen in Ihrem Körper, obwohl alle Töne an ein und demselben Ort, nämlich mit Ihren Stimmbändern, erzeugt werden. Das A wird dem Bauchzentrum (Hara, körperliches Zentrum) zugeordnet, das B dem Herzen (emotionales Zentrum) und das C dem Großhirn (geistiges Zentrum).

Mit diesen drei Buchstaben sind alle drei wichtigen Zentren unseres Körpers angesprochen und damit alle drei Dimensionen in uns, die spirituell orientierte Menschen in der Regel gern in Einklang bringen möchten. Aber wie gelangen wir zu einem Dreiklang in Balance, zu innerer Ausgeglichenheit, die uns zum Beispiel kraftvoller, liebevoller und aufmerksamer im Sein sein lässt?

Alles, was uns im Leben emotional belastet (hat) und sich noch nicht auflösen konnte, ist in unseren Körperzellen gespeichert – in verschiedenen Organen, je nach innerem Thema. Die behutsame Arbeit mit dem Tibetan Pulsing hat das Potenzial, solche Themen aufzulösen, die sich in energetischen Staus der betreffenden Organe zeigen. Ein energetischer Stau drückt sich über Schmerzen aus, und ein Mensch, der sich wiederholt bestimmte Erlebnisse sehr zu Herzen nimmt, stirbt unter Umständen am Ende an »gebrochenem Herzen«. In dieser Redewendung wird der unmittelbare Zusammenhang zwischen emotionalen Ladungen und dem Organ Herz besonders deutlich.

Auch mit Tieren assoziieren wir sofort etwas. Das Bauchzentrum Hara, wo unsere Kraft und Stärke lokalisiert sind, wird durch die Tiere Gorilla, schwarzer Panther und Drache repräsentiert. Wie fühlt es sich für Sie an, wenn Sie ein Foto eines dieser Tiere anschauen? Ich vermute, dass Sie diese Tiere nicht niedlich finden werden, sondern allein beim Betrachten einen Ausdruck von Kraft in sich spüren. Wenn wir einen Koala sehen, löst dieses Tier etwas ganz anderes in uns aus. Augenblicklich sind wir in unserem Herzen berührt. Mir selbst sind noch die vielen Bilder vom Flächenbrand im Nordwesten Australiens am Ende des Jahres 2019 vor Augen, die zeigen, wie Menschen um die Rettung von Koalas bemüht sind –

zum Teil unter Gefährdung ihrer eigenen Gesundheit oder sogar ihres Lebens. Es ist ein Ausdruck außerordentlicher Herzenskraft, die, wenn sie uns nicht gerade gegeben ist, so doch von einem Koala so sehr angesprochen wird, dass wir zu solchen uns selbst gefährdenden Hilfsaktionen bereit und fähig sind.

Bei dem einen oder anderen Tier werden Sie über die Zuordnung zu einem Organ in diesem Buch vielleicht verwundert sein. Dann sind Sie eingeladen, in Ruhe nachzulesen und zu entdecken, warum das so ist. Und wenn Sie schon auf Entdeckungstour gehen, welche Farben verbinden Sie mit den Organen? Da sieht zum Beispiel jemand rot vor Wut und hat diese dann auch noch im Bauch. Hier ist der Bezug zwischen der Farbe und dem Organ besonders augenfällig. Das trifft auch für den Begriff »Goldkehlchen« zu, der für einen Menschen mit einer außergewöhnlich angenehmen Stimme steht. Der ehemalige Kinderstar Heintje hatte diesen Beinamen. Wenn Sie im Buch von Elvira Schneider nachschlagen, erfahren Sie, dass die Farbschwingung des Halses bzw. der Kehle das Gold ist.

Elvira Schneider lässt Sie an ihrem umfangreichen Wissen teilhaben. Der Wert dieses Buches liegt eben darin, dass Sie nicht nur etwas über die Technik des Tibetan Pulsing erfahren, sondern auch umfangliche Informationen zu den Funktionen der Organe erhalten und darüber, was es für Ihr Wohlbefinden bedeutet, wenn das Organ gesund ist, bzw. welche physischen und psychischen Auswirkungen es haben kann, wenn das Organ eine Störung aufweist. Sie können auch nachlesen, wodurch sich im Laufe Ihres Lebens Störungen in den Organen entwickelt haben können. Übungen, Meditationen und Anleitungen zum Heilströmen sowie der eine oder andere Tipp zur Ernährung machen es möglich, dass Sie das theoretische Wissen auch mit Leben füllen. Mögen Ihnen diese vielfältigen Informationen eine Inspiration sein oder den Impuls geben, Tibetan Pulsing näher kennenzulernen, und im besten Fall eine Unterstützung Ihrer Heilung sein.

Am Ende ist es mir ein Anliegen, der Autorin, die mich von 2017 bis 2019 in Tibetan Pulsing ausgebildet hat, meinen Dank auszusprechen: Liebe Elvira, es ist ein stiller, tiefer Dank aus meinem Herzen für den Erfahrungsraum, den du mit deiner Heilarbeit für die Menschen anbietest. Was ich lernen durfte, ist weit mehr als das rein Faktische. Mich hat die feinstoffliche Ebene des Tibetan Pulsing berührt, und es war diese von mir gespürte zarte und zugleich kraftvolle Energie, die mich mittlerweile nachhaltig in einem ganzheitlichen Wohlgefühl schwingen lässt. Das Gelernte und Erfahrene mit anderen Menschen teilen zu dürfen, ist ein weiteres Geschenk, das ich nicht missen möchte.

Mit dem Schmunzeln meines Buddha-Bauches wünsche ich deinem Buch eine breite Aufmerksamkeit und dir so viel Leichtigkeit im Sein, damit du deine Heilarbeit noch lange ausüben kannst.

Monika (aus Berlin)

WIE ALLES BEGANN – Meine Initiation in Tibetan Pulsing

Es war im Jahr 1987, als ich – nach knapp sieben Jahren – zum zweiten Mal nach Indien fuhr. Die erste Reise in den Ashram von Poona unternahm ich im Alter von einundzwanzig Jahren. Sie entstand aus einem inneren Gefühl der Verlorenheit, einer Neugier nach Abenteuer und der Suche nach Sinn in meinem Leben. Eine erste Begegnung mit Spiritualität und dem spirituellen Meister Bhagwan Shree Rajneesh, der später den Namen Osho trug, öffnete damals mein Herz, und eine lange innere Reise entwickelte sich daraus.



Mein zweiter Aufenthalt in Poona war ganz der Entdeckung der Körper- und Energiearbeit gewidmet. Damals fand ich meine Berufung zur Heilkundlerin. Ich war dazu eingeladen worden, bei einer Ausbildung in »Divine Healing« zu assistieren, einer Synthese aus Shiatsu und chinesischer Medizin, denn die Ausbildung zur Shiatsu-Therapeutin hatte ich zwei Jahre zuvor in Amsterdam absolviert.

Die Zeit im Ashram war erfüllt von Freude, inneren Prozessen, Austausch mit Gleichgesinnten, Kreativität und Lebenslust. Gegen Ende meines Aufenthaltes – ich hatte noch gut eine Woche Zeit – sprang mir folgende Ankündigung in die Augen: »Tibetan Pulsing Healing presents: Ignition Group – Igniting the fire«. Das Feuer entzünden – diese Worte zogen mich magisch in ihren Bann. Das Angebot klang mysteriös und vielversprechend, und ich war bereit, etwas vollständig Neues kennenzulernen. Also buchte ich diese Gruppe.

Damit begann eine Abenteuerreise, die bis zum heutigen Tag anhält und letztlich zur Veröffentlichung dieses Buches geführt hat.



Igniting the Fire – Das Feuer entzünden: Mit einer kurzen Einleitung, von der ich wenig verstand, begann das Seminar. Die Körperarbeit war mir fremd und doch seltsam vertraut. Es ging auch gleich zur Sache: Ein Teilnehmer legte sich auf den Rücken, sein Partner positionierte sich an dessen Fußende und umschloss mit den Händen die Knöchel des Liegenden. Dann platzierte der aktive, gebende Partner einen Fuß unter dem Steißbein des Liegenden, des empfangenden Partners, und den anderen Fuß auf dem Schambein. Sanfter Druck, der auf die Knochenstrukturen ausgeübt wurde und die sexuelle Energie befeuerte, wurde mittels des Pulsschlags durch den Körper des Liegenden bewegt, stieg ins Herzzentrum auf, um dort in feinere Schwingungen transformiert zu werden. Wo war ich hier gelandet? In einer Art Tantra-Gruppe vielleicht? Was mich ein wenig beruhigte, war die Tatsache, dass alle bekleidet waren (und es auch blieben).

Wie sich später herausstellen sollte, geht es beim Tibetan Pulsing um eine Form des »Weißen Tantra«. Weißes Tantra-Yoga ist letztlich die Wissenschaft vom Bewusstsein, und Weißem Tantra wird eine starke Wirkung nachgesagt – vergleichbar mit jahrelanger regelmäßiger Meditationspraxis. Im Unterschied zum »Roten Tantra«, bei dem es auch um die sexuelle Vereinigung geht, wird beim Tibetan Pulsing die sexuelle Kraft genutzt, um tiefe innere Prozesse in Gang zu setzen. Die Vereinigung von Yin und Yang, von Shiva und Shakti, geschieht im inneren Gewahrsein pulsierenden Bewusstseins.

