

**HEYNE <**

## DAS BUCH

Dieses Werk hat Geschichte gemacht und ist bis heute ein unverzichtbares Lehrbuch der Traditionellen Chinesischen Medizin für westliche Leser. Meister Mantak Chia zeigt darin, wie die Lebenskraft Chi aktiviert und bewahrt werden kann. Das Chi ist eine in jedem Menschen vorhandene Urkraft, die durch die inneren Energiebahnen (Meridiane) des Körpers fließt. Bedingt durch den natürlichen Alterungsprozeß, aber auch durch Streß, falsche Ernährung und Unkenntnis geeigneter Techniken wird das Chi in seinem freien Fluß blockiert: Allgemeine Müdigkeit, Krankheit, frühes Altern und sogar vorzeitiger Tod können die Folgen sein.

Meister Mantak Chia stellt klare und übersichtliche Methoden vor, wie alle Blockaden beseitigt werden können, die den Energiefluß hemmen. Durch meditative und körperliche Übungen erlangt der Leser die Fähigkeit, das Chi in genau definierten Energiezentren zu sammeln, es dort aufzubauen und schrittweise durch den eigenen Körper zu lenken.

Durch die ebenfalls vorgestellte taoistische Methode des »Inneren Lächelns« wird die verlorene Einheit von Körper und Geist wiederhergestellt und das Dasein der gesamten Person erneut in den großen Kreislauf der Natur eingebettet.

## DER AUTOR

Meister Mantak Chia ist der Begründer des Systems des Universalen Tao (*The Universal Tao*), das heute in der ganzen Welt verbreitet wird. Bereits im Alter von sieben Jahren lernte er bei buddhistischen Mönchen in Thailand und studierte noch in seiner Jugend u. a. Aikido, Yoga und Tai Chi. Ende zwanzig begegnete er zwei Meistern, die eine überaus wichtige Rolle für seinen weiteren Weg als Heiler und Lehrer spielen sollten: Meister Pan Yu, der ihn in eine Synthese aus taoistischen, buddhistischen und Chan-Lehren einweihte, sowie Meister Chen-Yao-Lung, der ihn geheime Shaolin-Methoden des Umgangs mit der inneren Kraft lehrte.

Meister Mantak Chia lebt und lehrt heute in Thailand, wo er ein einzigartiges Heilungs- und Meditationszentrum aufgebaut hat. Seine Vortragsreisen führen ihn in alle Welt.

MANTAK CHIA

# Tao Yoga

Praxisbuch zur Erweckung  
der heilenden Urkraft Chi

Aus dem Amerikanischen  
von Eva Roos und Ralph Tegtmeier

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel

»Awaken Healing Energy through the Tao.  
The Taoist Secret of Circulating Internal Power«

bei Aurora Press, New York, USA

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden.  
Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr.  
Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile  
oder Schäden, die aus den im Buch gemachten praktischen  
Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

5. Auflage

Taschenbucherstausgabe 06/2005

Copyright © 1983 by Mantak Chia

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe

by Ansata Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Printed in Germany

Umschlaggestaltung: HildenDesign, München

Umschlagmotiv: © Johannes Wiebel, München

Herstellung: Helga Schörnig

Satz: Schaber Datentechnik, Austria

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-453-70017-8

[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

# Inhalt

Dankeswort . . . . .	11
Vorwort, von Gunther Weil, Ph. D. . . . .	12
Einleitung: Was ist die «Heilende Energie des Tao», von Michael Winn . . . . .	16
Über den Autor: Mantak Chia . . . . .	20
Westliche Medizin und Tao Yoga: ein Vergleich von Lawrence Young, M. D. . . . .	23

## I. TEIL

### **Praktische Schritte zur Erweckung der eigenen Heilungsenergie**

#### **1. Kapitel**

<b>Die Erweckung der Lebensenergie «Chi» . . . . .</b>	<b>30</b>
Die primären Energiebahnen . . . . .	33
Die Verbindung zum ätherischen Körper . . . . .	34
Das Öffnen der Energiebahnen . . . . .	35
Durch sorgfältige Vorbereitung entstehen weniger Nebenwirkungen . . . . .	36
Akupunktur und der Kleine Energiekreislauf . . . . .	37
Zusammenfassung . . . . .	37

#### **2. Kapitel**

<b>Vorbereitungen für die taoistische Meditation . . . . .</b>	<b>39</b>
Eine entspannte Atmosphäre schaffen/Kleidung/Der Raum . . . . .	39
Die Ernährung . . . . .	39
Wie man den Energiestrom stimuliert . . . . .	40
Wie man richtig sitzt . . . . .	41
Richtig atmen . . . . .	43
Geistige Haltung . . . . .	45
Die Stellung der Zunge . . . . .	45

<b>3. Kapitel</b>	
<b>Das Geheimnis des inneren Lächelns</b> . . . . .	48
Die heilende Kraft eines Lächelns . . . . .	48
Lächle Deinen lebenswichtigen Organen Liebe zu . . . . .	51
Wie wir das innere Lächeln in unseren Körper ausstrahlen . . . . .	53
Die vordere Körperlinie . . . . .	55
Die mittlere Körperlinie . . . . .	59
Die hintere Körperlinie . . . . .	59
Sammeln Sie am Schluß die Energie im Nabel . . . . .	60
Praktizieren Sie das innere Lächeln im täglichen Leben . . . . .	60
Zusammenfassung . . . . .	61

