Susanne Marx

Inneres Feng-Shui

So leben Sie in Harmonie mit sich selbst

VAK Verlags GmbH
Kirchzarten bei Freiburg

Vorbemerkungen des Verlags

Dieses Buch dient der Information über wirksame, praktisch erprobte Möglichkeiten der Selbsthilfe. Wer sie anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Autorin und Verlag beabsichtigen nicht, Diagnosen zu stellen oder Therapieempfehlungen zu geben. Die Informationen in diesem Buch sind nicht als Ersatz für professionelle Behandlung bei körperlichen oder psychischen Problemen zu verstehen.

Der Begriff *Energy Psychology*® ist als Wortmarke geschützt.

Dieses Buch ist eine überarbeitete und erweiterte Neuausgabe des gleichnamigen Buches, das im Jahr 2000 im Verlag Hermann Bauer (ISBN 3-7626-0750-8) erschienen und inzwischen vergriffen ist.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.ddb.de abrufbar.

VAK Verlags GmbH
Eschbachstraße 5
79199 Kirchzarten
Deutschland
www.vakverlag.de

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2008

Illustrationen: Susanne Marx
Lektorat: Norbert Gehlen
Schmuckschrift auf dem Umschlag: Ito Joyoatmojo
Umschlag und Layout: Karl-Heinz Mundinger, VAK
Satz: Sebastian Carl, Amerang
Druck: MediaPrint GmbH, Paderborn
Printed in Germany
ISBN: 978-3-86731-030-7

Inhalt

Vorwort 9

Einleitung 11

Was ist Feng-Shui? 13
Die Grundlagen des Feng-Shui 14
Die Geschichte des Feng-Shui 18
Die Ch'i-Energie, Yin und Yang 21
Die fünf Wandlungsphasen und die acht Trigramme 25

Inneres Feng-Shui 35
Die Energie in uns zum Fließen bringen 36
Wir sind dazu geschaffen, glücklich zu sein 44
Was uns daran hindert, das Glück in uns wahrzunehmen 47
Das Haupthindernis: unser Alltagsbewusstsein 49
- Die *Qualität* unserer Gedanken 50
- Wie unsere Gedanken unser Leben beeinflussen 55
- Die *Quantität* unserer Gedanken 63

Zwei Wege zur Veränderung 69
1. Die *Qualität* unserer Gedanken verändern – durch bewusste Beschäftigung damit 72
2. Die *Quantität* unserer Gedanken verändern – durch Meditation 95
3. Die beiden Wege verbinden 111

Äußeres Feng-Shui: Das Tibetische Ba-Gua 115
Die neun Ba-Gua-Bereiche und wie man sie aktiviert 116
Zum guten Schluss 135

Anhang 137
Vorlagen 138
Affirmationen 145
EFT: Kurze Einführung und Anleitung 149

Literaturverzeichnis 163

Über die Autorin 165

Was ist Feng-Shui?

Die Grundlagen des Feng-Shui

Erste Grundlage aller taoistischen Künste und damit auch des inneren und äußeren Feng-Shui ist die durch Naturbeobachtung gewonnene Erkenntnis, dass alles aus Energie besteht bzw. alles von Energie durchdrungen ist und sich gegenseitig beeinflusst. Das Wort *Tao* (die Wurzel des Taoismus) wird im Westen oft nur mit „Weg" übersetzt, bedeutet in seiner ursprünglichen Bedeutung aber auch: die „Wirkungsweise des Universums". Diese Vorstellung einer universellen Lebenskraft – von den Chinesen *Qi* oder *Ch'i*, von den Japanern *Ki* und von den Indern *Prana* genannt – ist tief in der östlichen Philosophie und Medizin verwurzelt. Der Westen dagegen hat sich bislang mit diesem Energiekonzept schwer getan: Nach westlichem Verständnis ist die Welt gegliedert in Nichts und Materie. Materie ist für viele das, was direkt mit den Sinnen wahrgenommen werden kann, und lässt sich aufteilen in *belebte* Materie (Menschen, Tiere und Pflanzen) und unbelebte Materie (Steine, Wasser, Gegenstände wie Möbel etc.). Unsere Vorstellung davon, wie diese Materie sich verhält und aufeinander reagiert – Anziehung, Abstoßung etc. – basiert in großen Teilen noch auf der newtonschen Mechanik.

