

Die Natur des Geistes der spirituelle Hintergrund der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)



TCM & moderne Psychologie

MAG. UWE TRIEBL

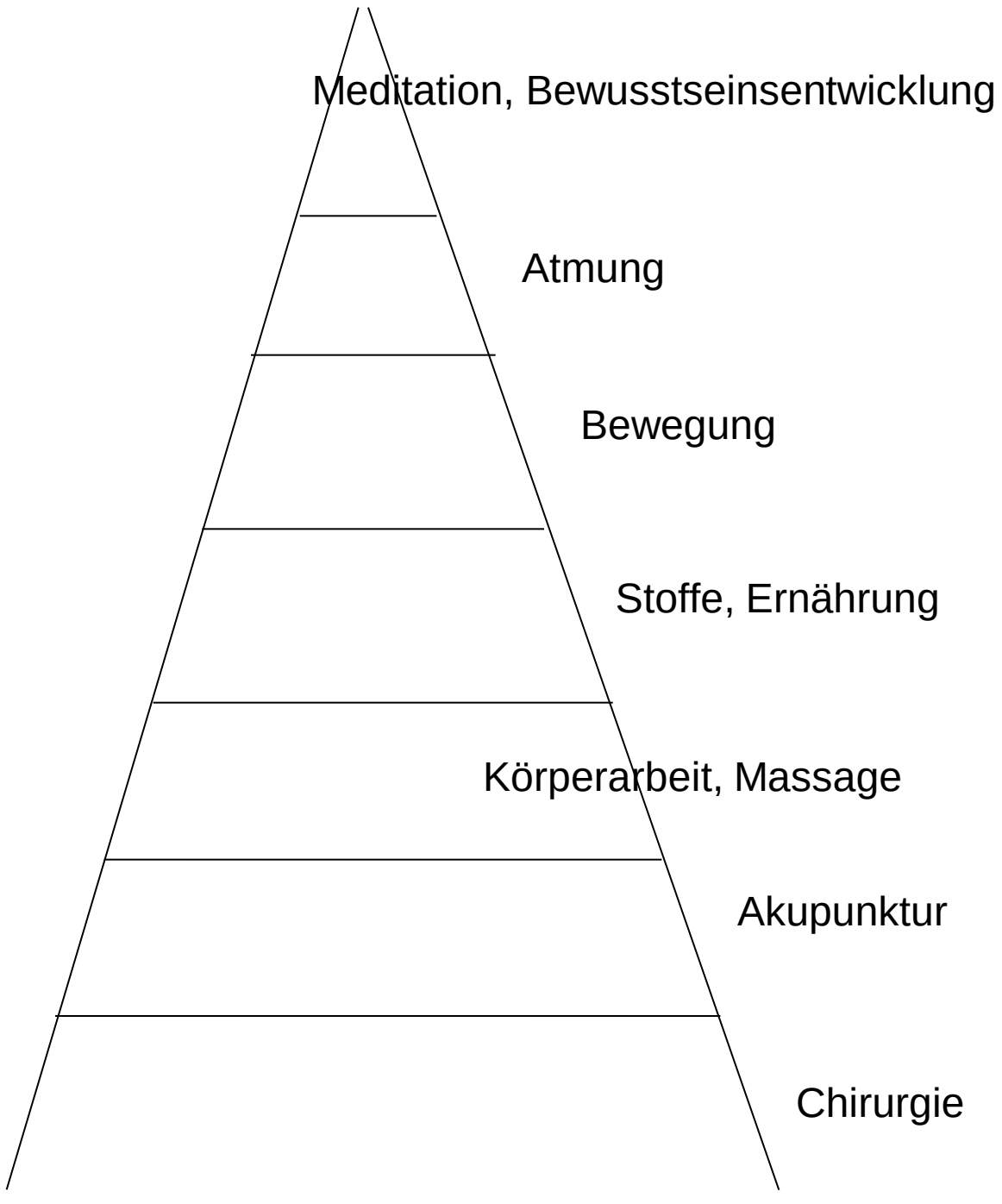
- Klinischer- und Gesundheitspsychologe
- Sportpsychologische Untersuchungs- und Beratungsstelle des Landes Steiermark
- Experte für moderne Psychologie in Verbindung mit Traditioneller Chinesischer Medizin
- TCM Ernährungsberater i.A.
- Buchautor „Meistere Dich selbst!“ – Konzept zur Persönlichkeitsentwicklung auf Basis der TCM

Daoismus



Das Dao - Das Urpotential – Gott
Aus eins entsteht zwei – die Abspaltung
von der Einheit – Eintauchen in die Dualität
(Yin und Yang) – Möglichkeit von
Erkenntnis entsteht – Gott kann sich selbst
erkennen

Die 7 Heilstufen der daoistischen Medizin



Bewusstseinsentwicklung als oberster Bereich in der TCM

Die geistige Welt bzw. den Zustand in der geistigen Welt zu beschreiben ist nicht einfach. Es gibt da nur energetische Zustände. Generell könnte man dies mit Liebe übersetzen. Erfahrungen, Gefühle ja auch Ängste sind einfach Dinge, die einen unglaublich weiterbringen. Menschen haben diese Gefühle im Überfluss und können doch diesen Reichtum gar nicht schätzen.

Ich verstehe nicht ganz was man an der Angst schätzen soll?