## 2. TEIL

### Lassen Sie die heilende Energie im Kleinen Energiekreislauf strömen

<b>4. Kapitel</b>	
<b>Beginn des Kleinen Energiekreislaufs:</b>	
<b>Öffnen der vorderen Energiebahn – das Diener-Gefäß</b> . . . . .	64
Das Aktivieren der einzelnen Heilungszentren . . . . .	66
Das erste Energiezentrum: der Nabel . . . . .	66
Benutzen Sie einen Finger als Konzentrationshilfe . . . . .	67
Herz- und Brustbeschwerden . . . . .	68
Nervöse Spannungszustände, hohes Alter, physische Schwäche . . . . .	69
Hoher Blutdruck . . . . .	69
Niedriger Blutdruck . . . . .	70
Magen- und Darmbeschwerden . . . . .	71
Das zweite Energiezentrum: Kuan-Yuan (Ovar-Palast) bei Frauen . . . . .	73
Das zweite Energiezentrum: Jing-Gong (Samen-Palast) bei Männern . . . . .	74
Das dritte Energiezentrum: Hui-Yin . . . . .	75
<b>5. Kapitel</b>	
<b>Öffnen der hinteren Energiebahn – das Lenker-Gefäß</b> . . . . .	77
Das vierte Energiezentrum: Chang-Chiang . . . . .	77
Das fünfte Energiezentrum: Ming-Men . . . . .	80
Rückenschmerzen während der Konzentration . . . . .	81
Das sechste Energiezentrum: Chi-Chung . . . . .	82
Stimulation der Bauchspeicheldrüse . . . . .	82
Das siebte Energiezentrum: Yu-Chen . . . . .	83
Schmerzen in den Schultern und dem oberen Rücken . . . . .	83

Das achte Energiezentrum: Pai-Hui . . . . .	84
Das neunte Energiezentrum: Yin-Tang . . . . .	85

## 6. Kapitel

### Verbinden von Diener- und Lenker-Gefäß

zum Kleinen Energiekreislauf . . . . .	89
Für Anfänger: Kehren Sie den Energiefluß um . . . . .	89
Das zehnte Energiezentrum: Hsuan-Ying . . . . .	92
Das elfte Energiezentrum: Hsuan-Chi . . . . .	93
Das zwölfte Energiezentrum: Shuan-Chung . . . . .	94
Das dreizehnte Energiezentrum: Chung-Kung . . . . .	95
Sammeln Sie die Energie zum Abschluß im Nabel . . . . .	95

## 7. Kapitel

### Der Große Himmelszyklus:

Öffnen der Energiebahnen in Armen und Beinen . . . . .	98
--	----

## 3. TEIL

## Praktische Ratschläge

## 8. Kapitel

Erstellen Sie einen Übungsplan . . . . .	104
Rückblick: Die wichtigsten Punkte des Kleinen Energiekreislaufs . . . . .	105
Lassen Sie Chi stetig durch den Kreislauf strömen . . . . .	109
Das endgültige Ziel: Chi strömt von selbst . . . . .	110

## 9. Kapitel

### Sicherheitsmaßnahmen:

Wie Sie sich vor Nebenwirkungen schützen können . . . . .	112
Der Reinigungsprozeß: Aufstoßen und Diarrhöe . . . . .	113
Das Sexualleben . . . . .	113
Der Magen . . . . .	114
Der Hals . . . . .	114
Reinigen von Speiseröhre, Magen und Darm . . . . .	115
Wahnvorstellungen und Geisteskrankheit . . . . .	115
Wann soll ein Arzt aufgesucht werden? . . . . .	117
Sorgfalt bei den Übungen schließt Nebenwirkungen aus . . . . .	118

## 10. Kapitel

Die häufigsten Fragen zum Kleinen Energiekreislauf . . . . .	119
1. Was ist Chi oder die elektromagnetische Lebenskraft? . . . . .	119
2. Muß man auf einem Stuhl sitzen? . . . . .	120

3. Was ist zu tun, wenn diese Übungen sexuelle Erregung auslösen? . . . . .	121
4. Kann das Zirkulieren des Kleinen Energiekreislaufs sexuelle Probleme lösen helfen? . . . . .	122
5. Ist diese taoistische Methode für jeden geeignet? . . . . .	123
6. Sollen Frauen während der Menstruation diese Übungen durchführen? . . . . .	123
7. Soll man sich auf das «dritte Auge» zwischen den Augenbrauen konzentrieren? . . . . .	124
8. Warum erzeugen diese Übungen bei einigen Menschen Schmerzen in Rücken oder Schultern? . . . . .	124
9. Darf man nach chirurgischen Eingriffen üben? . . . . .	125
10. Warum kommt es bei diesen Übungen zu Ohrenklingen? . . . . .	126
11. Was soll man tun, wenn man nach einiger Übung den Appetit verliert? . . . . .	126
12. Was tun bei Schüttelkrämpfen, Beinschütteln oder Ausstoßen von Tönen? . . . . .	127
13. Wie wirkt Chi auf den kranken Körper? . . . . .	129
14. Welche Hilfen gibt es, wenn sich die Energie in der Brust staut? . . . . .	130
15. Welcher Zeitaufwand ist für die Übungen angemessen? . . . . .	131
16. Muß man auf seine Ernährung achten? . . . . .	131
17. Beeinträchtigen diese Praktiken unser Interesse am gesellschaftlichen Leben? . . . . .	132
18. Braucht man weniger Schlaf während der Übungszeiten? . . . . .	132
19. Soll man praktizieren, wenn man gereizt, traurig oder enttäuscht ist? . . . . .	133
20. Unterstützt rhythmisches Atmen oder Singen die Zirkulation im Kleinen Energiekreislauf? . . . . .	134
21. Hilft Meister Chia seinen Schülern beim Öffnen der Energiebahnen, indem er Energie auf sie überträgt? . . . . .	135
22. Entstehen bei dieser Methode irgendwelche Nebenwirkungen? . . . . .	136
23. Warum fühle ich mich nach dem Meditieren müde? . . . . .	137
24. Welches sind die Vorteile des Kleinen Energiekreislaufs? . . . . .	138