So ging es für mich in der Gruppe weiter: Nach einer Weile stellte sich eine Art Tiefenentspannung ein, in der heilsame Prozesse geschahen. Ich nahm wahr, wie sich Energiewellen durch meinen Körper ausbreiteten. Eine Welle nach der anderen strömte von meinen Zehen zum Becken und von dort bis in meine Arme. Manchmal war der Druck unangenehm, sogar etwas schmerzhaft, doch bald löste sich jeder körperliche Schmerz in ein pulsierendes, strömendes, lebendiges Glücksgefühl auf.

Im weiteren Verlauf der Tage verwandelte sich mein Körper in ein Bündel pulsierender Energie – ähnlich prickelndem Champagner. Ich fühlte mich wie ein Fisch im Ozean. Es war, als würde ich aus einer inneren Wüstenlandschaft in warmes, weiches und frisches Quellwasser eintauchen. Am Ende der Woche hatte ich ein vollständig neues Körper- und Lebensgefühl gewonnen.

Es sollte noch drei Jahre dauern, bis ich die Zeit und die Mittel hatte, wieder nach Indien zu reisen, um die Ausbildung in »Tibetan Pulsing Healing« zu machen. Während vieler Lehrjahre und weiterer Prozesse, die durch Assistenzen in Einzelsitzungen, Gruppen und Ausbildungen angestoßen wurden, vollzog sich ein innerer und äußerer Wandel in mir. Ich erlangte ein ausgeprägtes Verständnis der Zusammenhänge von Körper, Geist und Seele und der Heilung auf allen Ebenen.

Shantam Dheeraj, als James R. Murley im Jahr 1940 in Dallas, Texas, geboren, war der Begründer und Vermittler des Tibetan Pulsing. Er eröffnete mir damals ein universales Konzept, das neu und faszinierend war, genial und unfassbar zugleich. Er sprach von der Beziehung zwischen Sonne und Mond und deren Einflüssen auf den Planeten Erde und den Menschen. Er stellte einen Bezug dazu her, wie sich traumatische Ereignisse, vom Embryo im Mutterleib angefangen bis zum aktuellen Tag, in Markierungen und Schatten der Iris des menschlichen Auges abbilden. Durch die Betrachtung der Augen war er in der Lage, in die tiefsten Schichten der Persönlichkeit vorzudringen.

Dieses Heilwissen saugte ich förmlich in mich auf. Das, was gesprochen wurde, fand Resonanz in mir. Der Klang der Wahrhaftigkeit, der Geschmack authentischer Lehre ließen mich vertrauen, und so probierte ich es selbst aus. Shantam Dheeraj sagte immer wieder: »Glaubt nicht einfach, was ich sage, sondern überprüft es selbst. Vertraut mir, denn mein Name Shantam Dheeraj bedeutet ›Duft des Vertrauens.«

Jeden Tag lernten wir die Zusammenhänge auf theoretische und praktische Weise – bezogen auf die unterschiedlichen Organe – kennen. Etwas Phänomenales geschah: Ein Verständnis jenseits des Denkens fand statt, meine Zellen nahmen das Wissen auf. Das menschliche Energiesystem entblätterte sich mir wie die vielen Häute einer Zwiebel: Mit jeder Ablösung alter Strukturen, mit jeder Zwiebelschale, fand ein noch tieferes Verstehen der Muster statt, die im Körper, in den Emotionen und im Denken fixiert sind.

Damit sind wir beim Kern dessen, wie Tibetan Pulsing innerhalb der drei Energiezentren des Organismus wirkt: **auf die körperliche Ebene mit ihren Instinkten, auf die emotionale Ebene mit ihren Gefühlen und auf die geistige Ebene mit ihrem Denken.**

Die **Körperebene** beinhaltet die Instinkte und Impulse, durch die wir handeln. Diese Ebene berühren wir an den knöchernen Strukturen der Beine und Arme. Die **Emotionen** wirken auf der magnetischen Ebene mit der Kraft von Anziehung und Abstoßung, von Vorlieben und Abneigungen. Diese Ebene erreichen wir über die Berührung von Punkten am Oberkörper.

Mit dem **Verstand**, seinen Glaubensvorstellungen und seinen angelernten und übernommenen Denkmustern, verbinden wir uns über Punkte im Gesicht. Indem diese drei Ebenen mittels sanfter, anhaltender Berührung pulsiert und ausgeglichen werden, entsteht die vierte Ebene: **Unisono, der Einklang.** Diese Ebene berühren wir über Punkte am Kopf. Sie verbindet Körper, Emotionen und Geist miteinander und führt in einen Raum jenseits dieser drei Bereiche – in ein erweitertes Bewusstsein, in dem sich leidvolle Muster in Frieden, Einklang und Glück auflösen können.

Anders ausgedrückt: **Das, was im Dunkeln lag, kommt ans Licht.** Die Wahrnehmung wird feiner und klarer, sodass es möglich ist, zu erkennen, wie Gedanken und die damit zusammenhängenden Gefühle und Symptome des Körpers den Klebstoff für Leiden bilden und diese Leiden immer wieder neu erschaffen.

Diese Zusammenhänge möchte ich Ihnen an einem Beispiel aus der Praxis erläutern: Eine junge Frau hatte eine nervliche Entzündung im Halswirbelbereich, die medizinisch behandelt wurde. Sie wurde dazu aufgefordert, weitere Untersuchungen machen zu lassen, um eine Multiple Sklerose auszuschließen. Dieser Verdacht schockierte sie so sehr, dass sie panisch wurde, Ängste entwickelte, sich immer wieder untersuchen ließ und regelrecht darauf wartete, endlich die Diagnose »unheilbar krank« zu erhalten. Ihre Gedanken kreisten nur noch darum und holten ein altes Problem an die Oberfläche – nämlich, dass sie schon immer das Gefühl gehabt hatte, etwas stimme nicht mit ihr. Die Augendiagnose im Rahmen des Tibetan Pulsing ergab einen deutlichen Zusammenhang mit diesen Gedankenmustern, die sich durch ein traumatisches Erlebnis in ihrer Kindheit festgesetzt hatten. Genau daran arbeiteten wir, und nach einigen Sitzungen stellte sie fest, dass ihre alten Gedanken keinen Nährboden mehr fanden. Sie lernte, ihren eigenen Gefühlen zu trauen, anstatt sich von Zweifeln und Ängsten bestimmen zu lassen. Die Körperarbeit gab ihr die Kraft und die innere Einsicht, und bei der nächsten medizinischen Untersuchung stellte sich heraus, dass es keinen Grund für ihre Besorgnis gab.

Zur **VERWENDUNG** des Buches und zur **HERKUNFT** des Tibetan Pulsing Healing

Auf den folgenden Seiten finden Sie eine grundlegende Einführung in die Heilkunst des Tibetan Pulsing und eine Orientierungshilfe zu den vierundzwanzig inneren Organen. Das Buch kann Sie durch das ganze Jahr begleiten, denn die Organe korrespondieren jeweils mit zwei Wochen – meist fünfzehn, manchmal sechzehn Tagen – im Jahresverlauf.

Das Wissen, auf dem dieses Buch basiert, wurde mir durch Shantam Dheeraj übertragen. Es ist zudem verwoben mit den Erfahrungen aus meiner dreißig Jahre anhaltenden Tätigkeit mit dieser Körper- und Energiearbeit. Ich bin Shantam Dheeraj und den alten Lehrern zu großer Dankbarkeit verpflichtet und schreibe in bestem Wissen und Gewissen über einen wesentlichen Teil seiner Arbeit: die vierundzwanzig inneren Organe im Jahresverlauf.

Tibetan Pulsing beinhaltet jedoch viel mehr als das: Es ist ein komplexes System, das dem Lernenden immer wieder neue Türen öffnet und sein Verständnis immer weiter vertieft. Tibetan Pulsing ist in erster Linie eine körpertherapeutische Arbeit am Nervensystem des menschlichen Organismus. Diese Methode ist mit anderen Heilmethoden kaum vergleichbar, sie ist einzigartig in der Behandlungsweise und in der Diagnoseform.

Dieses Buch bietet Ihnen die Möglichkeit, mit dem System des Tibetan Pulsing in Kontakt zu kommen. Wenn es Sie neugierig gemacht hat, empfehle ich Ihnen, Seminare und Ausbildungen zu besuchen, in denen Sie lernen, Tibetan Pulsing anzuwenden. Oder Sie machen eine erste Erfahrung in einer Einzelbehandlung.

»Alles geschieht im Einklang, nichts ist getrennt voneinander.

Die äußere Welt ist eine Reflexion der inneren Welt und umgekehrt.

Was dem Planeten Erde, der Großen Mutter, geschieht, ist gekoppelt mit unseren Handlungen und wirkt sich auf unser Leben aus.

Die Erde ist genauso wie der menschliche Körper von Energiebahnen durchzogen und reagiert auf den Einfluss des Mondes und der Sonne.

Der Mensch ist in dieses Netz der Wandlungen eingebettet, seine Stimmungen richten sich nach den Gezeiten und den Abläufen in der Natur.«

Was ist Tibetan Pulsing?

Was ist sein Ursprung?