Alles besteht aus einer universellen Energie: Ch'i

Diese Sicht der Welt steht der taoistischen Vorstellung, dass alles belebt und von *Ch'i* durchdrungen sei, völlig entgegen. Aber interessanterweise ist es gerade die moderne Quantenphysik, deren neueste Erkenntnisse dieses alte Energiekonzept bestätigen. Nach heutigem Wissensstand sind die kleinsten Bausteine nicht mehr Atome, Elektronen oder Neutronen, sondern kleinste Im-

pulse aus Energie und Information, die sich unvorstellbar schnell auf bestimmten Bahnen bewegen. Wir können diese Bewegungen nicht wahrnehmen und haben deshalb den Eindruck einer festen, massiven Struktur. Dieses Phänomen kann man mit der Bewegung eines Flugzeugpropellers vergleichen: Solange der Propeller stillsteht, sehen wir, dass er aus drei einzelnen Blättern mit großen Zwischenräumen besteht. Sobald er aber anfängt, sich zu bewegen, sehen wir plötzlich eine glatte Fläche. Je fester ein Körper wirkt, desto schneller bewegen sich in ihm die Energieimpulse.

Jeder feste Körper, ob Mensch, Tier, Pflanze, Möbel oder Planet, besteht also aus Energie, die sich in einer bestimmten, ihm eigenen Frequenz bewegt. Diese Energie jedes Körpers fließt aber nicht nur auf bestimmten *Bahnen* – in der chinesischen Medizin als „Meridiane" bezeichnet –, sondern bildet auch ein *Energiefeld* um ihn herum. Dieses Feld konnte das russische Forscherehepaar Kirlian erstmals auf lichtempfindlichem Material sichtbar machen. Mittlerweile kann man vielerorts sogenannte Kirlian-Fotografien anfertigen lassen, auf denen das Ch'i-Feld des Kopfes oder der Hand als farbige Korona abgebildet ist. Dieses Feld – auch Aura genannt – ist das, was wir bei Menschen als Ausstrahlung und bei Orten oder Gegenständen als Atmosphäre wahrnehmen. Da es sehr viele Interpretationsebenen der Aura gibt – sie kann beispielsweise zu *diagnostischen* Zwecken verwendet werden, da Krankheiten nach chinesischem Verständnis immer die Folge eines Energiemangels oder -staus sind –, möchte ich hier kurz auf eine Einteilung der Aura eingehen, die unter anderem von dem philippinischen Heiler Choa Kok Sui angewandt wird. (Seine Bücher *Grundlagen des Pranaheilens* und *Die hohe Kunst des Pranaheilens* sind 2003 im Koha-Verlag, Burgrain, erschienen.) Danach gibt es drei verschiedene Auren oder Energiefelder, die unterschiedliche Funktion und Ausdehnung haben:

Das persönliche Ch'i-Feld

- Die *innere* Aura erstreckt sich etwa zehn bis fünfzehn Zentimeter über den physischen Körper hinaus. Da beide, Aura und physischer Körper, miteinander verbunden sind, zeigen sich Krankheiten und Funktionsstörungen in der Aura oft schon, bevor sie sich im Körper selbst bemerkbar machen. So sind etwa entzündliche Prozesse als Ausbuchtungen, geschwächte Organe dagegen als Einziehungen in der Aura beim Abtasten mit den Händen spürbar.
- Die zweite Aura wird als *Gesundheitsaura* bezeichnet. Sie erstreckt sich etwa 70 Zentimeter über den physischen Körper hinaus und ist zum Beispiel für unsere Immunabwehr zuständig.
- Das dritte Feld ist die *äußere* Aura. Ihre Ausdehnung beträgt normalerweise etwa einen Meter, sie kann aber in Einzelfällen auch wesentlich größer sein. Diese dritte Aura ist das, was in der Kirlian-Fotografie als farbiges Licht sichtbar ist. Die unterschiedlichen Farben geben Auskunft über den momentanen physischen, mentalen und seelischen Zustand eines Menschen.

