

Susanne Ritz



Spirale des Glücks

Die Kunst des Zulassens

Inhalt

VORWORT

I. DIE SPIRALE

- 1. DIE EINHEIT VON NATUR UND GEIST**
- 2. VERBUNDENHEIT**

II. ERNÄHRUNG...

- 1. MANGEL, UNVERTRÄGLICHKEITEN ODER: MEINE ERSTEN ERFAHRUNGEN**
- 2. MINERALIEN UND VITAMINE**
- 3. ESSENSPLAN**

III. (DIS-)HARMONIEN INNERHALB DES KÖRPERS

- 1. ENTSPANNTER KÖRPER - AUSGEGLICHTEN SEIN**
- 2. ENTSPANNTER KOPF - KLARER BLICK**
- 3. BEWEGLICHE WIRBELSÄULE - BEWEGLICHES DENKEN**

IV. ENERGIEN UND RÄUME

- 1. ENERGIEN**
- 2. ... UND RÄUME**
- 3. ...UND MITTENDRIN DER MENSCH**
- 4. INNERE ENERGIEN**

V. DIE EIGENE MITTE FINDEN - QIGONG

- 1. DIE KRAFT DER MITTE**
- 2. GRUNDLEGENDE PRINZIPIEN**

3. **MEINE SCHWERPUNKTE BEIM ÜBEN**
4. **QIGONG IM ALLTAG**
5. **FORTGESCHRITTENES QIGONG**
6. **EIGENE ÜBUNGEN**

VI. ENERGETISCHES SPIELEN - BAILONGBALL

1. **WAS IST BAILONGBALL?**
2. **WAS STECKT IN BAILONGBALL?**
3. **BAILONGBALL FÜR MICH - SPIELEN ALS WEG**

VII. GEFÜHLE IN HARMONIE

1. **GEFÜHLE UND BLOCKADEN**
2. **UNZUFRIEDENHEIT UND NEID**
3. **FEHLER**
4. **ÄNGSTE**
5. **SEELE(N) UND SEELISCHE BELASTUNGEN**

VIII. RILI - DIE KRAFT DER SONNE NUTZEN

1. **WORUM ES BEI RILI GEHT**
2. **WIE ICH ARBEITE**
3. **MEINE ERFAHRUNGEN MIT RILI**

IX. DEN EIGENEN WEG FINDEN

1. **MEIN WEG**
2. **BEI SICH SEIN**
3. **SEINEN GEFÜHLEN FOLGEN**

X. DEM GLÜCK BEGEGNEN

1. **WAS IST GLÜCK?**
2. **WAS MACHT MICH GLÜCKLICH?**
3. **WAS MACHT DICH GLÜCKLICH?**

NACHWORT

DANK

ZUR AUTORIN



„Kopiere niemand , sei Du selbst“

VORWORT

Was macht man, wenn es einem nicht gut geht? Man geht oftmals zum Arzt. Was aber, wenn man sich einfach schlapp fühlt, wenn beispielsweise Sport nur auszehrt und einem nicht wirklich etwas zurückgibt? Arzt? Hatte ich versucht. Der Rat? „Machen Sie mal eine QiGong-Übungsstunde mit“. Was bitte? Damit hatte ich nicht so wirklich gerechnet. Vielleicht eher mit einer Medizin oder so was.

Kurz drauf ein Gang zu einem Heilpraktiker. Vielleicht hat der ja ein gutes Mittel was mir hilft. Und was sagt er? „Versuche es mal mit TaijiQuan oder QiGong“. Moment mal - das hat mir doch auch meine Ärztin empfohlen. Hmm...

„Und was ist das überhaupt, dieses Tai... bzw. Chi...?“, frage ich mich. Wie schreibt man es das denn und überhaupt, wofür soll es eigentlich alles gut sein? Also gehe ich in ein Studio voller Fragen -was mich wohl erwartet? Nach einer Stunde „Übungen“ stelle ich fest, dass ich das nun nicht wirklich machen möchte. Hat doch nichts mit Sport zu tun. Die Sportarten, mit denen ich tun habe - nun ja, die sind anders. Wie soll mir so etwas denn helfen? Also, nächster Versuch - da ich nunmal schon in einem entsprechenden Studio bin: Karate. Aber: Ohje - auch nicht so mein Ding. Das ist für mich zu kämpferisch. Und nun?