Ja Angst und auch Panik haben Folgen. Menschen sollen daraus lernen, reifen und sich weiterentwickeln. Viele wissen das nicht oder erkennen es nicht und dann werden diese Zustände zu Krankheiten.

Bewusstseinsentwicklung als oberster Bereich in der TCM

E:M:

Seine Themen zu meistern, heißt nicht auszusteigen und in die Ewigkeit zu gehen. Es heißt mit den Themen umgehen zu können. Zu wissen was zu tun ist und auch wie man es schafft, damit zu leben. (wünschenswerter Geisteszustand aus Sicht des Daoismus)

Bedeutet Meisterschaft, die Balance herzustellen zwischen Yin und Yang?

Ja genau. Du wirst dich immer mehr darauf konzentrieren, wie es ist, im anderen Zustand zu sein. Dadurch kannst du den schönen Zustand schätzen, weil du den anderen auch kennst und erinnern kannst. Und wenn du dich im Tief befindest wirst du es schaffen, dich an den Zustand des Hochs zu erinnern und dadurch es schaffen, die Situation zu meistern.

Bewusstseinsentwicklung als oberster Bereich in der TCM

Wie kann man innerlich und auch äußerlich in der neuen Welt leben?

E.M.

Innerlich bedeutet es sich so zu verändern, dass man sich bewusst macht alles mit Liebe und Freude anzugehen, umzusetzen und in diesem Zustand zu sein. Dazu gehört für euch auch das Thema Akzeptanz. Dinge zu akzeptieren und sie aus der Sicht der Liebe anfangen zu betrachten.

Yuan shen – der unbefleckte Geist

Unser göttlicher Funke

Wir sind ein Teil des Dao – ein ewiges
Bewusstsein – ohne Anfang und ohne Ende

Attribute von yuan shen:

Liebe, Freude, Mitgefühl, Gleichmut

Zustände wie Misserfolg, Angst (Zukunft), Panikattacken usw. sind dazu da zu begreifen, was es heißt zu lieben und sich zu freuen – glücklich zu sein.

Im Taoismus gibt es Yin und Yang, was nichts anderes ist als eine Achterbahn oder einfach oben und unten. Für mich gibt es das nicht. Für mich gibt es nur sein.

Yuan shen – der unbefleckte Geist

Es gibt eigentlich nur einen Zustand, daß
ist die Liebe.

Alle aus diesem Zustand heraus
getroffenen Entscheidungen führen zu
dem was du die Meisterschaft nennst.

(aus dem Buch Wege zur Meisterschaft)

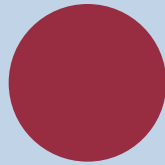
Shen

Shen = der "verwirrte, relative Geist" - das EGO

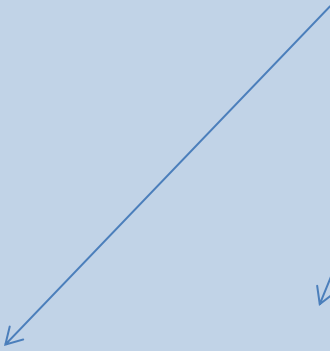
- Jener Zustand, in dem wir das Wissen um unsere wahre Natur vergessen haben
- Unser Fähigkeit von Ich –Bewusstsein-Aufmerksamkeit, Wahrnehmung
- Der Wohnsitz ist das Herz (im Herzen werden alle Gefühle und Gedanken wahrgenommen)

Die geistigen Funktionen

YuanShen – Göttliches Bewusstsein



Shen – Ich Bewusstsein



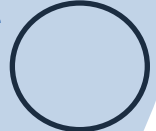
Hun- Wanderseele - Leber



Zhi - Wille - Niere



Yi – Intellekt - Milz



Po – Körperseele - Lunge

Wie kann die TCM helfen yuan shen zu erreichen?

Transformation mentaler,
emotionaler „Schwingungs“muster
durch:

- Energetische Körperarbeit nach TCM
- Persönlichkeitsarbeit nach TCM

Grundlagen der spirituellen Arbeit

Körper, Geist und Seele sind eine Einheit

- Du bist was du denkst bzw. wovon du überzeugt bist
- Diese Gedanken, Interpretationen bestimmen deinen Zustand
- Dein Zustand wird dir durch deine Emotionen vermittelt (Emotionen als Navi)
- Dein energetischer Zustand bestimmt die körperliche Verfassung

