



**Stille ist nicht leer – Meditation ist Leben pur**  
**Nichts tun & alles erhalten**  
**Tiefen-Entspannung**  
**WU-WEI - Prinzip**

**Die energispendende & heilsame Wirkung von Meditation**

Meditation ist der natürliche Grund-Zustand des Menschen > es ist der Zustand indem unsere Gehirnwellen natur-gelassen fließen und unser ganzer Körper & Psyche in seinem ursprünglichen „Schwingen“ ist => ALPHA-Welle. Das ist entspannend und heilsam und nichts Veraltetes oder Mystisches!  
**Meditation könnte bei einiger Übung Alltag sein, dann würden wir ganz selbstverständlich gesund und in unserer ursprünglichen Kraft leben.**

**Wie finden wir nun in uns den Zustand der Meditation?**

Grundsätzlich muss gesagt werden, dass man Meditation nicht mit Leistungsdruck anstreben kann (das verjagt sie eher), sondern nur eine innere Haltung einnehmen kann, in der man Meditation *begünstigt*. Ich habe in den Jahren meiner praktischen Arbeit und Erfahrung mit Meditation **4 Punkte** entdeckt, die diese innere Haltung begünstigen und damit ein Tor zu Meditation sind:

**DAS TOR ZUR MEDITATION > Alpha aktivieren**

*Ich lade Sie herzlich dazu ein die nächsten Zeilen nicht nur zu lesen, sondern gleichzeitig wirklich zu **tun**, was Sie lesen.*

- **Mitten aus der Stille eine belebende Wirkung erleben** ◦

**Achtsamkeit**

**Es geht um Stille & Wahr-Nehmen** > ein Zustand der erfüllten Stille, ein Eintauchen ins Sein, so wie es jetzt ist > egal wie es ist – aber gleichzeitig einen Raum der Stille erleben, indem alles ruht, was jetzt ist – Ruhe, Stille, Raum & Form – beobachten Sie sich – jetzt – und lassen Sie einfach mal alles SEIN...

**Absichtslosigkeit**

**In diesem Raum der Stille kann sich erst der Sinn offenbaren** – was ist jetzt, warum bin ich hier, worum geht es jetzt – was will, was wird sich mir zeigen... Erst stille Offenheit, Neutralität und Absichtslosigkeit eröffnet die Möglichkeit zu echter tiefer Entspannung in den Augenblick.

**Atem-Bewusstheit**

- Das Kommen und Gehen des Atems still betrachten und spüren
- Er fließt ganz von selbst, ohne unser aktives Zutun, ist eine freie Gabe des Seins an uns, in uns
- Das Fließen, das Nähren und Klären erleben, das im Atem als Geschenk an uns liegt, solange wir leben.

**Aufrichtung**

- Stellen sie die Füße parallel und beckenbreit
- Lassen sie ihr Becken nach hinten rollen, sodass die Lendenwirbelsäule sich begradigt
- Halten Sie die Wirbelsäule sanft schwingend und aufrecht aufgebaut auf dem Becken
- Der Kopf landet entspannt auf der Wirbelsäule – Augen zum Horizont

Nun – spüren Sie einfach in sich nach, wie es Ihnen damit geht – ob es Ihnen leicht fällt oder innere Widerstände auftauchen. Sicher ist > **das was ich Ihnen hier beschreibe und nahe lege, ist so alt wie die Menschheit, wie die Welt selbst** – ist der ursprüngliche Seins-Zustand jedes Kindes, jedes Tiers, jeder Pflanze – allen Seins. Dieser Zustand führt dazu, dass sich die ursprüngliche Natur verwirklichen kann – und wir alle erleben, in jeder Sekunde, wie genial die Natur ist, die auch wir als Menschen sind, die uns beseelt und uns leben lässt.

Wenn Sie also **Widerstände** gegen die Stille oder Absichtslosigkeit erleben, oder Ihnen das Atem beobachten „auf die Nerven geht“ oder es anstrengend ist ihre Haltung einzurichten, dann seien Sie sich bewusst, das Sie sich vielleicht über viele Jahre daran gewöhnt haben nicht mehr Ihrer UR-Natur entsprechend zu leben – und wir alle wissen das die Gewohnheit eine Fessel ist, die nicht zu unterschätzen ist. **Bleiben Sie trotzdem dran** – Sie werden nach einiger Zeit erleben, das sie diese innere Haltung genießen werden und dabei Re-Generation und Energieaufbau entsteht.