Zurück zum Heilpraktiker. Der aber lässt sich nicht beirren. „Versuche es doch einmal bei der Volkshochschule. Ich kenne den Lehrer dort und der hat einen etwas anderen Stil.“ So kommt es zum zweiten Anlauf: ein Wochenendseminar, für TaijiQuan- und QiGong-Interessierte.

Mein Interesse - eher gemäßigt. Zumindest anfänglich. Das ändert sich jedoch schnell, noch während des Vormittags. Dranbleiben hat mir doch tatsächlich geholfen.

So im Nachhinein total interessant: so richtig konnte ich nicht „den Finger darauflegen“ aber schon nach dem ersten Tag fühlte ich mich fitter. Und das von so langsamen Bewegungen? Konnte doch nicht sein, oder? Ganz ohne Pillen oder Säfte - sagenhaft...! Eines war mir klar: auch wenn ich es nicht so recht begreifen konnte, aber dies war das Richtige für mich.

Und so war der nächste logische Schritt für mich, einen Kurs zu belegen. Darauf folgte der nächste Kurs und der nächste... Mit jedem Kurs fühlte ich, dass ich Fortschritte machte. Meine Bewegungen waren „runder“. Und vor allem - ich fühlte mich zunehmend fitter. Schließlich war das ja auch meine ursprüngliche Motivation gewesen.

Nur begreifen konnte ich es noch immer nicht. Die Kurse halfen mir zwar meinen Bewegungen zu verbessern aber leider nicht „zu verstehen“. Die Frage, was diese langsamen Bewegungen in meinem Körper auslösten war noch lange nicht beantwortet.

Und so folgten die Bücher. Die halfen mir zu verstehen, dass die Übungen eine energetische Wirkung auf den Körper haben. TaijiQuan + QiGong = Energie bzw. fit? War das die Formel? Kapitel geschlossen? Nicht ganz. Schließlich wollte ich ja nicht nur nach dem Training fit sein, sondern am besten auch die übrige Zeit mich fit fühlen.

Nur wie sollte ich das schaffen? Beim Einkauf an der Kasse stehen und eine x-beliebige Übung machen, die ich in den Kursen erlernt hatte, wie beispielsweise „umarme den Baum“? Passt vielleicht nicht so ganz. Also was? Gab es

vielleicht noch etwas anderes „energiespendendes“ außer den Übungen?

Über meinem Architekturstudium kam ich am Rande auch mit Feng Shui in Verbindung. Da war auch des Öfteren die Rede von Energie und Energiefluss. Wie aber spielte das mit der eigenen Energie und letztlich meinem Befinden zusammen? Gab es Zusammenhänge von körperlichem/seelischem Wohlbefinden und „baulichen bzw. räumlichen Gestaltungsmaßnahmen“? Wäre ja nicht schlecht - ich bräuchte schließlich nicht den ganzen Tag zu üben...

Neben den Energien entdeckte ich aber noch etwas, was sich auf mich auswirkte und das konnte nicht positiv sein - Ängste. Ich ertappte mich in Situationen, in denen ich nicht wirklich verstand, warum ich Angst hatte und was sie eigentlich ausgelöste. Und ich erkannte, dass sie mir die im Training gewonnene Energie ein Stück weit wieder raubten.

Was also konnte ich gegen meine Ängste machen? Zwar verhalfen mir die QiGong-Übungen zur Ruhe und Gelassenheit aber die Ängste verschwanden nicht. Und auch wenn Raumenergien mir ein harmonischeres Umfeld bereiteten, die Ängste verschwanden auch dadurch nicht. Eigentlich ging es mir doch besser und dennoch zeigten mir die Ängste, dass da noch etwas Wichtiges wohl fehlte, damit es mir besser gehen konnte.