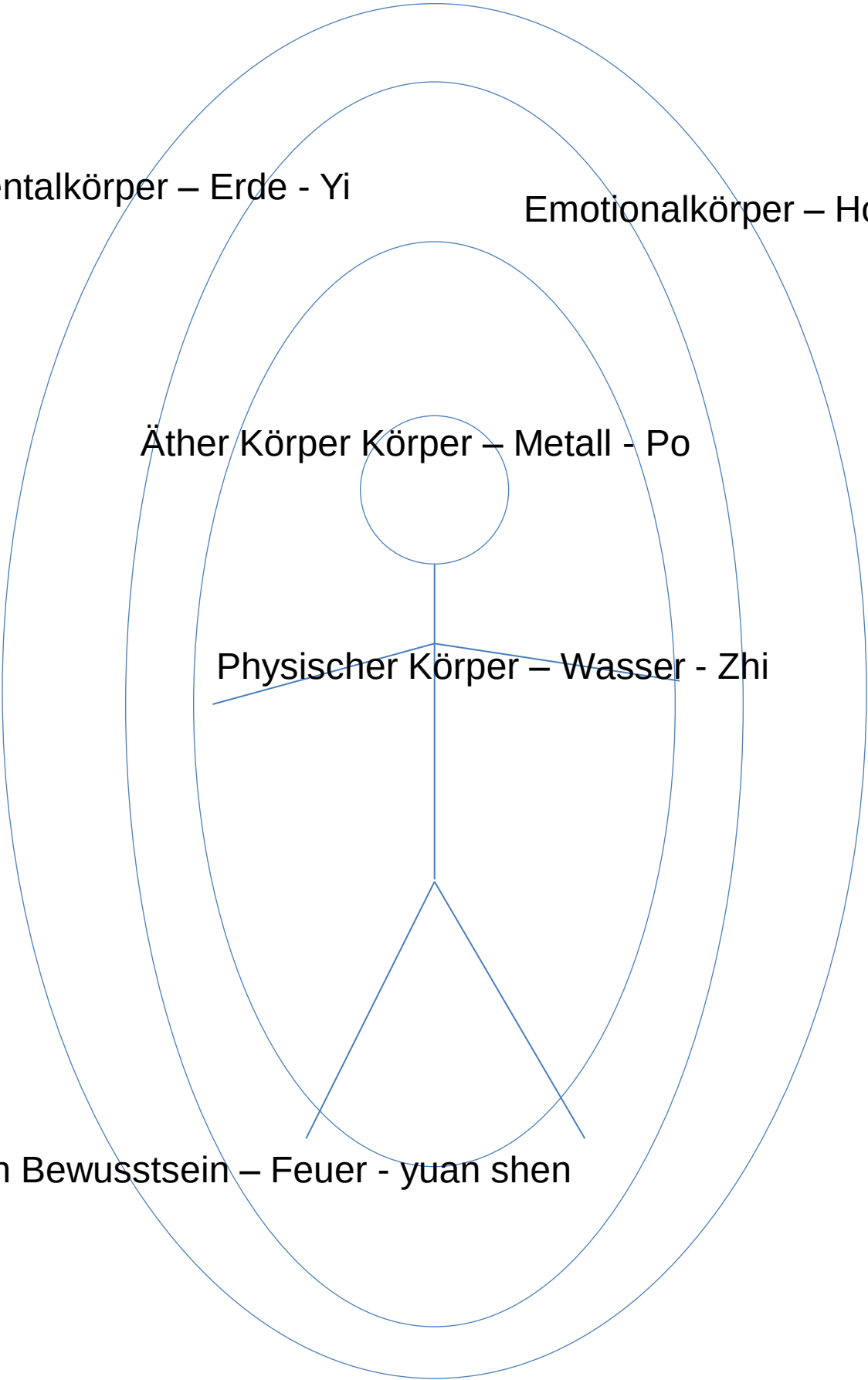
Mentalkörper – Erde - Yi

Emotionalkörper – Holz - Hun

Äther Körper Körper – Metall - Po

Physischer Körper – Wasser - Zhi

Ich Bewusstsein – Feuer - yuan shen



Grundlagen der spirituellen Arbeit

Wir sind nicht Menschen mit einer Seele.
Wir sind Seelen, die eine menschliche
Erfahrung machen

Durch die Erfahrungen als Mensch kann ich
verstehen was Gott ist (Licht kann
nicht als Licht erkannt werden, wenn es
nur Licht gibt – der Mensch hat beides in
sich:

Licht/Erleuchtung –
Dunkelheit/Unwissenheit)

Grundlagen der spirituellen Arbeit

Wir sind hier in der materiellen Welt, um Wissen in Erfahrung, in gelebtes Leben umzuwandeln.

Jede Erfahrung dient als Möglichkeit sich selbst weiterzuentwickeln und unser wahres Naturell (Yuan shen) zu erkennen.

Wir arbeiten mit unseren Voreinstellungen (Persönlichkeitsanlagen) und werden mehr und mehr bewusste Schöpfer unserer Erfahrungen

