

Webinar:

**DAOISTISCHE HERZENSKULTIVIERUNG –  
DIE BALANCIERUNG, HEILUNG UND  
ENTFALTUNG DEINES HERZENS**

**(MIT TOBIAS PUNTKE)**

清  
心

# Über mich:



## Tobias Puntke:

- Sportwissenschaftler M.A.
- 6. Duan und 2. Generation des TaijiDao-Systems nach Großmeister Shen Xijing,
- 23. Generation der daoistischen Drachentorschule
- Von 2016-2022 Präsident und Europa-Cheftrainer der Europäischen TaijiDao Gesellschaft e.V. (ETG)
- Seit 1987 mit ganzem Herzen auf dem Weg der inneren Kampfkünste, der Lebenspflege und der Meditation
- Lehrtätigkeit in diesem Gebiet seit 1994

# Unser Programm für heute:

- Dao & Daoismus
- Unser Herz
- Daoistische Herzenskultivierung
- Daoistische Herzenskultivierung im Alltag

# DAO & DAOISMUS



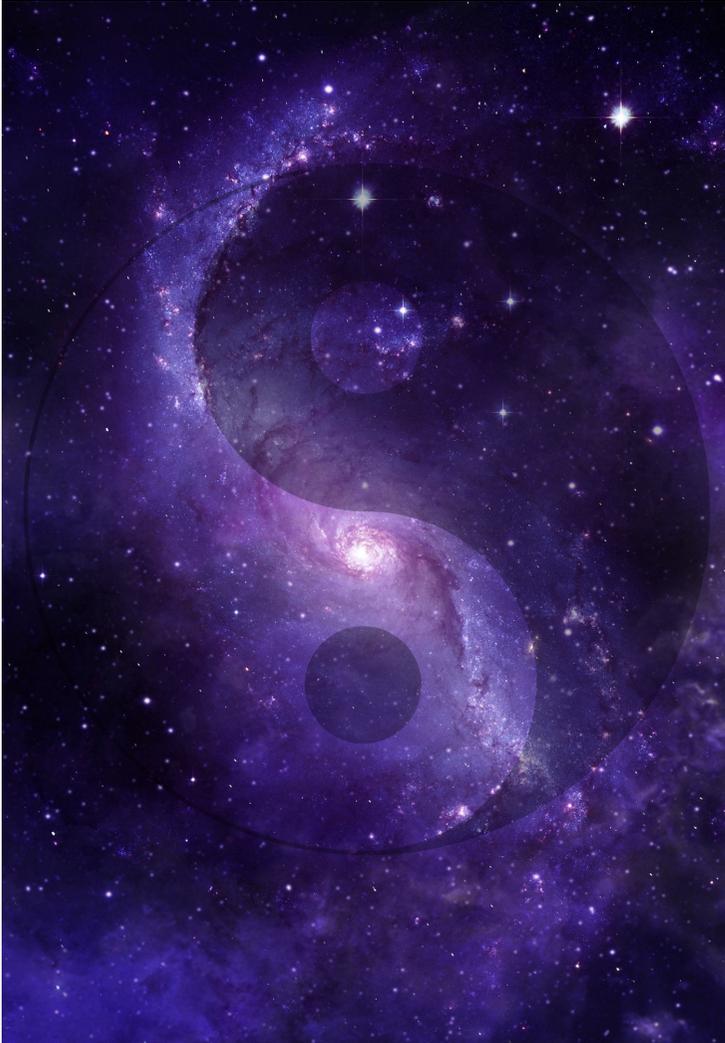
# Das Dao:

## Wortbedeutung:

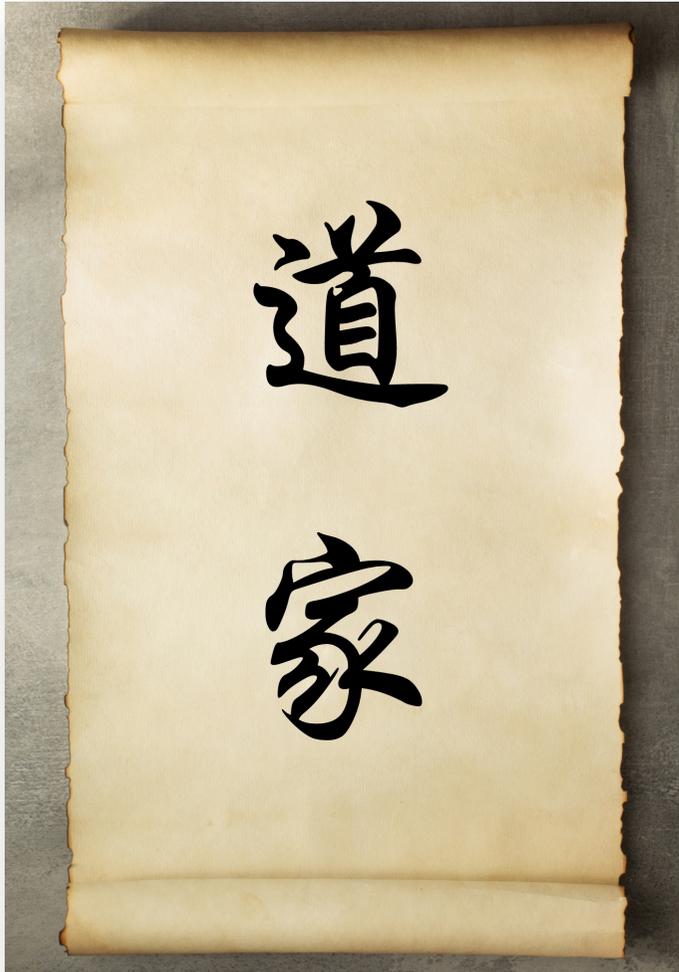
- Pfad, Weg

## Aspekte des Dao:

- Dao - Der Ursprung alles Seienden.
- Dao - Die allem Sein zu Grunde liegend Schöpfungsintelligenz.
- Dao - Die aus der Schöpfungsintelligenz entspringenden Ordnungsprinzipien des Kosmos (Naturgesetze – „10 universelle Prinzipien“).
- Dao - Das tatsächliche Sein aller Dinge in ihrem wahren und natürlichen Wesen.
- Dao - Für den Menschen wegen seiner Beschränktheit nur schwer in seinem vollen Umfang zu erkennen.



# Der Daoismus:



- Daoismus - Der Weg, um den Menschen zum Einklang mit der Schöpfungsintelligenz, den Naturgesetzen und dem tatsächlichen Sein der Dinge zurück zu führen (chin. Xiu Dao - 修道)
- Daoismus - Eine ganzheitliche Wissenschaft, um das wahre Wesen des Menschen und der Schöpfung verstehen zu können und es zur Grundlage der eigenen praktischen Lebensgestaltung zu machen.
- Daoismus - Ein praktischer Weg, um im Einklang mit dem eigenen Wesen, den Kräften der Natur, unseren Mitmenschen und der natürlichen Ordnung des Kosmos zu leben.
- Daoismus – Ein Weg zu Gesundheit, Heilung und Entfaltung unseres individuellen menschlichen Potentials.
- Daoismus – Ein Weg zu einem gelungenen Leben in Frieden, Fülle und Glück.

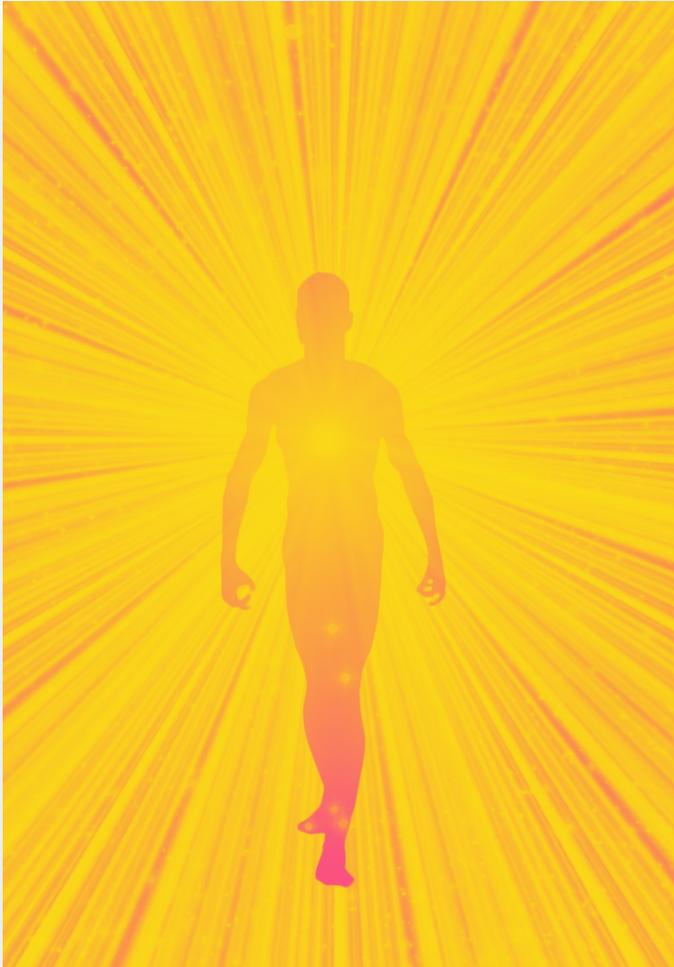
# Die Relevanz des Daoismus:

- Wir Menschen sind in der Lage uns wahre oder falsche, einseitige oder ganzheitliche Vorstellung von unserem eignen Wesen und der Welt zu machen.
- Folgen wir falschen oder einseitigen Vorstellungen in unserer Lebensführung, setzen wir uns in Widerspruch zum wahren Sein der Dinge.
- Daraus resultieren Leiden, Krankheit, Konflikte, Verfall unserer Kräfte und ein vorzeitiges Ende unseres Lebens.
- Alles was in unserem Leben von Wert und Bedeutung ist, geht dann (vorzeitig) verloren oder verliert an Kraft.
- Der einzige Ausweg ist das wahre Wesen unserer Selbst und der Dinge möglichst umfassend zu verstehen und sich in unserer Lebenspraxis danach konsequent auszurichten (-> Xiu Dao)
- Je mehr wir von außen durch falsche, einseitige, unvollständige, ideologisierte, kommerzialisierte und instrumentalisierte Informationen beeinflusst werden, desto wichtiger wird die Orientierung am Dao für den Einzelnen und die Gesellschaft!

# UNSER HERZ



# Unser Herz aus daoistischer Sicht:



- Xin – Wortbedeutung: Herz, Geist, Gefühl, Intention, Zentrum
- Herz - Bezeichnet unseren tiefsten individuellen Wesenskern als Mensch (Charakter).
- Herz - Umfasst unsere uns eigenen Motive, Werte, Ziele, Wünsche, Bedürfnisse und inneren Überzeugungen.
- Herz - Enthält unser Bewusstsein und unsere Gefühle.
- Der Mensch ist wie ein Baum:
  - Das Herz ist die Wurzel.
  - Körper, Geist, Energie und Lebenserfahrung sind die Zweige.

# Unser Herz und unsere Gesundheit:

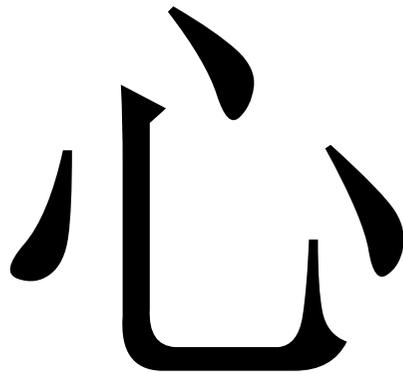
**心火除 百气通**

(Xin Huo Chu Bai Qi Tong)

