

Dorit Stövhase-Klaunig

Die Kriegerin

*Die Frau, die mit dem
Feuer tanzt*



NEUE  ERDE

Inhalt

Bücher haben feste Preise.
1. Auflage 2017

Dorit Stövhase-Klaunig
Die Kriegerin

© Neue Erde GmbH 2017
Alle Rechte vorbehalten.

Titelseite:
Foto: Zolotarevs/shutterstock.com
Gestaltung: Dragon Design, GB

Satz und Gestaltung:
Dragon Design, GB
Gesetzt aus der Minion

Gesamtherstellung: Appel & Klinger, Schneckenlohe
Printed in Germany

ISBN 978-3-89060-713-9

Neue Erde GmbH
Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken
Deutschland · Planet Erde
www.neue-erde.de



Einleitung 8

Die Energiequalität der Kriegerin 11

Die innere Körperlandschaft 13

Der gegenläufige Energiefluss 21

Das Tor zum Urvertrauen 24

Der Weg zur unteren Quelle · Urvertrauen und Urängste

Das Tor zur Berufung 30

Der Weg zur oberen Quelle · Gerufen werden

Zwischen Urvertrauen und Berufung 32

Gesehen werden

Das Vorspiel zum großen Liebesakt 33

Der Zauber der Schöpfung 34

Die Transformationsreise 36

Das Rad der Transformationen 36

Das Rad des Jahreskreises 39

Die Reise zur Transzendenz 42

Der Weg der Erkenntnis 42

Der Prozess des Erwachens 45

Die Zweifel am Weitergehen 47

Die Schwelle zur Transzendenz 48

Die zwölfstufige Pagode der Himmelsleiter 52

Das Erwachen 55

Wirken durch Präsenz 56

Die Transformations- und Transzendenzreise einer Göttin 59

Die verschiedenen Wege zur Transzendenz 62

Der Weg der Heilung und des Dienens 62

Der Weg der Liebe und des Glücklichseins 64

Der Weg der Träume und der Mystik 65

Der Weg der Kriegerin und der Freiheit 67

Die Prinzipien einer Kriegerin 71

Der freie Wille 71

Der Tanz mit dem Tod 71

Beobachten und Jagen 72

Selbstpflege 74

Alleingängerin 74

Grenzgängerin 75

Die Liebe ist die einzige Antriebskraft 76

Sich zeigen 76

Führen und bewirken 77

Die Werkzeuge der Kriegerin 79

Die Schamanentrommel 79

Das Schwert 79

Die Techniken der Kriegerin 81

Die kraftvollen Atemtechniken 81

Das ekstatische Tanzen 81

Die stehende Haltung 82

Die Handstellungen 83

Die Kraftquelle Natur 84

Von der Natur geführt 84

Die Begegnung in der Stille 85

Die Führung des Jaguars 86

Das Leben im Alltag 87

Der inspirierende Einfluss auf die Menschheit 89

Die Schattenaspekte einer unerfüllten Kriegerin 91

Praxisteil

»Der Flusslauf des Lebenswassers« 93

Das Tor zum Urvertrauen 94

Übung: Das verwurzelte Stehen · Übung: Die verbindenden Kreise ·

Übung: Der Energiekreislauf · Übung: Der Flusslauf von der Quelle zum Meer

Das Tor zur Berufung 99

Übung: Das Schwingen der Flügel · Übung: Die Unendlichkeit ·

Zwischen Urvertrauen und Berufung · Übung: Der Tanz zwischen den Welten

Zwischen Urvertrauen und Berufung 100

Übung: Der Tanz zwischen den Welten

Der Zauber der Schöpfung 101

Übung: Der Tanz um das innere Feuer · Übung: In Dankbarkeit

Mentale Disziplinierung 102

Glaubenssätze »Urvertrauen« · Glaubenssätze »Berufung« ·

Glaubenssätze »Zwischen Urvertrauen und Berufung« · Glaubenssätze »Der Zauber der Schöpfung«

Literaturverzeichnis 105

Bildnachweis 105

Danke 106

Über die Autorin 107

Einleitung

Welche Assoziationen verbinden wir mit dem Wort »Kriegerin«? Geht da sehr schnell die gedankliche Verbindung zum Wort »Krieg«? Mit »Krieg« assoziieren wir häufig die brutale Gewalt, die fremde Besatzung, die bösen Feinde, die armen Opfer oder die zu vernichtenden Gegner. Aufgrund vieler nicht verarbeiteter persönlicher und kollektiver Erfahrungen der vergangenen und gegenwärtigen Geschehnisse auf der Welt, betrachten wir dabei vorrangig die Opfer, das Verlorene, das Besetzte, das Leidvolle – jenes Leid, das oft in den eigenen Körpern noch unverarbeitet und präsent ist, in ähnlichen Situationen wieder erinnert und dann erneut schmerzlich erfahren wird. Wie oft wird dann das leiblich nicht Befreite auf ein äußeres Spiegelbild projiziert, zum Feindbild erklärt und auf verschiedenen Ebenen bekämpft.

Gegen etwas »Äußeres« zu kämpfen, verbraucht nicht nur die eigene und kollektive Energie der Menschen und Naturwesen, sondern auch die Energie der Erde. Diese Art der äußeren kriegerischen Bewältigung ist deshalb nicht im Sinne einer wahren Kriegerin. Eine wahre Kriegerin ist jene Frau, die ihr eigenes inneres Körperland in einer schmerzvollen Auseinandersetzung mit sich selbst reflektierend durchwandert und die leidvollen, geopferten, verlorenen und besetzten Regionen wiedergewonnen und befreit hat. Sie kämpft für eine friedvolle Verbindung mit allen Räumen und Wesen ihres Körperlandes, so dass ein natürliches Schutz- und Abwehrsystem entstehen kann. Dieser Frieden im eigenen Körperland schafft friedvolle Verbindungen auch in systemischen Strukturen, in der Familie, im Freundes- und Bekanntenkreis – bis hin zu friedvollen Verbindungen mit der Natur und ihren Wesen, um ausstrahlend größere Wirkkreise zu ziehen und inspirierend auf andere zu wirken.

Was für eine nachhaltige Wirkung steckt in dieser leiblichen Selbstmeisterung einer wahren Kriegerin? Warum verlangt gerade diese neue Zeit nach einer wahren Kriegerin? Und was für Fähigkeiten und Fertigkeiten benötigt ein Mensch, um in einem sinnvollen Leben das Potential einer Kriegerin zu entfalten, um eine neue Qualität des Führens und Bewirkens zu ermöglichen? Inwiefern kann eine Kriegerin

Katalysator und Vorreiter sein und dabei im Vorangehen anderen inspirierende Impulse geben, damit wir zukünftig ein Spiegelbild nicht mehr zum Feindbild erklären und es bekämpfen?