Alle drei Auren bilden unser ganz persönliches Energiefeld, dessen Frequenz von unseren Gedanken, Meinungen, Einstellungen und Handlungen geprägt ist. Anders als unser physischer Körper ist es nicht statisch, sondern mischt sich und kommuniziert unaufhörlich mit den Feldern unserer Umgebung. Das bedeutet, dass mein Feld meine Umgebung beeinflusst – genauso wie das Feld der Umgebung meines beeinflusst! Dieses *Prinzip der wechselseitigen Beeinflussung* ist grundlegend für das Verständnis der Wirkungsweise von Feng-Shui und wird uns im Laufe des Buches immer wieder beschäftigen.

Unser Ch'i-Feld kommuniziert mit der Umgebung

Auch wenn wir normalerweise dieses Ch'i-Feld – unser eigenes oder das unserer Umgebung – nicht direkt wahrnehmen, so hat es doch indirekt einen großen Einfluss auf uns. Es ist zum Beispiel dafür verantwortlich, wenn wir jemanden, den wir bislang nicht kennen,

spontan sympathisch finden. Wir sagen dann manchmal, dass wir mit dem Betreffenden „auf gleicher Wellenlänge“ seien – eine sehr gute Beschreibung für die Kompatibilität der beiden Energiefelder. Oder stellen Sie sich vor, Sie gehen an einem Samstagvormittag durch eine belebte Fußgängerzone. Nach kurzer Zeit werden Sie vielleicht erschöpft und ziemlich entnervt sein. Das kann daran liegen, dass Sie in dem Gedränge so nah an anderen Menschen vorbeigehen, dass sich Ihr Feld permanent mit anderen Feldern mischt, und darunter sind auch oft solche, die eben *nicht* auf Ihrer Wellenlänge liegen.

Diese gegenseitige Beeinflussung gilt aber nicht nur für die Menschen und Dinge in unserer unmittelbaren Umgebung, vielmehr wird Ch’i durch Bewegung (zum Beispiel Wind oder motorische Bewegung), Licht (natürliches oder künstliches) und Geräusche über weite Strecken hinweg übertragen. Da es sich dabei sehr ähnlich verhält wie Wind, also Luftbewegung, und Wasser, wurde aus dem ursprünglichen Namen *K’an-yu* bzw. *Kan-ü* (übersetzt: „Himmel-Erde-Gesetz“) der heute gebräuchliche Begriff *Feng-Shui*, übersetzt: Wind und Wasser.

Ch’i wird über weite Strecken hinweg übertragen

Die Kunst des Feng-Shui besteht darin, diese subtilen Energien wahrzunehmen, Blockaden oder Störungen im natürlichen Fluss zu erkennen und positiv zu beeinflussen. Freies Fließen von Energie in uns und unserer Umgebung bedeutet Harmonie, Wohlbefinden, Gesundheit und gutes Gelingen – eine wichtige Voraussetzung ist aber, dass wir Veränderungen zum Positiven in unserem Leben auch wirklich *wollen*! Wenn wir zu sehr am Alten festhalten – seien es nun Verhaltensweisen, Glaubensmuster oder Lebensumstände –, kann die Energie dort nicht mehr fließen, sie stagniert und stirbt schließlich ab. Erst wenn wir ständigen Wandel als einen natürlichen Teil unseres Lebens begreifen und akzeptieren, können wir unser eigenes Potenzial immer mehr entfalten.

