

REN XUE
VERBESSERE DEIN LEBEN MIT SYSTEM

Lebensfreude, Entspannung, Gesundheit, Wachstum, Glück

von
Yuan Tze

Zusammengestellt und übersetzt von Melissa Liu
Überarbeitet von Rhonwen Seager
Ren Xue International
Wellington, New Zealand

Ins Deutsche übersetzt von Sanjara Martina Tchorz,
Simone Lücke und Laura Grewe

Hinweis:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Zweite Auflage

Veröffentlicht im Jahr 2023 von Ren Xue International,

Wellington, Neuseeland

Erstveröffentlichung 2014

Urheberrecht © 2023 bei Bin Liu

Deutsche Erstveröffentlichung 2023

Erste deutsche Auflage

ISBN 978-3-758-31245-8

Alle Rechte vorbehalten. Keines der Teile dieses Buches darf durch ein mechanisches, fotografisches oder elektronisches Verfahren oder in Form einer Tonaufnahme vervielfältigt werden. Sie dürfen auch nicht ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Herausgebers in einem Abrufsystem gespeichert, übertragen oder anderweitig für den öffentlichen oder privaten Gebrauch kopiert werden – außer für den „fairen Gebrauch“ als kurze Zitate in Artikeln und Rezensionen.

Die Absicht dieses Buches ist es, Informationen anzubieten, die dir bei deinem Streben nach Gesundheit und Wohlbefinden helfen. Der Autor des Buches erteilt weder direkt noch indirekt medizinische Ratschläge oder verordnet die Anwendung von Heiltechniken bei medizinischen Problemen ohne den Rat eines Arztes. Die persönlichen Berichte/ Geschichten dienen nur zur Veranschaulichung. Es ist dein Recht, die Informationen in diesem Buch für dich selbst zu verwenden. Für den Fall, dass du dies tust, übernimmt der Autor/Herausgeber keine Verantwortung für die Ergebnisse deiner Handlungen.

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|---|
| INHALTSVERZEICHNIS | 6 |
| DANKSAGUNGEN | 8 |
| VORWORT DER HERAUSGEBER | 9 |
| EINLEITUNG: HEILE DEIN GANZES LEBEN | 1 |
| TEIL I DEIN LEBEN VERSTEHEN | FEHLER! TEXTMARKE NICHT DEFINIERT. |
| KAPITEL 1 MENSCHLICHES LEBEN IM KONTEXT DER „TOTALITÄT“ VERSTEHEN | |
| | FEHLER! TEXTMARKE NICHT DEFINIERT. |
| Menschliches Leben als Teil des gesamten Universums | Fehler! Textmarke nicht definiert. |
| Textmarke nicht definiert. | |
| Das menschliche Leben ist eine Totalität in sich | Fehler! Textmarke nicht definiert. |
| Textmarke nicht definiert. | |
| KAPITEL 2 WENN DAS LEBEN AUS DEM RUDER LÄUFT. | |
| | FEHLER! TEXTMARKE NICHT DEFINIERT. |
| Körper | Fehler! Textmarke nicht definiert. |
| Qi | Fehler! Textmarke nicht definiert. |
| Jingshen | Fehler! Textmarke nicht definiert. |
| KAPITEL 3 DAS GESUNDE LEBEN | |
| | FEHLER! TEXTMARKE NICHT DEFINIERT. |
| Körper | Fehler! Textmarke nicht definiert. |
| Qi | Fehler! Textmarke nicht definiert. |
| Jingshen | Fehler! Textmarke nicht definiert. |
| KAPITEL 4 GRUNDPRINZIPIEN DER SELBSTHEILUNG | |
| | FEHLER! TEXTMARKE NICHT DEFINIERT. |
| Der gesunde Zustand von Jingshen ist immer wesentlich für die Heilung | Fehler! Textmarke nicht definiert. |
| Heilung bedeutet, das ganze Leben zu heilen, nicht nur das spezifische Problem selbst | Fehler! Textmarke nicht definiert. |
| Heilung erfordert eine innere Herangehensweise | Fehler! Textmarke nicht definiert. |
| Textmarke nicht definiert. | |
| Jeder Mensch hat die Fähigkeit zur Selbstheilung | Fehler! Textmarke nicht definiert. |
| Textmarke nicht definiert. | |

[Heilung bedeutet, Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen](#) Fehler! Textmarke nicht definiert.