Die Energie der Kriegerin ist mobilisierte Energie, die bereit ist, zielgerichtet eingesetzt zu werden, um etwas Nachhaltiges und Umfassendes zu bewirken. Ihr ganzes Tun auf allen Ebenen ist auf das Ziel ausgerichtet. Dazu hat sie über einen längeren Zeitraum Fähigkeiten und Fertigkeiten erworben, damit sie gut vorbereitet und aufgestellt auf das »Schlachtfeld« zieht. Sie kämpft weder mit der Waffe noch mit anderen Werkzeugen. Sie kämpft aus innerer Überzeugung und Entschlossenheit. Mit der nötigen Disziplin und ihrer Willenskraft stellt sie sich den Herausforderungen des Alltags und behält ihr Ziel vor Augen.

Diese Energiequalitäten sind im eigentlichen Sinne neutral, weder positiv noch negativ, sie sind wesentlicher Bestandteil unseres Daseins, denn sie setzen zielstrebig das persönliche Anliegen durch, ausgerichtet auf den Höhepunkt des eigenen Daseins. Die Folgen sind ein Aus-sortieren, ein Trennen und ein Loslassen von »alten« Energiequalitäten, um in Prozessen des Loslassens und Sterbens Transformation und Läuterung zu erfahren und auf eine neue Stufe der Bewusstheit gehoben zu werden. Wie lange schwingt das Selbst-Geopferte und Verlorene in uns noch nach?

Je mehr das Geopferte und Verlorene leiblich und authentisch wieder erfahren, bewusst durchdrungen und verwandelt wird, desto deutlicher wird spürbar, was für ein Potential an Energie eine wahre Kriegerin in sich selbst freisetzen kann. Dazu brauchen wir das Loslassen von einengenden Glaubenssätzen und Ansichten, das Loslassen von destruktiven Emotionen sowie das Loslassen von alten Gewohnheiten, um in einem Prozess des Sterbens etwas »Altes« in »Neues« zu verwandeln. Um diese Wandlung zu vollziehen, ist die Zielstrebigkeit und Disziplinierung der Kriegerin in uns eine wesentliche Qualität, die wir brauchen, um das Ziel zu erreichen. Derzeit erfahren wir die Energie der Kriegerin auf sehr vielfältige Art und Weise auf allen Ebenen sowohl in der eigenen Körpernatur als auch in der Natur der Erde. Vielleicht ist das die erforderliche Dynamik eines ganzheitlichen

Wandlungsprozesses? Vielleicht aber auch das enorme spürbare und alles durchdringende Energiepotential einer großen wahren Kriegerin, die zielstrebig und diszipliniert ihren göttlichen Auftrag lebt?

Die Energiequalität der Kriegerin

Was steckt hinter dieser Energiequalität einer Kriegerin? Und welche Fähigkeiten benötigen Menschen, die das Potential einer wahren Kriegerin in ihrem Leben entfalten und leben wollen?

Kriegerinnen sind jene Frauen, die den wahren Weg der Freiheit anstreben; jene, die bereit sind, dafür zu kämpfen. Ihr Schlachtfeld ist das eigene Körperland auf allen Ebenen. Es ist der Kampf, alle Hindernisse aus dem Weg zu räumen und der göttlichen Quelle in sich selbst näherzukommen. Kein Therapeut und keine Lehrer nehmen sie dabei an die Hand und zeigen ihr den Weg. Sie vermitteln Methoden und Techniken, sind Begleitung auf diesem Weg. Ihn gehen muss die Kriegerin jedoch selbst und allein. Für jeden Schritt muss sie selbst die notwendige Energie aufbringen, für jede gegangene Stufe übernimmt sie die Konsequenzen und die Verantwortung.

Jede Stufe ist mit Heilungs- und Reinigungsarbeit auf den körperlichen, emotionalen und mentalen Ebenen verbunden. Das allein erfordert schon eine enorme Energie. Der Energieeinsatz entscheidet auch, ob Wahrhaftigkeit sichtbar und konsequent gelebt wird. Dann erst stimmen Gedanken und Gefühle mit sichtbaren Handlungen überein. Ihr Körper steht im Dienst des Lebensflusses. Sie fließt mit der Lebensenergie und vertraut ihrer wahrnehmenden Fähigkeit, sie ist energievoll und mit sich im reinen. Da ist nichts Übertriebenes, nichts Anmaßendes, nichts Unter- und nichts Überschätzendes: nur einfaches, vollkommenes und natürliches Fließen.

Die Kriegerin öffnet sich, empfängt immer wieder neu und nutzt das Empfangene, um das eigene zielstrebige Tun zu nähren. In Dankbarkeit für jede Erkenntnis und für diese oder jene »Be-Gabung« geht sie mit jeder gewonnenen Erkenntnis zielstrebig und konsequent den Weg der Bewusstheit. Sie strahlt Klarheit aus, sucht die Wahrheit, die

Die innere Körperlandschaft

energetische Ordnung und die Gerechtigkeit. Ihr Ziel ist die Freiheit, die Loyalität und die Aufrichtigkeit.

In menschlicher Gesellschaft erkennt sie oft das Unwahre, die Finten, den Schein, das Unehliche, das Ausgeschmückte, Geprahlte und Verpackte. Sie erkennt das, was falsch und was wahr ist im Falschen. Es langweilt sie in menschlicher Gesellschaft sogar. Das führt oft dazu, dass sie menschliche Gesellschaft sogar meidet und sich in der Begegnung mit der Natur und ihren Wesen vertrauter fühlt. Mit der Natur ist sie eins, sie spürt Lebensenergie und sprüht vor Lebendigkeit und Natürlichkeit im fließenden Miteinander. Sie vollzieht diszipliniert und in Stille ihre Rituale und Übungen, um sich immer wieder in ihrer Mittelachse auszurichten, in Verbindung zu bleiben und im Fluss der Energien zu empfangen und loszulassen. Stetig nährt sie ihre Bewusstheit, geht die Stufenleiter des Bewusstwerdens schrittweise empor und baut dabei ihre Energie immer mehr auf.

