



Wahrheit und Unterscheidung

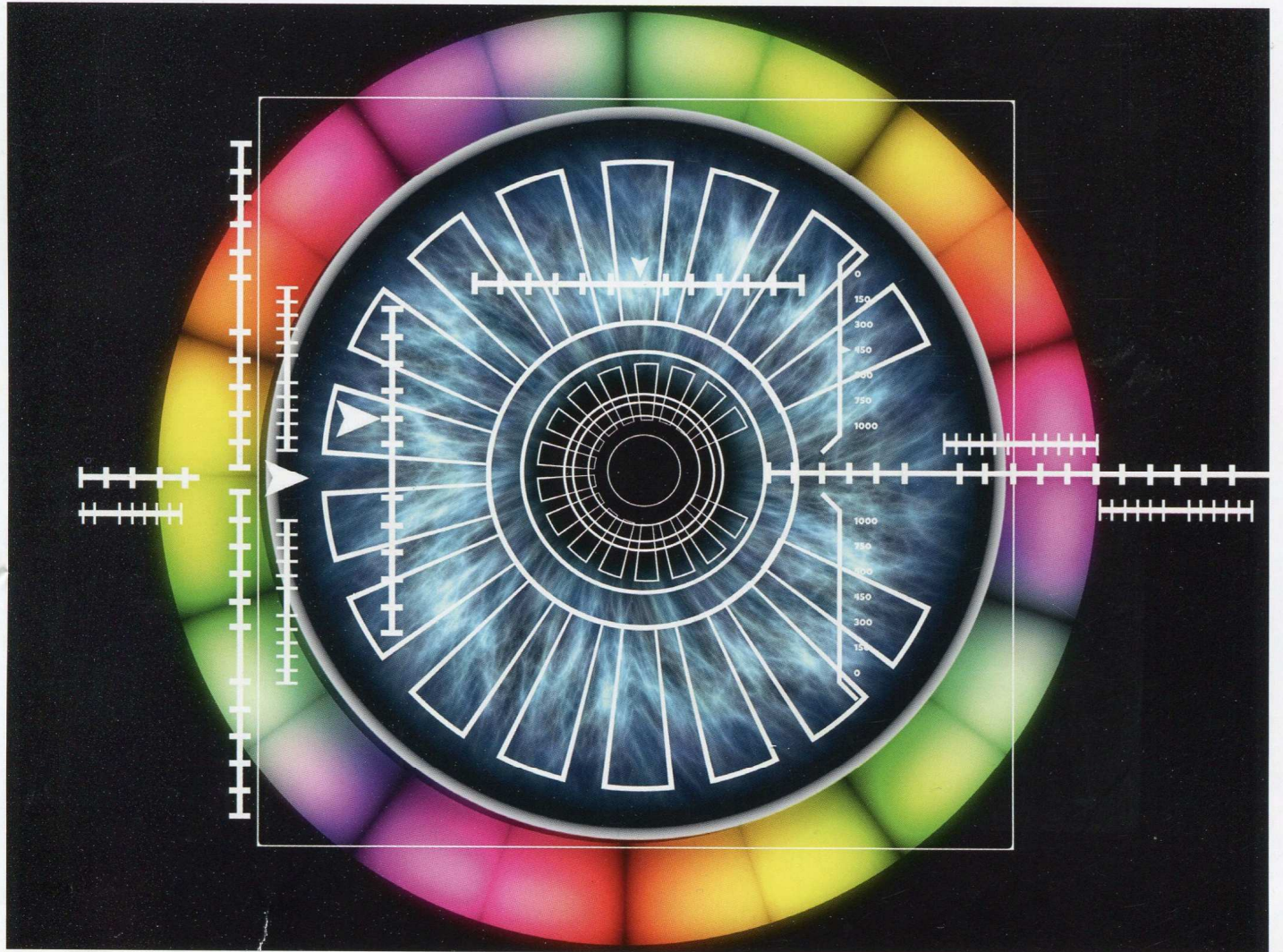
www.tattva.de

Tattva Viveka

# Tattva Viveka

Zeitschrift für Wissenschaft, Philosophie & spirituelle Kultur

Hochsensibilität & Hochsensitivität



VKZ D 46120  
ISSN 0946-0799

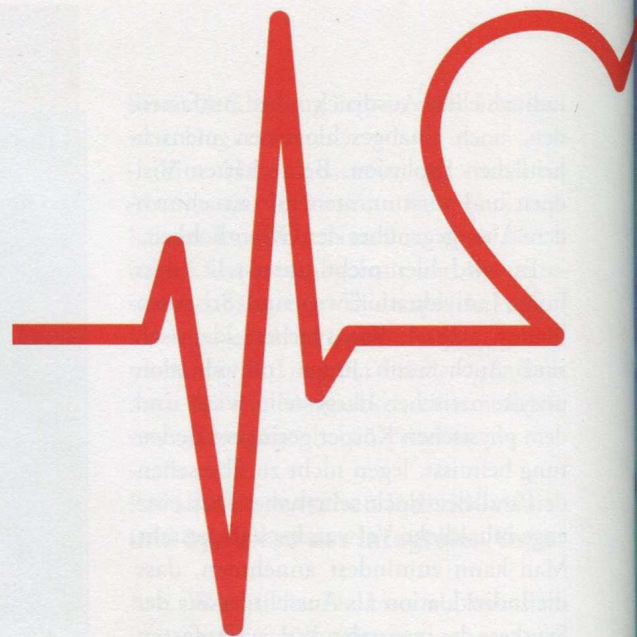


4 194612 009004

## Hochsensibilität & Hochsensitivität Vom Fluch und Segen einer Gabe

Hochsensibilität in Zeiten des Wandels – Narzissten und Hochsensible – Hochsensitivität und Quantenphysik –  
Co-Abhängigkeit und Hochsensibilität – Hochsensibilität und Psychosomatik

Außerdem: Moderne Bewusstseinspioniere: Sri Aurobindo und C.G. Jung – Das Herz im Qi-Gong –  
Die Faszination von Bracos Blick



Michael Raab

## Das Herz im Qi Gong

*Mitgefühl und Güte als Qualitäten des spirituellen Herzens*

Viele spirituelle Lehren stellen das Herz ins Zentrum, so auch im DAO. Das Qi, das ins Herz fließt, beruhigt den Geist und erfüllt somit das harmonische Zusammenspiel der Organe. Auch die moderne Wissenschaft bringt uns heute neue Erkenntnisse über die Intelligenz des Herzens. So befruchten sich alte Weisheitslehren mit modernen Wissenschaften.

**D**as Herz wird vom DAO erleuchtet. Ist das Herz erleuchtet, steigt das DAO zu ihm herab.« Dieser Spruch ist aus dem chinesischen Klassiker »Neiguan Jing« aus dem 8. Jahrhundert, zu Deutsch »die Schrift der Innenschau«. Er zeigt, dass das Herz in der alten chinesischen Philosophie eine besondere Rolle spielt. Im Buch »Neiye«, dem Buch »innere Übungen« aus dem 3. Jahrhundert vor unserer Zeitrechnung, heißt es weiter: »Das DAO hat keinen festen Platz, aber in einem edlen Herzen lässt es sich nieder.«

Das DAO steht für den höchsten Seinszustand, für ein immerwährendes geistiges Sein, aus dem heraus die Polaritäten Yin und Yang entstehen, aus denen sich dann die Welt an sich ergibt. Das DAO ist immanent, also in allem Seienden dieser Welt enthalten, aber auch transzendent und somit der höchste Seinszustand. Es ist das, was man zuweilen unter dem Begriff »Gott« versteht,

wenn man das Verständnis der Amtskirchen einmal ausklammert.