**Übungen aus dem Bereich Meditation & Energiebewusstheit  
führen in ein tiefes Loslassen von Stress & Anspannung!**

### **DAS TOR ZUR TIEFEN-ENTSPANNUNG**

**Wesentlich ist, dass sie im Prinzip alles in sich, immer und überall,  
entspannen können. Beachten Sie dabei bitte folgendes:**

- Lenken Sie ihre **absichtslose Achtsamkeit** an die Stelle, die sie entspannen möchten
- Nun senden Sie in die Stelle eine Idee, einen **Impuls des Loslassens**, des Kraft Aufgebens, des Weich und Weit Werdens

**ABER...**

- **Nötigen Sie den Bereich nicht** all das zu tun, sondern warten Sie still & absichtslos ab, inwieweit der Körperbereich diesen Impuls annehmen & übersetzen kann
- **So entsteht echte Entspannung** und nicht wieder eine neue Manipulation und ein Entspannungs-Leistungs-Prinzip
- Sie werden zwar anfänglich vielleicht länger brauchen bis die Entspannung einsetzt, aber mit einiger Übung werden Sie dafür später eine **Tiefen-Entspannung erhalten, die sich dann auch im Alltag aktivieren und nachhaltig wahrnehmen und übersetzen lässt.**

**Und lassen Sie sich nicht täuschen > NICHTS Tun ist nicht nichts tun!  
Sie werden sehen, das bedarf echter Hingabe und Trainings. Probieren  
Sie es aus – Sie werden etwas Erstaunliches erleben!**

Nun haben wir uns eine Idee von **meditativer Haltung** und eine Idee von **Tiefen-Entspannung** erarbeitet – optimalerweise fühlen wir uns dadurch stärker frischer, klarer. Jetzt gilt es **diese Qualität in unsere Handlungen, unseren Alltag einzubringen.**

## **DAS TOR ZU ENERGIEVOLLEM HANDELN > WU WEI**

Wu Wei bedeutet "Nicht-Handeln", "absolutes Handeln", "Handeln durch Nicht-Handeln", letztlich "nicht gegen die Natur der Dinge handeln" - ohne unnützen Eifer, falschen Ehrgeiz und eigenwillige Absichten.

Wu Wei ist in seiner Wirkung wie Wasser, das bei seinem Lauf über die Steine und um die Felsen herumfließt. Es wirkt nicht auf mechanische, gradlinige Weise (bei der letzten Endes meist die Naturgesetze übergangen werden), sondern auf eine Weise, die aus dem inneren Gespür für den natürlichen Rhythmus der Dinge erwächst. Von Zhuangzi stammt die Analogie des Metzgers, dessen Messer stets scharf bleibt, weil er seine Hand von der natürlichen Beschaffenheit der Gewebe und Knochen leiten lässt, die ihn die Knochenzwischenräume finden lässt, so dass die Klinge mit kaum merklicher Bewegung ohne Widerstand zu schneiden vermag.

Der Begriff Wu Wei begründet sich aus der taoistischen Auffassung vom TAO (Ur-Substanz, Raum aller Möglichkeiten, Potential, etc.) als dem ursprünglichen Lebens-Ursprung und Wirkprinzip, das die Ordnung und Wandlung aller Dinge konstruktiv und sinn-voll bewirkt (Natur halt, wenn man sie in Ruhe sich entfalten lässt ;-), so dass es nicht weise wäre, in das Walten dieses Prinzips einzugreifen. Wu Wei bedeutet aber nicht, dass man gar nicht handelt, sondern dass die Handlungen spontan in Einklang mit dem Tao (= in Meditation) entstehen und so das Notwendige getan wird, jedoch nicht in Übereifer und blindem Aktionismus, die als hinderlich betrachtet werden, sondern leicht und mühelos, im natürlichen Rhythmus des Augenblicks. **Es ist ein Zustand der inneren Stille, der zur richtigen Zeit die richtige Handlung ohne Anstrengung des Willens hervortreten lässt.**