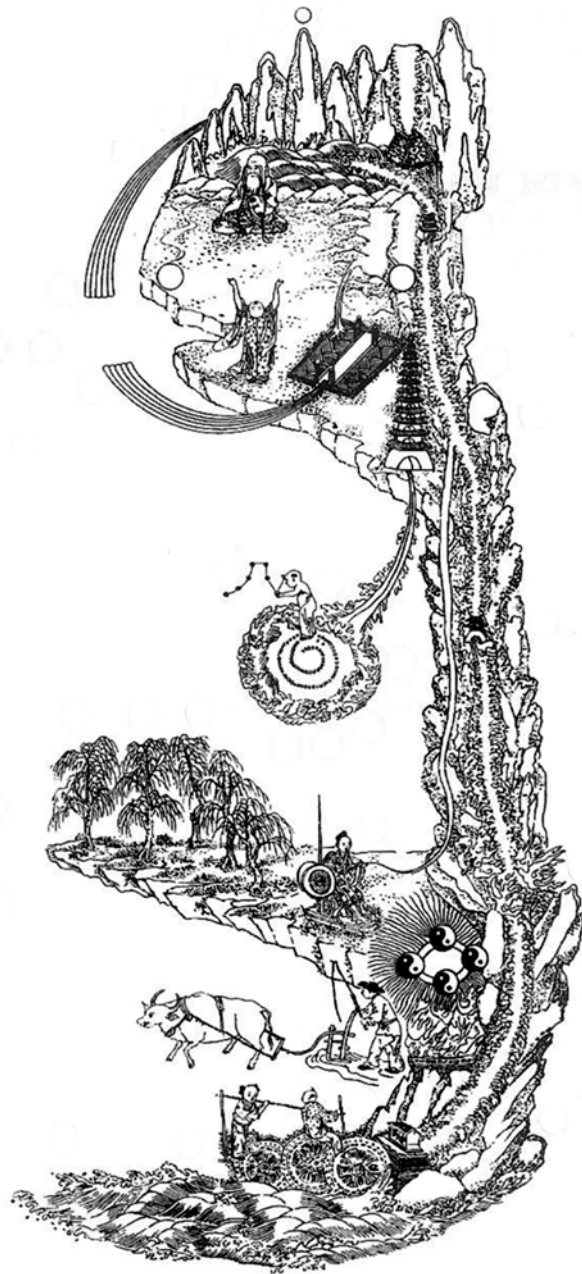
Je mehr Bewusstheit vorhanden ist, desto klarer fließt die göttliche Energie durch sie und desto deutlicher hört sie die innere Stimme und vernimmt sie ihre Berufung, ihren Lebensauftrag. Sie horcht, sie lauscht und sie sieht die unmittelbare Wirklichkeit. Die Kriegerin folgt dieser inneren Stimme. Sie hat so viel Energie, wie sie braucht, um die Botschaft der inneren Stimme in Taten umzusetzen und in Sichtbares zu verwandeln.

Was hier jedoch so einfach geschrieben steht, ist in Wirklichkeit ein langwieriger und schmerzhafter Prozess. Denn nur durch stete Disziplin, durch geduldiges Arbeiten an sich selbst und durch unaufhörliches Pirschen und Jagen nach der Bewusstheit im Drinnen und Draußen wird es möglich, diese reine göttliche Schwingung als innere Stimme in sich selbst zu erfahren und ins Leben zu bringen.

Die Jagd nach der Bewusstheit beginnt in der eigenen Körperlandschaft. Die Chinesen haben in ihrer alten Tradition den menschlichen Körper als einen Mikrokosmos angesehen, der dem Makrokosmos bis ins Detail nachempfunden ist. Seine Anatomie ist eine Landschaft, die Berge, Flüsse, Seen, Wälder und Tempel hat, seine Physiologie stellt die lebendige Interaktion zwischen Himmel und Erde dar. Die Karte des inneren Gewebes *Nei Jing Tu* ist ein Abbild für die Prozesse der inneren Alchemie. Die vorliegende Grafik stammt aus dem Kloster der weißen Wolken Bai Yun Guan aus Peking und ist im Original eine Steinabreibung aus dem Jahre 1886. Die Grafik zeigt einen menschlichen Leib mit Kopf und Rumpf als Landschaft dargestellt.

Es ist die innere Arbeit im kleinen himmlischen Kreislauf, die Richard Wilhelm in der Meditation als »das Kreisen des Lichts« bezeichnet hat. Dabei werden Energien durch die permanente Aktivierung der gespeicherten Essenzen mobilisiert und durch bewusstes Essen sowie durch bewusstes Atmen hinzugefügt. In bestimmten Körperräumen finden Veredlungsprozesse von Energien statt, die den neuen Menschen, den »echten« hervorbringen sollen. Diese innere Alchemie zielt über die Veredelung der Persönlichkeit auf die kosmische Verschmelzung. Es ist eine innere Entwicklung, die sich durch Sublimation, Reinigung und Umwandlung der körpereigenen Substanzen in einem langsamen Prozess bis zum Eintauchen in die große Leere des Universums vollzieht, um damit die Unsterblichkeit des Geistes zu erreichen.

Die nachfolgenden Aussagen lehnen sich an das Buch von Udo Lorenzen über die »Mikrokosmischen Landschaften« (Müller & Steinicke, München, 2006, Band 1) an.



Die Abbildung des *Nei Jing Tu* lässt sich, entsprechend den drei Orten unterschiedlicher Aktivitäten im alchemistischen Prozess, in drei Teile zerlegen. Im unteren Teil des Körperbildes symbolisiert ein Kessel das Zentrum im Unterleib. Die vier darum herum kreisförmig angeordneten Yin-Yang-Symbole und die lodernen Flammen zeigen eine mächtige Wärmeentfaltung in alle vier Richtungen. Sie symbolisieren die gesammelte Energie als warme Glut im Unterleib, wenn Wasser und Feuer in einem ersten Einschmelzungsprozess miteinander verschmelzen. Noch tiefer am Boden der Abbildung bzw. am Boden des Beckens, dem mikrokosmischen Meeresgrund, sehen wir zwei Kinder,



einen Jungen und ein Mädchen, die auf großen Rädern sitzend Wasser treten. Sie pumpen das Wasser durch die untere Schranke *Wei-Lu*, das Tor des Beckenbodens (Renmai 1 ist der erste Akupunkturpunkt auf dem Konzeptionsgefäß) nach oben, um »das Rad des geheimnisvollen

Weiblichen von Yin und Yang« anzutreiben. Es ist das Zusammenspiel von Yin und Yang in der Tiefe des menschlichen Leibes, in der Tiefe des Meeresgrundes. Dieses Wasser fließt gegenläufig die lange Treppe zum Himmel hinauf. Gemeint ist die lange Wirbelsäule, die bis in den Schädel, den Himmel des Mikrokosmos, hinaufragt.