TEIL II MIT QI ARBEITEN FEHLER! TEXTMARKE NICHT DEFINIERT.

KAPITEL 5 DAS QIFELD FEHLER! TEXTMARKE NICHT DEFINIERT.

[Aufbau eines Qifeldes](#) Fehler! Textmarke nicht definiert.

KAPITEL 6 QIGONG-PRAXIS FEHLER! TEXTMARKE NICHT DEFINIERT.

[Qigong und Yuan Qigong](#) Fehler! Textmarke nicht definiert.

[Welche Vorteile bringt Qigong?](#) Fehler! Textmarke nicht definiert.

[Wie holen wir das Beste aus Qigong heraus?](#) Fehler! Textmarke nicht definiert.

[Probleme im Zusammenhang mit der Qigong-Praxis](#) Fehler! Textmarke nicht definiert.

KAPITEL 7 QI-HEILEN FÜR JEDEN FEHLER! TEXTMARKE NICHT DEFINIERT.

[Qi-Heilen in Ren Xue](#) Fehler! Textmarke nicht definiert.

[Wie führt man Qi-Heilen durch?](#) Fehler! Textmarke nicht definiert.

[Qi-Heilen in der Praxis](#) Fehler! Textmarke nicht definiert.

TEIL III DAS LEBEN AUF EIN NEUES NIVEAU BRINGEN - HEILUNG AUF EINER TIEFEN EBENE FEHLER! TEXTMARKE NICHT DEFINIERT.

KAPITEL 8 KULTIVIERUNG VON FÜNF XIN... FEHLER! TEXTMARKE NICHT DEFINIERT.

[Vertrauen](#) Fehler! Textmarke nicht definiert.

[Offenheit](#) Fehler! Textmarke nicht definiert.

[Liebe](#) Fehler! Textmarke nicht definiert.

[Dankbarkeit](#) Fehler! Textmarke nicht definiert.

[Gongjing](#) Fehler! Textmarke nicht definiert.

KAPITEL 9 UMWANDLUNG VON MUSTERN . FEHLER! TEXTMARKE NICHT DEFINIERT.

[Vier Schritte zur Umwandlung von Mustern](#) Fehler! Textmarke nicht definiert.

[Beispiele für den Prozess der Umwandlung von Mustern](#) Fehler! Textmarke nicht definiert.

KAPITEL 10 ERKENNTNIS UND WEISHEIT FEHLER! TEXTMARKE NICHT DEFINIERT.

[Wie man Erkenntnis und Weisheit erlangt](#) Fehler! Textmarke nicht definiert.

[Die Stufen des Yuan Qigong](#) Fehler! Textmarke nicht definiert.

[Der Nutzen von Erkenntnis und Weisheit fürs Leben](#) Fehler! Textmarke nicht definiert.

[Weitere verwandte Themen](#) Fehler! Textmarke nicht definiert.

SCHLUSSBEMERKUNG..... FEHLER! TEXTMARKE NICHT DEFINIERT.

ANHANG 1 DREI DANTIAN FEHLER! TEXTMARKE NICHT DEFINIERT.

ANHANG 2 QI-HEILEN DURCH QI-ZIEHEN... FEHLER! TEXTMARKE NICHT DEFINIERT.

ANHANG 3 YUAN-QIGONG-SYSTEM FEHLER! TEXTMARKE NICHT DEFINIERT.

ANHANG 4 SECHS VERSE DES YUAN QIGONG FEHLER! TEXTMARKE NICHT DEFINIERT.

ANHANG 5 NEUN STUFEN DER ERKENNTNIS FEHLER! TEXTMARKE NICHT DEFINIERT.