Tibetan Pulsing wurde von Shantam Dheeraj begründet. Mit großer Wahrscheinlichkeit beruht die Einteilung der Organe in zeitliche Abläufe – die für die Arbeit mit Tibetan Pulsing von großer Bedeutung ist –, auf einem uralten taoistischen Lebensprinzip, einem 5000 Jahre alten chinesischen Kalender. Die überlieferte Geschichte dazu ist folgende:

Vor 5000 Jahren schrieb der chinesische Kaiser Wen ein Buch über das I Ging. Davor hatte er fünfzehn Jahre in einer Höhle verbracht und dort einen Kalender an der Wand hinterlassen, eine Art Bauern-Almanach. Dieser Kalender wurde Xi Xei (Chi Chei) genannt und beschreibt das, was wir heute im tibetischen Kalender vorfinden. Kaiser Wen meditierte über Frequenzen und Vibrationen, die er wahrnahm, und entdeckte bestimmte Energie- und Frequenzüberschneidungen. Seine Beobachtungen und Erkenntnisse hielt er in seinem Almanach in Symbolen in vierundzwanzig Einheiten fest. Der Xi Xei beschreibt diese vierundzwanzig Tonfrequenzen, die der Planet Erde und auch der Mensch durchläuft, sowie den menschlichen Organismus und seine vierundzwanzig Frequenzen, denn jedes Organ hat seine eigene Frequenz. Der Jahreskreislauf ist eine komplette Gestalt und enthält vierundzwanzig Einheiten

(Organe), vierundzwanzig Positionen in der Beziehung von Erde und Sonne, vierundzwanzig Stimmungen in der Beziehung von Mond und Erde.

Shantam Dheeraj, der damals noch James R. Murley hieß, hatte auf der Basis dieses alten Kalenders, inspiriert durch die Begegnungen mit verschiedenen tibetischen Lehrern, z. B. Kalu Rinpoche, seiner Heiligkeit dem Karmapa, Dilgo Khyentse und dem taoistischen Meister Ni Hua Ching aus China, gelernt, seine bis dahin selbstzerstörerischen Handlungen in neue und kreative Bahnen zu lenken. Er entwickelte eine Heilkraft, mit der er Tumore zum Schmelzen bringen konnte. Der chinesische Meister Ni Hua Ching, der von den Kommunisten aus China vertrieben worden war, sagte einmal zu Dheeraj, dass das Ziel von Dheerajs Arbeit sei, »die Energie vom Kopf zum Herzen zurückzubringen«.



Diese Technik wirke so stark, so Dheeraj, dass sie in Tibet nur innerhalb der Klöster weitergegeben worden sei. Als er den tibetischen Meister Duchem Rinpoche in New York besuchte, sagte dieser zu ihm: »Jetzt musst du alles, was du von uns gestohlen hast, nehmen und es dem Drachen übergeben.« Duchem Rinpoche hatte ihn mit seiner Aussage auf seinen weiteren Weg gebracht: »Wem«, fragte Dheeraj zurück, »soll ich diese Heilkraft übergeben?« Der Rinpoche antwortete nur: »Er ist der radikalste Meister, der jemals gelebt hat.« Als Dheeraj fragte, wie er diesen Mann finden könne, bekam er die Antwort: »Folge den Anweisungen derer, die in Liebe zu dir sprechen.« Das war im Jahr 1980, und unmittelbar darauf unterrichtete Dheeraj eine Gruppe von Sannyasins, Schüler von Bhagwan Shree Rajneesh, in London, wo er auch zum ersten Mal ein Video mit Bhagwan sah. Er wusste sofort: Das ist ER. Das ist der Drache.



1983 kam Dheeraj zum ersten Mal in Kontakt mit Osho, wie sich Bhagwan mittlerweile nannte. Er öffnete sich für Osho als seinen Meister und erhielt einen neuen Namen: Shantam Dheeraj (Duft des Vertrauens). Osho schlug vor, die Arbeit, die Dheeraj entwickelte, »Tibetan Pulsing Healing« zu nennen, und hob hervor, dass Dheeraj eine Wissenschaft perfektioniert hatte, die in Tibet seit mehr als 2000 Jahren praktiziert worden sei.

Auf meiner Suche nach Liebe und Wahrheit bin ich demselben »Drachen« begegnet und traf bei ihm auf Shantam Dheeraj. Nach meinem ersten Aufenthalt in Poona, Indien, 1981, wusste ich: Osho ist mein Meister. Nach der ersten Erfahrung mit Tibetan Pulsing 1989 war mir klar: Das ist die Arbeit, für die ich brenne.

»Osho spricht oft über das ›kühle Feuer‹«, erklärte uns Shantam Dheeraj, »und genau das entsteht, wenn man die Sexualenergie mit dem Pulsschlag verbindet. Ein kühles Feuer, das alles, was unnatürlich ist, wegbrennt, alles, was nicht wirklich ist, was nicht dorthin gehört, ohne dabei das natürliche Gewebe zu verletzen.«

Shantam Dheeraj verließ seinen Körper 1998 in Rom, nachdem er von der »University of World Peace« in Mailand einen Dokortitel für seine Dissertation »Where does the World come from« erhalten hatte.

Wie Sie dieses Buch anwenden können

Den Kern des Buches bildet der **Überblick über alle inneren Organe**, die einmal im Jahr eine Wirkzeit von etwa zwei Wochen haben. In dieser Zeit sind die Organe besonders empfänglich, können aber auch außerhalb der zwei Wochen mit den hier dargestellten Übungen harmonisiert werden. Neben den Organen unseres Körpers, die wir kennen, zählen in der Heilarbeit des Tibetan Pulsing z. B. auch Arme, Beine oder das Hara zu den inneren Organen. Die genauen Hintergründe dieser besonderen Einteilung sowie die Symptome und Behandlungspunkte der Organe werden ausführlich in einer Tibetan-Pulsing-Ausbildung vermittelt und sind nicht Teil dieses Buches.

Im Jahresverlauf ist die Wirkzeit eines Organs festgelegt und auch unveränderlich. Da die Erde und auch der

Mensch dem Einfluss der Mondrhythmen unterliegen, wechselt das Organ alle zwei Wochen, sodass wir während der Hauptwirkzeit immer entweder eine Voll- oder eine Neumondphase haben. Die Erde ist genauso wie der menschliche Körper abhängig vom Mond und von der Sonne. Unser Planet durchlebt die gleichen Stimmungen wie wir selbst – er ist ebenso ein Organismus. Deswegen können auch Länder der Erde bestimmten Organen zugeordnet werden, aber auch Tiere und Farben. So schlägt das Herz der Erde in Frankreich, das Hara zentriert sich in Japan, das Großhirn ist assoziiert mit Tibet, der Hals drückt sich in England aus usw. Jeder kennt Paris als Stadt der Liebe, Japan als Land für Kampfsportarten und Tibet als Land des höchsten geistigen Wissens.



Mit diesem Buch können Sie tiefe Einsichten in die Zusammenhänge der inneren Organe und Ihres Körpers gewinnen, die Ihnen bisher vielleicht rätselhaft waren. Sie haben die Möglichkeit, sich selbst in einem neuen Kontext wahrzunehmen und sich durch das Jahr begleiten zu lassen. Sie können auch Ihre letzten Jahre Revue passieren lassen und dramatische Momente, die Sie durchlebt haben, auf einer tieferen Ebene nachvollziehen. Im Wissen um die Rhythmik der Stimmungen, die die Organe mit sich bringen, gewinnen wir Menschen ein besseres Verständnis unserer momentanen Gefühlslage und begreifen, was um uns herum geschieht und warum es gerade jetzt stattfindet. Wir können beobachten, in welchem Zeitabschnitt die Dinge besonders gut laufen und in welcher Phase wir immer wieder mit denselben ungelösten Themen konfrontiert werden.

An einem Beispiel aus eigener Erfahrung möchte ich Ihnen dies näher erläutern: Jedes Jahr im Oktober erlebe ich mehr Stress als in jedem anderen Monat im Jahr. Es ist, als ob sich in dieser Zeit alles bündelt und verdichtet. Egal, wie sehr ich darauf achte, dass ich mich nicht übernehme, geschieht es regelmäßig in der Zeit der »Blase« (7.–22. Oktober). Ich gerate in solch eine Bedrängnis mit meiner Arbeit, dass ich es kaum noch schaffe, mich zu entspannen. Seit ich weiß, dass hier die »Blase« wirkt, der die Themen Gelassenheit und Stress zugeordnet sind, kann ich dem Druck gelassener entgegensehen. Das macht einen bedeutenden Unterschied: Ich weiß, dass der Stress bald vorüber sein wird, und ich versuche seit einigen Jahren, mir in dieser Zeit eine Auszeit zu gönnen. Dies stärkt meine Blase, lässt mich in Situationen, in denen sehr viel los ist, entspannt bleiben und alles mit mehr Humor sehen.

Wenn Sie wissen, welches Organ gerade aktiv ist, können Sie das Wissen nutzen, um im Einklang mit der Erdschwingung zu sein. Die Auflösung der künstlichen Trennung von »Ich hier – Du (die Erde) dort« erschafft eine starke Grundlage für Transformation. Sie sehen sich dann nicht mehr als ein getrenntes Wesen, das um sein Überleben kämpfen muss.