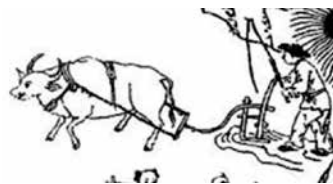
Auf der Höhe der beiden Nieren (Akupunkturpunkt Blase 23), die in ihrer Polarität auch als Wasser-Niere und Feuer-Niere bezeichnet werden können, liegt mittig das Lebensfeuer *Ming Men* (Akupunkturpunkt Dumai 4). Auf einem Vorsprung, direkt neben der mächtig ausstrahlenden Glut des Lebensfeuers, des Ming-Men-Feuers, sitzt (in der Gebärmutter) ein Mädchen an einem Spinnrad; sie entspricht der Wasser-Niere. An dieser Stelle vereinen und vervollkommen sich Wasser und Feuer, das wahre Yin und das wahre Yang. Das Ineinander-Verschlungen-Sein von Schildkröte und



Schlange ist eine Form der Darstellung dieses Verschmelzungsprinzips.

Das Mädchen spinnst einen Faden, der oben an der Wirbelsäule auf Höhe des ersten Brustwirbels (Akupunkturpunkt Dumai 13) in den aufwärts fließenden Strom der Lebenskraft direkt zum Gehirn einfließt. Sie bringt den Kreislauf in Bewegung und leitet immer wieder einen Impuls an die Essenzen. Erwin Rousselle vergleicht die Spinnerin mit der Körperseele *Po*, deren Aktivität, aber auch deren Bändigung unabdingbare Voraussetzung für den Weg zum Elixier und schließlich zur Steigerung und Ausbildung eines höheren Selbst ist.

In der Nähe der Spinnerin sehen wir einen Ochsen vor einen Pflug gespannt. Dahinter steht ein Bauer mit einer Peitsche. Seine emsige Arbeit beschreibt den beharrlichen und beständigen Prozess, das Feld bzw. das untere Zentrum unermüdlich zu bearbeiten. Das pflügende Rind ist das entsprechende Haustier der Erde. »Das eiserne Rind pflügt das Feld, um goldenes Geld zu säen.« Aus solch einem fruchtbaren Boden erwächst wahrer Segen, um die nächste Stufe zum höheren Selbst zu empfangen.



Aber erst mit dem Überwinden der mittleren Schranke *Jia Ji* (Akupunkturpunkt Du 10) sind der Kontakt und die Harmonisierung mit den Körpergottheiten möglich. Dieses Passtor im mittleren Zentrum auf der Höhe des Herzens ist zwar kleiner als das im unteren Zentrum, aber dennoch ein Hindernis. An dieser Stelle werden die Yin-Kraft der Nieren und die Kraft des Herz-Feuers miteinander verbunden, um mit zündender Dynamik die obere Passagestelle zu meistern.

Das Herz erscheint im Bild als runde spiralförmige Struktur, die über die Luftröhre mit dem Strom der Energie in der Wirbelsäule verbunden ist. Auf dem Herzen stehend, befindet sich der Knabe des Steinhauers (»die Sternenbrücke des Kuhhirten«), der eine Schnur mit sieben Münzen auswirft. Die sieben Münzen symbolisieren



auch die sieben Sterne des Großen Wagens (Bären), die Fixpunkte am Himmel darstellen und die Position des Polarsterns bestimmen. Für die Daoisten ist der Große Wagen zuallererst das Zentrum des Universums, die Achse aller kreativen Transformationen. Hier befindet sich das höchste Eine, der Himmelskaiser.



Für die Alchemisten ist diese Region die Verkörperung des Zentrums, die mit der Erde korrespondiert. Ihre Rolle im alchemistischen Prozess ist es, den heiligen goldenen Embryo auszubilden und so die nächste Stufe zur Erleuchtung zu erklimmen.* Das Goldgelb ist der Lohn für die unermüdliche Arbeit an sich selbst. Im Klassiker *Su Wen* heißt es dazu: »Ich bepflanze zu Hause mein eigenes Feld. Darin gibt es einen magischen Sprössling, der 10.000 Jahre lebt. Seine Blüten sind wie Gold, und seine Farbe ändert sich nicht. Seine Samen sind wie Jaderperlen und seine Früchte sind alle rund. Zum Aufziehen und Kultivieren (des Sprösslings) verlasse ich mich ganz auf die Erde des mittleren Palastes. Zum Bewässern und Begießen vertraue ich ganz auf die Quelle des oberen Tals.«

Auf der Höhe der Luftröhre kommen Kuhhirte (Geistseele) und Spinnerin (Körperseele) sich einander näher. Spürbare Zufriedenheit und Freude durch das Wiederentdecken der eigenen Identität und Kreativität geben diesem mittleren Palast auch den Namen »Weg zum Glück«. »Die zwölfstöckige Pagode verbirgt in sich das Geheimnis des Erfolgs.« Gemeint sind die zwölf Stufen der zwölf Zentimeter langen Luftröhre, die aus einer Reihe von miteinander verbundenen Ringknorpeln zusammengesetzt ist und somit Ähnlichkeit mit einer Pagode hat. Sie beginnt genau auf der Höhe, wo sich die Spinnerin (Körperseele) und der Kuhhirte (Geistseele) harmonisch vereinen. Im Prozess der sich vereinigenden Seelen öffnet sich eine geheime süße Quelle (Akupunkturpunkt Renmai 23), die eine ambrosianische Flüssigkeit enthält und sich in die Mundhöhle ergießt. Diese Quelle,

* Der goldene Embryo beschreibt eine Stufe im Meditationsprozess, bei der der Adept sieben Tage in Stille sitzt. Es ist die Zeit, den Embryo in Stille zu nähren. Es dauert zehn Monate bis zur Ausbildung des vollständigen goldenen Embryos.

direkt hinter dem rechten Auge, zu aktivieren, macht den Weg frei für den ursprünglichen Geist. Dazu wird während der Meditation die Zunge gegen den oberen Gaumen gedrückt und eine sogenannte »Elsternbrücke« über den himmlischen Teich gebaut. Sie stellt bildlich die Verbindung zwischen der Spinnerin und dem Kuhhirten her. Bei den Techniken des Speichelschluckens wird dann die Zunge in alle Richtungen hin und her bewegt, bis der Mund voll Speichel ist. Der Speichel wird 36 Mal im Mund bewegt und soll dann in drei geräuschvollen Schlucken als süßer Nektar verschluckt werden. Mit den inneren Augen verfolgt man sein Hinunterfließen über den *Ren Mai* (Yin) bis zum unteren Zentrum, um hier auf die Essenz einzuwirken, sie umzuwandeln und zu veredeln. Diese Transformation findet im untersten Teil des Körpers, am »Meeresboden« des Mikrokosmos statt. Danach wird die veredelte Energie über den *Du Mai* (Yang) nach oben zum Gehirn geführt. Damit fließt der ursprüngliche Geist aus dem Ursprung der süßen Quelle des Gehirns in den kleinen himmlischen Kreislauf ein. Der Übende tritt nach und nach in die nächsthöhere Stufe ein. Er wird angeleitet, das dritte »himmlische Auge« als die wahre Sonne in der Mitte der Stirn zu öffnen. Dazu hilft ihm der Meister der Meditation Bodhidharma in uns. Der barbarische Mönch Bodhidharma steht am Teich mit erhobenen Händen. Indem er so den Himmel auf seinen Händen trägt, ist er in einer Position spiritueller Aufnahmefähigkeit.