#### 4. TEIL

### Praktische Anwendung der Tao-Energie für die Heilung

#### 11. Kapitel

<b>Der Kleine Energiekreislauf im Spiegel der Medizin . . . . .</b>	<b>141</b>
Der Wert des taoistischen Chi-Kreislaufs aus der Sicht eines Mediziners, von C. Y. Hsu, M. D. . . . .	141
Geschichtlicher Überblick über den Taoismus und die Kunst der Heilung, von Stephen Pan, Ph. D. . . . .	143
Ein Arzt auf der Suche nach der Taoistischen Heilungsenergie, von Lawrence Young, M. D. . . . .	146

<b>12. Kapitel</b>	
<b>Persönliche Erfahrungen mit dem Kleinen Energiekreislauf, nach Tonbandaufnahmen während Workshops mit Mantak Chia und Gunther Weil</b>	152

## 5. TEIL

### Die höheren Stufen des Tao Yoga

<b>13. Kapitel</b>	
<b>Bemerkungen zu höheren Stufen der Tao Yoga Praxis</b>	168
Tao Yoga und Kundalini, von Michael Winn	171

<b>14. Kapitel</b>	
<b>Die sieben Stufen des Esoterischen Tao Yoga, eine Zusammenfassung</b>	181
Der kleine Himmelszyklus	181
Die sieben Formeln der sieben Bücher des Tao	184
Die 1. Formel: Die Verschmelzung der fünf Elemente	184
Die 2. Formel: Die Kleine Erleuchtung von Kan und Li	187
Die 3. Formel: Die Große Erleuchtung von Kan und Li	189
Die 4. Formel: Die Größte Erleuchtung von Kan und Li	190
Die 5. Formel: Das Versiegeln der fünf Sinnesorgane	191
Die 6. Formel: Die Vermählung von Himmel und Erde/Unsterblichkeit	192
Die 7. Formel: Wiedervereinigung von Mensch und Himmel/ Der wahrhaft unsterbliche Mensch	193
Tabelle des vollständigen Systems des Esoterischen Tao Yoga	194/95

<b>15. Kapitel</b>	
<b>Seminare zum Tao Yoga</b>	196
Samen- und Ovar- Kung Fu	200
Eisenhemd Chi Kung	203
Adressen	207

### Anhänge

A Tabelle der Energiezentren: Energie-Zentrum, Akupunktur- Name, Chakra, Persönlichkeitstypus, Endokr. Sekret/Drüsen, Farbe	210
B Die Auswirkungen des Tao Yoga auf das Hormonalsystem	218

# Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1	Der menschliche Fötus . . . . .	32
Abbildung 2	Fußsohlenreiben . . . . .	41
Abbildung 3	Sitzposition . . . . .	42
Abbildung 4	Handposition . . . . .	43
Abbildung 4a	Sitzposition . . . . .	43
Abbildung 5	Atmung . . . . .	44
Abbildung 6	Zungenpositionen . . . . .	46
Abbildung 7	Das innere Lächeln . . . . .	49
Abbildung 8	Lächeln, vordere Körperlinie . . . . .	55
Abbildung 9	Lächeln, mittlere Körperlinie . . . . .	56
Abbildung 10	Lächeln, hintere Körperlinie . . . . .	56
Abbildung 11	Energiezentren . . . . .	65
Abbildung 12	Hoher Blutdruck . . . . .	70
Abbildung 13	Niedriger Blutdruck . . . . .	71
Abbildung 14	Das erste Energiezentrum . . . . .	72
Abbildung 15	Das zweite Energiezentrum . . . . .	73
Abbildung 16	Das dritte Energiezentrum . . . . .	75
Abbildung 17	Der Rückenkanal . . . . .	78
Abbildung 18	Das vierte Energiezentrum . . . . .	79
Abbildung 19	Das fünfte Energiezentrum . . . . .	81
Abbildung 20	Der Kleine Energiekreislauf (Himmelszyklus) . . . . .	90
Abbildung 21	Verbindung durch die Zunge . . . . .	91
Abbildung 22	Energie fließt durch den Gaumen . . . . .	93
Abbildung 23	Elfte, zwölftes und dreizehntes Energiezentrum . . . . .	94
Abbildung 24	Sammlung der Energie im Nabel . . . . .	96
Abbildung 25	Gesichtsmassage . . . . .	97
Abbildung 26	Die Bahnen der Beine . . . . .	100
Abbildung 27	Der Große Himmelszyklus . . . . .	101
Abbildung 28	Der Große Himmelszyklus . . . . .	102
Abbildung 29	Der Kleine Energiekreislauf . . . . .	111
Abbildung 30	Energiestöße . . . . .	128
Abbildung 31	Ergänzende taoistische Übungen . . . . .	206
Abbildung 32	Energiezentren . . . . .	217
Abbildung 33	Die endokrinen Drüsen . . . . .	222
Abbildung 34	Die Hirnanhangdrüse . . . . .	229

## Dankeswort

An dieser Stelle möchte ich meinen zahlreichen Schülern danken, die so viel Zeit und Mühe auf die Praxis des in diesem Buch Geschilderten verwendet haben. Ich danke ihnen auch für ihre Bereitschaft, sich interviewen zu lassen, damit andere aus ihren Erfahrungen lernen können und hören, wie sehr diese Methode schon geholfen hat.