Die Wirkzeit der Organe im täglichen Rhythmus

Außer der speziellen **zweiwöchigen Wirkzeit** wechseln die Organe in einem täglichen Rhythmus von Sonnenaufgang bis -untergang und auch in der Nacht. Shantam Dheeraj entdeckte diesen Rhythmus während seiner aus medizinischer Sicht unheilbaren Erkrankung und dem daraus hervorgehenden Selbstheilungsprozess, indem er etwa alle zwei bis drei Stunden eine Veränderung in der Schwingungsfrequenz wahrnahm. Er hörte quasi die Tonfrequenzen und ordnete sie den Organen zu. Diese Veränderungen beobachtete er über viele Monate.

So ergab sich für ihn die schlüssige Wahrheit, dass zwischen Mitternacht und Sonnenaufgang das erste Mal die Organe des jeweiligen Tages abwech-

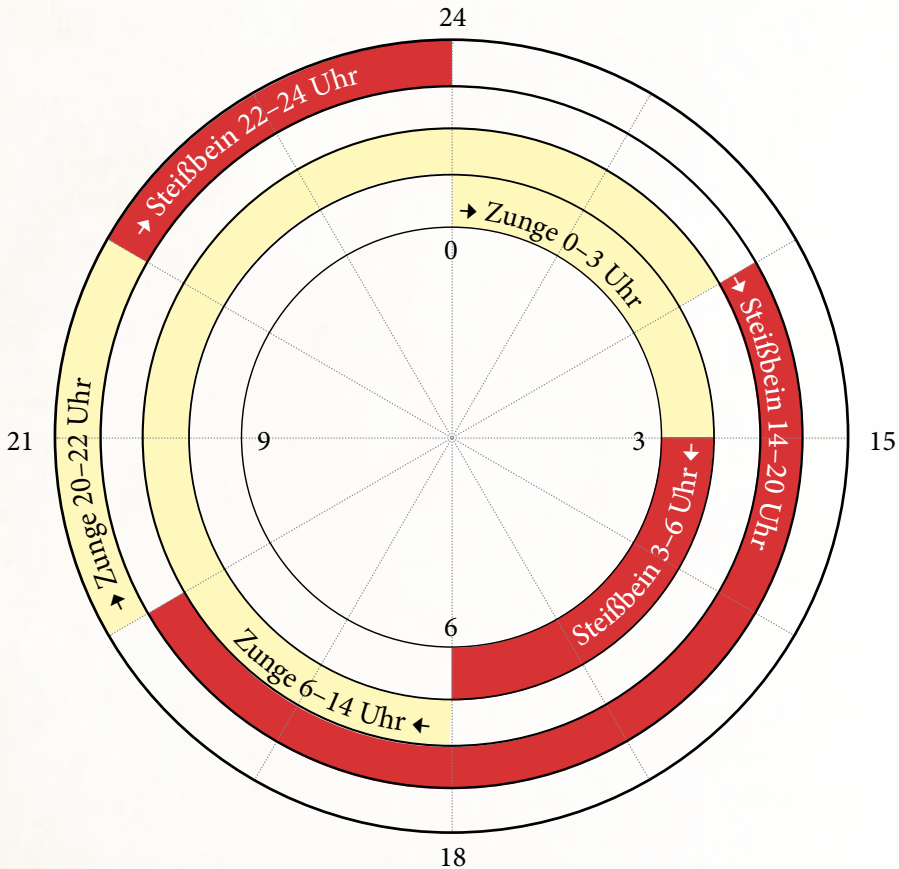
selnd in den Vordergrund treten. In der Zeit zwischen Sonnenaufgang und 14 Uhr dominiert das erste Organ des Tages ein zweites Mal. In der Zeit nach 14 Uhr bis Sonnenuntergang ist die Wirkzeit des zweiten Organs des Tages. Nach Sonnenuntergang gibt es einen dritten Verlauf, in dem beide Organe bis Mitternacht ihre Wirkung entfalten.

Ein Beispiel: Ein Tag X im August beginnt um Mitternacht mit dem Organ »Zunge«. Um 3 Uhr geht er in das Organ »Steißbein« über. Diese Energie bleibt bis zum Sonnenaufgang um 6 Uhr. Dann wiederholt sich die »Zunge« und wirkt bis 14 Uhr. Um 14 Uhr wird das Organ abgelöst, und die Energie des »Steißbeins« dominiert bis zum Sonnenuntergang um 20 Uhr.

Nach Sonnenuntergang ist zum letzten Mal an diesem Tag die »Zunge« bis um 22 Uhr aktiv. In der Zeit zwischen 22 Uhr und Mitternacht wirkt noch einmal das »Steißbein«. Um Mitternacht erleben wir dann den Wechsel in die nächsten beiden Organe.

Die Wirkzeit über den Tag kann der mentalen Ebene zugeordnet werden, die Wirkzeit am Abend nach Sonnenuntergang der emotionalen Ebene und die Wirkzeit in der Nacht bis Sonnenaufgang der körperlichen sowie unterbewussten Ebene.

An einem Tag im Winter ist die Länge der Wirkzeit anders, weil der Sonnenaufgang später und der Sonnenuntergang früher stattfinden, der Tag also deutlich kürzer ist.



Wie wird Tibetan Pulsing angewendet, bzw. wie wird der Puls initiiert und gehalten?

Tibetan Pulsing ist in erster Linie eine körpertherapeutische Arbeit am Nervensystem des menschlichen Organismus. Das Besondere liegt in der **Direktheit**, mit der Tibetan Pulsing an den Organen und Knochenstrukturen des Körpers angewendet wird. Diese Heilarbeit ist in der Lage, das gesamte Nervensystem auszubalancieren. Die Herangehensweise ist außergewöhnlich, da mit Händen, Füßen und dem Einsatz des ganzen Körpers gearbeitet wird, um in einen nahen Kontakt mit dem Puls des Klienten zu kommen. **An jedem der Berührungspunkte wird mittels des Pulses Energie durch den Körper transportiert.** Blockaden können sich auflösen, unterversorgte Bereiche werden vitalisiert und mit Energie aufgefüllt. Man erlebt ein wohltuendes Strömen, eine Revitalisierung, eine Tiefenentspannung, ein Glücksgefühl, inneren Frieden u.v.m. Tibetan Pulsing kann für alle Symptomenkomplexe des Körpers sowie für die Bereiche der Emotionen und der geistigen Verstrickungen des Verstandes angewendet werden.

Im Tibetan Pulsing arbeiten wir mit dem Energiesystem des Körpers, um ihn bei der Selbstheilung zu unterstützen. So kann die natürliche Balance wiederhergestellt und der energetische Zustand eines Menschen angehoben werden.

Am Ende jedes einzelnen Organkapitels im Hauptteil des Buches finden Sie einfache **Übungen zum Heilströmen** sowie eine **Mudra-Meditation**, mit der Sie gezielt am jeweiligen Organ arbeiten können. Sie nutzen dabei die Visualisierung von Farben und bilden die Töne der entsprechenden Organe. Tönen Sie die Buchstaben immer in der englischen Aussprache, z. B. B als /bi:/ oder Q als /kju:/. Das intensiviert Ihre nach innen gerichtete Aufmerksamkeit. Mit dem Tönen wird das Organ in seiner Schwingung unterstützt und angeregt.

Alle diese Übungen sollen Ihnen einen Einblick in die komplexe Arbeit des Tibetan Pulsing vermitteln, die nur in einer entsprechenden Ausbildung erlernt werden kann. Tibetan Pulsing arbeitet mit einer **einzigartigen Landkarte der menschlichen Psyche**, die auf den vierundzwanzig inneren Organen des Körpers basiert. Diese Landkarte enthüllt emotionale, psychische und physische Themen, die entstehen, wenn ein energetisches Ungleichgewicht oder eine Blockade in einem oder mehreren inneren Organen vorhanden ist. Diese zu erforschen, gibt uns einen Einblick in die Psyche, in unsere Emotionen, unsere unbewussten Verhaltensmuster und unsere Reaktionen. Wir beginnen, uns selbst und andere auf einer tieferen Ebene zu verstehen. Die Verbindung von Körper, Geist und Emotionen wird auf präzise Weise hergestellt.



Dies möchte ich Ihnen an einem Beispiel erläutern: Eine Energieblockade in den Nieren verhindert, dass wir Angst fühlen und durchlassen. Statt empfänglich für diese Emotionen zu sein, verhindern wir sie, indem wir uns und die Nieren »hart machen«, über die Angst hinweggehen oder sie einfach wegdrücken. Dieser geistige Eingriff erzeugt aber noch mehr Angst, die wiederum unterdrückt

werden muss. Ein unheilvoller Kreislauf beginnt, der uns mehr schadet als nützt. In der Körperarbeit werden die Punkte, die den Nieren zugeordnet sind, berührt und pulsiert. Das ermöglicht einen energetischen Durchfluss und unterstützt das Loslassen von Verhärtungen in diesem Bereich. Die anhaltende Berührung und Zuwendung schafft einen Raum, der Nähe zu sich selbst wieder möglich macht.