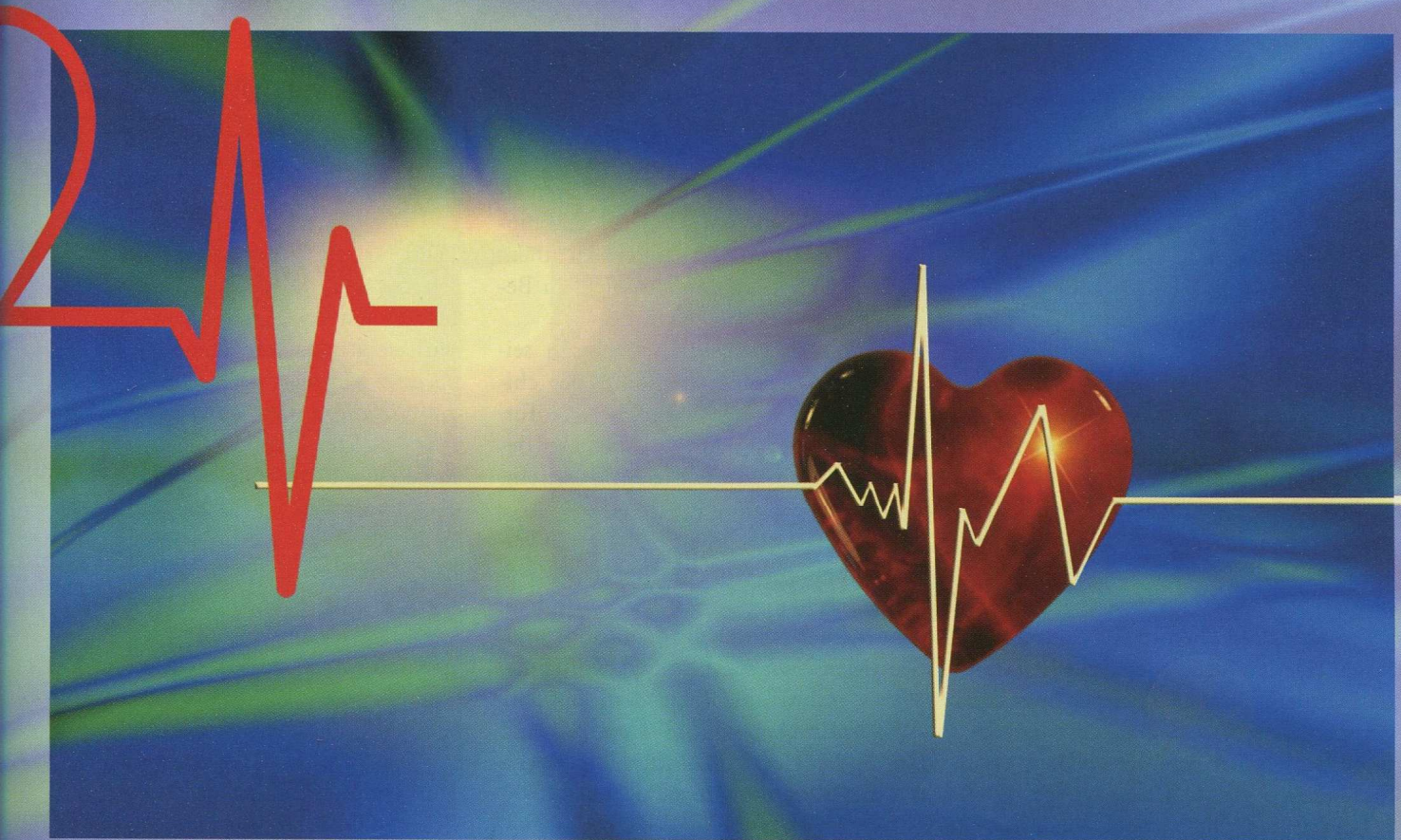
Das Herz im Zentrum des DAO Das Schriftzeichen für DAO setzt sich aus »Kopf« und »Gehen« zusammen und bedeutet zunächst einmal einfach nur »Weg«. Im Daoismus, als dessen Gründungsvater Laotse gilt, steht das DAO für das höchste Wirkprinzip, bei Konfuzius hingegen bedeutet es eher »Methode« oder »rechter Weg«. Wenn im Daoismus von »das DAO erlangen« oder »Einswerden mit dem DAO« die Rede ist, so ist damit in etwa das gemeint, was man heute als »Erleuchtung« oder als »Erwachen« bezeichnet.

Die alten chinesischen Meister und Weisen waren also bestrebt, mit dem DAO eins zu werden. In diesem Zusammenhang kommt dem Herzen des Menschen eine besondere Bedeutung zu. In den alten chinesischen Künsten Qi Gong und Taiji Quan, die dem Daoismus sehr nahestehen, führt das Herz

als Energiezentrum allerdings eher ein Schattendasein. Dort hat das Untere Dantian oder Xia Dantian, ein Energiezentrum im Unterbauch, die zentrale Bedeutung.

In der chinesischen Philosophie gibt es zunächst zwei verschiedene Zuordnungen, die das Herz als Energiezentrum, auch Mittleres Dantian oder Zhong Dantian genannt, betreffen. Mal gilt das Herz als Sitz des »Qi«, der Lebenskraft, mal gilt es als Sitz des »Shen«, des Geistes.