Über der zwölfstöckigen Pagode befinden sich das Gehirn und das Meer des Markes, das auch als »Palast der Schlammkugel« bezeichnet wird. Es ist der Bereich des oberen Zentrums, dort wo die letzten Schritte der Vollendung des ursprünglichen Geistes zum Genius stattfinden. Dazu muss jedoch auch das letzte Passtor (Akupunkturpunkt Dumai 17), »die obere Schranke ist die Jade-Hauptstadt«, geöffnet werden, um den freien Durchgang zum Gipfel zu ermöglichen. Das Passwort für den Eintritt in die »Schlammkugel« ist nicht so einfach. Obwohl es ein kleines Passtor ist, ist hier der Durchfluss für die Energie am schwierigsten. Diese Schranke muss jedoch auf dem Weg zur



Unsterblichkeit passiert werden. Nach der Überwindung dieses Passtores hält das Strömen an und führt direkt in das Kun Lun-Gebirge, die Region der Unsterblichkeit. (Akupunkturpunkt Dumai 21). Vor diesem mächtigen Gipfel inmitten der anderen Bergspitzen befindet sich noch eine letzte Behausung, die dem Betrachter wie ein Tempel oder eine Grabstätte erscheint: das prachtvolle Netz und die magische Terrasse. Diese »magische Terrasse« bietet dem unsterblichen Geist schließlich die Öffnung, um in die Leere des Nichts einzugehen.



Auf dem Bild verkörpert die Gestalt Laozi in seiner meditativen Versenkung den Genius, der die Unsterblichkeit erlangt hat. Laozi sitzt auf einer Plattform (Akupunkturpunkt Dumai 24) zwischen Sonne und Mond, zwischen dem linken und dem rechten Auge. Er verkörpert die harmonische Vereinigung von Yin und Yang und damit die reine Bewusstheit. Er hat so lange Augenbrauen, dass sie bis zur Erde herabhängen. Als einzige Gestalt auf diesem Bild erscheint er als uralter Greis und verknüpft mit den Augenbrauen seinen Schatz an ewiger Weisheit mit der irdischen Welt, um die Menschen symbolisch daran teilhaben zu lassen. Alt geboren (Laozi = »altes Kind«) trägt er die Ewigkeit in sich. Im Text des *Nei Jing Tu* heißt es: »Hier liegt die Wurzel für den geraden Weg, um einen guten Lebenswandel zu pflegen!«



Die Erweckung des ursprünglichen Geistes als unmittelbarer Vermittler der Erleuchtung ist nur noch eine Handbreit entfernt. Gemeint ist das Kun Lun-Gebirge mit seinen neun Gipfeln, das seit alters her für das Land der Unsterblichkeit steht. Dort lebt der Sage nach Xi Wang Mu, die Königinnenmutter des Westens. Sie »kultiviert« die Pfirsiche der Unsterblichkeit, die alle hundert Jahre reifen und das Leben um weitere hundert Jahre verlängern. Im Bild ist eine reine Perle als Ausdruck des erweiterten Bewusstseins in der Erleuchtung zu finden. Im Text ist die auf den Bildern dargestellte Perle ein Hirsekorn, und so heißt es: »In einem Körnchen Hirse ist die ganze Welt verborgen.«

Auf dieser Stufe, wo sich alle Polaritäten aufgelöst haben, liegt die Erkenntnis aller Lehren, dass das Große ebenso im Kleinen enthalten ist wie umgekehrt. Mikrokosmos und Makrokosmos sind gleich.

Der gegenläufige Energiefluss

Die innere Alchemie zielt auf die Unsterblichkeit des Geistes und bedeutet harte Arbeit durch fortwährendes Üben bestimmter Techniken. Dabei findet in bestimmten Körperräumen die Veredelung der substanziellen Energien im Inneren statt, um den neuen Menschen, den »echten« hervorzubringen. Dieses Hervorbringen umfasst eine innere Entwicklung, die sich durch Sublimation, Reinigung und Umwandlung der körpereigenen Substanzen in einem langsamen Prozess bis zum Eintauchen in die große Leere des Universums vollzieht. Dabei ist das *gegenläufige Fließen der Energien* das Entscheidende, um diese große Leere zu erfahren. Gegenläufiges Fließen ist nicht nur im Flusslauf des Wassers vom kreisenden Wasserrad am Beckenboden bis zu den Gebirgsketten des Kun Lun-Gebirges im Gehirn sichtbar. Auf diese Weise werden Herz und Lebenskraft erfrischt und ernährt. Auch die Spinnerin, die an einem Spinnrad sitzend einen Faden webt, lässt diesen auf der Höhe der Luftröhre in den Flusslauf des Wassers einfließen. Die Spinnerin kann ein symbolischer Hinweis auf die Gebärmutter sein, die durch ihre immer wieder gebärende und nährende Kraft den ganzen Kreislauf des Lebens und des Lichts in Bewegung bringt.* Von hier aus wirkt eine massive Ausstrahlung von wahrer Energie, die den Gedanken nahelegt, dass hier ein Energiemeer existiert.

Parallel verlaufend zur aufwärts fließenden Energie im Wirbelkanal vereinen sich beide Energieflüsse auf der Höhe der Luftröhre. Der Kuhhirte ist das Pendant zur Spinnerin. Während die Spinnerin die »weibliche« Körperseele verkörpert, stellt der Kuhhirte die »männliche« Geistseele dar. Der Kuhhirte steht auf einem vorspringenden Plateau, welches das Herz symbolisiert. In der Hand hält er sieben Goldstücke auf einer Schnur aufgezogen. Die sieben Goldstücke symbolisieren das Sternzeichen des Großen Wagens, der nach

* E. Rousselle vergleicht die Spinnerin mit der Körperseele Po.

der chinesischen Astrologie den Mittelpunkt des Weltalls darstellt. Natürlich wendet sich der Kuhhirte von seinem Mädchen ab, denn er möchte auf dem Weg zu den Sternen nicht von so profanen Dingen wie Lust und Leidenschaften abgelenkt werden. Er strebt die Pflege der Geistseele zu einem höheren Selbst an, das die himmlische Genieschaft erlangen will. Die zwölfstöckige Pagode ist der Verbindungsort der Spinnerin mit dem Kuhhirten, es ist der Ort der harmonischen Vereinigung der zwei Seelenanteile. Die Pagode verbirgt in sich das Geheimnis des Erfolgs. Der Erfolg entsteht, wenn sich im Prozess der vereinigenden Seelen eine geheime Quelle im Gehirn öffnet. Durch die Verbindung mit der ursprünglichen geheimen Quelle findet der göttliche Mensch langsam seinen Weg nach Hause. Der Geist im Herzen wird veredelt und kann den goldenen Embryo gebären, jene geistige Vorstufe für das Erlangen der Unsterblichkeit.

