

Ein Ozean voll Glück!

Ruhe & Stille verstehen und nutzen 24. und 25. Jänner 2025

Das **Leben** - ming 命 - und die **Wesensnatur** - xing 性中 - repräsentieren permanent die ursprüngliche Kraft des Lebens, welche auch als die **Mitte** - zhong 性 - bezeichnet werden.

Mit **Mitte** verbinden wir zwei mentale Fähigkeiten:

1. die Verstand-Körper-Verbundenheit und
2. die räumliche Wahrnehmungsqualität.

Das Erfahren von Raum

ist der Grund für das stille Erschauern und Staunen im Leben, aber auch - und vor allem - für den Zustand des Glücklichseins!

Die Ursache von innerer **Unruhe** und dem Gefühl der **Unzulänglichkeit** findet sich in einer 3fachen Reduzierung wieder, und diese kann jeder Mensch - wenn nicht bei sich selbst - zumindest bei Anderen erkennen:

- 1. Der Verstand verliert die Verbindung,**
dies führt zum Verlust der Kommunikation
und zur Automatisierung der intellektuellen Reflexion.
- 2. Der Zugang zum Lebensodem schließt sich,**
dies führt zur unkontrollierbaren Emotionalität
und zur Flucht in die Depression/Yin bzw. Angst/Yang.
- 3. Der Körper zieht sich zusammen und wird kleiner,**
dies führt zum Verlust der Aufrichtung und Flexibilität
und in Folge zu schmerzhaften Disfunktionen.

Immerzu können wir von den Übungen zur inneren Größe profitieren.

Ich unterstütz dich den Ozean des Glücks selbst zu erfahren:

1. Die Verbundenheit mit dir selbst -
2. Der offene Zugang zum Lebensodem -
3. Die ursprüngliche Ordnung im Körper.

Make yourself great again! Johannes Romuald

Die Kern-Praxis

Die ursprünglich 3dimensionale Architektur und Das Kultivieren der PO und HUN-Dynamik

Das Fühlen des alltäglichen Stehens

Das Fühlen der ursprünglichen Architektur

Die 3dimensionale Korrektur

Das Schmelzen des Eises

Das Verdampfen des Wassers

Verweile im Fühlen/Empfinden

Die Praxis des Bewahrens

Die Rahmen-Praxis

Das Ling-Qi-Feld

Die Amithaba-Praxis

Die Schüttel-Methode

Erzittern. Absenken/Entleeren. Wortlos Fühlen.

Die Fünf Leitsätze

Die Rückkehr zum Ursprung

Das Schwingungs-Feld in dem wir lernen, üben und uns kultivieren

Das Einrichten in die innere Ruhe

1. mittig, aufgerichtet offen
2. aussenden und zurückbringen des GeistesLichts
3. verweilen im Empfangen - fühlen, empfinden, erwachen

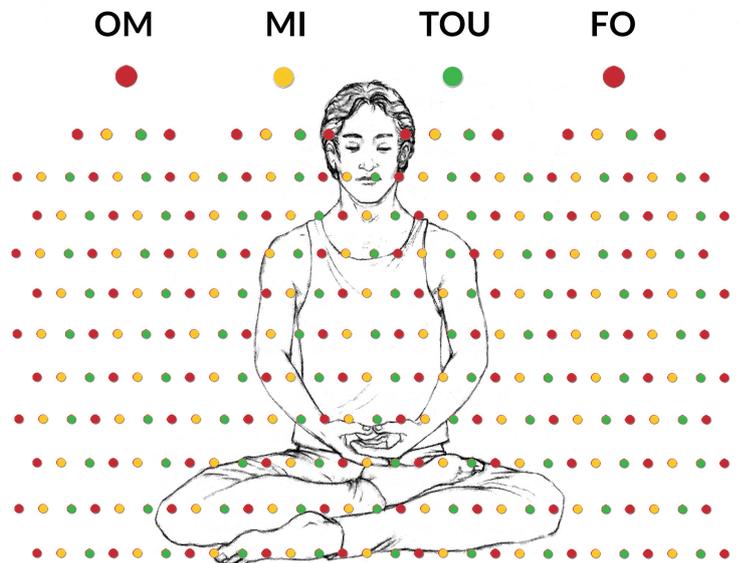
Die Drei Geheimnisse san mi 三密

sie erweitern, vergrößern und verdichten die Energie-Matrix, mit der Intention sich selbst zu öffnen und zu vervollständigen, indem die Praxis äußere, innere und verborgene Dimensionen eröffnet.