Eine dieser Zuordnungen ist besonders in Qi-Gong- und Tai-Chi-Kreisen sehr bekannt. Man teilt dort den Körper in drei Energiebereiche ein. Das Untere Dantian, das Xia Dantian im Unterbauch, das Mittlere Dantian, das Zhong Dantian im Brustbereich mit dem Herz als Zentrum, und das Obere Dantian, das Shang Dantian im Kopf mit dem Punkt zwischen den Augenbrauen als Zentrum. In der chinesischen Medizin



gibt es nun auch die »Drei Schätze«. Neben der Lebensenergie »Qi« kennt man zwei weitere immaterielle Konzepte, nämlich die Essenz Jing und den Geist Shen. Die Essenz gilt als eine Art Urenergie, die teilweise angeboren ist und weniger feinstofflich als das eigentliche Qi ist. Man kann die Essenz als eine Art energetisches Rohöl verstehen, das an den Nieren seinen Sitz hat. Der Geist Shen ist feinstofflicher als das eigentliche Qi. Der chinesische Begriff »Shen« ist mit »Geist« nicht wirklich treffend übersetzt. In der modernen chinesischen Medizin wird er aber meist mit den mentalen, intellektuellen Fähigkeiten assoziiert. Da liegt es nahe, Shen im Gehirn zu lokalisieren.

Im Unteren Dantian ist die Essenz lokalisiert und im Oberen Dantian verortet das moderne China den Geist. Dann bleiben nur noch das Mittlere Dantian und das Qi übrig und schon hat man eine Zuordnung geschaffen:

Unteres Dantian – Essenz (Jing)

Mittleres Dantian – Qi

Oberes Dantian – Geist (Shen).

Das klingt erst einmal schlüssig und so hat sich dieses System verbreitet. Ich habe allerdings Zweifel an dieser Zuordnung, denn aus der gängigen Literatur ist das nicht ersichtlich. Interessant finde ich hier die Kritik von Ulli Olvedi, der Autorin des Buches »Das Stille Qi Gong nach Meister Zhi-Chang Li«. Dort schreibt sie: »Manche Autoren versuchen, das System von Jing, Qi und Shen plakativ einfach darzustellen. ›Shen wirkt im Gehirn, Qi wirkt in der Brust und im Bauch, Jing wirkt im Unterbauch, in den Nieren und in den Genitalorganen.«

»Das DAO hat keinen festen Platz,  
aber in einem edlen Herzen lässt es sich nieder.«

Solch eine Darstellung ist eine allzu große Vereinfachung, die zwar unserer westlichen schablonisierenden Denkweise entgegenkommt, aber ein falsches Bild ergibt.«

Diese Zuordnung ist nur ein wenig komplexer als die populäre Variante aus dem modernen Qi Gong. Die Kritik von Ulli Olvedi gilt dann umso mehr für eben diese populäre Zuordnung. In den »Grundlagen der chinesischen Medizin« von Giovanni Maciocia findet sich eine andere Variante dieser Zuordnung. Dort heißt es:

Essenz (Jing) = Niere

Qi = Magen/Milz

Geist (Shen) = Herz.

Diese Zuordnung begründet er damit, dass die energetischen Funktionskreise Magen und Milz dafür zuständig sind, aus der Nahrung Qi zu extrahieren. Magen und Milz sind außerdem dem Element Erde zugeordnet, das in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) für Mitte und Ausgleich steht. Nebenbei: In alten Zeichnungen sind die fünf Elemente nicht in einem Fünfstern abgebildet, wie er heute meistens verwendet wird, sondern in einem Kreuz mit dem Element Erde in der Mitte.

Doch kurz zurück zu Ulli Olvedi. Im genannten Buch schreibt sie außerdem: »Man kann dies vom Standpunkt der Inneren Kunst als die Transformation von Qi in Shen und Shen in Xü (Leere) auffassen (Der Goldene oder Gelbe Palast – das Mittlere Dantian – ist der Speicher der gereinigten, verwandelten »Essenz« und zugleich Ort der Verwandlung von Qi in Shen).«

### Es ist das, was man zuweilen unter dem Begriff »Gott« versteht, wenn man das Verständnis der Amtskirchen einmal ausklammert.