Und so wollte ich mehr darüber herausfinden, was es mit der Energiearbeit und ganz allgemein mit den Energien so auf sich hat. Ich wollte besser verstehen, was es mit den Energien so auf sich hat. Warum genau halfen mir die Übungen überhaupt oder wieso hatte mein Umfeld eine solche Wirkung darauf, wie ich mich fühlte? Gab es da noch

mehr, das sich positiv auf meine Energie auswirkte und wenn ja, welchen Einfluss hatte ich darauf?

Könnte ich Energie nutzen, um damit gegen meine Ängste anzugehen? Wenn ja, könnte ich damit nicht nur mir, sondern auch anderen helfen?

Je mehr ich mich mit diesen Fragen auseinandersetzte, desto mehr Zusammenhänge wurden mir bewusst. Desto mehr Antworten fand ich auf meine Fragen. Desto mehr fügte sich zusammen. Es formte sich etwas. Irgendwie wie eine Spirale, der ich folgte, um auf einen Punkt zu kommen...





„Mach Deine Bewegungen so, wie sie zu Dir gehören“

I . DIE SPIRALE

1. DIE EINHEIT VON NATUR UND GEIST

EIN SYMBOL...

Der Titel dieses Buches bringt es gewissermaßen auf den Punkt. Sein Logo begleitet mich schon etwas länger. Es kam zustande, als ich während eines Schmuckkurses mein eigenes Schmuckstück entwerfen durfte. Mir fiel sofort die Spirale ein. Die Spirale symbolisiert für mich zweierlei: den Weg des Lebens und die Sonne. Ich habe mir einen Anhänger gefertigt aus Messing, verziert mit zwei Steinen und einer Muschel. Steine und Muschel habe ich wegen ihrer spezifischen Energie beziehungsweise Schwingung eingebunden.

Die Spirale ist auch ein Symbol für runde und harmonische Bewegungen. Ist die Spirale rechtsdrehend, bewegt sie sich nach außen. Man könnte auch sagen, sie ist dann ein Sinnbild für Fortbewegung, Entfaltung, die eigene Entwicklung und die Zuwendung zum Leben. Ist sie linksdrehend, steht sie für die Bewegung zur Mitte, nach innen zum Zentrum der Energie.

Das Symbol drückt vor allem für mich auch aus, dass alles zusammenschwingt. Es ist eine ewige Bewegung zwischen den beiden: Der Natur - zu der der Kosmos, die Erde und alles, was existiert, zählen - und dem Geist, der allem, was existiert - jedem Tier, jeder Pflanze, auch jedem Gegenstand - innewohnt. Geist und Natur spielen zusammen; sie sind untrennbar miteinander verbunden.

Der Geist, damit meine ich nicht den Intellekt – ist dabei das Medium, durch das der Austausch stattfindet. Er schafft eine Verbindung zwischen der Natur in ihrer Gesamtheit und jedem einzelnen Lebewesen, auch einem selbst. Dadurch stehen jedes Lebewesen und jeder Gegenstand in Verbindung miteinander.

Ähnlich wie bei anderen Sinnen, etwa dem Tastsinn oder dem Geruchssinn, erfasst der Geist die Natur und stellt dadurch zugleich die Verbindung zu ihr her. Man kann sich den Geist also wie ein großes Sinnesorgan vorstellen, durch das man diese Verbindung wahrnehmen kann.

Die Wahrnehmung selber geht über das Fühlen. Du fühlst, was in Dir ist und Du fühlst, was sich im Außen befindet. Und indem Du die Wahrnehmung zur Natur realisierst, stellst Du zugleich die Verbindung zu ihr her. Bei der Einheit von Natur und Geist geht es sowohl darum, diese Verbindung zu spüren, als auch darum, sie herzustellen.

Denn nur, wenn ich eine Verbindung aufbaue, etwa zwischen meiner Hand und einem anderen Wesen, z.B. einer Pflanze, kann ich fühlen, welche Informationen mir dieses Wesen gibt. Die Informationen, die ich erhalte, können ganz unterschiedlich sein. Ich kann z.B. die Vitalität abfragen. Damit fühle ich, wo die Schwachstelle des Lebewesens, z.B. einer Pflanze, ist.