Danksagungen

Mit offenem Herzen, Vertrauen, Liebe und Gongjing (Respekt) möchte ich meine Dankbarkeit ausdrücken an:

Melissa Liu und Rhonwen Seager für euren selbstlosen und unermüdlichen Einsatz, meine Lehren in eine Buchform zu bringen;

Sally Hinds und Linda Morse für eure aufrichtige und engagierte Arbeit, die uns geholfen hat, den Text zu verbessern; Simon Sangmeister für die Koordination des deutschen Übersetzungsprojekts und Sanjara Martina Tchorz, Simone Lücke und Laura Grewe für ihre hervorragende Übersetzung;

Lehrer, Praktizierende der Qi-Heilmethode und Schüler, die so großzügig ihre Geschichten teilen und zeigen, wie das Leben verbessert werden kann;

an alle Ren Xue-Praktizierenden dafür, dass sie Ren Xue gelernt und in ihrem Leben angewendet haben. Sie zeigen so ihren Mitmenschen, dass jeder von uns in der Lage ist, sich zu ändern, zu wachsen und ein gesundes, glückliches und erfülltes Leben zu führen. Ihr seid die Inspiration, die mich auf diesem Weg von „Zi Du Du Ren“ (uns selbst und anderen helfen) antreibt. Durch euch sehe ich Hoffnung für die Menschheit;

und an dich, den Leser, dass du mir die Gelegenheit gibst, durch dieses Buch zu dir zu sprechen.

Danke für die Offenheit, das Vertrauen, die Liebe, die Dankbarkeit und das Gongjing¹, das ich von euch allen erhalten habe. Ich schätze diese Geschenke von ganzem Herzen.



Yuan Tze

¹ Erläuterung zu Gongjing ab Seite 277

Vorwort der Herausgeber

Dieses Buch basiert auf den Lehren von Yuan Tze, die in einer einzigartigen Lebensphilosophie und einem Rezept für das Leben, bekannt als REN XUE (人學), zum Ausdruck kommen. Die wörtliche Bedeutung dieses Begriffs im Deutschen ist „das Studium des menschlichen Lebens“. Auf den folgenden Seiten findet sich eine genaue Darstellung der Arbeit, die Yuan Tze geleistet hat, um Weisheit und tiefes Verständnis für das Leben zu entwickeln. Denn alle Lehren in diesem Buch beruhen auf uralter Weisheit und haben sich in Yuan Tzes Arbeit an seinem eigenen Leben und in seiner Heilarbeit mit vielen Menschen über die Jahre hinweg bewährt.

Yuan Tzes starke Sehnsucht, dem Leben einen Sinn zu geben, zeigte sich schon in jungen Jahren. Er war ein aufmerksamer Beobachter menschlichen Verhaltens und versuchte, die treibende Kraft dahinter zu ergründen. Es war ihm gleichermaßen wichtig, sein eigenes Leid und seinen eigenen Schmerz zu verstehen; wie auch das Leid und den Schmerz von anderen. In seinen späten Teenagerjahren begann er, sich ernsthaft mit dem Leben zu befassen und wendete gewissenhaft die Weisheiten an, die er durch seine eigenen Bemühungen und die seiner Lehrer erlangt hatte. In seinen frühen Zwanzigern begann er, Menschen mit Qigong zu helfen, erkannte jedoch bald, dass die Möglichkeiten des Qi-Heilens² begrenzt waren. Während sich die Menschen zunächst über eine Verbesserung freuten, kamen sie nach einiger Zeit häufig mit einem Wiederauftreten des ursprünglichen Problems oder mit neuen Problemen zurück. Er erkannte, dass er tiefer in die Materie eintauchen musste, um den wahren, tiefsitzenden Ursprung

² Erläuterungen zum Qi-Heilen ab Seite 184

von Gesundheitsproblemen zu finden. Er suchte Antworten auf seine Fragen, indem er ständig lernte, an seinem eigenen Leben arbeitete und anderen half. Ihm wurde klar, dass **die Entwicklung von „Erkenntnis und Weisheit“ der Schlüssel zu einer wirklichen Verbesserung der Gesundheit und des Lebens ist und dass die Arbeit an allen wichtigen Bereichen des Lebens, einschließlich Körper, Qi³, Herz und Bewusstsein wesentlich ist, um dies zu erreichen.** Um sicher und effektiv zu diesem Ziel zu gelangen, ist ein umfassendes System notwendig, ein System, das all diese Komponenten einbezieht – leicht zu verstehen und jederzeit anwendbar. Im Jahr 2002 wurde dieses System mit der Gründung von Ren Xue verfügbar.

