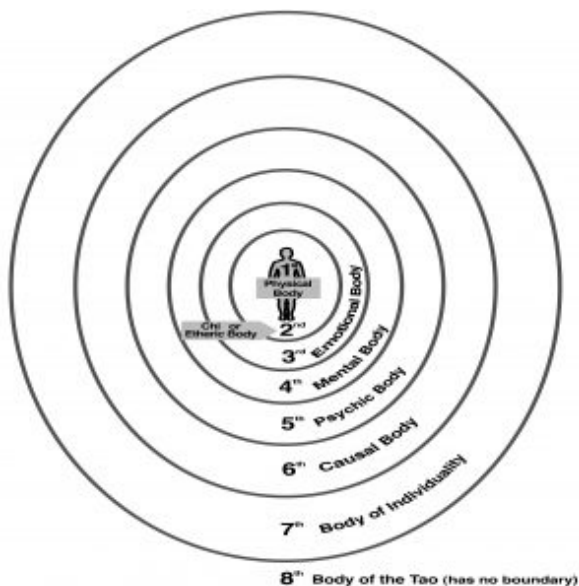


Die Acht Energiekörper des Dao (Tao)

Die daoistische Wissenschaft beschreibt acht Energiekörper, beziehungsweise besagt, dass buchstäblich alles Energie ist. Dieses Modell ist universell gültig, sowohl Lebewesen wie wir, als auch Pflanzen, Bäume, die Erde und selbst Galaxien funktionieren nach diesen Prinzipien. Zu den ersten vier Schichten, also die Körper-, Chi-, Emotions- und Mentalebene erhält man mit energetischen Übungen wie Qi Gong und Tai Chi Zugang. Die weiteren vier, beziehungsweise der Psychische-, Kausale- und der Individualkörper, inklusive das Dao erfährt man mit Meditieren. Die letzteren vier werden auch als die unsichtbare Welt bezeichnet.



Die acht Energiekörper

1. Der erste ist der physische Körper, also Muskel, Knochen, Bänder, Sehnen, Faszien, Körperflüssigkeiten usw.
2. Der zweite nennt sich Chi-Körper, denn diese Energie treibt den physischen Körper an. Hier im Westen spricht man auch von der Aura oder der Lebensenergie.
3. Der dritte ist der emotionale Körper, der sowohl positive als auch negative Emotionen hervorruft.
4. Der vierte Körper ist die mentale Energie, entweder äussern sich hier Gedanken mit Klarheit oder Verwirrung.
5. Der fünfte Körper ist die psychische Energie, es geht hier darum, verborgene

innere Fähigkeiten zu finden und unsere Intuition respektive psychischen Wahrnehmungen zu konkretisieren.

6. Der sechste ist die Energie des Kausalkörpers, auch Karma genannt, hier geht es um das Prinzip, dass alles, was man tut, auf einem selbst zurückfällt. Dabei spielt es keine Rolle, ob die Absicht gut oder schlecht war. Wie sagt man doch? «Wie man in den Wald ruft, kommt es zurück».
7. Die Individualität ist der Energiekörper Nummer sieben, soweit auch Essenz genannt. Gemeint ist hier die Möglichkeit, sich als vollständiges, eigenständiges und spirituelles Wesens zu realisieren.
8. Der Achte ist die Verwirklichung des DAO, sodass man mit dem gesamten Universum eins wird. Das können nur wenige Menschen jemals verwirklichen.

Der Weg zum Dao

Der Weg zum Dao führt über Etappen. Ein praktischer Weg ist den Körper gesund zu machen und das Chi zu stärken. Damit schafft man die Basis für stundenlange Meditationssitzungen.

Das Ziel der daoistischen Meditation ist es, Dao direkt zu erfahren. Dies erfordert, dass alle Blockaden in den niederenergetischen Körpern beseitigt und gelöst werden, damit die Wahrnehmung so verfeinert wird, dass eine direkte Wahrnehmung des Dao möglich wird.

Wie beim Aufstieg auf eine Leiter beginnt man auf der untersten Sprosse. Der Körper, den man am einfachsten erleben kann und der mehr oder weniger geklärt werden muss, bevor der nächste zugänglich wird, ist der physische Körper. Während des Auflösungsprozesses sucht der meditierende Blockaden, beginnend auf der physischen Ebene, und nutzt seine Aufmerksamkeit, um die blockierte Energie zu erweichen, zu schmelzen, zu durchdringen und schliesslich freizusetzen.

Wenn der Meditierende in der Lage ist, Fortschritte zu erreichen, durchläuft er die Schichten des Energiekörpers und löst alle Blockaden, die auf dem Weg auftreten. Jede Stufe hat unterschiedliche Techniken und Ansätze, mit denen das Material dieses Körpers aufgelöst werden kann, aber der allgemeine Prozess des Auflösens und Freisetzens gebundener Energie bleibt der gleiche.

Das Meditieren setzt auch präzise Körperausrichtungen und Ganzkörperatmungstechniken ein, um die gesamte Energiezirkulation des Körpers des Meditierenden zu maximieren. Wenn mehr Energie entwickelt wird, kann sie in

der Auflösungspraxis zum Tragen gebracht werden, und tiefere und fester gebundene Blockaden können gelöst werden.

Quellen:

[Bruce Frantzis @ energyarts.com](#)

[kingofpoplives @ reddit.com](#)