Ferner gebührt mein Dank Dr. Lawrence Young, Assistenzarzt am New York Infirmary-Beekman Downtown Hospital und Privatinternist; Dr. C. Y. Hsu, Leitender Arzt an der Acupuncture and Nerve Block Clinic des Albert Einstein College of Medicine; Stephen Pan, Ph.D., Direktor des East Asian Research Institute; sowie Rechtsanwalt H. R. Reid Shaw. Sie alle haben aktiven Anteil daran, meine Arbeit der medizinischen Fachwelt näherzubringen.

Danken möchte ich auch Sam Langberg für seine verständnisvolle und unermüdliche Arbeit bei der Herausgabe der ersten Auflage dieses Werks. Sam Langberg ist ein in New York lebender, freier Schriftsteller und Lehrer des Taoistischen Esoterischen Yoga. Er hat eine mehr als zehnjährige Yoga-Praxis und arbeitet zur Zeit am Taoist Esoteric Yoga Center, für das er Lehrbücher und anderes Material verfaßt.

Großer Dank gebührt auch Michael und Robin Winn, die viele Monate damit verbrachten, die zweite Auflage zu verbessern und zu erweitern. Ich danke Susan MacKay für die Neugestaltung der sitzenden Figur, das Emblem unseres Systems des Esoterischen Tao Yoga. Danken möchte ich ferner meiner Sekretärin Joann für ihre Geduld beim mehrmaligen Abschreiben des Manuskripts.

Schließlich möchte ich meiner Frau, Maneewan Chia, meinen Dank aussprechen für ihre Ermutigung und ihre Anregungen, die mir bei dieser Arbeit – wie auch sonst immer – sehr wertvoll waren.

Mantak Chia

# Vorwort

von Gunther Weil, Ph.D.

Im Verlauf der letzten fünfundzwanzig Jahre haben die USA und Westeuropa einen erstaunlichen Zuwachs des allgemeinen Interesses an Systemen zur Persönlichkeitsentfaltung und an holistischen Heilweisen erlebt. Einmal mehr ist der Westen zum «Schmelztiegel» verschiedenster Systeme geworden, doch diesmal enthält dieser Tiegel ein Gemisch der heiligen Traditionen des Ostens und einiger neuentwickelter «innerer Technologien», die sich mit Körper, Geist und Seele befassen. Diese Bewegung ist allgemein als «New Age» bekannt. Ihre Kennzeichen sind nicht nur eine Reihe populärer Zeitschriften und eine stetig wachsende, umfangreiche Literatur, sondern auch eine große Zahl spirituell ausgerichteter Gruppen und ein sich schnell ausweitender Konsumentenmarkt für ganzheitliche Medizin und andere «sinnvolle Technologien». Klar erkennbar ist ebenfalls ein größerer Wandel in der Einstellung zu unserem Innenleben, eine Neubestimmung unserer Werte und ein wachsendes Verantwortungsgefühl gegenüber der Zukunft des Planeten Erde.

Das naturwissenschaftliche Weltbild erlebt, parallel dazu, einen ähnlichen Wandel. Eine wissenschaftliche Betrachtungsweise beginnt sich abzuzeichnen, die deutliche Ähnlichkeit mit der klassischen Sichtweise der großen östlichen Religionen zeigt. Dieses sich jetzt, gegen Ende des 20. Jahrhunderts entwickelnde Weltbild der Naturwissenschaft ist weniger linear, deterministisch und reduktionistisch als früher, vor allem im Bereich jener Disziplinen, die in der «vordersten Linie» stehen, der Physik und der Biologie. Ihre Grundparadigmen gleichen sich immer mehr dem intuitiven, phänomenologischen Prozeß-Interaktions-Modell «vom Mensch im Universum» an, welches die chinesische Philosophie und Naturwissenschaft schon seit Tausenden von Jahren geprägt hat.

Diese beiden Grundtendenzen, das Heranwachsen eines «New Age»-Bewußtseins und der naturwissenschaftliche Paradigmenwechsel, treffen nun langsam in der Praxis aufeinander auf dem Gebiet der holistischen oder ganzheitlichen Medizin. Das wohl beeindruckendste Beispiel dafür ist die therapeutische Anwendung der Akupunktur, einer der wirkungsvollsten Techniken innerhalb des Systems der klassischen chinesischen Medizin. Es ist freilich wenig bekannt, daß die Akupunktur und die gesamte chinesische Medizin dem Esoterischen Tao Yoga sehr viel verdanken. Tatsächlich ist dieser Yoga die Mutter aller chinesischen Medizin wie auch vieler anderer Systeme der Heilung und der Selbst-Entfaltung.

Für die meisten Abendländer ist der Taoismus ein geheimnisvoller, schwer zugänglicher Pfad. Dies zeigt sich wohl am deutlichsten, wenn wir die Orakelmysterien des I Ging und die Weisheitslehren von Lao Tzu (Lao Tse) und Chuang Tsu (Tschuang Tse) betrachten, der Naturphilosophen «Des Pfads». Wer sich für die östlichen Heil- und Kampfkünste interessiert, kann sich in die Disziplinen der Makrobiotik oder des Tai Chi Chuan einarbeiten, doch der Zusammenhang zwischen diesen Richtungen wird kaum klar. Bietet man eine Verbindung zwischen diesen und anderen Praktiken zu einem esoterischen Kern des Taoismus an, schafft man noch mehr Verwirrung. Tatsächlich stellt für New Age-Anhänger das Konzept eines esoterischen oder inneren Kern des Taoismus in sich etwas sehr Neues dar. Welchen Sinn hat es, einem ohnehin schon recht dunklen und besonders in seinen praktischen Verzweigungen schwer verständlichen Überlieferungssystem auch noch eine esoterische Grundlage zu geben?