Grundlagen der spirituellen Arbeit

Lebensprobleme (die Voreinstellungen)
helfen dabei, zu wachsen-

Sie sind nicht schlecht, sondern
Teil unseres Lebensplans

Akzeptanz –

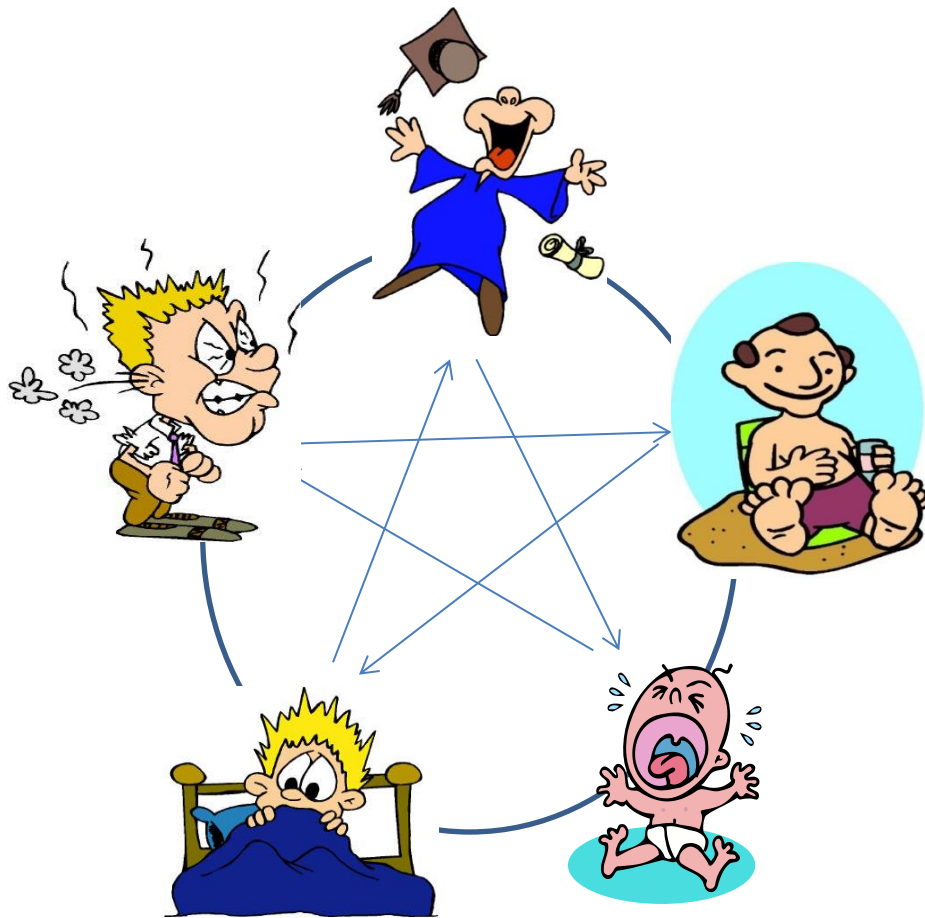
Gleichmut – alles ist gut wie es ist - wozu
dient mir das Problem

Grundlagen der spirituellen Arbeit

Jedes Mal wenn wir ein „Lebensproblem“ lösen verändern wir uns und es wird Energie frei (Blockade ist gelöst)

Wir bewegen uns in Richtung yuan shen

Grundlagen der spirituellen Arbeit Emotionen – nach der TCM



Wut
Freude
Sorge
Trauer
Angst

Grundlagen der spirituellen Arbeit

Zusammenhang von negativen Emotionen und Energie (Qi)

- Energie gerät ins Stocken (Stagnation)
- Energie wird geschwächt (Trauer, Kummer, Pessimismus)
- Emotionen erzeugen Hitze (verbrauchen Yin Energien, Yang steigt auf)
- Flussrichtung der Energie dreht sich um (rebellierendes Qi, absinkendes Qi)

„Alle seelischen Aspekte haben eine Wirkung. Egal ob positiv oder negativ. Durch negative Energie und Gedanken entstehen Krankheiten. Durch positive Gesundheit und auch Heilung.“
(aus dem Buch Wege zur Meisterschaft)

Grundlagen der spirituellen Arbeit

Zusammenhang von positiven Emotionen und Energie (Qi)

Positive Gefühle harmonisieren immer unser Energiesystem – der Körper heilt sich letztlich selbst – wirkt wie ein Antivirusprogramm

Unsere DNS reagiert auf unseren psychischen Zustand und wird dadurch neu informiert -

Wichtig ist dabei die 3: 1 Regel – 3 Mal so viele positive Gefühle als negative.

Grundlagen der spirituellen Arbeit

Transformierte Emotionen des Holz – Elements

Kreativität vs Einengung – befreit das Qi

Zufriedenheit vs Frustration – entspannt

Geduld vs Ungeduld – kühlt ab und entspannt

Freundlichkeit vs Grant – befreit

Vision vs Richtungslosigkeit – belebt – aktiviert

Toleranz vs Unnachgiebigkeit - entspannt

Grundlagen der spirituellen Arbeit

Transformierte Emotionen des Feuer– Elements

Liebe vs Angst – harmonisiert

Freude vs Leblosigkeit – belebt, hebt an

Heiterkeit vs Kummer– befreit, hebt an

Interesse vs Interessenslosigkeit – belebt,
Vitalisiert

Dankbarkeit vs Undankbarkeit– befriedet,
harmonisiert

Grundlagen der spirituellen Arbeit

Transformierte Emotionen des Erde– Elements

Fürsorglich, achtsam vs abwesend– wärmt und nährt

Unbekümmert vs besorgt – befreit das Qi
(ansonsten Qi Stagnation im Bereich des Darmes
bzw. auch Brustkorb)

Geistige Lockerheit vs Grübeln – entstaut das Qi,
kühlt ab

Grundlagen der spirituellen Arbeit

Transformierte Emotionen des Metall-Elements

Lebensmut vs Trauer, Schwermut– belebt,
Aktiviert

Zuversicht vs Pessimismus– energetisiert, dynamisiert,
(wieder voller Lebensmut durchatmen), stärkt die
Lungenenergie

Mitfühlend vs ablehnend, bewertend – befreiend, öffnend,
auflockernd, (man wird zugänglicher – das Qi kann besser
zirkulieren und wärmt den Körper)

Diszipliniert, konzentriert vs zerstreut – Energie wird nicht
sinnlos vergeudet, wird zusammengehalten, effizienter
Energieeinsatz