In der praktischen Arbeit beim Tibetan Pulsing werden immer zwei Punkte gehalten, so, wie Sie es in den Abbildungen bei den jeweiligen Übungen sehen. **Zuerst werden die Kopfpunkte zusammen mit den Punkten im Gesicht gehalten.** Der Kontakt wird meist mit dem Zeige- und dem Mittelfinger hergestellt, manchmal aber auch nur mit einem Finger. Das kommt ganz auf die Größe der Finger und die Stelle an, die berührt wird. Neben der Nase oder am Ohr braucht es nur einen Finger, Berührungen am Becken oder an der Hüfte sollten mit mehreren Fingern ausgeführt werden. Mit der Zeit findet hier jeder seinen Weg, die Energie fließen zu lassen. Ein sanfter und stetiger Druck sowie eine offene und entspannte Haltung des aktiven, gebenden Partners machen es möglich, den Puls an den jeweiligen Berührungspunkten zu fühlen. **Das ist der rote Faden.** An ihm entlang fühlen wir, ob wir Druck nachlassen oder verstärken können. Die Intention ist, eine harmonische Schwingung zwischen den beiden Punkten zu erzeugen. Dies geschieht von selbst, wenn wir aufmerksam und präsent bleiben. Mit Ihrer Präsenz und Feinfühligkeit geben Sie je nach Gefühl etwas mehr oder etwas weniger Druck, bis es zu einem harmonischen Pulsschlag in beiden Punkten kommt. Es ist, als würde man das Stromkabel einer Lampe in eine Steckdose stecken und das Licht anknipsen. Es braucht das Kabel und die Steckdose, also zwei Punkte, die zusammengebracht werden. So können Sie sich die Verbindung der beiden Punkte vorstellen. Ist der Punkt nicht wirklich gut getroffen, fließt keine Energie und ist kein Puls spürbar. Sie können dann millimeterweise die Berührung des Punktes verändern, bis Sie eine Wirkung bzw. den Pulsschlag im Punkt fühlen.

Ihr rezeptiver, empfangender Partner wird Ihnen eine Rückmeldung geben können, ob sich die Verbindung einstellt und er eine Wirkung in sich spüren kann.

Nach etwa 10 Minuten wechselt der gebende Partner die Position und hält nun die Punkte am Oberkörper und an den Extremitäten oder am Becken.

Hier braucht es erfahrungsgemäß einen etwas stärkeren Druck als am Kopf und im Gesicht. Die Frequenz im unteren Körperbereich ist ein wenig langsamer und schwerfälliger als im Kopfbereich. Sie können mehr Druck geben und Ihren Partner wieder um eine Rückmeldung bitten. Zum Ende des Heilströmens lassen Sie Ihren Partner noch ein paar Minuten ruhen, und danach tauschen Sie sich aus.

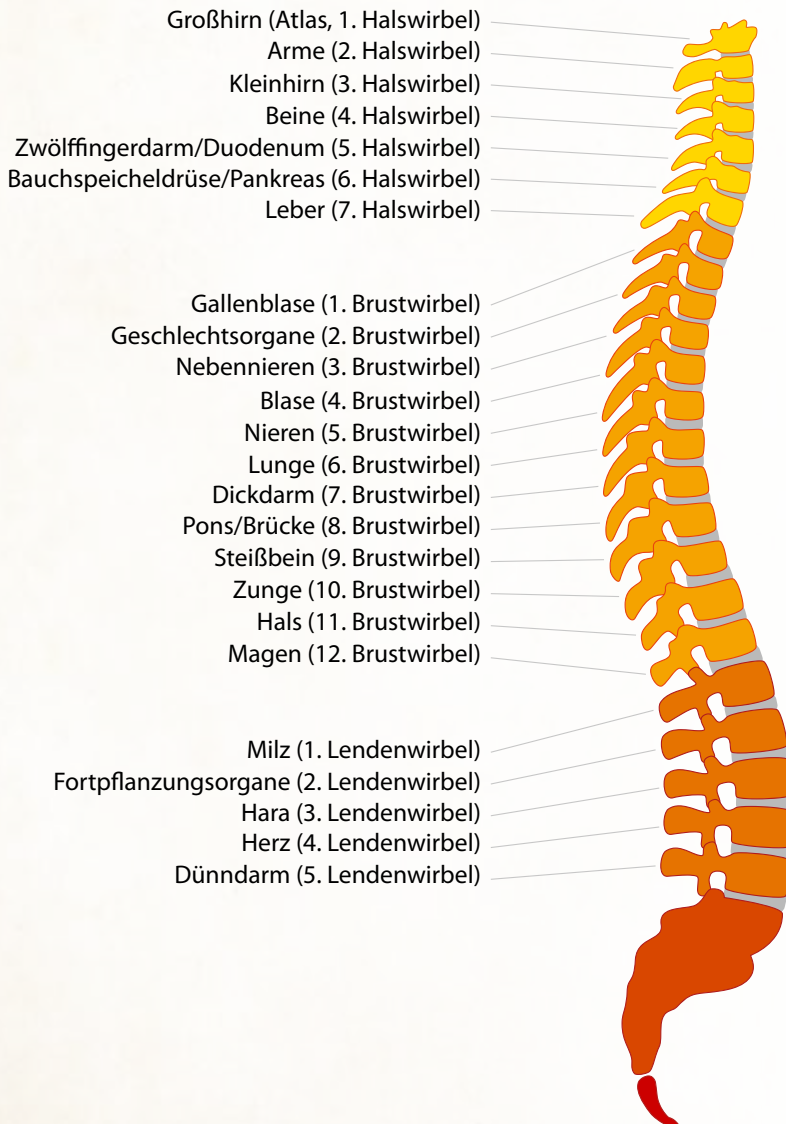
Für Menschen, die noch nie eine Form der Körper- und Energiearbeit kennengelernt haben, kann es schwierig sein, sich diesem System mittels eines Buches anzunähern. Für sie ist es unerlässlich, eine eigene Erfahrung in einer professionell begleiteten Gruppe zu machen.

Die hier abgebildeten Punkte sind ein Ausschnitt und Teil der weitaus komplexeren Körper- und Energiearbeit der Tibetan-Pulsing-Heilkunst. Die Körperpositionen, bei denen der Therapeut mit seinen Füßen und dem Einsatz seines ganzen Körpers arbeitet, sind nicht für eine Selbstanwendung gedacht, sondern nur nach einer Einführung in einem Tibetan-Pulsing-Seminar anzuwenden. Die Abbildungen zeigen jeweils eine der möglichen Grundpositionen – das Pulsen wird durch eine Auf- und Abbewegung des Beckens vom Therapeuten ausgeführt. **Diese besonderen Übungen richten sich explizit an Fortgeschrittene**, bei Anfängern sollen die Beschreibungen und Bilder die Neugier wecken, die Arbeit bei einem Tibetan-Pulsing-Therapeuten einmal kennenzulernen.

Das Heilströmen und die Arbeit mit den Punkten, die mit dem jeweiligen Organ korrespondieren, die auf den Abbildungen gezeigt wird, kann einfühlsam angewendet werden – an sich selbst oder mit einem Freund oder einer Freundin. Beides ist auch für Anfänger geeignet und führt in die Welt des Tibetan Pulsing ein. Im feinen Hinspüren ist es möglich, ein inneres Strömen, ein Pulsieren oder ein Gefühl von Entspannung wahrzunehmen. Die anhaltende Berührung der Punkte kann verschiedene Empfindungen wachrufen: ein Loslassen von Gedanken und Emotionen, ein Entspannen der Muskulatur, ein Aufsteigen von Emotionen oder Gedanken, die klärender Natur sind, ein Bewusstwerden essenzieller Themen und das Widerspüren von zuvor tauben oder blockierten Bereichen im Körper. Die Konzentration auf das feineerspüren bringt die Aufmerksamkeit von außen nach innen. **Dies bewirkt eine Regeneration der Selbstheilungskräfte, einen Moment Auszeit vom Rad der Gedanken, Gefühle und Handlungen und schenkt eine Herzensberührung mit sich selbst.**

Die vierundzwanzig inneren Organe finden sich auch in den einzelnen Wirbeln der Wirbelsäule wieder, weshalb beim Tibetan Pulsing oft auch über die Berührung der Wirbelsäule gearbeitet wird. Zwischen den Organen, Körperteilen und den Wirbeln bestehen nervliche Verbindungen. Dieses Wissen wird z. B. auch in der Osteopathie genutzt.

In der Körper- und Energiearbeit des Tibetan Pulsing können die einzelnen Wirbel in Kombination mit den Organpunkten berührt werden. Es ist auch möglich, einen kleinen Jonglierball unter den entsprechenden Wirbel zu legen, sowohl während der intensiven Körperarbeit als auch in Verbindung mit dem Heilströmen, vorausgesetzt, dass das Tibetan Pulsing in einer liegenden Position ausgeübt wird.