Das widerspricht nun ein wenig ihrer ersten Aussage, untermauert aber gleichzeitig die zweite Zuordnung, die ich jetzt kurz vorstelle:

In der TCM heißt es, der Geist (Shen) sei im Herzen verwurzelt. Auch in den daoistischen spirituellen Wegen ist diese Zuordnung häufig zu finden. Aber warum soll der »Geist« im Herzen verwurzelt sein?

Zuerst einmal ist zu sagen, dass der Begriff »Shen« ursprünglich etwas viel Umfassenderes meint. Nach Christoph Stumpe vom Shenmen-Institut bedeutet »Shen« in seiner ursprünglichen Übersetzung »Licht«, »Götterblitz«, »Erkenntnis« oder »Seelenfunke«. Es kann auch im Sinne von »göttlicher Geist« oder »Götter« verwendet werden. So gibt es beispielsweise einen Akupunktur-Punkt »Shenmen«. »Men« bedeutet »Tor« und der Begriff wird oft mit »Tor der Götter« übersetzt.

Nach Giovanni Maciocia umfasst der Begriff »Shen« folgende Funktionen: Bewusstsein, Denken, Gedächtnis, Erkenntnis, Wahrnehmung, Schlaf, Intelligenz, Weisheit, Ideen, Gefühle, Empfindungen, Sinne. Das ist doch deutlich mehr, als man gewöhnlich mit dem Begriff »Geist« assoziieren würde.

Klaus-Dieter Platsch schreibt in seinem Buch »Psychosomatik in der chinesischen Medizin«: »Shen ist das Tor, das den Menschen mit dem höheren Bewusstsein, dem universellen Bewusstsein, in Verbindung bringt.«

Warum ist nun »Shen« im Herzen verwurzelt und nicht im Kopf?

Platsch schreibt weiter, dass das Herz der Mittler zwischen dem Tao und dem Menschen sei. Er zitiert Xunzi (ca. 200 v. Chr.) mit folgendem Spruch: »Wie kann jemand das Dao kennen? Durch das Herz.« Das alte China steht mit dieser Meinung nicht alleine.

### Die Universalität der Herzlehre

Die Lehre Jesu Christi ist sehr stark herzbetont. Die starke Betonung von Liebe und Vergebung zielt direkt auf das Herz als Energiezentrum. Oft sieht man Darstellungen von Jesus mit einem »flammenden Herzen« in der Brustmitte. Das ist der Sitz des Herzchakras und gleichzeitig der Akupunktur-Punkt »Ren Mai 17«, der mit dem Herzen und mit dem Mittleren Dantian in Verbindung steht. In diesen Abbildungen steht das Herz in Flammen oder es leuchtet und strahlt golden. Leider ist das »flammende Herz« fast immer mit einem Dornenkranz versehen. Aber das ist eine Spezialität unserer Kirchen, auf die ich hier nicht näher eingehen möchte.

Im Sufismus, der spirituellen und mystischen Seite des Islam, ist das Herz ebenso ein wichtiges Zentrum. Auf

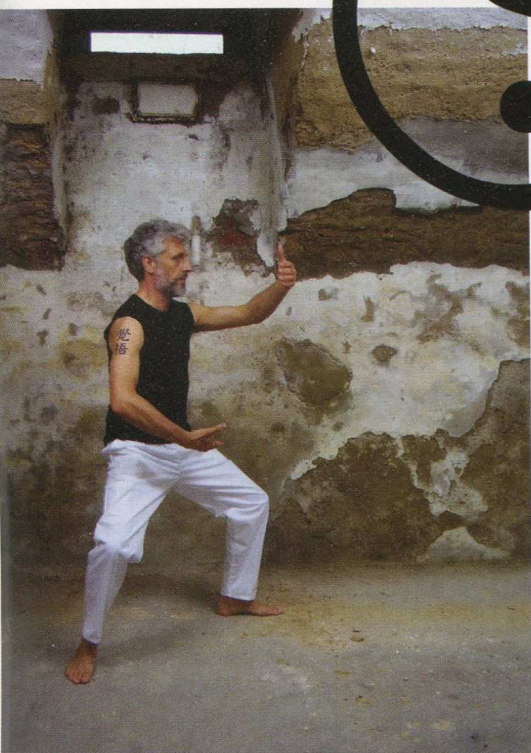
Wikipedia steht über Sufismus: »Die Sufis glauben, dass Gott in jeden Menschen einen göttlichen Funken gelegt hat, der im tiefsten Herzen verborgen ist.«