Man erreicht die Ebene des Wu Wei, wenn man lernt, mit seinem wahren Wesen und den Naturgesetzen, die um uns herum wirksam sind, harmonisch zusammenzuarbeiten. Auf der höchsten Stufe praktiziert ist Wu Wei unerklärlich und unsichtbar, weil es quasi als reiner Reflex in Aktion tritt – allerdings mit vollem Wachbewusstsein. Das Vollkommene wird im Daoismus als leer, weich und spontan gedacht und entsprechend sollte auch das Handeln sein, d.h. ohne ein Eingreifen des dualistischen, trennenden Intellektes, sich der Situation anpassend und intuitiv. Das vollkommene Handeln erkennt intuitiv das beste Mittel und es erscheint als sinnlos, seine Energie in unfruchtbaren Handlungen um der Handlung willen zu erschöpfen, sondern das Handeln sollte sich auf die geeigneten Umstände und Mittel beschränken. Die beste Übersetzung des Begriffes Wu Wei wäre somit „Nicht-Eingreifen“ bzw. „Handeln durch Nicht-Handeln“, und es handelt sich um eine Art von kreativer Passivität, die aber unglaublich aktiv ist, so wie das Leben selbst permanent Formen gebiert und in Evolution ist.

**Der Mensch des Tao – Laotse nennt ihn den Berufenen:**

**Es ist das Wesensmerkmal eines Menschen, der das Tao versteht, das er dadurch zur Freiheit eines produktiven, intelligenten Tätigseins gefunden hat. Der Mensch erlebt die in seine Existenz hineinwirkenden Ereignisse als zu ihm gehörig, wie Beine, Arme oder sein Atem – und agiert mit den ihnen innewohnenden Rhythmen & Inhalten harmonisch zusammen...**

## WU ∞ WEI Beispiele

WU ∞ WEI

### Absicht & Absichtslosigkeit

#### Absichtslosigkeit

Da in der Energie alles im Sine eines optimalen Weges, Flusses natürlich gegeben ist, benötigt man keine Absichten, damit etwas natürliches sich entfaltet. Ist man als Mensch einfach reines Bewusstsein, so erlebt man Entfaltung – das Wunder der Natur

#### Absicht

Da jeder Mensch aber eine ganz bestimmte individuelle Mischung im Raum aller Möglichkeiten verkörpert, sind im manche Teile des Seins näher, andere nicht – so trägt die Form eine Art natürliche Absicht in sich – verkörpert sich diese nicht, entsteht Stress > Druck oder Schwäche - also Disharmonie.

WU ∞ WEI

### Einatem & Ausatem

**Einatem** bringt Anspannung durch Fülle, Kraft, Antrieb, Schub, Ausdehnung

**Ausatem** bringt Entspannung durch Entleeren, Loslassen, Zusammensinken

WU ∞ WEI

### Anspannung & Entspannung

WU ∞ WEI  
**Denken & Körper – klare Strukturen & Gefühle & Visionen – fließende Strukturen**

**In der gelebten Verbindung von WU & WEI  
kann Leben sich also gesund und natürlich entfalten!**

Sie merken schon – es ist ein weites Feld von Erfahrungen die hier im Kontakt mit Meditation erlebt werden können und man kann nun glauben das Stille wirklich nicht leer ist, weil wir durch das „still werden unseres Bewusstseins“ direkt an das Leben selbst herankommen. Wir erleben dadurch einen Strom von Impulsen, Intuitionen und Inspirationen – in uns und um uns – die immer da sind, uns nur bisher nicht erreichen konnten durch den Wust von Wollen, Müssen, Sollen, in dem wir uns permanent bewegen, statt „zu leben“.

***Ganz praktisch entwickelt man hierdurch einen gesunden emotionellen Instinkt, Regeneration & Gesundheit werden begünstigt, der Intellekt & Konzentration schärft sich – und Inspiration ist mehr als ein schönes Wort! ICH kann´s nur empfehlen - wollen sie das üben > [www.taote.info](http://www.taote.info)!***



# Sensibilis

Gabriele Biedermann  
INSTITUT für Allgemein-Energetik  
Ausbildungen, Kurse, Coaching  
Schuhmeierstr. 26 / U-Geschoss  
2320-Schwechat - Nähe 11.Bezirk  
TEL 0664 462 3953 [sensibilis.at](http://sensibilis.at)