Dagegen sind wir recht gut mit den wichtigsten Konzepten und Methoden der verschiedenen indischen Meditations- und Yoga-Systeme vertraut, die seit den 20er Jahren dieses Jahrhunderts einen Platz in unserer Gesellschaft gefunden haben. Auch die wirkungsvollen Systeme buddhistischen Denkens und buddhistischer Praxis haben wir schätzensgelernt, vor allem den Zen- und den Tibetischen Buddhismus, die seit den 60er Jahren immer bekannter geworden sind. Doch wie verhält es sich im

Vergleich dazu mit dem Taoismus? Was wissen wir wirklich über diese Tradition außer den wenigen Fragmenten der alten Weisheit des I Ging und des Tao Te King und ein paar anderen zusammenhanglosen Bruchstücken praktischen Wissens, wie sie in der chinesischen Medizin und den Kampfkünsten enthalten sind? Wie können wir einen Zugang zu einer zeitgemäßen praktischen Anwendung dieses uralten Systems der Heilung und der spirituellen Entwicklung finden? Auf welche Weise muß dieses Weistum dargestellt und vermittelt werden, damit es in dem gegenwärtigen Stadium der Evolution Eingang in unsere technologiebestimmte Gesellschaft erhält?

Das vorliegende Werk von Meister Mantak Chia widmet sich diesen Fragen und bietet, meines Wissens zum ersten Mal, westlichen Interessenten die Möglichkeit, die wesentlichen und praxisbezogenen Aspekte des Esoterischen Tao Yoga wirklich zu erfassen und umzusetzen. Indem er versucht, diese uralten psychophysischen Methoden in einer Form und einer Reihenfolge darzubieten, wie sie unserem gegenwärtigen naturwissenschaftlichen und technologischen Weltbild entsprechen, hat Meister Chia uns einen unschätzbaren Dienst erwiesen. Dieses Buch, das erste in einer Reihe über die Prinzipien und Arbeitsmethoden des Esoterischen Tao Yoga, beschreibt in klarer, verständlicher Weise Theorie und Praxis des «Kleinen Energiekreislaufs», der Grundlehre des gesamten taoistischen Systems. Durch ihre Meditationserfahrung und ihr reiches Weistum erkannten die alten Meister des Tao, wie wichtig es ist, die Chi-Energie im Körper frei zum Strömen zu bringen. Dies dient nicht nur als therapeutische Grundlage für die Selbstheilung, es hat auch die Funktion eines Sicherheitsventils, mit dessen Hilfe die häufigen Nebenwirkungen des Freisetzens der Kundalini-Energie abgefangen werden können. Meister Chia, ein echter Erbe des alten taoistischen Systems, hat dieses Wissen in eine systematische, didaktisch aufgebaute Form gebracht, so daß es jedermann ohne Schwierigkeiten begreifen und anwenden kann.

Nach meiner Überzeugung leistet dieses Buch einen Beitrag zur Einführung des angewandten Taoismus im Westen, der von historischer Bedeutung ist. Tao Yoga, das System des Erwek-

kens heilender Energie durch das Tao, wird dem Menschen von heute helfen, die Beziehungen zwischen Körper und Geist besser zu verstehen. Dies gilt ebenso für die Heilungspraxis wie für wissenschaftliche Modelle, die sich mit der Energiestruktur des menschlichen Körpers befassen.

## EINLEITUNG:

# Was ist die «heilende Energie des Tao»?

von  
Michael Winn

Im 6. Jahrhundert vor Christus begann Lao-Tse seinen klassischen Essay, das Tao Te King, mit der Mahnung: «Das Tao, das beschrieben werden kann, ist nicht das Tao.» Übersetzt heißt Tao etwa «der Weg» oder «die Kraft». In frühen chinesischen Texten bedeutet das Tao ein Lebensverständnis, welches den harmonischen Einklang des einzelnen mit den Kräften der Natur betont. Die taoistischen Weisen zogen sich oft als Einsiedler in die Berge zurück und verschmähten die Ämter, die ihnen von bewundernden Kaisern angetragen wurden; sie zogen den «Herrscher der Natur» dem vergänglichen «Herrscher der Gesellschaft» vor.

Tao Yoga, das Erwecken heilender Energie durch das Tao, steht in derselben Tradition und wurzelt in den Vorgängen der Natur, der Natur unseres Körpers. Diese Heilungsenergie wirkt unabhängig von Glaubensauffassungen oder aktuellen wissenschaftlichen Vorstellungen. Sie unterscheidet sich auch von den taoistischen Religionen, die aus der gleichen Ur-Philosophie erwachsen. Kurz gesagt, handelt es sich um das Erleben einer subtilen, aber erfahrbaren Lebensenergie, des «Chi», die nach einem bestimmten Muster durch den Körper fließt. Diese Energie wurde von praxisorientierten chinesischen Weisen entdeckt. Sie steht jedem Menschen jeder Altersstufe zur Verfügung, der sich die Mühe macht, sich in ihrer Wahrnehmung und Anwendung zu üben. Diese Heilkraft läßt sich mit jedem persönlichen Glauben und mit jedem religiösen System vereinbaren. Das wird am besten verdeutlicht durch die Tatsache, daß der Autor Mantak Chia selbst Christ ist, aber die traditionellen taoistischen Methoden benutzt, um Tausenden von Menschen zu helfen, sich selbst zu heilen und sich weiterzuentwickeln.