Über den Sufi Al-Ghazali (1058–1111) ist auf Wikipedia zu lesen: »Er lehnte eine starre Dogmatik ab und lehrte den Weg zu einem Gottesbewusstsein, das aus dem Herzen entspringt. Ein zentraler Punkt bei al-Ghazali ist die Arbeit am »feinstofflichen Herzen«. Der Lehre al-Ghazalis gemäß besitzen die Menschen in ihrer Brust ein »feinstoffliches Herz«, das in der Welt der Engel beheimatet ist. Dieses Organ ist in der grobstofflichen Welt im Asyl und weist den Menschen den Weg ins Paradies zurück.«

Auch in manchen buddhistischen Strömungen spielt die »Liebende-Güte-Meditation« eine zentrale Rolle.

Auch in der alten ägyptischen Religion gilt das Herz als der Sitz des Göttlichen. Das Herz war sehr eng mit der Seele verbunden. In der nachtodlichen Vorstellung wurde das Herz des Verstorbenen gewogen. Deshalb entwickelten die Ägypter eine Herzenskult, um sich einen Einlass in das Jenseits zu sichern. (Siehe: »Kulturgeschichte des Herzens« von Ole Martin Hoystad)

Zu allen Zeiten konnten Menschen die gleiche Beobachtung machen, dass nämlich das Herz sehr stark und sehr direkt auf die seelische Befindlichkeit reagiert. Bei Aufregung schlägt unser Herz schneller und erst wenn sich unser Herz beruhigt hat, hat sich auch unser Gemüt beruhigt. Unsere Atmung reagiert zwar ähnlich, kann aber, im Gegensatz zum Herzen, willentlich gesteuert werden. Unseren Atem können wir zur Not zur Ruhe zwingen, unser Herz hingegen schlägt nur dann ruhiger, wenn sich auch unser Gemüt beruhigt hat. In der modernen Medizin weiß man, dass das autonome Nervensystem direkt auf das Herz einwirkt. Der Sympathikus ist der Teil des Nervensystems, der für Aktivität zuständig ist. Hat er die Oberhand, dann schlägt das Herz schneller. Der Parasympathikus ist für Beruhigung zuständig. Er lässt das Herz langsamer schlagen.



### Das Herz in der modernen Wissenschaft

Aber auch die Moderne kann Interessantes zum Thema Herz bieten. Die Medizin hat vor Kurzem entdeckt, dass es am Herzen Nervenzellen gibt. Damit ist nicht das Reizleitungszentrum gemeint, das im Übrigen gar nicht aus Nervenzellen besteht, sondern ein bis dahin unbekanntes Nervensystem. Dessen Funktion scheint noch nicht wirklich bekannt zu sein. Allerdings gibt es Verbindungen zwischen dem Herzen und dem Gehirn. Beide scheinen sich dabei gegenseitig zu beeinflussen. Unser Geist und unser Gemüt wirken nicht nur auf das Herz ein, sondern das Herz wirkt auch auf das Gemüt ein. Fast jeder, der irgendeine Form von Energiearbeit an sich selbst ausprobiert hat, kennt das Phänomen, dass sich der Geist beruhigt und in einen angenehmen Ruhezustand gerät, sobald man das Organ Herz mit der Lebensenergie Qi gut versorgt. Das Gleiche lässt sich beobachten, wenn man seine Aufmerksamkeit und seine Achtsamkeit auf das Herzzentrum lenkt. Auch dabei fließt Qi zum Herzen, denn Qi folgt der Aufmerksamkeit.

Das ist von Bedeutung für das Thema Herzratenvariabilität. Die Erkenntnisse dazu lauten, dass Herz und Gemüt in engem Zusammenhang stehen. Mit modernen Verfahren kann man feinste Abweichungen im Herzrhythmus erkennen. Dabei zeigt sich, dass sich der Abstand zwischen zwei Herzschlägen ständig ändert. Ändert er sich nicht oder nur wenig, so ist das ein Zeichen von Krankheit. Der chinesische Arzt Wang Shu-he, der im 3. Jahrhundert lebte, erkannte bereits diesen Zusammenhang, den er in seiner Schrift »Mai Ching« niederschrieb.