Harmonie, Gesundheit und Wohlbefinden durch freies Fließen der Energie

Die Geschichte des Feng-Shui

Feng-Shui, inneres wie äußeres, wird bereits seit mehr als 5000 Jahren praktiziert und ist damit eine der ältesten praktischen Künste in der Geschichte Chinas. Aus der Anfangszeit sind zwar keine schriftlichen Zeugnisse überliefert, aber archäologische Funde, mündliche Überlieferungen und Bezüge in späteren Werken auf ältere Quellen deuten darauf hin, dass in diese Periode die Entdeckung des *Pa-K'ua* oder *Ba-Gua* – übersetzt: acht Trigramme – fällt, auf das im Verlauf dieses Buches ausführlich eingegangen wird. Im Laufe der Zeit entwickelte sich Feng-Shui als eine der taoistischen Künste zu einer komplexen Wissenschaft. In der Han-Dynastie (206 v. Chr. bis 220 n. Chr.) wurden die *fang-shih*, die taoistischen Meister, eine bedeutende soziale und politische Kraft im Reich. Während der T'ang-, Sung- und Yüan-Dynastie erlebte Feng-Shui als systematische Kunst und Wissenschaft die Blüte seiner Entwicklung. Aus dieser Zeit existieren Texte und Handbücher über die Prinzipien von Yin und Yang sowie die fünf Wandlungsphasen oder Elemente. Diese grundlegenden Begriffe der chinesischen Philosophie beschreiben verschiedene Erscheinungsformen von Ch'i. Da sie die Basis des klassischen Feng-Shui bilden, werden wir weiter unten darauf noch ausführlicher eingehen.

Eine der ältesten praktischen Künste Chinas

Im Laufe der Zeit entwickelten sich drei große Schulen des Feng-Shui, die mittlerweile noch durch einige moderne Schulen ergänzt werden: die *Formschule*, die *Kompassschule* und die unorthodoxe *Schwarzhutschule*. Während die Formschule sich in erster Linie mit günstigen oder ungünstigen Merkmalen der Umgebung wie Felsfor-

mationen oder Flussverläufen beschäftigt, geht die Kompassschule davon aus, dass die Himmelsrichtungen und der Stand der Sonne das menschliche Wohlergehen beeinflussen. Die Schwarzhutschule vereinigt viele Einflüsse, etwa aus dem Buddhismus, dem Taoismus, der tibetischen Bön-Religion und der ganzheitlichen Medizin, mit Feng-Shui und stellt den Menschen und sein Ch'i in den Vordergrund. Die Methode des *Tibetischen* oder *Drei-Türen-Ba-Gua,* die in diesem Buch angewendet wird, ist eine Weiterentwicklung dieser Tradition durch den aus China stammenden und in Amerika lebenden Großmeister Professor Thomas Lin Yun.

Drei große Schulrichtungen des Feng-Shui

Einen starken Einbruch erlitt Feng-Shui in der Zeit der chinesischen „Kulturrevolution", in der diese alte, empirische Wissenschaft plötzlich als Aberglaube abgestempelt wurde und alle, die sie anwandten, verfolgt wurden. (Trotzdem wurde nach dem Tod von Mao Tse-tung bekannt, dass der Große Vorsitzende selbst Feng-Shui angewendet und für seine Zwecke genutzt habe!) Viele Feng-Shui-Meister und -Meisterinnen mussten in dieser Zeit China verlassen und siedelten sich in Hongkong, Malaysia, Singapur oder Taiwan an. Hier überlebte diese alte Kunst und entwickelte sich weiter. In den letzten Jahrzehnten wurde Feng-Shui auch im Westen entdeckt – vor allem in den angloamerikanischen Ländern, aber auch in Deutschland, Österreich und der Schweiz wurde es immer populärer. Wie jede andere lebendige Kunst entwickelt sich auch Feng-Shui ständig weiter, bildet neue Schulen und passt sich dem unterschiedlichen kulturellen Hintergrund der jeweiligen Länder an.

Feng-Shui entwickelt sich ständig weiter

Das äußere Feng-Shui beschäftigt sich, wie gesagt, mit dem Einfluss, den unsere Umgebung auf uns hat. Wie wir ja bereits gesehen haben, hat alles – Sonne, Mond, Landschaftsformationen, Gebäude in unserer Umgebung, die bauliche Struktur unserer Wohnung sowie die Möbel und Einrichtungsgegenstände darin – ein eigenes Ch'i-

Feld mit einer bestimmten Frequenz. Alle Felder zusammen bilden eine spezifische energetische Struktur, und diese beeinflusst – unterstützend oder schwächend – uns und unser eigenes Ch'i-Feld.