Die Augen als Spiegel der Seele – ganzheitliches Augenlesen als Diagnoseform beim Tibetan Pulsing

In einem Interview erklärte Shantam Dheeraj, der Begründer des Tibetan Pulsing, den Unterschied zwischen seinem System des Augenlesens und der klassischen Irisdiagnostik wie folgt: »Grundsätzlich gesehen werden mit der Irisdiagnose die biochemischen Abläufe des Nervensystems gelesen. Damit ist es möglich, Auswirkungen bestimmter Reize, hervorgerufen durch eine bestimmte Ursache, zu erkennen. Aber auf dieser Ebene liest du das chemische Resultat eines Prozesses, der elektrisch entstanden ist. Deshalb ist das, was du liest, die Auswirkung und nicht die Ursache. Was dabei herauskommt, ist ein Verständnis der Symptome und nicht die Ursache dieser Symptome. Um Chemikalien zu produzieren bzw. sie auszulösen, bedarf es der Hormonausschüttung, und die wiederum braucht die Anregung des Nervensystems. Und das Nervensystem ist bioelektrisch. Was diese Arbeit des Augenlesens im Tibetan Pulsing ausmacht, ist das Lesen der elektrischen Auswirkungen. Dann ist es möglich, die psychologischen Auslöser und die organischen Ursachen zu bestimmen. Das Nervensystem zu kennen, bedeutet, die persönliche Entwicklung besser zu verstehen, wovon die physische

Gesundheit ein Teil ist und die psychologische Gesundheit ein anderer. Die emotionale Gesundheit ist ein weiterer Teil und die spirituelle Gesundheit wieder ein anderes Element. Unser Interesse liegt darin, alle diese verschiedenen Elemente zu lesen und nicht nur etwas über die physische Kondition der Organe auszusagen. Um ein Problem des Körpers zu transformieren oder zu heilen, ist es nötig, den genauen Grund herauszufinden. Indem die Ursache transformiert wird, ist das gesamte Problem gelöst.«

Die Augen reagieren auf visuelle Reize, die vom Gehirn entsprechend seiner Programmierung eingeordnet und interpretiert werden. Im Auge tritt als einzigem Körperteil das Gehirn an die sichtbare Oberfläche. Augapfel und Augenhäute sind aus demselben embryonalen Gewebe, aus dem innersten Keimblatt, wie das Gehirn gebildet, sodass man sich vereinfacht den Augapfel als ein nach außen gestülptes Gehirngewebe und die Augenhäute als Fortführung der Hirnhäute vorstellen kann. So vereinigen sich in unseren Augen überaus sensible Nervenknotten, die mit dem Nervensystem im Körper in Verbindung stehen. Die fibrinöse und aderreiche Iris des Auges

Das Hara

ENTFALTUNG VON STÄRKE

22. Juni bis 6. Juli

Die Hara-Zeit läutet jedes Jahr den Beginn des tibetischen Kalenders ein. Das Hara schwingt in der Tonfrequenz A, dem ersten Buchstaben im Alphabet. Das Zeichen für Alpha A, den ersten Buchstaben im griechischen Alphabet, ist das Symbol für den Anfang, Omega Ω das Symbol für das Ende. Das Hara steht für das Umfassende, für Gott und insbesondere für Christus als den Ersten und Letzten. Ein Mensch mit einem starken und durchlässigen Hara ist sich seines göttlichen Wesens bewusst.

Die körperliche Ebene des Hara

Das Hara liegt 3–4 Fingerbreit unter dem Bauchnabel und ist der energetische Mittelpunkt des Bauches. In diesem Energiezentrum konzentriert sich unsere Lebenskraft. Durch das Hara erleben wir die Schwerkraft, die uns auf der Erde hält und durch die wir unseren Körper auf der Erdoberfläche bewegen können. Das Hara ist ein Ort der Kraft und des instinktiven Handelns. Es ist auch der Sitz des Immunsystems. Ein gesundes und gut entwickeltes Hara gibt uns einen natürlichen Schutz vor schädlichen äußeren Einflüssen, z. B. Pollen, Bakterien und Viren. Ist die Kraft im Hara geschwächt, kann jeder Erreger zur Gefahr werden, und Infektionen haben es leicht, Einzug in den Körper zu halten. Allergien, insbesondere Heuschnupfen, sind Ausdruck einer gestauten Hara-Energie, und bei einem blockierten Hara ist zudem die Verdauung beeinträchtigt.

Buchstabe und Tonfrequenz des Hara: A (/eɪ/)

Farbschwingung des Hara: Kräftiges, helles Rot

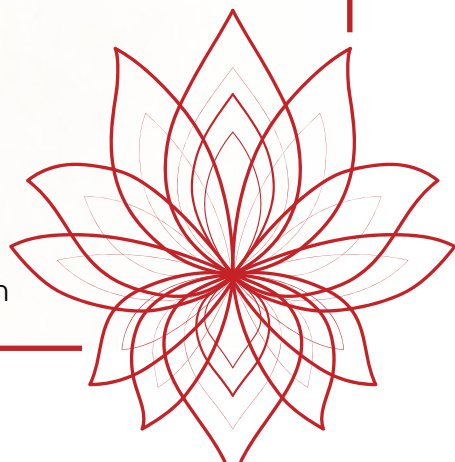
Wirbelentsprechung für das Hara:

3. Lendenwirbel

Tiere, die dem Hara zugeordnet werden:

Gorilla, schwarzer Panther und Drache

Land, das in der Frequenz des Hara schwingt: Japan





Disbalancen aufgrund eines geschwächten Hara

Menschen, die über längere Zeit Medikamente einnehmen, die das Immunsystem unterdrücken, haben ein geschwächtes Hara. Das natürliche Abwehrsystem wird außer Kraft gesetzt, das Immunsystem geradezu demoliert (z. B. durch Antibiotika, Chemotherapie, Impfungen und andere Immunsuppressiva).

Candida ist ein Pilz, der – vor allem bei Frauen – in den Verdauungs- und den Geschlechtsorganen vorkommen kann und sich bei einem schwachen Immunsystem ungehemmt ausbreitet. Körperliche Symptome sind ein stark aufgeblähter Bauch, eine schlechte Immunabwehr und Scheideninfektionen. Psychosomatisch gesehen, lehnen Frauen, die Candida entwickeln, das Männliche, das sie als unterdrückend erlebt haben, ab. Das Hara einer Frau lädt sich negativ auf, wenn sie unsensibles oder aggressives Eindringen durch den Mann beim Sex zulässt. Durch die körpertherapeutische Arbeit am Hara löst sich die im Körper gespeicherte negative Prägung auf, sodass sich in vielen Fällen die Symptome von Candida zurückbilden konnten. Beim Mann kann es eine negative Aufladung und Ärger erzeugen, wenn die Frau sich mitten im sexuellen Akt zurückzieht und diesen abbricht. Er wird in seiner Energie unterbrochen und gebremst.

Auch rheumatische Erkrankungen können mit einem blockierten Hara zusammenhängen. Spontane Impulse, sich zur Wehr zu setzen oder sich abzugrenzen, werden unterdrückt (z. B. aus dem Grund, dass man ein »guter« Mensch sein will). Diese Unterdrückung vitaler Impulse kann auf Dauer gesehen zu Entzündungen in Gelenken und Knochen führen neben schädigenden Einflüssen von Fehlernährung oder Belastung durch Umweltfaktoren wie z. B. Schwermetalle. Dem Hara kommt eine zentrale Bedeutung für unsere körperliche und seelische Gesundheit zu. Wenn wir die Verbindung zum eigenen Hara verlieren, macht uns das dauerhaft müde und führt in chronische Schwächezustände.

Ausgeglichenes Hara

Ein Mensch mit einem ausgeglichenen Hara kann sich gut abgrenzen, ruht in seiner Mitte und handelt nach seinem Bauchgefühl. Er fühlt sich meist kraftvoll und hat kein Problem damit, auch einmal schwach zu sein. Er kann sich klar und deutlich ausdrücken und wird gehört und respektiert. Ist er zornig, lässt er dieses Gefühl zu und drückt es aus, ohne anderen zu schaden. Er ist geschmeidig in seinen Bewegungen, spürt, was sein Körper an gesunder Nahrung, Bewegung und Ruhe braucht, und gibt es ihm.

In der Hara-Zeit ist es hilfreich, Altes, das hinderlich geworden ist, abzuschließen und Neues zu wagen. Diese Zeit unterstützt uns dabei, tatkräftig und zielgerichtet zu handeln und den Impulsen aus unserem Bauch zu folgen. Achten Sie nun

besonders darauf, genügend Pausen einzulegen, für ausreichend Schlaf zu sorgen und sich gut abzugrenzen. Sagen Sie auch einmal Nein in Situationen, in denen Sie sonst Ja sagen würden, oder wenn Sie eher ein Nein-Sager sind, sagen Sie einmal Ja. Falls Sie sich erschöpft und müde fühlen – dies gilt auch außerhalb der Hara-Zeit –, können Sie die Übungen am Ende dieses Kapitels machen.

»Aufrecht, standfest und gesammelt – das sind die drei Zeichen der Haltung, die für den Japaner, der in seinem Sinne richtig steht, charakteristisch ist und die als Ganzes der Ausdruck für das Dasein von Hara ist. Ein Mensch, der wirklich Hara hat, hat mehr als nur körperliche Kraft, er siegt mit einer ganz anderen Kraft.« So beschreibt Karlfried Graf Dürckheim in seinem Buch »Hara – die Erdmitte des Menschen« die Stärke, die von einem ausgeglichenen Hara ausgeht. Im weiteren Text schildert er einen Kampf zweier Meister, von denen der eine seinen Gegner fast ohne Berührung und ohne Anwendung sichtbarer Kraft besiegt. Die geheimnisvolle Hara-Kraft befähigt einen Menschen zu ungewöhnlichen Leistungen. Es ist dieselbe Kraft, die in der Meditationshaltung ein tiefes Ruhen in der Mitte ermöglicht.

Wie kommt es zu einer Unterdrückung im Hara?

