

Was lehrt Grossmeister Mantak Chia?



Die innere Alchemie hinter dem Qigong ist die Spezialität von Großmeister Mantak Chia, die ihm vom taoistischen Einsiedlermeister Yi Eng und vielen anderen Meistern auf der ganzen Welt übermittelt wurde. Es brauchte viele Generationen von Meistern, um ihre spirituellen Entdeckungen zu verfeinern

9 praktischen Formeln der Inneren Alchemie, die GM Mantak Chia seit über 50 Jahren mit der Welt teilt. GM Mantak Chia war der erste, der die Geheimnisse der Taoistischen Inneren Alchemie offen und öffentlich an Westler weitergab.

Mit seinen 81 Jahren ist er eine lebende Verkörperung des Tao, voll pulsierender Energie und bereit, seine Weisheit weiterzugeben, wie man den jungen Geist viele Jahre lang aufrechterhalten kann. Er ist eine Quelle der Inspiration, Führung und Weisheit, und es ist ein Privileg, in seiner Gegenwart zu sein. Profitieren Sie von seiner 50-jährigen Lehrerschaft, die er in der weltweiten Weitergabe seiner Weisheit an Millionen von Menschen aller kulturellen und ethnischen Hintergründe gesammelt hat.

01 Was ist die legendäre Taoistische Innere Alchemie?

Innere Alchemie ist die Spezialität von Meister Mantak Chia, die ihm vom taoistischen Einsiedlermeister Yi Eng und vielen anderen Meistern auf der ganzen Welt übermittelt wurde. Die Praktiken der Inneren Alchemie sind seit Jahrhunderten geheim gehalten worden. Es brauchte viele Generationen von Meistern, um ihre spirituellen Entdeckungen in 9 praktische Formeln der Inneren Alchemie zu verfeinern, die Meister Chia heute lehrt.

Die innere Arbeit der taoistischen Praktizierenden wird Innere Alchemie genannt. Vor Tausenden von Jahren erkannten die alten Taoisten, dass sie die Bedingungen und Qualitäten ihres normalen, alltäglichen physischen, emotionalen, mentalen und spirituellen Lebens in menschlichen Körpern verändern mussten. Sie richteten ihr Bewusstsein nach innen und entwickelten die Wissenschaft und Technologie der Inneren Alchemie.

Innere Alchemie ist die Gesamtheit der energetischen Kultivierungspraktiken für Gesundheit, Heilung und höheres Bewusstsein. Sie ermöglichen es Ihnen, Ihren inneren Energiezustand zu verändern, um effektiver auf Qi, die Lebenskraft, aus dem Universum zuzugreifen.

Diese alten praktischen Tao-Disziplinen können Ihre Jugend, Energie, Gesundheit und Tugenden wiederherstellen und gleichzeitig Ihre tiefsten spirituellen Potenziale wecken. Sie unterstützen die innere Transformation von einem alten Selbst zu einem neuen Selbst. Ihr innerer Transformationsprozess kann Ihre Jugend, Energie, Gesundheit und Tugenden wiederherstellen und gleichzeitig Ihre tiefsten spirituellen Potenziale erwecken.

Die Workshop-Reihe mit Großmeister Mantak Chia konzentriert sich auf die **praktischen Ansätze** der taoistischen Weisheit und macht sie für jeden im Osten und im Westen zugänglich. Auf diese

Weise bleiben die transformativen Formeln als ein Geschenk der ursprünglichen taoistischen Weisen für alle erhalten, die bereit sind, sie in die Praxis umzusetzen.

Die Transformation beginnt mit dem einfachen Prozess der Umwandlung der negativen emotionalen Energien in den lebenswichtigen Organen in positive Qualitäten.

02 Was ist Energie oder „Chi oder Qi“ und wie fördert sie meine eigene Heilung?

Wussten Sie, dass die westliche Wissenschaft ihre eigene Definition von Qi hat? Im Tao wird Qi als Lebenskraft verstanden, die alles im Universum durchdringt: den Himmel, die Erde, die Natur, die Planeten, die Sterne, die Pflanzen, die Tiere, die Menschen... In der westlichen Wissenschaft ist das Analogon von Qi der Bio-Elektro-Magnetismus. Bio bedeutet Leben, Elektro bezieht sich auf die universellen Energien (Yang) der Sterne und Planeten, und Magnetismus bezieht sich auf die Erdenergien (Yin) oder die Gravitationskraft.