Wenn der Mensch in dieser Verbundenheit ist, lebt er in Einklang von Geist und Natur. Wenn man es schafft, zu diesem, seinem Ursprung zu kommen, hat man eigentlich alles, was man zum Leben braucht.



2. VERBUNDENHEIT

DIE FÄHIGKEIT ZUR VERBUNDENHEIT

Die Fähigkeit zu dieser Wahrnehmung und auch Kommunikation besitzt jeder. Sie zeigt sich vielleicht nicht bei jedem in gleichem Ausmaß. Zugänglich ist sie aber jedem. Das ist ein gewisser Ur-Instinkt, der bei jedem verankert ist.

So wie auch jeder Mensch hören, riechen und sehen kann, wenn auch manche Nasen oder Ohren etwas feiner sind als die anderer. In jedem Fall ist es wichtig, die Fähigkeit etwas zu trainieren. Dafür sind ein paar Schritte nötig:

- seine Mitte finden, eine Verbindung zum Inneren,

- in der Lage sein, zu fühlen und zuletzt
- eine Verbindung zum Außen aufbauen.

Sobald ich diese Verbindung habe, kann ich Energien spüren – in mir und außerhalb von mir. Ich habe das extrem in Hawaii und New York erlebt. An diesen Orten spürte ich die Energien sehr stark. Ich bin dort erst einmal nur geschwankt.

In New York hatte ich damals nur gedacht: „Was ist das?“ Es ist, wie wenn Du betrunken bist. Wie wenn Dir ein bisschen schwindelig ist. Aber es ist Dir nicht schwindelig. Es sind die Erdenergien, die dort sind. In New York sind es die Erdplatten. Ich konnte das spüren. Das ist seltsam. Du stehst im Hochhaus, im 70. Stock, und spürst das immer noch.

Ich hatte es auch wieder auf Hawaii erlebt. Auf der einen Insel war es mehr als auf der anderen. Es hat ein paar Tage gedauert, bis ich mich eingestellt hatte und nicht mehr überall geschwankt bin. Nach außen hin hat mir das natürlich niemand angesehen. Es war etwas Inneres. Ein Gefühl, als ob man innerlich mit etwas mitschwingen würde.

SEINE MITTE FINDEN

Um eine Verbindung aufbauen zu können, sollte ich in meiner Mitte sein. Wenn ich in meiner Mitte bin, sind meine Gedanken ruhig. Für jeden Menschen fühlt sich die eigene Mitte anders an. Für mich ist das Gefühl meiner eigenen Mitte, dass ich in mir Ruhe, ein Gefühl von Frieden und auch von Freude spüre. Dazu ist es wichtig, sich auf sich selbst zu besinnen. Das kann etwa durch QiGong geschehen. QiGong bringt Dich an Dein Inneres - also an Deine inneren

Energien. Damit Du ein Gefühl für Dich und Deinen Körper findest.

FÜHLEN

Ein anderer wichtiger Schritt zur Verbundenheit besteht darin, das Fühlen zu üben.

Fühlen ist etwas anderes, als ein Gefühl zu haben. Beim Fühlen nehme ich eigentlich nur Informationen auf, ohne dass ich die aufgenommene Information zuordne oder bewerte. Fühlen bedeutet einfach nur, etwas wahrzunehmen.

Gefühle können jedoch bei „neutralen Wahrnehmung“ hinderlich sein. Ich kann einen Gegenstand oder eine Energie entsprechend nur dann neutral wahrnehmen, wenn ich kein Gefühl vorgebe. In Dir fühlst Du in dem Moment dann eine Art Leere. „Leere“ heißt nicht, dass in Deinem Kopf nichts da ist, sondern es ist ein Zustand, in dem Du geöffnet bist, in dem Du mit allem eins bist. In diesem Zustand fühlst Du aus Deiner Mitte. Das brauchst Du, um pendeln zu können, um mit der Rute laufen zu können oder um eben neutral Dinge zu fühlen.