Die Geschichte von der Weberin und dem Kuhhirten bringt diese ganze Botschaft sehr deutlich zum Tragen.* Der Legende nach hatte der Himmelskaiser sieben kluge und geschickte Töchter. Die jüngste war jedoch die hübscheste, gutmütigste und fleißigste unter ihnen und auch die tüchtigste im Weben. Sie wurde die Weberin genannt. Tagtäglich arbeitet sie an ihrem Webstuhl und webte entsprechend den Jahreszeiten die Wolken des Himmels. Ohne diese Arbeit der himmlischen Weberin wäre der nackte Himmel sicher eintöniger gewesen. Mit der Zeit aber fand die Weberin das Leben im Himmel einsam und langweilig. Sie sah auf die Erde hinab. Was gab es da alles zu sehen: Grüne Berge, klare Flüsse... Die Weberin beneidete die Menschen. Einmal, als sie von der Arbeit müde war, lud sie ihre Schwestern ein, mit ihr zusammen in einem klaren Fluss auf der Erde zu baden. In der Nähe des Flusses lebte ein Jüngling, dem die Eltern früh gestorben waren. Von morgens bis abends weidete er auf den Bergen sein Rind und wurde von den Dorfbewohnern daher Kuhhirte genannt. Nur bei seinem Rind konnte der arme Kuhhirte in seiner Einsamkeit Trost finden. Eines Tages, nachdem der Kuhhirte ein Stück Feld gepflügt hatte, führte er sein Tier zur Tränke am Fluss, in welchem die sieben Feen

* Vergl.: »Mythen aus China«, Beijing 1986, 132 ff

gerade badeten. Sie lachten und spielten voll Freude im Wasser. Die Jüngste jedoch war für den Kuhhirten so anziehend wie eine Lotusblume, die eben aus dem Wasser emporwuchs. Der alte Ochse ermutigte den Kuhhirten: »Schnell, nimm ihre Kleider an dich! Dann muss sie deine Frau werden.« Er schämte sich, einen solchen Raub zu begehen, aber tat es trotzdem. »Gib mir meine Kleider zurück, Kuhhirte!« rief sie daher, während der Hirte am Ufer stehenblieb. »Nur wenn du einwilligst, meine Frau zu werden«, erwiderte der Kuhhirte treuherzig voller Liebe. Da die Weberin sich nicht länger mit dem einsamen, eintönigen Leben im Himmel abfinden wollte, unzufrieden war mit den strengen Vorschriften im himmlischen Palast und genauso wie die Mädchen auf der Erde von einem glücklichen Leben in der Zukunft träumte, willigte sie ein. So heirateten die beiden. Der Mann bestellte die Felder und die Frau webte. Sie führten ein glückliches Leben und bekamen zwei leibliche Kinder, einen Jungen und ein Mädchen. Den Menschen auf der Erde brachte sie die Webkunst.

Aber der Himmelskaiser hatte inzwischen erfahren, dass die Weberin sich auf die Erde begeben hatte. Empört darüber, dass seine Tochter die himmlischen Vorschriften verletzt hatte, schickte er seine Himmelsgeneräle auf die Erde, um die Weberin vor das himmlische Gericht zu stellen. Der Strenge des Himmelskaisers musste sich die Weberin beugen. Schweren Herzens nahm sie von ihrem Mann und ihren Kindern Abschied. Kaum war die Weberin fort, da packte den Hirten große Sehnsucht nach seiner Frau, und die Kinder weinten um ihre geliebte Mutter. Da machte sich der Kuhhirte auf, seine Frau zu suchen. Er hatte sie fast erreicht, da trat die Mutter der Weberin, die Himmelskaiserin, hervor. Sie schwang ihren Arm, und schon entstand zwischen dem Hirten und der Weberin ein breiter, tiefer Fluss mit reißendem Wasser – die Milchstraße. Und dieser Fluss trennte den Hirten und die Weberin, die sich so sehr liebten. Der Hirte war sehr traurig und wollte das Ufer nicht verlassen. Und die Weberin weinte, dass ihre Tränen sich ergossen wie der reißende Fluss. Sie webte keine Wolken mehr. Der Himmelskaiser versprach, seine jüngste Tochter nicht weiter zu bestrafen und sie jedes Jahr einmal mit ihrem Mann zusammenkommen zu lassen. Am siebten Tag des

siebten Monats jedes Jahres schlugen dann die gutherzigen Elstern eine Brücke über den silbernen Fluss, auf der die Weberin mit ihrem Mann und ihren Kindern zusammentreffen konnte. Wie viel Freude und Trauer zugleich brachte diese jährliche Zusammenkunft der liebenden Ehepartner! Glück und Trauer bewegte auch die Menschen. Die Erdbewohner nahmen Anteil an ihrem Geschick. In alten Zeiten gingen viele Menschen am siebten Tag des siebten Monats nicht zu Bett, sondern sahen lange zu den zwei strahlenden Sternen auf – dem des Hirten und dem der Weberin, die durch die Milchstraße getrennt waren. Dem Kuhhirten zur Seite sahen sie auch zwei kleinere Sterne, die dem Hörensagen nach die beiden Kinder der Weberin darstellten.

Diese große Liebesehnsucht des miteinander Verschmelzens von Körperseele (Yin) und Geistseele (Yang) kann eine große Sehnsucht und Suche im Menschen auslösen. Es ist die tiefe Sehnsucht nach liebevoller Verschmelzung, die eine wahrhaftige Kriegerin auf ihrer Transformationsreise antreibt.

Um diese große Sehnsucht leiblich befriedigt zu erleben, bedarf es Energie. Diese Energie kann gewonnen werden, indem der Weg zurück zur Quelle des Geborenwerdens gegangen wird, um von dort aus den sanften Bewegungen des Wassers und dem Flusslauf der Lebensenergien zu folgen.

Das Tor zum Urvertrauen

Der Weg zur unteren Quelle

Höchste Güte ist dem Wasser sehr ähnlich. Der Wert des Wassers ist es, allen Wesen zu nützen, ohne zu streiten. Auch verweilt es an Orten, die jedermann verabscheut. So gleicht es beinahe dem Dao.