Grundlagen der spirituellen Arbeit

Transformierte Emotionen des Wasser–Elements

Leidenschaftlich, magnetisch vs leblos, lustlos – aktiviert

Vital, belastbar vs ängstlich, schwach – stärkt

Gelassenheit vs Hektik – kühlt ab und entspannt das Qi

Willensstärke, Mut, vs Antriebslosigkeit – energetisiert
(Yangisiert) und belebt

Weise vs unbeherrscht, machtsüchtig – beruhigt das Qi
und kühlt ab

Bei Angst:

absinken des Qi (weiche Knie) bzw. aufsteigen des Qi
(Herzklopfen, Hitzewallungen)

Grundlagen der spirituellen Arbeit

Wie erreiche ich positive Emotionen?

Der erste Schritt im „Meistere Dich selbst“-Prozess besteht darin, dich selbst in deinen Gedanken, Gefühlen und auch körperlichen Reaktionen, wie auch deinen Verhaltensweisen zu beobachten, um zu erkennen wie du funktionierst.

Du wirst dann erkennen, wie du selbst an deinen täglichen Erfahrungen und Erlebnissen beteiligt bist, wie du deine Erfahrungen miterschaffst.

Du wirst daraufhin zunehmend die Verantwortung für deine Gedanken und Gefühle sowie für dein Verhalten übernehmen.

Grundlagen der spirituellen Arbeit

Wie erreiche ich positive Emotionen?

Verstehen der eigenen Persönlichkeitsmuster –

was sind die dahinterliegenden Glaubensmuster
– was sind die typischen Gedanken, Gefühle und
Körperreaktionen

Änderung der Sichtweise (der Gedanken)– durch
eine Erweiterung unserer Perspektive sehen und
„ERLEBEN“ wir die Dinge anders (z.B.: nach
Schicksalsschlägen)

Grundlagen der spirituellen Arbeit

Wie erreiche ich positive Emotionen?

Stoppen negativer Gedanken und Vorstellungen -
Erinnern bzw. Vorstellen schöner Situationen

Sich in wohltuender, hoch schwingender
Umgebung (Natur, Tiere, Menschen) aufhalten

Hoch schwingende Lebensmittel, Wasser usw. zu
sich nehmen

Musik, Tanzen, Filme....

Energetische Körperarbeit

Grundlagen der spirituellen Arbeit

Energetische Körperarbeit nach TCM

Ist:

- Prozessorientiert
- Aktivierung der Energie (Intensivierung der Atmung)
- Lösung Muskulärer Blockaden
- Besprechung der aufkommenden Gefühle und Bilder

Grundlagen der spirituellen Arbeit

Energetische Körperarbeit nach TCM

Ergebnis:

- Lösung muskulärer Spannungen
- Freimachen der Energieleitbahnen –
dadurch mehr Vitalität
 - mehr Lebensenergie wird aufgenommen
 - Energie kann besser fließen (Meridiane usw.)
- Veränderung der Gefühlswelt
(Befreiung, Gänsehautfeeling)
- Erkenntnisvorgänge werden getriggert

Energetische Körperarbeit

Kannst du noch etwas mehr zu den Meridianen sagen?
In welcher Verbindung stehen sie zu den höheren Anteilen
und Körpern des Menschen?

E.M.:

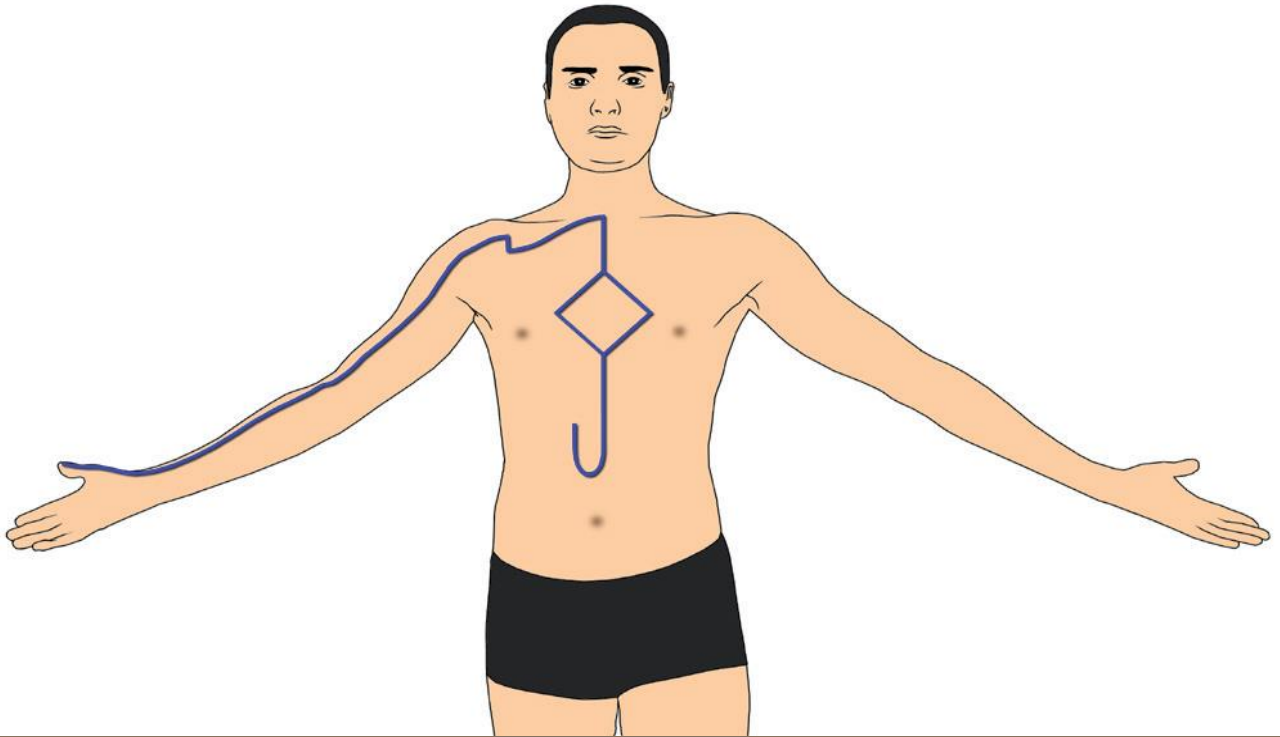
„Meridiane sind für dich die Energieleitbahnen und für alle die es noch nicht wissen, sind es die Adern durch die eure Lebensenergie fließt. Da sie nicht anfaßbar wie Adern sind, existieren sie auf einer feinstofflichen Ebene und diese ist mit dem höheren Selbst in Verbindung.“