„Leere“ ist genau betrachtet nicht das optimale Wort. Es ist eigentlich mehr als eine Art Platzhalter zu verstehen. Um Leere zu erreichen, ist es vor allem wichtig, dass das Ego nicht einsetzt. Denn in diesem Moment bin ich nicht mehr in meinem innerlichen Fühlen.

Als Ego bezeichne ich den Willen. Aus dem Ego handele ich, wenn ich unbedingt etwas Bestimmtes will, das vielleicht sogar so auch gar nicht gedacht ist. Sobald ich etwa denke: „Ich will das jetzt fühlen“, kann ich nicht mehr neutral wahrnehmen, weil ich etwas vorgebe. In diesem Fall setzt

das Ego ein. Allein das wird mich daran hindern, wahrzunehmen. Auch Gefühle, z.B. Wut, Zorn oder Angst, können mich davon abhalten zu fühlen.

Wenn ich fühle, will ich reine Information abfragen. Das funktioniert nur, wenn ich die Energien fließen lasse und den Austausch der Informationen zulasse.



Das Phänomen kennt vielleicht der Ein oder Andere auch aus dem Bereich des Pendelns. Dabei geht es ja ebenfalls genau darum, mit Hilfe eines Pendels Schwingungen aufzufangen, um auf eine bestimmte Frage Informationen zu erhalten. Und auch hier ist es so: Wenn ich will, dass ein bestimmtes Ergebnis rauskommt, dann wird der Pendel

ebendies anzeigen. Das heißt allerdings nicht, dass es das ist, was ich an Information abgefragt habe. Wenn ich also pendele, ist es wichtig, meinen Willen auszuschalten. Der darf in dem Moment nicht da sein. Sondern ich verbinde mich mit der Naturenergie. Indem ich das tue, schlägt der Pendel aus zu dem, was ich wirklich brauche bzw. erfrage, nicht zu dem, von dem ich denke, dass ich es benötige bzw. als Antwort denke zu wissen. Ich befinde mich in diesem Moment immer in einem Zustand, in dem ich nichts machen kann und daher auch nicht den Pendel beeinflussen kann. Dadurch kann die Energie durch mich hindurch in den Pendel schwingen und mir über eine Pendeltabelle die Information geben.

Es gibt unterschiedliche Pendeltabellen. Ich z.B. arbeite jede Pendeltabelle für mich selbst aus. Allen Tabellen aber ist gemeinsam, dass sie unterschiedliche Optionen bzw. Informationen zur Auswahl stellen. Dadurch kann der Pendel mit seiner Bewegung eine Auswahl treffen.

Ich kann es fühlen, wenn ich das Ego ausgeschaltet habe. Ich fühle mich in diesem Moment immer ganz ruhig, ein Zustand ohne eigenes Wollen. Die Schwingung des Pendels ist dann auch immer sehr leicht.

Das Ego auszuschalten ist schwierig. Hierfür bedarf es viel praktischer Übung, um sich freizumachen von dem eigenen Denken und sich mit der Naturenergie zu verbinden. Immer und immer wieder. Genauso wie man seine Fähigkeit zum Fühlen einüben kann, kann man sie auch wieder verlieren, wenn man nicht mehr praktiziert.

Die Fähigkeit, zu fühlen, ist also wie gesagt der Dreh- und Angelpunkt, wenn man eine Einheit zwischen Natur und Geist herstellen will: Um festzustellen, ob ich in meiner Mitte bin, lerne ich erst einmal, sie zu fühlen; um eine Verbindung

zum Außen aufbauen zu können, lerne ich, die Verbindung fühlen zu können.

Auch dafür ist QiGong ein guter Weg: Man entwickelt durch die Übungen eine Sensibilität, die man benutzen kann, um die verschiedenen Energien zu spüren. Zunächst und vor allem aber lehren die Übungen einen, den eigenen Körper zu spüren.