LAOZI, KAP. 8

Das Wasser ist die Quelle allen Lebens. Es ist Ursprung aller Dinge im Universum, die erste Form der Materie. Deshalb steht das Wasser im Zusammenhang mit der Geburt, dem weiblichen Prinzip des Geboren-

renwerdens aus dem Weltenschoß, der Quelle des Lebens. Das Wasser wird gleichgesetzt mit dem beständigen Fließen der manifesten Welt, mit der Veränderlichkeit des Lebens als Gegenstück zur Starrheit des Todes. Es wird gleichgesetzt mit dem Unbewussten, dem Vergessenen, dem Geheimnis des Lebens, dem allerletzten Mysterium. Wasser löst auf, zerstört, reinigt, wäscht aus, regeneriert, lässt wieder aufleben und flößt neues Leben ein. Am Punkt des Widerstandes gibt das Wasser nach, umschließt den Widerstand und fließt sogar hinüber und trägt schließlich ausdauernd und geduldig das Harte ab, dem Wesentlichen und Ursprünglichen dabei näher kommend. Die Immersionstaufe ist die Taufe durch das Eintauchen in Wasser und symbolisiert diese Rückkehr zum ursprünglichen Zustand der Reinheit, das Absterben des alten Lebens und die Wiedergeburt in ein neues. Sie symbolisiert das Eintauchen der Seele in die manifeste Welt. Fließendes Wasser steht für das Leben, die »Wasser des Lebens«; so der Fluss, der Springquell, die Quelle des Lebens. Eine kleine Geschichte möge dies bekräftigen: Ein Mönch hatte sich im Wald verirrt. Er kam zur Hütte eines Einsiedlers und fragte nach dem Weg zurück in sein Kloster. Der Einsiedler gab ihm den Rat: »Folge dem Lauf des Wassers!« Sein Kloster lag am Fluss. Dem Lauf des Bergbaches folgend kam er also sicher an sein Ziel. Als er seinem Meister die Geschichte erzählte, erkannte dieser sofort den weisen Bergmönch. »Folge dem Lauf des Wassers!« Nimm an! Im Sommer die Hitze, im Herbst den vollen Mond, im Winter den Schnee und im Frühling das Blühen!

Wasser kann, so wie der Baum auch, den Kosmos in seiner Ganzheit darstellen: sowohl die lebensspendenden und vereinigenden als auch die trennenden und lebenszerstörerischen Kräfte. Und wieder begegnen wir der weiblichen Charakteristik des fließenden Wandels, des Gebärens, des Wachsens, des Vergehens und des Sterbens. Das Wasser ist das Verbindende und Fließende zwischen der äußeren Landschaft und der inneren Körperlandschaft. So wie das Wasser durch die äußeren Flusslandschaften fließt, fließt es auch durch das Flussbett unseres geformten Körperlandes. Es zeigt im Fließen den Weg zurück und zugleich nach vorne. Es sind die Schwingungen des Wassers, die eine Verbindung zum Ursprünglichen und zum Zukünftigen herstellen

können. So repräsentiert das Wasser die Verbindung zum großen Weiblichen, zu ihrer Empathie, ihrem fließenden und verlässlichen Dasein, zu ihren unbewussten Tiefen. Es ist das Gefühl von Verbundenheit mit einem nährenden Mutterboden.

Das Wasser schafft die Verbindung zu einem frühen Zustand im Mutterleib, zu der Urgeborgenheit im Fruchtwasser, zu einer Zeit, als Schwingungen subjektiv allumfassend erlebt wurden und Urvertrauen haben entstehen lassen. Das Wasser ist sogar noch zärtlicher und weicher als die leibliche Mutter. Es ist eine Teilhabe am großen Weiblichen mit einem Gefühl des Darin-Seins im Weiblichen, um die Muttermilch des Urvertrauens zu empfangen. Und so fließt das Urvertrauen über die leibliche Mutter in das Schwingungsmuster des ankommenden Menschen. Das Wasser ist damit der Nahbereich zum Ganzheitlichen. Es ist das fließende Wasser, das das Vertrauen nährt, für eine bestimmte Zeit des Lebensflusses die Energie der Ganzheit in einem körperlichen Flussbett zu kanalisieren, um am Ende dieses Lebensflusses wieder zur Ureinheit zurückzukehren. Die Verbindung zum Lebenswasser gleicht den durch den Fall in die körperliche Begrenztheit gefühlten Mangel aus. Die Verbindung zum Wasser in den äußeren und inneren Landschaften lässt die Menschen die Muster der Urangst, eine tief angelegte generationsübergreifende Prägung (nämlich der Erbsünde), überwinden.

Das Ganze wird nicht als etwas Fremdes und von außen Bedrohliches wahrgenommen, sondern als fließendes Miteinander, im ständigen Austausch wirkt es auf das Eigene. Es nährt das Vertrauen, nicht von der göttlichen Schöpfungskraft verloren oder verlassen worden zu sein, sondern am Fließen teilzuhaben und zeitlebens eine dauerhafte Nähe zur Ganzheit erfahren zu dürfen. Es lehrt, nicht nur traurig und zielstrebig ganzheitlichen Erfahrungen sehnsüchtig und eifrig zu folgen und sich davon vereinnahmen zu lassen oder größenwahnsinnig zu werden, sondern auch den Lebenszyklus zwischen Geborenwerden und Sterben, die Zeit von der Quelle bis zur Mündung des Lebensflusses in Fülle und Lebendigkeit zu nutzen. Diese vertrauensvolle fließende Verbindung zur weiblichen Ganzheit prägt den Schritt zum realen Leben, dem man trauen kann. In diesem Urvertrauen ist der

Mensch genährt und getragen von einer Grundbefindlichkeit erlaubten Seins. Er steht mit beiden Füßen auf dem Boden und erfährt sich selbst wunderbar geborgen und in Ordnung. Es entsteht eine ganz natürliche Lebenslust, eine Lust, sich der Welt zuzuwenden, sie als ichbezogen und als empfindendes Subjekt immer neu zu entdecken und aktiv zu werden. Lebenslust und Daseinsfreude. Selbstverständlichkeit. Sinnhaftigkeit. Antriebskraft. Zielstrebigkeit. Entschlossenheit. Die Welt selbst begeistert, das Neue verlockt. Die Frage, ob man im eigenen Da-Sein und So-Sein erlaubt und gut sein, ist kein Thema.