„Wie bei einer Rohrleitung kann altes abfließen (ausatmen) und neues einfließen (einatmen).“

Aber man kann praktisch mit dieser Arbeit nur Dinge bewusst machen aber nicht heilen?

„Doch. Somit indirekt. Wenn altes abfließt kommt neues nach = Heilung. Über die Atmung kann bewusst gesteuert und somit bewusst geheilt werden.“

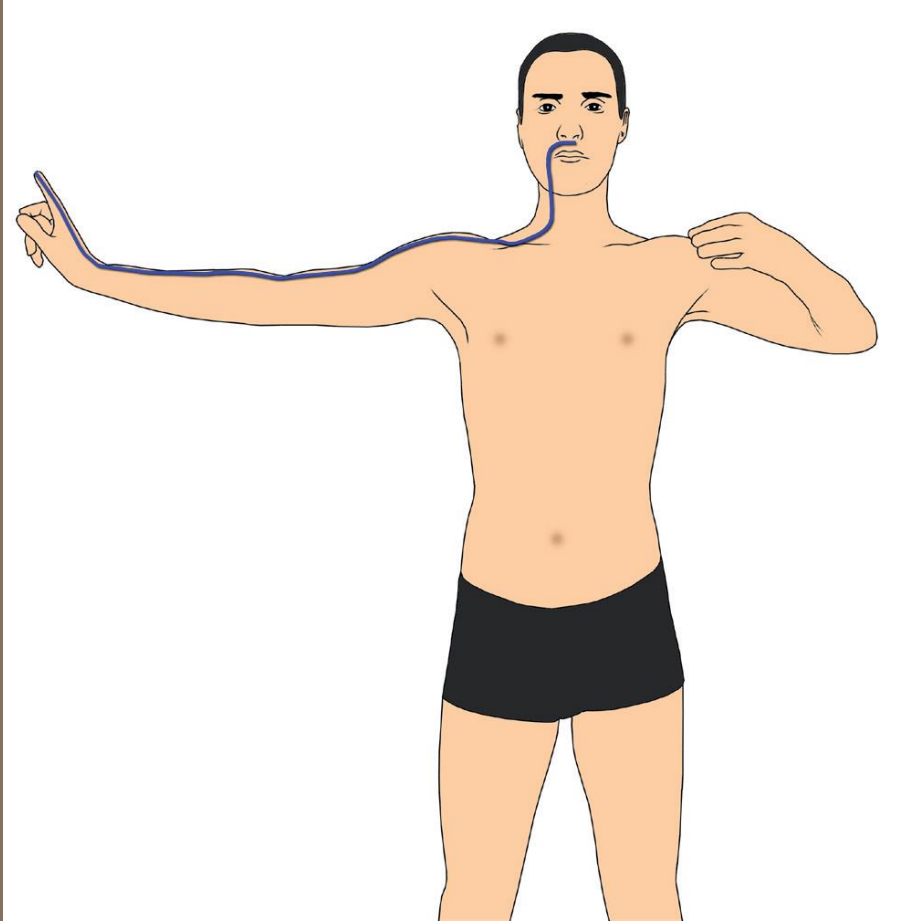
Lunge



Kennzeichen

- Mehr Optimismus und Zuversicht
- Verstärkung der Gefühlswelt (Atmung)
- Kontakt mit der Außenwelt