Der Mensch enthält zwei Arten von Qi (Lebenskraft): Seit unserer Geburt haben wir das pränatale Qi, das eine Kombination aus universellem Qi und der von den Eltern geerbten sexuellen Essenz ist. Wir haben auch das postnatale Qi, das die Lebenskraft ist, die ein Individuum in seinem Leben kultiviert und die in unserem täglichen Leben genutzt wird. Für den Aufbau des postnatalen Qi (zur Gewinnung von Energie für das tägliche Leben) stehen den meisten Menschen auf dieser Erde normalerweise nur zwei Quellen zur Verfügung: Nahrung und Luft (Sauerstoff aus Pflanzen und Bäumen). Aber, wie wir wissen, sind diese Quellen unvollkommen und haben viele Einschränkungen.

Im Tao erkennen wir an, dass der Mensch von Natur aus eine begrenzte Kapazität für Chi hat.

Wer jedoch regelmäßig Qigong übt, ist in der Lage, sich mit den Quellen des kosmischen Qi und des universellen Qi zu verbinden und die Fähigkeit zu entwickeln, direkt zu den universellen Quellen der Urenergie zu gehen, um mehr Qi für die tägliche Routine zu erhalten..

Mit den taoistischen Praktiken lernen wir, die **unbegrenzten Reservoirs** des universellen Qi um uns herum anzuzapfen und so die Menge an Energie, die uns zur Verfügung steht, erheblich zu erweitern. Die 5000 Jahre alten taoistischen Praktiken lehren uns, das Qi zu spüren und mit diesen subtilen Energieschwingungen zu arbeiten, indem sie uns für die Art und Weise sensibilisieren, wie wir sehen, schmecken, hören, riechen und fühlen. Sie verbessern Ihre Lebenserfahrung in jedem Augenblick.

Negative Faktoren wie Umweltverschmutzung, Giftstoffe, Nahrungsmittelzusätze, schlechte Gewohnheiten usw. verschlechtern die Qualität und Quantität der Lebenskraft und beschleunigen den Alterungsprozess. Sie können Negativität nicht völlig aus Ihrem Leben verbannen, aber Sie können sich selbst helfen, mit ihr umzugehen und sie durch positive Energie auszugleichen. **15 Minuten pro Tag**, die Sie den grundlegenden taoistischen Praktiken widmen, können **einen großen positiven Unterschied für die Qualität und Quantität Ihres Lebens, Ihrer Gesundheit und Ihres Energieniveaus ausmachen**. Mit der Zeit erlangen wir eine fast unendliche Kapazität für Energie, wir können uns ständig (wieder) mit ihr füllen und **diese Fülle mit anderen teilen**. Das ist es, was Meister Chia und andere Tao-Meister tun können.

Why learn from Grandmaster Mantak Chia?



Inner Alchemy behind Qigong is Grandmaster Mantak Chia's specialty as transmitted to him by Taoist Hermit Master Yi Eng and many other Masters all over the world. It took many generations of Masters to refine their spiritual discoveries into 9 practical formulas of Inner Alchemy that GM Mantak Chia has been sharing with the world for over 50 years.

GM Mantak Chia was the first who was teaching Taoist Inner Alchemy Secrets openly and publically to Westerners.

Being 81 years old now he is a living embodiment of the Tao, full of vibrant energy and ready to spread his wisdom on how to keep the young spirit up for many years. He is a source of inspiration, guidance, and wisdom and it is a privilege to be in his presence. Benefit from his 50 years of teaching experience gained in sharing his wisdom globally with millions of people of all cultural and ethnical backgrounds.

01 What is the legendary Taoist Inner Alchemy?

Inner Alchemy is Master Mantak Chia's specialty as transmitted to him by Taoist Hermit Master Yi Eng and many other Masters all over the world. Inner Alchemy practices have been held secret for centuries. It took many generations of Masters to refine their spiritual discoveries into 9 practical formulas of Inner Alchemy that Master Chia teaches these days.

The internal work of Taoist practitioners is called Inner Alchemy. Thousands of years ago, the ancient Taoists recognized that they needed to change the conditions and qualities of their normal everyday physical, emotional, mental and spiritual life in human bodies. They directed their consciousness inward and developed the science and technology of Inner Alchemy.

Inner Alchemy is the whole set of energy cultivation practices for health, healing and higher consciousness. They permit you to change your inner state of energy in order to more effectively access Qi, the life-force, from the Universe.