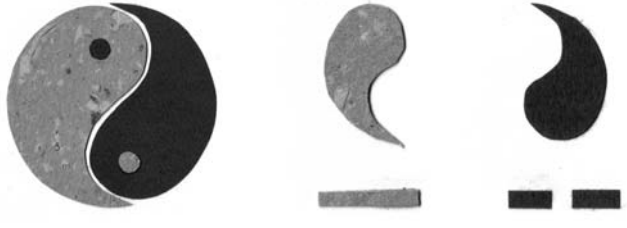
Ziel des äußeren Feng-Shui ist es deshalb, unsere Umgebung so zu wählen und zu gestalten, dass ein möglichst harmonischer Fluss von förderlichem Ch'i entsteht, der unser persönliches Feld unterstützt.

Das innere Feng-Shui beschäftigt sich mit dem Ch'i-Fluss *innerhalb* unseres Körpers, der für unser Wohlbefinden, unsere Gesundheit und unsere persönliche Entwicklung verantwortlich ist. Ziel des inneren Feng-Shui ist es, Blockaden, die meist durch negative Gedankenstrukturen verursacht werden, zu erkennen und zu lösen.

Die Ch'i-Energie, Yin und Yang

Will man Feng-Shui richtig verstehen und anwenden, ist die nähere Beschäftigung mit Ch'i, der universellen Energie, sehr wichtig, denn obwohl alles von dieser Energie durchdrungen ist, ist sie nicht in allem gleich. Durch Naturbeobachtungen haben Taoisten vor langer Zeit festgestellt, dass die verschiedenen Ausprägungen von Ch'i sich in einer Art Systematik zusammenfassen lassen. So können alle Erscheinungen, zum Beispiel Formen, Farben, Materialien, Himmelsrichtungen oder Gemütszustände, dem Gegensatzpaar Yin und Yang zugeordnet werden. Yin steht dabei für das Aufnehmende, Passive und wird durch eine durchbrochene Linie dargestellt; Yang steht für das Abgebende, Aktive und wird durch eine durchgehende Linie dargestellt. Beide stehen in einer dynamischen Wechselwirkung und wenn eine dieser beiden Energien ihr Maximum erreicht hat, verwandelt sie sich in ihr Gegenteil, also in die andere. So werden wir beispielsweise nach einer großen körperlichen Anstrengung (Yang) unweigerlich müde (Yin) und wir müssen nach einem tiefen und vollständigen Ausatmen (Yin) automatisch wieder einatmen (Yang).

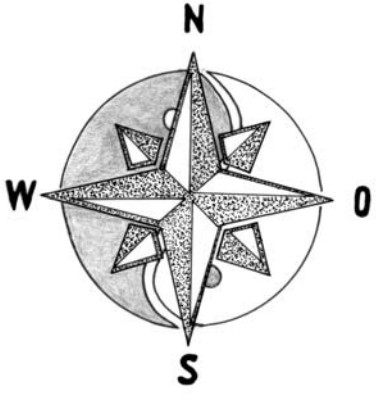
Yin und Yang – Gegensatz und Einheit



Das Tai-Chi mit seinen beiden Polen Yang und Yin

Praktisch angewendet bedeutet dieses Prinzip, dass alles, was existiert, einen Gegenpol hat und das beide zusammen ein harmonisches Ganzes bilden. So gibt es also beispielsweise keinen Tag ohne Nacht, kein Kalt ohne Warm, kein Männlich ohne Weiblich. Beide sind gleichwertig und ob etwas Yin oder Yang ist, hängt vom jeweiligen Bezugspunkt ab: So ist zum Beispiel Sitzen im Vergleich zum Gehen eher Yin, also passiv, im Vergleich zum Liegen aber eher Yang, also aktiv.