Jemand kann Hunderte von Bänden der Taoistischen Enzy-

klopädie auf Chinesisch lesen wie auch Kommentare zum Tao Te King oder zum I Ging in einem guten Dutzend weiterer Sprachen, ohne jemals zu erfahren, wie die so vielbeschworene Heilkraft des Tao erweckt werden kann. Für solch einen Suchenden wäre es wesentlich nützlicher, statt dessen das Kreisen der heilenden Lebenskraft im «Kleinen Himmelszyklus» oder «Kleinen Energiekreislauf» zu üben, wie es in diesem Buch beschrieben wird.

Mantak Chia selbst hat Hunderte von esoterischen Büchern gelesen. Darüber hinaus hat er die höchsten mündlichen Unterweisungen taoistischer Meister empfangen. Er hält diese mündlichen Lehren für zu wichtig, um nur von wenigen Auserwählten angewandt zu werden. Nach seiner Überzeugung sollte dieses Wissen vor anderen Suchenden nicht hinter vagen Poetisierungen und geheimnisvollen Symbolen versteckt werden, wie es die alten Schriften tun. Meister Chia sieht die Zeit gekommen, da eine breitere Öffentlichkeit dieses Heilwissen nicht nur benötigt, sondern auch einen Anspruch darauf hat, es vermittelt zu bekommen. Das Wissen um diese Heilkraft wurde im alten China mit der gleichen Geheimnistuerei verhüllt, die auch die Alchemie im Europa des Mittelalters umgab. Diese historische Ähnlichkeit ist nicht zufällig. Der «Kleine Energiekreislauf» des Taoismus ist tatsächlich ein Prozeß menschlicher Alchemie, der erste Schritt zur Verwandlung menschlicher Energie in ihre reinste Form. Diese Destillation heilender Energie wurde von Generationen von Weisen vervollkommenet, die ihr ganzes Leben der Verfeinerung ihrer vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten widmeten.

Die Anwendbarkeit im Alltagsleben ist tatsächlich sehr groß. Man kann auch ohne Übertreibung sagen, daß das Kreisenlassen der menschlichen Energie, des «Chi», durch den Körper als Schlüsselprinzip hinter so manchem chinesischen Genius steht. Es ist verantwortlich für chinesische Errungenschaften in der Medizin (Akupunktur), in den Kampf- und Meditationskünsten (Kung Fu, Tai Chi Chuan, Pa Kua-Hand, Hsing I Chuan, Innere Alchemie), und es inspirierte auch den riesigen Schatz an chinesischer Philosophie und Dichtung (I Ging, Tao Te King).

Man könnte sogar behaupten, daß die gute Gesundheit und die schöpferische Intelligenz der praktizierenden Taoisten entscheidend halfen, die großartigen frühen Fortschritte Chinas auf dem Gebiet der Technologie und der Regierungskunst zu beeinflussen. Konfuzius war selber mit der taoistischen Philosophie wohlvertraut und bewunderte sie sehr; es ist wahrscheinlich, daß er auch die Kunst des Energiekreislaufs praktizierte.

Seit dem Erscheinen der ersten Ausgabe dieses Buchs wurde Mantak Chia von vielen Schülern verschiedenster chinesischer Künste zum Vorwurf gemacht, daß seine Lehren in jeder Buchhandlung frei erwerblich seien. Sie hingegen hatten, was hier so offen beschrieben wird, erst nach Jahren der Hingabe und der Praxis im Tai Chi, der Meditation oder den Kampfkünsten erfahren. Man hatte ihnen gesagt, das Aktivieren des Kleinen Energiekreislaufs sei das «allerhöchste Geheimnis», mit dessen Hilfe Geist und Körper innere Kraft erlangen, und dieses Geheimwissen dürfe niemals außerhalb ihres «inneren Kreises» enthüllt werden.

Nachdem er viele verschiedene Systeme chinesischer Esoterik beherrschen gelernt hatte, hat Meister Chia eine Perspektive entwickelt, die sich von der der meisten anderen Lehrer gründlich unterscheidet: Für ihn steht das Erwecken der Heilenergie am Anfang der Ausbildung. Es stellt den wichtigsten Baustein seines Systems dar. Hat man das Kreisenlassen der eigenen Energie erst gemeistert, macht man in den anderen Disziplinen viel schnellere Fortschritte. Das Öffnen der Hauptenergiekanäle im Körper (in diesem Buch als «Kleiner Energiekreislauf» bezeichnet) läßt sich mit der Ausbildung eines ABC-Schützen vergleichen, der zunächst das Alphabet erlernt.

Ohne Kenntnisse des Alphabets lassen sich weder Wörter noch Sätze oder gar Absätze schreiben, und auch die einfachen und komplizierteren Gedanken, wie sie von der Grundschule bis zur Universität gelehrt werden, lassen sich nicht ausdrücken. Ebenso verhält es sich mit der heilenden Kraft des Tao. Hat ein Übender den Energiefluß, wie er in diesem Buch gelehrt wird, noch nicht erlebt, wird er es schwer haben, in verwandten Disziplinen schnell voranzukommen. Man kann natürlich auch

Jahre mit weniger direkten Methoden verbringen, um an das gleiche Ziel zu gelangen: zum Beispiel bestimmte Körperbewegungen so lange zu wiederholen, bis sich der Energiefluß eines Tages von selbst einstellt, sich 20 Jahre lang vor eine Wand zu setzen oder ein Leben lang ein Mantra zu wiederholen.