These ancient practical Tao disciplines can restore your youth, energy, health and virtues while awakening your deepest spiritual potentials. They support the inner transformation from an old self to a new self. Your inner transformational process can restore your youth, energy, health and virtues while awakening your deepest spiritual potentials.

The Workshop Series with Grandmaster Mantak Chia is focused on the **practical approaches** of Taoist wisdom, making it accessible to everyone in the East and in the West. This way, the transformative formulas endure as a gift from the original Taoist sages to all who are willing to put them into practice.

The transformation begins with the simple process of transforming the negative emotional energies in the vital organs into the positive qualities.

02 What is energy or "Chi or Qi" and how does it promote my own healing?

Did you know that Western science has its own definition of Qi? In the Tao Qi is understood as a life-force, pervading everything in the Universe: heaven, earth, nature, planets, stars, plants, animals, humans... In Western science the analogue of Qi is **bio-electro magnetism**. **Bio** signifies life, **electro** refers to the universal energies (Yang) of the stars and planets, and **magnetism** refers to the earth energies (Yin) or gravitational force.

Human beings contain two types of Qi (life-force): since our birth we have the prenatal Qi which is the combination of universal Qi and sexual essence inherited from parents. We also have the postnatal Qi which is the life-force an individual cultivates in his or her lifetime and that is used in our daily life. To build postnatal Qi (to get energy for everyday life) the majority of humans on this Earth have normally only two sources available: food and air (oxygen from plants and trees). But, as we know, these sources are imperfect and have a lot of limitations.

In the Tao we recognize that human beings have a limited capacity for Chi by default.

However, those who regularly practice Qigong are able to connect with the sources of cosmic Qi and universal Qi and develop the capability to go directly to the universal sources of primordial energy to draw in more Qi for their daily routines.

With the Taoist practices we learn to tap into the **unlimited reservoirs of universal Qi around us**, greatly expanding the amount of energy available that is available to us. The 5000 year old Taoist practices teach you how to feel Qi and work with these subtle energy vibrations, awakening you to the ways you see, taste, hear, smell, and feel. They enhance your experience of life at every moment.

Negative factors such as environmental pollution, toxins, food additives, bad habits etc. deteriorate the quality and quantity of life force and accelerate the aging process. You cannot completely eliminate negativity from your life, but you can help yourself to deal with it and counterbalance it with positive energy. **15 minutes a day** dedicated to basic Taoist practices can make a **big positive difference** to the quality and quantity of your life, health and energy levels. In time we gain an almost infinite capacity for energy, we can constantly (re) fill ourselves with it and share this abundance with others. That's what Master Chia and other Tao Masters are able to do.

Pourquoi apprendre avec le Grand Maître Mantak Chia ?



L'alchimie intérieure derrière le Qigong est la spécialité du Grand Maître Mantak Chia, telle qu'elle lui a été transmise par l'ermite taoïste Maître Yi Eng et de nombreux autres Maîtres dans le monde entier. Il a fallu de nombreuses générations de maîtres pour affiner leurs découvertes spirituelles et les transformer en 9 formules pratiques d'alchimie intérieure que GM Mantak Chia partage avec le monde depuis plus de 50 ans. GM Mantak Chia a été le premier à enseigner ouvertement et publiquement les secrets de l'alchimie intérieure taoïste aux Occidentaux.

À 81 ans, il est l'incarnation vivante du Tao, plein d'énergie vibrante et prêt à répandre sa sagesse sur la façon de garder l'esprit jeune pendant de nombreuses années. Il est une source d'inspiration, de conseils et de sagesse et c'est un privilège d'être en sa présence. Profitez de ses 50 années d'expérience dans l'enseignement, acquises en partageant sa sagesse dans le monde entier avec des millions de personnes de toutes origines culturelles et ethniques.

01 Qu'est-ce que la légendaire Alchimie intérieure taoïste ?

L'Alchimie Intérieure est la spécialité du Maître Mantak Chia, telle qu'elle lui a été transmise par l'Ermite Taoïste Maître Yi Eng et de nombreux autres Maîtres à travers le monde. Les pratiques de l'Alchimie Intérieure ont été tenues secrètes pendant des siècles. Il a fallu de nombreuses générations de maîtres pour affiner leurs découvertes spirituelles en 9 formules pratiques d'alchimie intérieure que Maître Chia enseigne aujourd'hui.