Dieses Buch vermittelt dir die grundlegenden Lehren von Ren Xue. Du erhältst einen Überblick über verschiedene Lebensbereiche, um die Natur deiner Probleme besser verstehen zu können. Du lernst die „Werkzeuge“ kennen, die du selbst bereits besitzt - und wie du auf sie zugreifen kannst - damit du beginnen kannst, die Kontrolle über dein Leben zu übernehmen und diese Probleme anzugehen. Denn dies ist kein Buch, das einfach nur eine Philosophie beschreibt oder interessante Informationen präsentiert. Es ist ein Buch, das Interaktion erfordert, ein Buch über die Veränderung deines Lebens. Das kann in dem Moment beginnen, indem du die erste Seite aufschlägst. Egal, worum es geht, es gibt Handlungsbedarf. Ob es darum geht herauszufinden, wie du dich in die Gesamtheit des Lebens einfügst - oder ob du lernst, wie du Qi nutzen kannst, um dich selbst zu heilen - oder ob du dein Leben verbessern möchtest, indem du die tief liegenden Muster findest und verwandelst. Dann kann dein Leben eine freudige Erfahrung werden, was es ja sein sollte. Was für eine Erleichterung wird es sein, diese Schritte zu gehen, denn sie

³ Erläuterungen zu Qi ab Seite 31

werden Gesundheit, Freude und wahres Wohlbefinden in dein eigenes Leben bringen - und in das Leben der Menschen um dich herum und weit darüber hinaus.

Ein besonderes Merkmal dieses Buches sind die persönlichen Berichte von Schülern und Lehrern von Ren Xue, die in irgendeiner Weise von Yuan Tzes Arbeit berührt wurden, sei es durch eine direkte Erfahrung von Qi-Heilmethoden oder durch Veränderungen, die ihr Leben stark verbessert haben. Diese Fallbeispiele, die im Buch zu finden sind, sind inspirierende und lehrreiche Beispiele dafür, wie die hier beschriebenen Lehren angewendet werden können. Wir sind den vielen großzügigen und verständnisvollen Menschen zu Dank verpflichtet, die mit Herz und Seele ihre oft sehr persönlichen Erlebnisse mit uns allen teilten und so dazu beitrugen, die Lehren lebendig zu machen. Wir wissen, dass es noch viel mehr Menschen gibt, die durch die Anwendung der Lehren von Ren Xue tiefgreifende Veränderungen in ihrem Leben erfahren haben und wunderbare Geschichten zu erzählen haben. Wir hätten gerne all diese Geschichten in das Buch aufgenommen, aber, wie du sicher verstehen wirst, war dies aus Platzgründen nicht möglich.

Da dieses Buch ein Handbuch für das Leben ist, ist es definitiv keine einmalige Lektüre. Es ist am effektivsten, wenn du immer wieder zu dem Teil zurückkehrst, der für deine Lebensumstände gerade relevant ist. Vielleicht hast du das Bedürfnis, mehr Qi aufzubauen, um deinen Körper und Shen⁴ zu stärken. Vielleicht willst du deiner Familie mit Qi-Heilen helfen oder du steckst in einem scheinbar unlösbaren Problem fest und lässt dich von einem der Erlebnisse inspirieren, die eine ähnliche Situation beschreiben. Wenn du das Buch auf diese

⁴ Erläuterungen zu Shen ab Seite 34

Weise nutzt, wird sich dein Verständnis ständig weiterentwickeln und du wirst nach und nach deine ungesunden Muster aufbrechen. Vielleicht stellst du sogar fest, dass du auf dem Pfad der Erkenntnis und der Weisheit Fortschritte machst und dein Leben als Ganzes verändern kannst. Was wir von Yuan Tze gelernt haben, ist, dass dieser Prozess nicht mühsam oder schwierig sein muss, wenn er mit offenem Herzen, mit Vertrauen, mit Dankbarkeit und mit Respekt angegangen wird. Er wird zu einer freudigen Erfahrung, die es dir ermöglicht, dir selbst das bestmögliche Geschenk zu machen - ein gesundes Leben, das mit wirklichem Wohlbefinden und wahrer Weisheit erfüllt ist. Ein Leben, auf das du dich jeden Tag freuen kannst und in dem du in jedem Augenblick Freude empfindest. Wie schön ist das!