Die nachfolgenden Bände von Meister Chias «Enzyklopädie des Esoterischen Tao Yoga» werden fortgeschrittenere Formen taoistischer Praxis auf den Gebieten der Heilung, der Meditation und der Selbstverteidigung behandeln. Samen-Kung Fu (eine Sexualpraxis für Männer) und Ovar-Kung Fu (eine Sexualpraxis für Frauen) enthüllen die taoistischen Geheimlehren der Transformation grober Sexualenergie in schöpferische Energie. Eisenhemd-Chi Kung stärkt die gesamten Faszien, Organe, Sehnen und Knochen des Körpers und zeigt, wie die Energie des Menschen in der Erde verwurzelt werden kann. Die «Verschmelzung der Fünf Elemente» lehrt, wie Gefühle umgewandelt und geschädigte Organe geheilt werden können und wie der Mensch zu einem größeren inneren Gleichgewicht und zur Selbsterkenntnis gelangt. Tai Chi Kung, Pa Kua Chi Kung, Hsing I Chi Kung, Todesberührungs-Dan Mu und Fünffinger-Kung Fu bauen innere Kraft auf, verbessern die Körperharmonisierung und ermöglichen es, die längeren Varianten des Tai Chi Chuan, Pa Kua und Hsing I Chuan schneller zu meistern.

Das vorliegende Werk ist einerseits wissenschaftlich, da es einige der Prinzipien entmystifiziert, auf denen das Wunder der Selbstheilung und andere Energiemeisterstücke fußen; andererseits ist es zutiefst in der alten Tradition spiritueller Selbstbemeisterung verwurzelt, die den Praktizierenden Schritt für Schritt dahin führt, das Mysterium des Tao in seiner Ganzheit zu erleben.

New York City, 31. März 1983

*Michael Winn ist der Gesamtherausgeber der Enzyklopädie über den «Esoterischen Tao Yoga».*

## Über den Autor: Mantak Chia

Mantak Chia wurde am 4. April 1944 in Thailand geboren. Im Alter von sechs oder sieben Jahren lernte er in den Sommerferien von buddhistischen Mönchen die Technik des «Sitzens und der Geistesstille». Freilich war er alles andere als ein passives und stilles Kind. Auf der Mittelschule in Hongkong trat er mit sportlichen Leistungen hervor. In dieser Zeit erlernte er auch das traditionelle Thai Boxen und begegnete Meister Lu, der ihn in Tai Chi Chuan unterwies. Etwas später machte Meister Lu ihn mit Aikido, Yoga und fortgeschrittenem Tai Chi vertraut. Mit der esoterischen Praxis kam er jedoch erst im Alter von achtzehn Jahren nach seiner Rückkehr nach Thailand in Berührung. Dort unterrichtete ihn ein älterer Klassenkamerad, Cheng Sue Sue, ein Schüler von Yi-Eng, in der esoterischen Praxis des Tao bis zur Stufe der Vereinigung von Mensch und Himmel.

In seinen Zwanzigern studierte Meister Chia unter Meister Meugi in Singapur, wo er Kundalini Yoga und die Buddhistische Boxtechnik lernte. Mit dieser Methode konnte er schon bald Energieblockaden in seinen inneren Organen beseitigen und bei Patienten, die seinen Meister aufsuchten, kalte, feuchte oder kranke Energie entfernen, wodurch sie gesund wurden. Der junge Mantak Chia spürte dagegen beim Kundalini Yoga, daß eine allzu große Hitze entsteht, die gefährlich werden kann. Später verband er diesen Yoga deshalb mit kühlenden Techniken aus der taoistischen Praxis.

Ende Zwanzig begegnete er Meister Pan Yu, der eine Synthese aus taoistischen, buddhistischen und Chan-Lehren entwickelt hatte, und Meister Cheng Yao-Lung, der Thai Boxen und Kung Fu miteinander zu einem neuen System verschmolzen hatte. Von Meister Cheng Yao-Lung lernte er die geheime Shaolin-Methode des Umgangs mit der inneren Kraft wie auch die

Eisenhemd-Technik, die man als «Reinigen des Marks und Erneuerung der Sehne» bezeichnet. Meister Pan Yu unterwies ihn in einer Variante der Kundalini-Praxis und in der Technik des «Stählernen Körpers», die den Körper vor Verfall schützt. Meister Pan Yu praktiziert noch heute in Hongkong. Er überträgt bei der Behandlung seinen Patienten seine eigene Lebensenergie. Um die Wirkungsmechanismen der Heilungsenergie besser zu verstehen, studierte Chia außerdem zwei Jahre lang westliche Medizin und Anatomie.

Bei all diesen Beschäftigungen arbeitete Meister Chia noch als Manager der thailändischen Niederlassung der Firma Gestetner; er war Verkaufsleiter für Offsetmaschinen und kannte sich genauestens in der Funktionsweise der Kopier- und Druckmaschinen seiner Firma aus. Er ist wohl der einzige taoistische Meister auf der Welt, der in seinem Wohnzimmer einen Computer stehen hat. Meister Chia ist verheiratet und hat einen Sohn. Seine Frau Maneewan ist als Medizinaltechnikerin tätig. Kurzum: Er selbst ist der lebende Beweis dafür, daß die Praktiken, die er lehrt, sehr erdverbunden sind, das Alltagsleben zu bereichern vermögen und keineswegs verlangen, daß man sich als Einsiedler aus der Gesellschaft zurückzieht.