Le travail interne des praticiens taoïstes s'appelle l'Alchimie intérieure. Il y a des milliers d'années, les anciens taoïstes ont reconnu qu'ils devaient changer les conditions et les qualités de leur vie quotidienne physique, émotionnelle, mentale et spirituelle dans des corps humains. Ils ont orienté leur conscience vers l'intérieur et ont développé la science et la technologie de l'alchimie intérieure.

L'alchimie intérieure est l'ensemble des pratiques de culture de l'énergie pour la santé, la guérison et la conscience supérieure. Elles vous permettent de modifier votre état énergétique intérieur afin d'accéder plus efficacement au Qi, la force vitale, de l'univers.

Ces anciennes disciplines pratiques du Tao peuvent restaurer votre jeunesse, votre énergie, votre santé et vos vertus tout en éveillant vos potentiels spirituels les plus profonds. Elles soutiennent la transformation intérieure d'un ancien moi vers un nouveau moi. Votre processus de transformation intérieure peut restaurer votre jeunesse, votre énergie, votre santé et vos vertus tout en éveillant vos potentiels spirituels les plus profonds.

La série d'ateliers du grand maître Mantak Chia est axée sur les **approches pratiques** de la sagesse taoïste, la rendant accessible à tous, en Orient comme en Occident. De cette manière, les formules de transformation restent un cadeau des sages taoïstes originaux à tous ceux qui sont prêts à les mettre en pratique.

La transformation commence par le simple processus de transformation des énergies émotionnelles négatives dans les organes vitaux en qualités positives.

02 Qu'est-ce que l'énergie ou « Chi ou Qi » et comment favorise-t-elle ma propre guérison ?

Saviez-vous que la science occidentale a sa propre définition du Qi ? Dans le Tao, le Qi est considéré comme une force vitale qui imprègne tout dans l'univers : le ciel, la terre, la nature, les planètes, les étoiles, les plantes, les animaux, les êtres humains... Dans la science occidentale, l'analogue du Qi est le **bio-électromagnétisme**. **Bio** signifie vie, **électro** fait référence aux énergies universelles (Yang) des étoiles et des planètes, et **magnétisme** fait référence aux énergies terrestres (Yin) ou à la force gravitationnelle.

Les êtres humains contiennent deux types de Qi (force vitale) : depuis notre naissance, nous avons le Qi prénatal qui est la combinaison du Qi universel et de l'essence sexuelle héritée des parents. Nous avons également le Qi postnatal, qui est la force vitale qu'un individu cultive au cours de sa vie et qui est utilisée dans notre vie quotidienne. Pour construire le Qi postnatal (pour obtenir l'énergie nécessaire à la vie quotidienne), la majorité des humains sur cette Terre ne disposent normalement que de deux sources : la nourriture et l'air (l'oxygène des plantes et des arbres). Mais, comme nous le savons, ces sources sont imparfaites et présentent de nombreuses limites.

Dans le Tao, nous reconnaissons que les êtres humains ont, par défaut, une capacité limitée pour le Chi.

Cependant, ceux qui pratiquent régulièrement le Qigong sont capables de se connecter aux sources de Qi cosmique et de Qi universel et de développer la capacité d'aller directement aux sources universelles de l'énergie primordiale afin d'attirer plus de Qi pour leurs activités quotidiennes.

Grâce aux pratiques taoïstes, nous apprenons à puiser dans les **réservoirs illimités de Qi** universel qui nous entourent, augmentant ainsi considérablement la quantité d'énergie disponible. Les pratiques taoïstes, vieilles de 5000 ans, vous apprennent à ressentir le Qi et à travailler avec ces vibrations énergétiques subtiles, en vous éveillant à la façon dont vous voyez, goûtez, entendez, sentez et ressentez. Elles améliorent votre expérience de la vie à chaque instant.

Les facteurs négatifs tels que la pollution environnementale, les toxines, les additifs alimentaires, les mauvaises habitudes, etc. détériorent la qualité et la quantité de la force vitale et accélèrent le processus de vieillissement. Vous ne pouvez pas éliminer complètement la négativité de votre vie, mais vous pouvez vous aider à la gérer et à la contrebalancer par de l'énergie positive.

15 minutes par jour consacrées aux pratiques taoïstes de base peuvent faire une grande **différence positive sur la qualité et la quantité de votre vie, votre santé et votre niveau d'énergie**. Avec le temps, nous acquérons une capacité d'énergie presque infinie, nous pouvons constamment **nous (re)remplir d'énergie et partager cette abondance avec les autres**. C'est ce que Maître Chia et d'autres maîtres du Tao sont capables de faire.