Wenn Menschen um die nicht mehr gefühlte grundsätzliche Erlaubnis kreisen, sind sie nicht fähig, sich aus tiefstem Innern der Welt zuzuwenden und ihr eigenes Wesen und Können zu verschenken. Dann mangelt es an echter Zuwendung, an Begeisterung, an Arbeit um der Sache willen und an Liebe. Ohne den Anschluss an die Energien des Wassers und des Ganzheitlichen bleibt Wesentliches tot, ausgetrocknet, kleinkariert, starr und stur. Einem Leben ohne Höhen und Tiefen fehlt jede Begeisterung. Es wird langweilig. Und wenn bereits das ankommende Kind solch eine unbewusste mütterliche Prägung mit dem Fruchtwasser im Mutterleib erfährt, ist es dem körperlich, seelisch oder geistig zunächst wehrlos ausgesetzt, es verarmt, wird vereinnahmt und »vergewaltigt«. Eine erste Ohnmacht und Nichtigkeit im Selbst entstehen: die Urangst – und mit der Urangst eine tiefe Abspaltung, die sich anbahnt. Sie wird als tiefe ursprüngliche Bedrohung leiblich total erlebt und prägt alle zukünftige Bewusstwerdung hintergründig.

Diese tiefe Angstbereitschaft kann wieder erwachen und sich wiederholen, wenn der Mensch innerlich am Punkt des jähen Erwachens angelangt ist. So sind die Schwingungen des Wassers und mit ihm die Qualität der Umweltbedingungen für das Erwachen im Körper sehr wichtig: Sie bestimmen, wie das Umfangende, wie das Ganze, ja, wie Göttliches erlebt wird. Erst in der Verbindung mit dem Ganzen kommt tief Erstarrtes in Bewegung und in den Fluss. In der Verbundenheit mit dem Ganzen wird die Liebe zum Konkreten, im Wahrnehmen im Erkennen, im Fühlen, im Dasein... Überall findet eine Verlagerung vom Ganzen zum Einzelnen, Wirklichen, Irdischen statt.

Etwas Riesengroßes, Numinoses kann im ständigen Wachstum entstehen. Und es stellen sich die großen Fragen: Wie fließt die Ganzheit in die Ich-Werdung ein? Wie wird sie verarbeitet? Worin lebt das Ganzheitliche fort? Wie wird es vom Menschen dargestellt? Wie wirkt es auf das erstarkende Ich?

Urvertrauen und Urängste

Wenn die Zeit reif ist, sich den Urängsten und den Ängsten vor dem Unbewussten zu nähern und sie anzuschauen, kann der Zugang zum Unausweichlichen und Fließenden, zum Element Wasser gesucht werden, um Veränderungen zu bewirken. Wasser erzeugt Schwingungen, Wellen, die hochsteigen und wieder herabsinken, die Gefühle und Tränen bewegen und fließen lassen. Sie lassen in ihrer Fülle das Gefühl von totaler leiblicher Verbundenheit mit den inneren Landschaften sowie Heimatverbundenheit mit den äußeren Landschaften entstehen, das Gefühl, nicht mutterseelenallein in die Fremde ziehen zu müssen, sondern sich im Körperhaus wohlig warm und satt zu fühlen; in dem Gefühl, von allem genug zu haben, körperlich, emotional wie auch seelisch.

Und so durchbricht das Fließende Stück für Stück die starren Begrenzungen der ersten vorgeburtlichen Einengungen, so dass innere Wandlung und Neuausrichtung entstehen können. Neuausrichtung, die dahin geht, sich auf sich selbst zu verlassen, von niemandem zu verlangen, dass dieser sich der persönlichen Einstellung anschließt oder ein Leistungssoll erfüllt. Es gilt, sich der Verantwortung bewusst zu werden, durch seinen Wert ein überzeugendes Vorbild abzugeben, um auf diese Weise der Menschheit zu dienen. Nur so sind sie den Mitmenschen ein Symbol dafür, dass ein reiner, starker Geist oder ein edles Ideal auch in unserer Welt bestehen kann, um andere dahingehend zu ermutigen, sich selbst treu zu bleiben. In der Treue zu sich selbst fließt das Wasser aus der eigenen Quelle und der Quelle der Natur, fließt wellenförmig durch das Flussbett, um am Ende der Flusslandschaften ins Meer zu münden. Wenn wir dorthin gelangen, erfahren wir die Einheit aller Wellen mit dem Meer und dadurch die

Verbundenheit aller Lebewesen miteinander durch das göttliche Meer oder das göttliche Leben. Diese Erfahrung am Ende ist wohl die Rückkehr in die göttliche Identität, in die »Wesensnatur«, die sich in ganz verschiedenen Formen offenbart. »Wir sind der Tanz des Tänzers Gott. Und das Sterben gehört zu diesem Tanz genauso wie das Geborenwerden«,* so Willigis Jäger. Diesen Tanz leiblich zu erfahren, ist ein Prozess, der Heilungs- und Versöhnungsschritte im ganzheitlichen Erleben beinhaltet; Versöhnungsschritte, die Ganzheitserfahrungen sind, Transzendenzerfahrungen, die einen langen inneren Weg und Wandlungen in großer Tiefe mit sich bringen.

Indem der Mensch stückweise seinen Ängsten begegnet und immer wieder loslässt, können sich schrittweise neu gewonnene mentale, seelische und sinnhafte Kräfte wieder einstellen und so auf einem tieferen Grund auf Quellen des Urvertrauens, der Lebenslust und der Zukunftshoffnung stoßen. Dann kann die wahre Wesensnatur immer mehr sichtbar werden und sich das entfalten, was wir wirklich sind. Nach der Anschauung der nordischen Weisen kann sich die wahre Wesensnatur erst mit der Wärme des Feuers entfalten, die Seele aus der ursprünglichen sechseckigen Schneekristallform des Wassers befreien. Die sechsstrahlige Form enthält den göttlichen Plan für die gesamte Dualität. Je stärker das Feuer des Herzens, desto feiner das Wasser, bis es sich ganz verflüchtigt und die Seele in die göttliche Quelle zurückkehrt. Dieser Aufstieg in die höheren Daseinsformen gelingt allerdings nur durch einen stetigen Wandlungsprozess nach dem Prinzip der Jakobsleiter und der Schaffung von nährenden Gärten.

Bei fast gänzlicher Abwesenheit des Feuers verfestigt sich das Wasser und mit ihm das göttliche *Es* zu Schnee oder Eis. Das Eis galt als Symbol für die völlige Verstrickung der Seele in der Materie mit gänzlicher Unfreiheit. Angst, die Suche nach scheinbarer Sicherheit und Stabilität, das Festhalten an Regeln und Gesetzen und das Schaffen von Schutzmechanismen sind mögliche Folgen.

* »Suche nach dem Sinn des Lebens«, Willigis Jäger 1999, 25