SICH VERBINDEN

Auf dieser Basis kann man dann eine Verbindung zum Außen aufbauen. Dazu übt man, sein Gegenüber zu spüren. Mit wem oder was man das übt, ist relativ beliebig. Es kann ein Mensch sein, eine Pflanze oder auch ein Gegenstand. Wenn ich z.B. mit einem Baum übe, stelle ich mich vor den Baum und versuche, den Austausch zwischen ihm und mir wahrzunehmen. Ich achte darauf, was für eine Energie ich in meinen Händen und in meinem Körper fühle.

Wenn ich eine Pflanze ansehe, kann ich mich über das Fühlen meiner Hände mit ihr verbinden und ihre Aura spüren. An welchen Stellen sie eine starke Ausstrahlung hat und wo ihre Energie schwach ist.

Man kann das natürlich auch feststellen, indem man die Pflanze anschaut und sieht, wie gesund oder welk ihre Blätter sind. Aber man kann die Energie der Pflanze oder eines Baumes eben auch spüren, wenn man die Augen schließt. Dabei spürt man die Energie z.B. über die Energiepunkte der Hand. Dazu später etwas mehr. Das gleiche gilt auch für Gegenstände: Auch ein Tisch oder ein Auto etwa hat seine Energie, die er bzw. es ausstrahlt.

Auch die Fähigkeit, sich zu verbinden, kann man mit QiGong trainieren. QiGong lehrt, den Körper und den Geist zu

öffnen, um die Energien wahrzunehmen und die Verbindung zwischen Erde und Himmel wiederzufinden, denn der Mensch bildet die Verbindung zwischen Himmel und Erde.

Zugleich wird der menschliche Körper durch das Üben von QiGong immer empfindsamer für Energien. Zum einen für die Energien im eigenen Körper und zum anderen für die Energien um den eigenen Körper herum.

Ich kann es spüren, wenn ich die Verbindung zwischen innen und außen habe. Es fühlt sich für mich stimmig an, ruhig und gelassen, verbunden mit allem. Und ich empfinde Freude, während ich z.B. die QiGong-Übungen mache. Wenn ich die Bewegungen richtig mache und die Verbindung habe, dann fühlt es sich richtig toll an. Ein Gefühl von innerer Freude und Ausstrahlung.

DIE NATURENERGIE NUTZEN

Durch die QiGong-Übungen bin ich ganz mit der Natur verbunden. Ich kann die Naturenergie spüren und mit ihr arbeiten. Diese Verbindung war einfach da. Ich habe sie lediglich entdeckt und dann genutzt: In dem Moment, in dem ich verbunden bin, kann ich die Naturenergie quasi durch mich hindurchfließen lassen. Das kann ich für verschiedene Dinge nutzen.

Beim Pendeln werden mir dadurch beispielsweise bestimmte Informationen verfügbar (der Pendel zeigt sie mir an), die ich benutzen kann, um gestörte oder blockierte Stellen im Körper zu behandeln. Da es sich bei Blockaden im Körper oftmals um unausgeglichene Energien handelt, kann ich durch das Pendeln zunächst die betroffenen Stellen finden. Sobald ich diese gefunden habe, kann ich durch weiteres Pendeln den Weg für einen Prozess freimachen, damit sich der Körper energetisch wieder selbst in sein Gleichgewicht

bringen kann. So kann ich den Körper darin unterstützen, sich selbst zu heilen.

Ich bin also eine Art Mittlerin von Energien. Meine Gabe besteht – vereinfacht ausgedrückt – darin, dem Körper zu helfen sich selbst zu helfen. Ich verschaffe ihm Zugang zu Energien, mit deren Hilfe er (Energie-) Defizite ausgleichen kann. Dadurch lösen sich z.B. Blockaden auf, so dass der Mensch zurück zu seinem natürlichen Ursprung finden kann. Mit allen individuellen Eigenschaften, Fehlern, Stärken und Schwächen, so dass er ganz er selbst sein kann.

Sein Wesen, seinen Charakter, kann ich natürlich nicht ändern. Ich kann also niemanden zu einem anderen Menschen machen, als er in seinem Kern ist.