**„Habe ich mich meines  
Herzfeuers entledigt,  
so sind die  
unzähligen Leitbahnen  
durchlässig“**

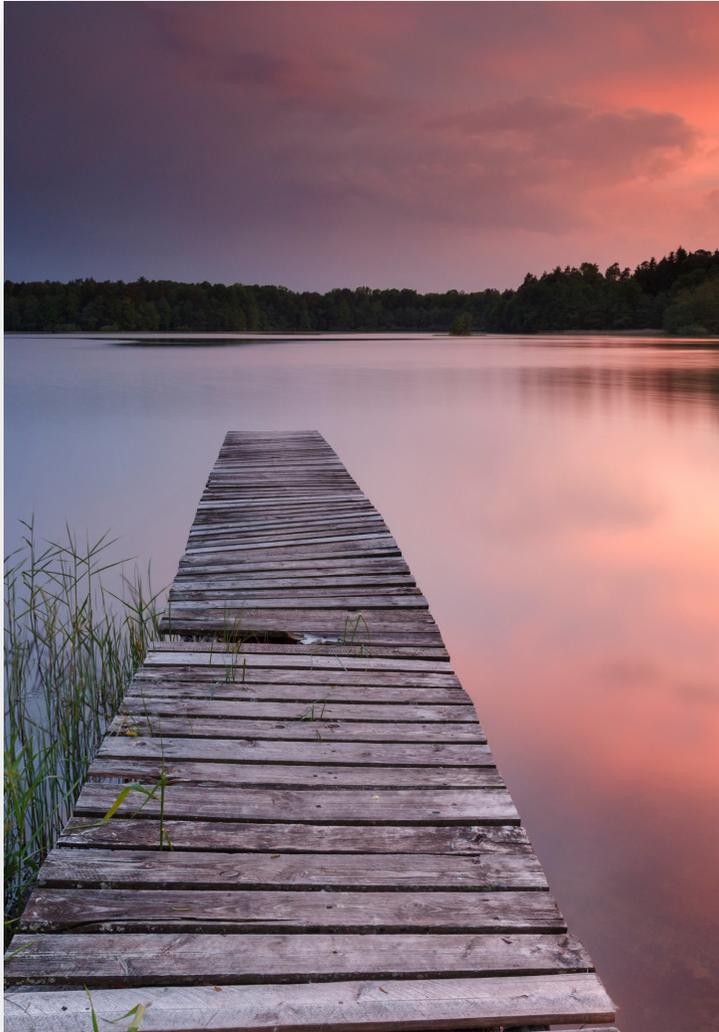
- TCM – Herz = Herrscher des Körpers
- Ist unser Herz in Harmonie, ist auch unser Körper in Harmonie, weil das Qi in uns harmonisch fließen kann und unsere Meridiane frei sind.
- Ist unser Herz disharmonisch, so wird dadurch der harmonisch Fluss des Qi in uns gestört und dadurch wird auch unser Körper disharmonisch, wodurch wir krank werden können.
- Ein harmonisches Herz ist die Grundlage für ein langes und gesundes Leben (Yang Sheng).
- Sind wir krank, muss immer auch das Herz mit behandelt werden, um dauerhaft Heilung zu erreichen.

# Unser Herz und das Dao:



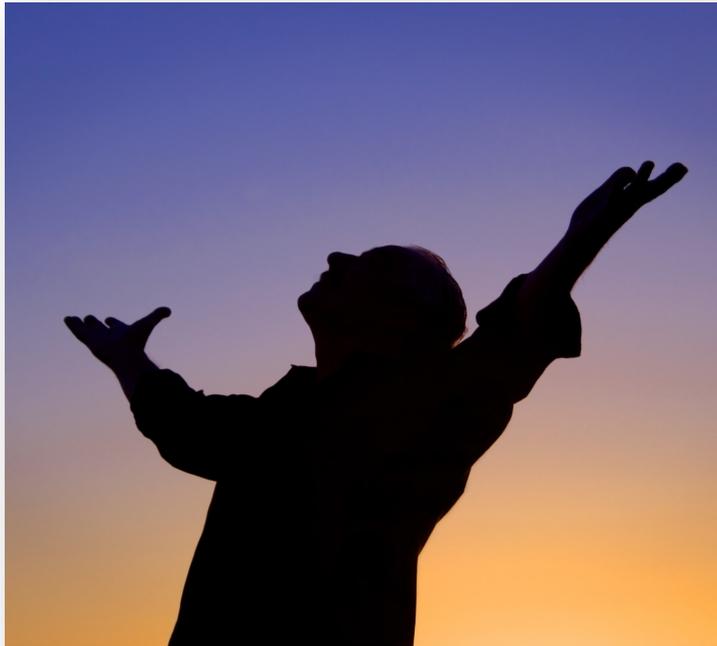
- Unser Herz - Ist das Medium, um uns auf das Dao einzustimmen und es in der inneren und äußeren Welt zu erkennen.
- Unser Herz – Ermöglicht es uns unsere wahrhafte innere Natur als Widerspiegelung des Dao in uns zu erkennen.
- Wichtige Voraussetzungen, damit unser Herz das Dao erkennen kann:
  - Jing Xin – Die Stille unseres Herzens
  - Song Xin – Die Offenheit und Empfänglichkeit unseres Herzens
  - Qing Xin – Die Reinheit unseres Herzens und die Klarheit unseres Bewusstseins
  - Daode Xin – Die Tugendhaftigkeit unseres Herzens
  - ...