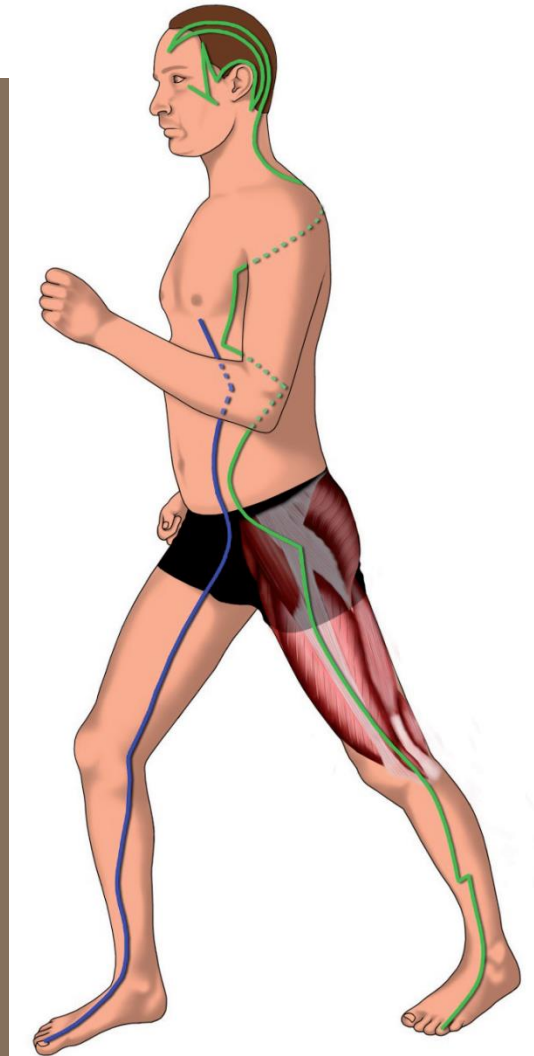
Dickdarm



Kennzeichen

- Steigerung der Vitalität
- Fähigkeit Loszulassen

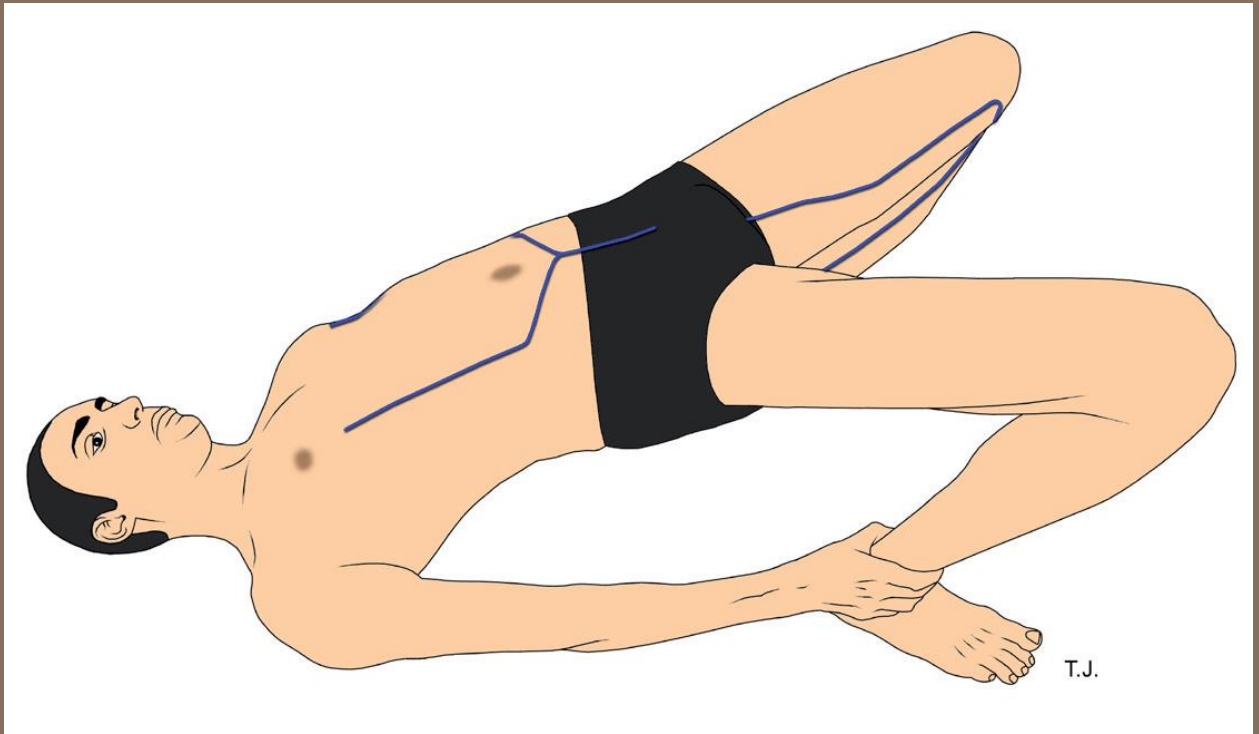
Gallenblasenmeridian



Kennzeichen

- Zunahme von Entschlossenheit und Durchsetzungskraft
- Verstärkte Handlungsbereitschaft
- Aufarbeitung von altem Ärger