Im äußeren Feng-Shui kann man dieses Prinzip beispielsweise auf die richtige Verteilung oder Nutzung der Räume in einem Haus oder einer Wohnung anwenden. Dafür stellt man zunächst die Lage der verschiedenen Himmelsrichtungen fest – vom Zentrum der Wohnung oder des Hauses aus gesehen. Der Norden ist die Himmelsrichtung, die am meisten Yin ist, und der Süden ist am meisten Yang. Eher Yin sind der Westen, der Nordwesten und der Nordosten, eher Yang sind der Osten, der Südosten und der Südwesten.



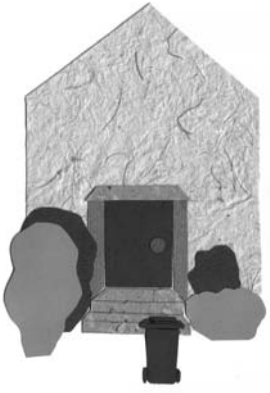
Jede Himmelsrichtung kann Yin oder Yang zugeordnet werden

In einem zweiten Schritt wird danach festgestellt, welcher Raum der Wohnung oder des Hauses seiner Funktion nach welche Art von Energie braucht, und entsprechend wird er dann in einen Bereich gelegt, der von der Himmelsrichtung her die passende Energie hat. So wäre es zum Beispiel günstig, das Schlafzimmer in einen Bereich zu legen, der mehr die ruhige, passive Yin-Energie hat (Norden, Nordosten, Nordwesten oder Westen); ein Arbeitszimmer dagegen gehört eher in den aktiveren Yang-Bereich (Süden, Osten, Südosten oder Südwesten).

Ch'i muss frei fließen können

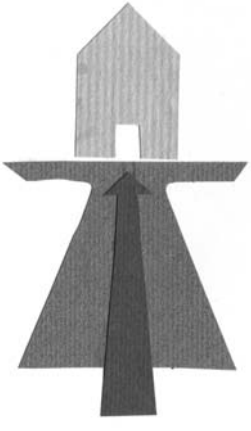
Es ist aber nicht nur wichtig, die Räume der jeweiligen Energie zuzuordnen, sondern diese Energie muss insgesamt auch frei fließen können: Ch'i fließt ja ständig von einem festen Körper zum anderen. Wenn Ch'i frei fließen kann, wird es im Chinesischen *Sheng-Ch'i* genannt und wirkt sich als solches positiv auf Beziehungen, Gesundheit, Erfolg und das allgemeine Wohlbefinden aus.

Wird Ch'i dagegen blockiert, entsteht in einigen Bereichen der Wohnung ein Energiestau und in anderen Bereichen ein Energiemangel. *Sheng-Ch'i* wird dann zu *Si-Ch'i*, zu stagnierender Energie. Solche Blockaden entstehen besonders im Eingangsbereich des Hauses oder der Wohnung. Ursache kann zum Beispiel eine mit Mülltonnen zugestellte Einfahrt sein, ein verwinkeltes, enges Treppenhaus, eine Eingangstür, die sich direkt auf eine Wand hin öffnet, oder ein mit Schuhen, Mänteln oder Regalen angefüllter Flur (vgl. Abb. S. 24 oben). Stellen Sie sich bei einer Analyse Ihre Wohnung einfach als lebenden Organismus vor: Eine Wohnung, deren Eingangsbereich blockiert ist, kann nicht richtig „atmen"!



Ein vollgestellter, blockierter Eingang lässt nicht genug Ch'i in das Haus fließen

Aber auch wenn Energie sich zu stark beschleunigen kann, wie zum Beispiel auf einer geraden Straße, die direkt auf eine Eingangstür zuläuft, oder auch in langen Korridoren, verwandelt sich für uns an sich positives Ch'i in schädliches *Sha-Ch'i* – schneidendes Ch'i.



Schädliches oder „schneidendes" Ch'i, verursacht durch eine Straße, die direkt auf das Haus zuführt.