Chias Hauptanliegen ist es, die Lehren von jedem Mystizismus zu entkleiden, wie den vermeintlich nur Gurus zueigenen «Kräften» oder der Abhängigkeit von jenseitigen und magischen Einflüssen. Statt dessen strebt er danach, ein berechenbares und zuverlässiges Arbeitsmodell vorzustellen, das man als wissenschaftlichen Umgang mit Energiesystemen bezeichnen könnte. Er hofft, daß dies mit der Zeit technologische Entwicklungen in Gang setzt, die den Fortschritt auf diesem Gebiet erleichtern oder beschleunigen können. Aus diesem Grunde fordert er auch die medizinische Fachwelt auf zu untersuchen, was er anzubieten hat. Schon jetzt gibt es eine Reihe von Medizinern, Rechtsanwälten und Computerfachleuten, die an sich selbst die Vorzüge von Meister Chias Methoden erproben konnten. Ihnen und anderen Mitgliedern der wissenschaftlichen Welt obliegt es nun, sich Meister Chia anzuschließen, um die Kluft zwischen Verstand und Seele, zwischen Geist und Körper,

zwischen Wissenschaft und Religion überbrücken zu helfen.  
Dieser Aufgabe hat er sein Leben verschrieben.

# Westliche Medizin und Tao Yoga: Ein Vergleich

von  
Lawrence Young, M.D.

Seit dem Erscheinen der ersten Ausgabe dieses Buches haben Hunderte von Amerikanern aller Gesellschaftsschichten im ganzen Land selbst experimentiert, wie die Energie im «Kleinen Energiekreislauf» strömt. Die Schilderungen ihrer Erfahrungen decken sich mit jenen vieler klassischer chinesischer Schriften, die meisten mit taoistischem Hintergrund. Ich selbst habe die jüngsten elektrophysiologischen bzw. bioelektrischen Studien zu den Akupunktur-Meridianen ausgewertet und konnte folgendes feststellen: Chinesische und französische Wissenschaftler haben in voneinander unabhängigen Experimenten nachgewiesen, daß die Meridiane der Akupunktur als elektrophysiologische Erscheinung tatsächlich existieren. Die wissenschaftliche Kartographie der Akupunktur-Meridiane und -Punkte deckt sich zu 80–90% mit der Akupunktur-Tafel, die in China seit Tausenden von Jahren überliefert wurde.

Weitere Ergebnisse: Die Stimulierung entsprechender Akupunktur-Punkte bewirkt neuroendokrine Sekretionen, führt zu meßbaren Veränderungen im Darm- und Herzbereich sowie in anderen inneren Organen und zu ebenfalls meßbaren elektrischen Impulsen, die in der Großhirnrinde empfangen werden. Sowohl in China als auch in Frankreich wurden deutliche Zusammenhänge zwischen den Meridianen und den inneren Organen des Menschen nachgewiesen.

Mir ist inzwischen klargeworden, daß die Erfahrung des Energiestroms beim Esoterischen Tao Yoga die gleiche ist wie die «Chi-Empfindung», von der Patienten berichten, die mit Nadel-Akupunktur, Laser-Akupunktur oder auch mit Akupressur behandelt wurden. Der Kleine Energiekreislauf besteht aus dem Tu Mai und Ren Mai, den zwei bedeutendsten Meridianen der Akupunktur. Betrachtet man die gesamten Erfahrungen von

Mantak Chias Schülern, läßt sich feststellen, daß praktisch alle Akupunktur-Meridiane von ihnen erspürt werden konnten. Ähnliches findet sich auch in zahlreichen klassischen Akupunktur-Texten. Durch das Fehlen an wissenschaftlichen Beweisen für die Wirksamkeit der Akupunktur, der Entspannungsmeditation und des Yoga hat man allerdings die Akupunktur wie auch den Tao Yoga lange Zeit für chinesisches Volksbrauchtum und Aberglauben gehalten.

Die Forschungen von Herbert Benson, M.D., Professor an der Medical School der Harvard Universität und die Ergebnisse mancher anderer Wissenschaftler haben mit dieser Fehleinschätzung weitgehend aufräumen können. In sorgfältigen Experimenten ist ihnen der wissenschaftliche Nachweis gelungen, daß die Entspannungsreaktion des menschlichen Körpers zu deutlichen, wohlthuenden physiologischen Veränderungen führt. Entspannungstherapie und Streßsteuerung sind inzwischen in der medizinischen Fachwelt angesehene therapeutische Methoden geworden.

Natürlich ist der Esoterische Tao Yoga in sich selbst einmalig, ein einzigartiger Versuch, höchste Erkenntnis zu erlangen. Doch möchten wir Wissenschaftler stets alles sezieren, was uns in die Hände fällt. Untersuchen wir die Techniken des Tao Yoga, so können wir sagen, daß seine körperlichen Auswirkungen ein Produkt aus dem Zusammenspiel der physiologischen Wirkungen der Entspannungsreaktion und der Akupunktur darstellen. Die Entspannungstechniken beruhigen die elektrische Aktivität der Großhirnrinde und das übrige zentrale Nervensystem so weit, daß die Akupunktur-Energie (Qi, Chi, Prana) wieder frei und ungehindert fließen kann.

Ich konnte die Beobachtung machen, daß exzessive gehirnelektrische Aktivität die Erzeugung und den Fluß der Akupunktur-Energie (Qi, Chi, Prana) hemmt. Aber eine Beruhigung der elektrischen Aktivität der Großhirnrinde bewirkt, daß der Tao Yoga Übende den Chi-Fluß wahrnehmen kann. Er kann dann bewußt mehr Chi erzeugen und ebenso bewußt den Energiestrom lenken, um auf diese Weise Blockaden aufzuheben und Mängel in der Energieverteilung zu den Akupunktur-Meridia-