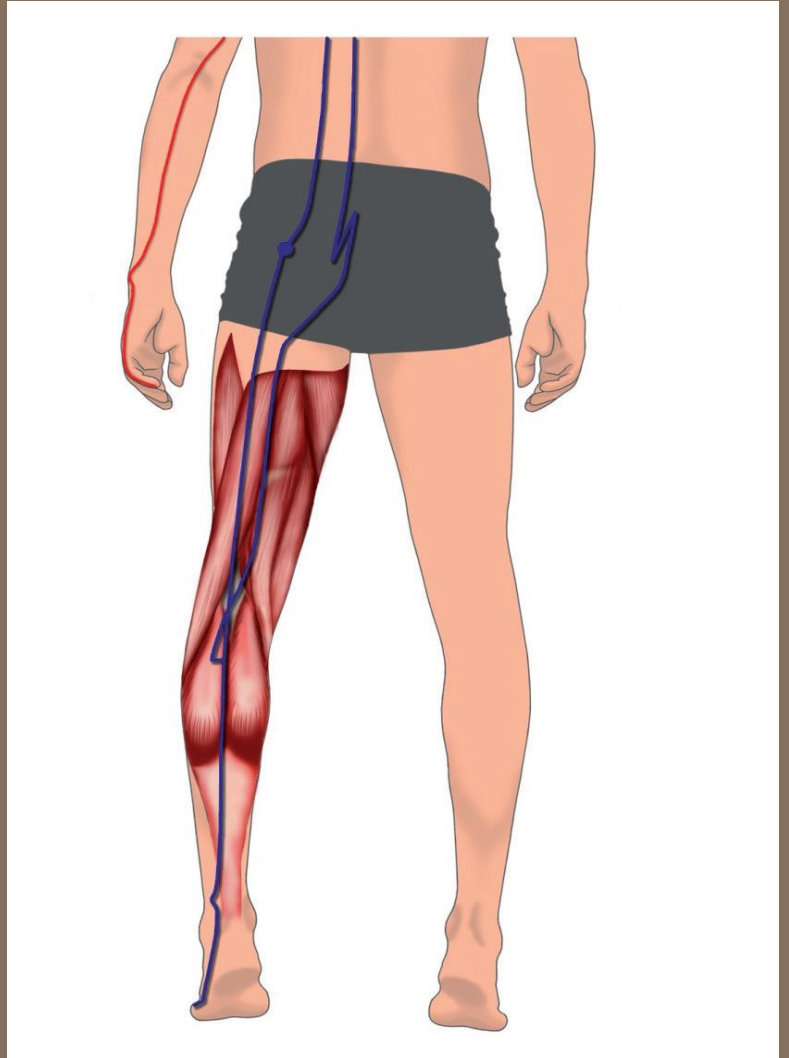
Lebermeridian



Kennzeichen

- Besänftigung eines cholerischen Temperaments
- Freier Fluss der Energie
- Schaffung neuer Ziele, Entwicklung eines Plans

Blasenmeridian



Kennzeichen

- Entspannung
- Reduzieren der Kopflastigkeit
- Sich gehen lassen können

Grundlagen der spirituellen Arbeit

Persönlichkeitsarbeit

- Unsere Lebensaufgaben sind symbolisch im Geburtsbild zu finden
- Wir haben bestimmte „Programme“ in uns, die unser Erleben und unser Leben bestimmen (vorerst)
- Diese Programme sind Persönlichkeitsanlagen (bestehen aus bestimmten Grund-überzeugungen)

Grundlagen der spirituellen Arbeit

Persönlichkeitsarbeit

- Wird eine Persönlichkeitsanlage (Qualität) „falsch- dysfunktional“ gelebt, entsteht eine Schwäche und bestimmte Krankheitsbilder
- Wird eine Persönlichkeitsanlage (Qualität) „richtig“ (im Sinne was ich möchte) gelebt, entsteht Stärke und Erfolg, Beschwerden werden verringert bzw. beseitigt

Grundlagen der spirituellen Arbeit

Persönlichkeitsarbeit- Charaktereigenschaften

- Die Art und Weise wie ich denke
- Die Art und Weise wie ich fühle und die Dinge wahrnehme
- Meine typischen Körperreaktionen und Verhaltensweisen

„Wenn ich meine Charaktereigenschaften kenne, kann ich beginnen, mein Schicksal selbst in die Hand zu nehmen.“

Meistere Dich selbst!

Persönlichkeitsentwicklung auf Basis der TCM

- Einführung in die 5 Elemente
- Erkenne Dich selbst
- Welche Muster bestimmen mein Leben?
- So steuere ich mich selbst
- Wie wirkt das Training bestimmter Muskeln auf meine Persönlichkeit und meine Psyche?
- Lenken der Lebensenergie
- Beruhigung des Geistes

Meistere Dich selbst!

Persönlichkeitsentwicklung
auf Basis der Traditionellen
Chinesischen Medizin



Mag. Uwe Triebel

Break Free!
gesund. erfolgreich. leben

Wege zur Meisterschaft

Auf der Suche nach dem Göttlichen in uns

- Gespräch eines Schülers mit einem Meister
- Was bedeutet Meisterschaft und Aufstieg?
- Was kann ich tun, um das Göttliche in mir zu finden?
- Weitere Themen u.a.

Manifestation und KoKreation

Das Transformieren von karmischen und astrologischen Mustern

Meisterschaft und Gesundheit

Schwierigkeiten und Prüfungen auf dem Weg zur Meisterschaft

Das Besondere der jetzigen Zeit in Bezug auf die Meisterschaft

Den Zugang zur geistigen Welt herstellen

.

.

.

„Meistere Dich selbst- BasisCheck“

- Persönlichkeitsanalyse laut Geburtsbild –
- Anamnese - TCM
- Gemeinsame Zieldefinition

Bearbeitung der Themen die
relevant sind