Jeder Mensch hat in seiner Kindheit Gefühle von Machtlosigkeit und Ohnmacht erlebt, wenn er nicht bekam, was er wollte, oder bestraft wurde für Dinge, die er getan hatte, meist seitens der Eltern, der Lehrer oder anderer Autoritätspersonen. Kinder versuchen zuerst, dagegen zu rebellieren, mit mehr oder weniger Erfolg, und werden in ihre Grenzen verwiesen. Die Reaktionen auf dieses Aufzeigen von Grenzen sind sehr unterschiedlich. Für manche Kinder ist es schwer, Grenzen oder Verbote zu akzeptieren. Sie fühlen sich kleingemacht und derart eingeschränkt, als ob sie ihrer Kraft und ihres Willens beraubt werden. Sie glauben, dass mit ihrem Wesen etwas nicht in Ordnung ist, dass sie böse sind, und können nicht unterscheiden zwischen der vermeintlich schlechten Tat und sich selbst.





Eine andere Strategie, auf die Grenzen zu reagieren, ist folgende: Jetzt bin ich mal besonders lieb, passe mich an, bleibe still und unterdrücke meine Impulse. Als Erwachsene werden diese Kinder zu sogenannten Gut-Menschen. Die Energie ihres Hara wird abgespalten und lebt ein Schattendasein. Das schwächt ihre Handlungskraft und ihren Willen, sich durchzusetzen, sich abzugrenzen und ihren Impulsen aus dem Bauch zu folgen. Sie verlieren den Zugang dazu und wissen nicht mehr, was sie wirklich wollen. Sie fühlen sich innerlich schlecht, ihr Potenzial bleibt ungelebt. Im Versuch, sich besser zu fühlen, strengen sie sich noch mehr an und gehen dabei noch weiter über ihre Grenzen. Doch irgendwann bricht der Dämon im Bauch unvorhergesehen und plötzlich durch in Form eines jähzornigen Ausbruchs, der sich entlädt, oder zerstörerischer Handlungen sich selbst oder anderen gegenüber. Die Hara-Kraft wird negativ ausgelebt. Das innere Gesetz dazu lautet: Je mehr Ärger wir angesammelt haben, desto weniger Kraft steht uns tatsächlich zur Verfügung.

Wie lässt sich das Hara stärken?

Wenn wir die Energie von Kopf, Herz und Bauch vergleichen, dann ist die Frequenz im Kopf rasend schnell (ca. 60 000 Gedanken am Tag), die Frequenz des Herzens ist nur halb so schnell, und der Zugang zum Hara erschließt sich nur in Verlangsamung und Meditation. Im Hara zentriert zu sein, bedeutet, ein Leben in Würde zu führen. Das Hara regeneriert sich in tiefer Meditation und auch während des Schlafes. Dann wird es optimal genährt und von Energie durchflutet. Alle Wirbel der gesamten Wirbelsäule können sich entspannen, der Denkapparat hat Ruhe. Ein Zustand von urteilsfreiem Sein, von Göttlichkeit tritt ein. Buddhas und Meditierende sitzen in aufrechter Haltung, damit der Bauch sich nach vorn und zu allen Seiten ausdehnen kann. Der Atem fließt gleichmäßig bis in das Hara hinunter, die Aufmerksamkeit geht vom Kopf in den Bauch.

Auch ostasiatische Kampfkunsttechniken basieren auf einem Ausgleich zwischen der Yin- und der Yang-Kraft und stärken das Hara. Im Tai Chi, einer meditativen Bewegungskunst, wird das Hara Tan-t'ien oder Dantian genannt. Es gilt als Sammelbecken der Lebensenergie Chi und als Mittelpunkt, aus dem heraus Bewegungen entstehen. Wenn wir uns von dort aus bewegen, sind wir verbunden mit einem Kraftfeld, unserer Vitalkraft. Ich habe in den Anfängen meines spirituellen Weges intensiv Tai Chi praktiziert und kann mich nicht erinnern, in all den Jahren krank gewesen zu sein. Es war für mich eine Praxis, die mich während der Ausführung langsamer Bewegungsabläufe in die Stille brachte. Erst später konnte ich über längere Zeit still sitzend meditieren.



Gorilla, schwarzer Panther und Drache – die Tiere des Hara

Die Gorillas sind die größten lebenden Primaten. Sie haben ein schwarzgraues Fell und leben in der Wiege der Menschheit, in den mittleren Teilen Afrikas. Sie drücken sich durch Laute, Gesichtsausdrücke, Körperhaltungen und Kraftdemonstrationen aus. Dabei kommunizieren sie über Grunz- und Knurr-laute, auch mit geöffnetem Mund und geﬂetschten Zähnen. Zur Einschüchterung schütteln sie an Ästen, reißen Pflanzen aus und werfen diese in Richtung ihres Gegners, schlagen dabei auch auf den Boden. King Kong verkörpert als Mythos die aggressivsten Seiten des Menschen. In Zaire werden Gorillas aber als Freund des Menschen angesehen, der ihm zeigt, welche Früchte essbar sind. In dem bekannten Film »Gorillas im Nebel«, der auf der wahren Geschichte der Zoologin und Verhaltensforscherin Dian Fossey basiert, sehen wir auf umfassende Weise in die Seele der Gorillas.

Schwarze Panther gelten als besonders gefährlich, wild und blutrünstig. Sie führen ein Leben im Verborgenen. Am Tag ruhen sie auf einer Anhöhe, von der aus sie alles überblicken können. In der Dämmerung werden sie dann munter und sind fast ausschließlich nachts aktiv. Sie brüllen sehr laut und beobachten alles äußerst exakt mit ihren sehr scharfen Augen, deren Pupillen kreisförmig sind. Nach einer großen Mahlzeit schlafen schwarze Panther drei Tage lang, um danach wieder aufzustehen, weshalb sie als Symbol für Christus gelten. Außerdem heißt es, dass der Wohlgeruch aus dem Maul andere Tiere anlockt, die sich um die Panther versammeln, und dass ein schwarzer Panther ein gerechter Führer sei. Nur der Drache soll sich vor ihm verstecken. Schwarze Panther zeigen uns, wie wir am



besten mit unserer Energie umgehen und wie wir mit wenig Kraftaufwand das Höchste erreichen. Sie sind auch Meister der Meditation, sie rühren sich nicht, nehmen jedoch alles um sich herum wahr.

Drachen stehen für Stärke, Einweihung und dynamische Kraft. Eine der frühesten Beschreibungen von einem Drachen aus dem »Buch Hiob« ist Folgende: »Aus seinem Mund kommen Flammen und Funkenregen.« Im Christentum sind Drachen mit dem Bösen assoziiert und werden als Feuer speiende Biester der Verwüstung und des Todes angesehen, als Satan. Christliche Helden und Heilige fochten Kämpfe mit Drachen aus und besiegten sie ruhmreich. In der griechischen Mythologie galten Drachen als Hindernis für Reichtum und Wissen, aber auch als Wächter von geheimen Plätzen. In China hingegen haben Drachen eine positive Bedeutung. Sie sind das Symbol hoher Spiritualität, ein Bild für göttliche Macht und Transformation und repräsentieren das Yang, das männliche und aktive Prinzip. Darin ist der Bezug zum Hara eindeutig. Der Drache ist auch das nationale Wahrzeichen von Wales, das an die keltische Vergangenheit erinnert. Im Tibetan Pulsing ist der Drache das Symbol für die Übermittlung der Körperarbeit und die Transformation durch den Pulsschlag.



Übung zur Selbststärkung und Selbstwahrnehmung

Legen Sie sich auf den Bauch, halten Sie eine locker geballte Faust im Hara, also etwas unterhalb des Bauchnabels. Entspannen Sie sich vollständig, und lassen Sie Ihren Bauch in die Hand sinken. Spüren Sie das Pulsieren im Hara. Nun formen Sie einen tiefen Ton: Aaaaah... Singen Sie den Ton – aus dem Hara kommend – 3-mal laut. Dann spüren Sie, was die Vibration des Tons in Ihrem Bauch bewirkt hat. Machen Sie diese Übung 10–30 Minuten lang.

Anmerkung: Wenn ein Schmerz auftaucht, atmen Sie sanft in den Schmerz hinein. Spüren Sie ihm nach. Der Schmerz wird sich in der Regel verändern und lösen. Der positive Effekt ist: Ihr gesamter Körper fällt in eine tiefe Entspannung, innere Stärke und Kraft werden regeneriert, und negative Ladungen lösen sich auf.



Meditation zum Hara

Nehmen Sie 2–3 tiefere Atemzüge. Entspannen Sie die Schultern nach hinten, und lassen Sie sich bis hinunter zum Hara weit werden. Stellen Sie sich eine Kugel in Ihrem Bauch, unterhalb des Nabels, vor. Sie besteht aus dem Material, das Ihnen spontan einfällt. Die Kugel sitzt in Ihrem Hara, ist frei beweglich und gibt Ihnen das Gefühl von Stärke. Sie ist weder hinderlich noch blockierend, sondern einfach ein Symbol Ihrer Stärke und auch Ihrer fließenden, beweglichen Kraft. Lassen Sie diese Kugel rotieren und in Bewegung kommen, z. B. bis zu Ihrer Wirbelsäule, zu den Seiten oder nach vorn und nach hinten. Und dort, wo Kanten, Wunden oder irgendetwas Dunkles ist, streift sie sanft entlang, glättet alles und nimmt es von Ihnen weg.

