

Eine leichte Berührung mit deinem Geist

**Chi-Tipp für einen bewussten Alltag
Für die Steigerung deiner Lebensenergie**

~~~~~

## **Eine leichte Berührung mit deinem Geist**

Um sich des Chi in und um deinen Körper bewusst zu werden, ist dein Geist dein wichtigstes Instrument. Insbesondere dein Gefühlsbewusstsein, das nur ein Aspekt deines Geistes ist, ist der Sinn, auf den du dich am meisten verlassen werden sollst.

Viele Menschen gehen bei ihrem Versuch, zu erfahren, wie sich Energie anfühlt, auf äusserst unfeine Art und Weise mit ihrer Gefühlswahrnehmung um. Sie sind so begierig darauf, etwas zu spüren, irgendetwas, das mit Energie zu tun hat, dass sie ihren Geist eher unbeholfen auf der Suche nach einer Empfindung bewegen.

Dies geschieht oft, nachdem Menschen erste Erfahrungen damit gemacht haben, die Energie ihres Körpers zu spüren. Sie erinnern sich an diese Erfahrungen und möchten sie noch einmal erleben. Also erforschen sie ihren Körper auf der Suche nach ähnlichen Empfindungen.

Natürlich ist es nicht ungewöhnlich, dass jemand, der mit einem Werkzeug noch nicht vertraut ist, es grob und ungeübt benutzt. Es erfordert Zeit und Erfahrung, um die subtilen Feinheiten und Möglichkeiten zu verstehen. Um damit vorwärtszukommen, sollte normalerweise auch Schulung in Betracht gezogen werden.

Mit deinem Gefühlsbewusstsein verfügst du ein Werkzeug von grosser Feinheit, Komplexität, Reichweite und Kraft. Es ist wichtig, dies von Anfang an zu erkennen. Ein Mensch ist in der Lage, Empfindungen zu fühlen, die so grob sind wie ein schwerer Stein oder so subtil wie der Kuss einer leichten Brise. Dabei sprechen wir hier nur über die Empfindungen, die auf der Ebene unseres physischen Körpers stattfinden. Im Vergleich dazu können gut ausgebildete Meditierende die grundlegendsten Schwingungen des Universums spüren.

## **Eine leichte Berührung mit deinem Geist**

Es ist nützlich, wenn man sein Gefühlsbewusstsein von Anfang an auf diese Weise

betrachtet. So entwickelt man grossen Respekt davor und vor der Art und Weise, wie man es nutzen kann.

Du beginnst zu verstehen, dass man es mit einer sehr „leichten Berührung“ in den Bereichen in oder um den eigenen Körper anwenden kann. So wirst du beim Fühlen feststellen, dass es nicht nur gut, sondern viel besser funktioniert, als wenn man es unüberlegt verwendet.

Diese „leichte Berührung“ wird dir helfen, für alle Empfindungsmöglichkeiten offenzubleiben, während du in deinen Körper hineinfühlst. Menschen die lernen, die Energien in ihrem Körper zu spüren, haben zu oft gewisse Erwartungen. Man sollte also nicht so vorgehen, dass man an einem bestimmten Ort etwas Bestimmtes fühlen möchte. Denn so verpasst du die Empfindungen, die in diesem Moment tatsächlich vorhanden sind.

Wir raten unseren Schülern oft zu lernen, ihren Geist leicht in einem Bereich des Körpers zu „ruhen“, den sie zu fühlen lernen. Der Gedanke an „Ausruhen“ beruhigt den Geist und versetzt diese in einen aufnahmefähigen Modus.

## **Fühle was du fühlst**

Probiere nun die folgende Übung aus: Fühle in einen Bereich des Körpers, den man einfach ertasten kann. Dazu eignet sich z. B. eine Handfläche oder die Innenseite des Mundes. Experimentiere nun damit, wie stark du dein Gefühlsbewusstsein in den Bereich bringen kannst. Fühle dabei so „stark“ wie möglich und so „leicht“ wie möglich. Beachte dabei, was das für einen Unterschied in deiner Wahrnehmung macht. Variiere nun zwischen „stark“ und „leicht“ und achte auf alle Abstufungen oder Variationen der Empfindungen, die du unterscheiden kannst.

Probiere diese Übung an verschiedenen Stellen deines Körpers aus. Erwarte nicht, überall die gleiche Erfahrung zu machen, denn verschiedene Stellen in deinem Körper haben unterschiedliche Qualitäten. Während du übst, wirst du lernen, mit deinem Gefühlsbewusstsein immer feinere Unterscheidungen treffen zu können. Du wirst lernen, das Werkzeug deiner Gefühlswahrnehmung auf immer subtilere Weise zu nutzen.

Als Faustregel gilt: Behalte eine leichte Berührung bei, als ob du ein Künstler wärest, der mit seinem feinsten Pinsel einen möglichst feinen Strich machen möchte.

Viel Spass.

Kudos & Copyright:

Kathryn Komidar und Bill Ryan – [Toward Harmony Tai Chi & Qigong](#)

Übersetzt durch Hansruedi Jörg