Mit größtem Gongjing,

Rhonwen Seager & Melissa Liu

EINLEITUNG: HEILE DEIN GANZES LEBEN

Das Leben ist ein Prozess des Lernens und Wachsens und die Herausforderungen, die sich auf dem Weg ergeben, bieten uns die beste Gelegenheit, diesen Prozess positiv zu nutzen. Es ist wahrscheinlich, dass du „REN XUE Verbessere Dein Leben mit System“ liest, weil du an einem Punkt angekommen bist, an dem du erkennst, dass du auf die Herausforderungen in deinem eigenen Leben reagieren musst, aber unsicher bist, wie du vorgehen sollst.

Vielleicht kannst du dich in einem der folgenden Szenarien wiedererkennen:

- *Du bist ständig müde und fühlst dich ausgelaugt. Alles ist furchtbar anstrengend und du schleppst dich durch den Tag und wartest, dass es Abend wird.*
- *Du hast chronische Schmerzen. Du brauchst mehr Hilfe, als deine Ärzte dir anbieten können.*
- *Du leidest an einer chronischen Krankheit. Du glaubst, dass es einen Weg da herausgeben muss, wahrscheinlich indem du zu den Ursachen vordringst. Aber du hast keine Ahnung, wo du anfangen sollst.*
- *Du lebst dein Leben in ständigem Stress und fühlst dich überfordert.*
- *Du hast keine größeren Probleme, aber scheinbar fehlt irgendetwas. Es fällt dir schwer, echte Freude oder Erfüllung zu empfinden.*
- *Du möchtest ein tieferes Verständnis für das Leben bekommen und dein Leben auf eine andere Ebene bringen.*

Wenn einer der oben genannten Punkte auf dich zutrifft, kann dir dieses Buch höchstwahrscheinlich helfen zu verstehen,

was vor sich geht und Erkenntnisse darüber zu gewinnen, wie du vorankommen kannst. Es gibt jedoch zwei Faktoren, die dafür ausschlaggebend sind, ob du die Möglichkeiten, die dir das Buch bietet, in vollem Umfang nutzen kannst - erstens, ob du dein Leben wirklich ändern willst und zweitens, ob du bereit bist, die für diese Änderungen erforderlichen Anstrengungen zu unternehmen. Wenn du bereit bist, dir dieses Versprechen zu geben, wirst du das Leben besser verstehen. Du wirst unseren Platz als Menschen darin erkennen und Möglichkeiten sehen, wie wir uns selbst und anderen zur Heilung verhelfen können. Gemeinsam können wir die wunderbaren Werkzeuge kennenlernen, die uns die Natur zur Verfügung gestellt hat. Hilfsmittel, die vielen von uns bisher nur wenig bewusst waren.

Den Lehren und Werkzeugen, die in diesem Buch vermittelt werden, liegt die als Ren Xue bekannte Weisheit zugrunde. Der Heilansatz von Ren Xue, der in der traditionellen chinesischen Kultur verankert ist, spiegelt eine ganzheitliche Sicht des Lebens wider. In diesem Sinne befasst sich Heilung mit Problemen auf allen Ebenen des Lebens. Die schließt Körper, Qi, Herz und Bewusstsein ein. Mit anderen Worten, **es ist ein Prozess, der das Leben als Ganzes verbessert und aufwertet.**

Ren Xue

Ren Xue ist die Transkription von zwei chinesischen Wörtern: „ 人學 “. „Ren“ bedeutet „Mensch“ und „Xue“ bedeutet „Studium“, „Wissen“. Ren Xue kann also als eine Sammlung von Information über das menschliche Leben verstanden werden. Ren Xue stützt sich auf verschiedene traditionelle chinesische Disziplinen wie Daoismus, Buddhismus, Konfuzianismus, Qigong und Traditionelle Chinesische Medizin sowie auf Disziplinen, die westlichen Ursprungs sind, einschließlich Philosophie und Wissenschaft. Es ist ein umfassendes System von Theorien, Lehren und Methoden, um das Leben zu verbessern. Zu den wichtigsten Vorteilen gehören bessere Gesundheit, mehr Wohlfühlen und Wachstum in Richtung Erkenntnis (wahres Verstehen) und Weisheit. Ren Xue sieht persönliches Wachstum als Grundlage, um anderen zu helfen, und als die wahre Lösung für die Probleme der Menschheit.

Zum Weiterlesen kannst du das Buch bei Books on Demand oder im Buchhandel bestellen.

4 ANHANG