Lehnen Sie sich ein bisschen zurück, sodass Sie Ihre Wirbelsäule und Ihr Steißbein gut spüren können, ebenso die Sitzknochen, die Hüftgelenke, das ganze Becken und die Seiten des Beckens mit dem Kamm. Geben Sie den Eindrücken Raum, und spüren Sie die knochige Skelettstruktur in Ihrem Körper. Die Skelettstruktur mit den großen und kleinen Knochen wird vom Hara bewegt und von der Schwerkraft auf der Erde gehalten, sodass Sie sich auf der Erde fortbewegen können. Ihre Knochen brauchen sowohl Ruhephasen als auch Zeiten der Aktivität. Sie wollen bewegt und entspannt werden in einem angemessenen, guten Ausgleich. Wenn sie müde sind, wollen sie, dass Sie aufhören, etwas zu tun. Und wenn sie feurig sind und Bewegung brauchen, wollen sie, dass Sie ihren Impulsen folgen. Um dies wahrzunehmen und dem folgen zu können, müssen Sie einen guten Kontakt zu Ihrem Hara haben. Vielleicht müssen Sie jemanden zurückweisen, der gerade etwas von Ihnen will – eventuell sogar sich selbst. Vielleicht müssen Sie einfach losgehen und handeln, ohne zu zögern. Das hält Sie in der Balance, das gibt Ihnen die Würde und die Stärke, die in jedem von uns vorhanden sind.



Mudra-Meditation für das Hara

Setzen Sie sich bequem und aufrecht in einer Meditationshaltung auf einen Stuhl oder ein Meditationskissen. Entspannen Sie Ihre Schultern, und bringen Sie beide Hände auf Höhe Ihres Herzens so zusammen, dass die Daumen und alle anderen Fingerspitzen einander berühren. Führen Sie nun alle Finger so zusammen, dass sie direkt aneinanderliegen und ein geschlossenes Ganzes bilden.

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihr Bauchzentrum unterhalb des Nabels. Lassen Sie Ihren Atem bis in den Bauch hineinfließen, sodass sich die Bauchdecke beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt. Atmen Sie auf diese Weise mehrere Male sehr bewusst. Nun schließen Sie die Augen, und visualisieren Sie das helle Rot feuriger Lava vor Ihrem inneren Auge. Mit Konzentration auf das Hara-Mudra tönen Sie »A« (/ei/). Sie können

den Ton variieren, mal leiser, mal lauter werden. Lassen Sie den Ton aus Ihrem Bauch kommen, dann versetzt er das Hara in eine sanfte Vibration.

Nach etwa 5 Minuten lassen Sie den Ton ausklingen, lösen die Handhaltung auf und legen Ihre Hände entspannt auf die Oberschenkel. Spüren Sie, was die Handhaltung, das Tönen und das Visualisieren der Farbe in Ihnen ausgelöst haben. Wie ist jetzt Ihre innere Stimmung? Was empfinden Sie? Zum Abschluss der Übung legen Sie sich auf den Rücken und nehmen sich noch etwas Zeit zum Ruhen und Nachwirkenlassen.





Heilströmen für das Hara

Der empfangende Partner liegt entspannt auf dem Rücken, seine Arme sind zur Seite ausgestreckt, und seine Beine sind leicht geöffnet.



Als Gebender setzen Sie sich an der linken Kopfseite des empfangenden Partners bequem und aufrecht auf ein kleines festes Kissen oder auf den Boden.

Berühren Sie mit dem Zeige- und dem Mittelfinger Ihrer rechten Hand den Punkt auf der linken Kopfseite des Empfangenden, der direkt hinter der Haarlinie und etwa 3 Fingerbreit von der Mittellinie des Gesichts entfernt liegt. Suchen Sie mit der linken Hand den Punkt am Kinn, der auf einer gedachten Linie genau unter dem linken Mundwinkel liegt. Halten Sie diesen Punkt mit Ihrem Daumen und Ihrem Zeigefinger von oben und von unten wie eine Klammer.

Spüren Sie nun den Pulsschlag an beiden Kontaktstellen, indem Sie einen sanften Druck ausüben. Der Puls ist dann zu spüren, wenn der Druck weder zu leicht noch zu stark ist. Er entfaltet sich genau in der Mitte. Tönen Sie zusammen mit Ihrem Partner den Hara-Ton »A« (/ei/) mindestens 3-mal. Versuchen Sie, ganz präsent und achtsam für alles zu sein, was Sie wahrnehmen, und achten Sie darauf, dass Ihr Partner sich entspannen kann.

Nach 5–10 Minuten wechseln Sie zur zweiten Position an der linken Körperseite des empfangenden Partners. Berühren Sie mit dem Zeige- und



dem Mittelfinger Ihrer rechten Hand den herausstehenden linken Beckenknochen Ihres Partners. Als zweiten Punkt halten Sie mit dem Zeige- und dem Mittelfinger Ihrer linken Hand die Außenseite des linken Knöchels Ihres Partners. Nun spüren Sie wieder den Pulsschlag an beiden Kontaktstellen, indem Sie einen stärkeren Druck

ausüben. Tönen Sie zusammen mit Ihrem Partner den Hara-Ton »A« (/ei/) mindestens 3-mal, und nehmen Sie wieder alles achtsam wahr.

Beenden Sie das Heilströmen nach weiteren 5–10 Minuten, und lassen Sie sich und Ihrem Partner noch etwas Zeit zum Nachspüren.



Intensive Körperarbeit mit einem Partner

Bitte setzen Sie diese Körperarbeit nur ein, wenn wenigstens einer von Ihnen (Sie oder Ihr Übungspartner) die Einweisung dazu von einem Tibetan-Pulsing-Therapeuten erhalten und diese Position unter Anleitung praktiziert hat.

Der empfangende Partner liegt auf dem Rücken, sein linker Arm ist zur Seite ausgestreckt, und sein linkes Bein ist leicht nach außen gelegt.

Hara 1: Als Gebender legen Sie sich an die linke Körperseite des empfangenden Partners, etwa in einem 90-Grad-Winkel zu ihm, sodass Sie den Punkt am linken Außenknöchel des Emp-



fangenden gut erreichen. Drücken Sie mit Ihrem linken Daumen direkt auf den Außenknöchel, und versuchen Sie, diesen Druck aufrechtzuerhalten, um den Puls zu erspüren. Mit Ihrer rechten Hand umfassen Sie das linke Handgelenk des Empfangenden und üben dort einen sanften Druck aus. Legen Sie Ihren rechten Fuß entspannt unter den 3. Lendenwirbel des Empfangenden – dieser Wirbel entspricht dem Hara. Ihr linker Mittelfuß kommt auf dem linken Beckenknochen Ihres Partners zum Liegen, dort wird stärkerer Druck ausgeübt. Zur Einstimmung können Sie und Ihr Partner zusammen den Organ-Ton anklängen lassen. Atmen Sie tief ein, und tönen Sie mit dem Ausatmen 3-mal den Ton des Hara »A« (/ei/).

Als Nächstes geht es darum, dass Sie alle Berührungspunkte am Körper des Empfangenden spüren und dort einen anhaltenden sanften Druck sowie Ihre Präsenz an allen Punkten wahren. Heben Sie danach als Gebender Ihr Becken leicht an, sodass sich Ihr Gewicht auf den Beckenknochen des Empfangenden verlagert. Im Tibetan Pulsing nennen wir das Push. Halten Sie den Push 3–5 Minuten lang. Danach legen Sie das Becken wieder entspannt ab, sodass der Druck Ihres linken Fußes auf dem Beckenknochen geringer wird. Dieser Vorgang wird Pull genannt. Die Pull-Phase kann ebenso 3–5 Minuten dauern, dabei werden alle Punkte, die berührt werden, sanft gedrückt und gehalten. Der Wechsel zwischen Push und Pull wird mehrere Male angewendet – 3 Durchgänge sind sinnvoll.





Der Wechsel zwischen Push und Pull aktiviert grundsätzlich den Energiefluss durch das Nervensystem. Push lässt sich auch als »eindringend« oder »penetrierend« beschreiben und Pull als »Raum gebend« und »lösend«.

Hara 2: Bei dieser zweiten Position lösen Sie als Gebender Ihren Fuß unterhalb des Hara-Wirbels und legen die Ferse vorsichtig und achtsam direkt in das Hara – 3–4 Fingerbreit unter dem Bauchnabel in der Körpermitte. Senken Sie die Ferse nur langsam tiefer ab. Ihr linker Fuß verbleibt am Beckenknochen.

Nun können Sie wieder den Wechsel zwischen Push und Pull anwenden. Auf dem Fuß, der auf dem Beckenknochen liegt, ruht weniger Gewicht als auf dem aktiven Fuß im Hara. Es kann sein, dass der Empfangende im Hara einen Schmerz verspürt, dann sollten Sie nicht über diese Grenze hinweggehen. Um den Schmerz an der Grenze aufzulösen, ist es ratsam, wenn der Empfangende in den Bauch hineinatmet und ihn auf diese Weise entspannt, sodass sich energetische Blockaden oder Knoten lösen können.

Zum Ende lösen Sie als Gebender alle Berührungspunkte und legen Ihre Beine etwa 5–10 Minuten lang über den Bauch des Empfangenden. In dieser Zeit entspannen Sie gemeinsam.