# Jing Xin - Die Stille unseres Herzens:



- Jing Xin - Die Fähigkeit unser gesamtes Denken, Fühlen und Wollen zu beruhigen, bis innerlich vollkommene Stille entsteht.
- Aus innerer Stille entsteht innere Frieden (He Ping).
- Aus Frieden entsteht Loslassen (Song).
- Aus Loslassen entsteht Selbstvergessenheit (Wang Wo).
- Aus Selbstvergessenheit entsteht Heilung und Erneuerung in Körper und Geist.

# Song Xin - Die Offenheit und Empfänglichkeit unseres Herzens:



- Song Xin - Die Fähigkeit unser Herz (wieder) tief zu entspannen, bis es sich öffnet und damit wieder frei zugänglich wird.
- Aus Offenheit entsteht Empfänglichkeit unseres Bewusstseins für die Impulse unseres inneren Wesenskerns.
- Aus Offenheit entsteht Heilung und Verarbeitung alter (Herzens-)Lasten.
- Aus Offenheit entsteht die Fähigkeit uns in unsere Mitgeschöpfe einzufühlen.
- Aus Offenheit entsteht die Fähigkeit uns auf das Dao und seine Impulse einzuschwingen.

# Qing Xin - Die Reinheit unseres Herzens:



- Qing Xin - Die Fähigkeit alle uns belastenden Herzensthemen (Xin Jie – „Herzknoten“) ziehen zu lassen und dadurch in einen reinen und klaren inneren Herzenszustand zu kommen.
- Die Reinigung beendet altes und unverarbeitetes psychisches Leiden und befreit uns von dessen Folgen auf körperlicher, energetischer, mentaler und emotionaler Ebene.
- Die Reinheit erlaubt es uns selbst und die Welt klar und unvoreingenommen zu erkennen.
- Die Reinheit erlaubt es uns erst die feinen Impulse des Dao in uns unverfälscht wahrzunehmen.

# Daode Xin - Die Tugendhaftigkeit unseres Herzens:



- Daode Xin – Der Zustand des Herzens in dem es auf eine für uns und alle Mitgeschöpfe positive und heilsame Lebenserfahrung ausgerichtet ist.
- Daoistische Tugend entsteht nicht aus gesellschaftlicher Konvention oder einem moralischen Kodex, sondern aus einem tiefen Verständnis der Zusammenhänge der Welt.
- Tugend (De) ist der Ausdruck des Dao im Menschen.
- Ein tugendhaftes Herz handelt daher in Harmonie mit dem Dao.
- Es erzeugt damit kein Leid im eigenen Leben oder im Leben der anderen und schafft die Grundlage für Gesundheit, Glück und Fülle für alle Wesen.

# Jin Guo – Ursache und Wirkung (Karma)



- Der Inhalt unseres Herzens bestimmt unsere Gedanken, unsere Rede und unser Verhalten (Ursache)
- Unsere Rede und unser Verhalten lösen spezifische Reaktionen in der Umwelt auf uns aus, die dann zu uns zurück kehren (Wirkung)
- Normalerweise wird negative Rede und negatives Verhalten von unserer Umwelt auch mit negativen Reaktionen beantwortet
  - Unsere negativen Gedanken, Rede und Verhalten mehren daher unser eigenes Leiden (negatives Karma)
- Positive Rede und positives Verhalten wird normalerweise mit positiven Reaktionen beantwortet
  - Unsere positiven Gedanken, Rede und Verhalten mehren daher unser eigenes Glück (positives Karma)
- Ist unser Herz rein, klar und tugendhaft, erschaffen wir nur noch positive Karma für uns und unsere Umwelt.

# DAOISTISCHE HERZENSKULTIVIERUNG



# Bedeutung der Herzenskultivierung:



- Wir sind dem Zustand unseres Herzens nicht hilflos ausgeliefert.
- Wir können durch bestimmte Übungen und Lebenspraktiken seinen Zustand langsam und systematisch zum besseren transformieren.
- Dadurch tragen wir aktiv zu einer besseren Lebenserfahrung für uns und alle Wesen bei.