Mudra Körper-Frequenz geheime Körperhaltung

Mudra Energie-Frequenz Silben, Klang, Vibration

Mandala Geistes-Frequenz Farben, Formen, Raum



Die Praxis des Heraustretens

Die 7fache Praxis des Bewahrens:
Handflächen, Gesicht, Kopfhaut, Ohren,
Großer Hammer und der Kranich trinkt Wasser

Die ursprünglich 3dimensionale Architektur und Das Kultivieren der PO und HUN-Dynamik

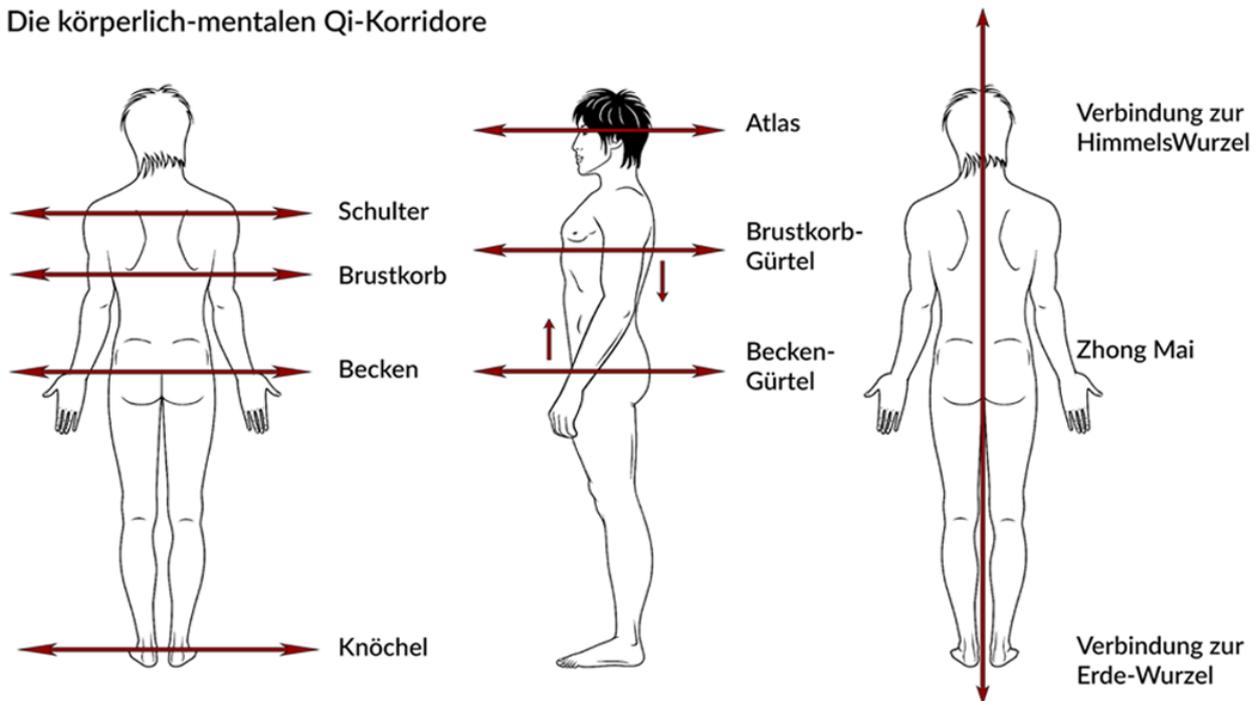
Das Fühlen des alltäglichen Stehens

WAS fühlst du in deinem Körper: was ist angespannt, kraftlos, leer, voll, schief, aus dem Lot, kalt, warm, heiß ...

Das Fühlen der ursprünglichen Architektur/Ordnung

das Aufbauen einer dreidimensionalen Körpererfahrung -
in der Breite, der Tiefe und der Höhe

Die körperlich-mentalen Qi-Korridore



Das Schmelzen des Eises

Regulation der PO-Dynamik/METALL: „Der äußere Pfad ist der Korrekte!“
Der innere Pfad ist der Destruktive, er fördert die Depression!

- visualisiere eine Struktur von 12 Fäden auf der Oberfläche des Körpers
- die Herzens-Kraft: „**Die PO-Dynamik soll sich zeigen!**“ hei/chi - 嘿
sie dürfen nicht den gewohnten Weg über das Skelett gehen!

Das Verdampfen des Wassers

Regulation der HUN-Dynamik/HOLZ: „Der innere Pfad ist der Korrekte!“
Der äußere Pfad ist der Destruktive, erfordert die AGRESSION!

- visualisiere unzählige Fäden welche das gesamte Skelett verbinden
- die Herzens-Kraft: „**Die HUN-Dynamik soll sich zeigen!**“ si/sss..i - 嘶
sie dürfen nicht den gewohnten Weg über die Oberfläche gehen!

Verweile in Fühlen/Empfinden. und Die Praxis des Bewahrens