# Die Ziele der Herzenskultivierung:

- Stille und Frieden finden und damit loslassen können
- Ein klares Bewusstsein erlangen
- Unverarbeitetes seelisches Leid heilen
- Persönliche Charakterschwächen überwinden
- Befreiung des Qi Flusses in uns
- Heilung von psychosomatischen Beschwerden und Krankheiten
- Stärkung unseres inneren Gleichgewichts und unserer Widerstandskraft gegen Belastungen
- Psychische Stabilisierung
- Überwindung von destruktiven Gewohnheiten und Begierden
- Entfaltung des seelischen Potentials
- Erweckung der Fähigkeit sich mit Deinem tiefsten inneren Wesenskern als Widerspiegelung des Dao zu verbinden
- ...

# Grundlegende Methoden der daoistischen Herzenskultivierung:

## Vorbereitung:

- Öffnung des Körper
- Regulierung der Atmung

## Methoden der Herzenskultivierung aus der Basisstufe des Neidan Gong:

- Liegemeditationen zur Beruhigung des Geistes (Jing Yi):
  - 3 Liegemeditationen, um Ruhe und Loslassen zu erlernen, das Bewusstsein zu erbauen und sich selbst vergessen zu können
- Herzschulungsformeln 1 (Qing Xin Jue Yi):
  - 10 Meditationsformeln zur Bewusstwerdung, Reflexion und Transformation der inneren Einstellung zu zentralen Lebensbereichen
- Herzschulungsformeln 2 (Qing Xin Jue Er):
  - 10 Meditationen zur Reinigung und Stärkung unseres Herzens

# Grundlegende Methoden der daoistischen Herzenskultivierung:

## Weitere Methoden der Herzenskultivierung aus der Basisstufe des Neidan Gong:

- Die Kultivierung des Geistes und das Stärken der Wesensnatur (Xiu Shen Yang Xing):
  - Verschiedene Meditationen, um eigene Verfehlungen und charakterliche Schwächen zu korrigieren, das Ego zu überwinden und das wahre Wesen zu stärken und leidverursachende Begierden zu heilen.
- Das Erweisen von Wohltaten zur Stärkung der Tugendhaftigkeit (Xing Shan Ji De):
  - Selbstloser Dienst an den Mitmenschen im Alltag

# Herzenskultivierung und ihr Bezug zu Taiji, Qi Gong, Yoga und Kungfu:

- Körperliche und energetische Übungspraktiken können die Ebene des Herzens indirekt unterstützen und damit ein wichtige Grundlage für die Herzenskultivierung bilden
- Das Herz selbst ist aber wesentlich besser mit spezialisierten Methoden zu erreichen
- Tiefe Transformation von Körper und Geist kann nur dann geschehen, wenn die Übungspraxis unser Herz transformiert
- Herzenskultivierung ist ein notwendiger Baustein, wenn wir gesund und glücklich leben wollen und unser menschliches Potential entfalten wollen
- Der höchste Level in den inneren Künsten ist nur zu erreichen, wenn wir auch unser Herz kultivieren.

# Daoistische Herzenskultivierung im Alltag:



- **Werde Still**  
Sorge jeden Tag dafür, dass Du Momente der Stille erfahren kannst!
- **Öffne Dein Herz**  
Lerne auf die feinen Regungen Deines Herzens zu lauschen!
- **Reinige Dein Herz**  
Befreie Dich von den Belastungen Deiner Vergangenheit, damit Deine Vergangenheit nicht zu Deiner Zukunft wird!
- **Verhalte Dich tugendhaft**  
Behandle alle Menschen so, wie Du selbst gerne behandelt werden möchtest!

# Daoistische Herzenskultivierung lernen:

Online Workshopreihe:

## **Daoistische Herzensschulung**

- Die Balancierung, Heilung und Entfaltung Deines Herzens -  
(Schwerpunkt: Herzs Schulungsformeln 2)

Info: [www.TobiasPuntke.de](http://www.TobiasPuntke.de)

Weitere Kurse folgen...

Eure Fragen zum Thema...



# Kontakt:

**Tobias Puntke M.A.**

Marsweg 7

48163 Münster - Deutschland

Tel.: +49 - (0) 25 01 - 92 81 86 0

E-Mail: [Mail@TobiasPuntke.de](mailto:Mail@TobiasPuntke.de)

Internet: [www.TobiasPuntke.de](http://www.TobiasPuntke.de)