In seinem Buch »Gesundmacher Herz« trägt Markus Peters die Herzfrequenzen zwischen zwei einzelnen Schlägen in ein Diagramm ein. Diese Kurve ergibt mal ein chaotisches, mal ein harmonisches Bild. Dazu schreibt er: »Negative Gefühlszustände (wie Ärger) führen zu einer uneinheitlichen, unharmonischen, unrhythmischen und scharf gezackten Kurve. Positive Gefühlszustände hingegen (wie Wertschätzung) zeigen einen eher regelmäßig-harmonischen, gleichsam »schwingenden« Verlauf«. Aber Peters geht noch weiter. Er sagt, dass alle Organsysteme im Menschen in einem Rhythmus arbeiten. Ein System, das aus mehreren rhythmischen Komponenten besteht, strebt immer nach einem Zustand, in dem sich alle Komponenten nach einem gemeinsamen,

übergeordneten Rhythmus richten. Da das Herz der stärkste Impulsgeber sei, würden sich alle anderen Organe eben nach dem Herzen richten. Besonders deutlich ist das Zusammenspiel von Herzschlag und Atmung. Im Schlaf tendiert es zu einem Verhältnis von 4:1, also vier Herzschläge auf einen Atemzug. Tagsüber variiert dieser Quotient von 2:1 bis hin zu 7:1.

Daraus folgt, dass negative Gemütszustände eine chaotische Herzfrequenzvariabilität erzeugen, die wiederum als Impulsgeber auf alle anderen Organe und deren rhythmische Prozesse negativ einwirkt. Für das Qi Gong ließe sich sagen: Lenkt man »Qi« zum Herzen, dann beruhigen sich die Herzfrequenzvariabilität und damit auch »Shen« als Seele-Geist-Gemüt-Komplex. Gleichzeitig wirkt das Herz positiv auf alle anderen Organe ein. In der TCM wird das Herz auch als »Kaiser« der Organe bezeichnet. Ist der Kaiser krank und schwach, dann ist auch alles andere im »Staat« auf Dauer nicht in Ordnung und schlecht in Harmonie zu bringen.

Forschungen zum Biomagnetismus sagen etwas sehr Ähnliches. James L. Oschman schreibt in »Energiemedizin«, dass das Magnetfeld des Herzens hundertmal stärker sei als das des Gehirns. Im »Gesundmacher Herz« von Markus Peters heißt es, dass das



In der TCM heißt es, der Geist (Shen) sei im Herzen verwurzelt.

elektromagnetische Feld des Herzens sogar 5000 Mal stärker als das des Gehirns sei. Je nach Lehrbuch lässt sich dieses Feld mal in drei, mal in fünf Metern Entfernung noch messen. Egal welche Zahl nun richtig ist, auf alle Fälle ist die magnetische Ausstrahlung des Herzens die stärkste im Menschen. Sie transportiert nicht nur Informationen wie beispielsweise harmonisch oder unharmonisch, sie beeinflusst auch andere Organe und deren Ausstrahlung, sich diesem stärkeren Feld anzupassen. Auch das erklärt die Aussage aus der TCM, das Herz sei der Kaiser der Organe.

Oschman erwähnt zudem ein noch stärkeres Biomagnetfeld, nämlich das der Hände. In einem stark abgeschirmten Raum wurde 1992 in Japan auch die Ausstrahlung der Hände gemessen. Es wurde festgestellt, dass »beim Ausüben von Heilmethoden oder Kampfkunsttechniken wie z. B. Qi Gong, Yoga, Meditation, Zen usw. ein außergewöhnlich starkes biomagnetisches Feld von den Händen ausstrahlt«. Es war etwa 1000 Mal stärker als das Herz-Biomagnetfeld und 1.000.000 Mal stärker als die Felder des Gehirns. Als »Heilmethode« wurde das »therapeutic touch« untersucht. Warum Yoga und Qi Gong als »Kampfkunsttechniken« bezeichnet werden, wird nicht näher erläutert. Aber all diese Zahlen sprechen dafür, dass das Herz als Energiezentrum eine bedeutende Rolle hat.

### Mitgefühl und Güte als Qualitäten des spirituellen Herzens

In den klassischen Energiekünsten des alten China wie Qi Gong und Taiji Quan steht nicht das Herz als »Mittleres Dantian« im Fokus, sondern das »Untere Dantian« im Unterbauch. Das hat trotzdem seinen Sinn, weil das »Untere Dantian« direkt auf das Herz einwirkt. Außerdem hat es eine stark erdende Wirkung. Zum Abschluss einer Übungssequenz wird traditionell das Qi, das nun in Bewegung gekommen ist, im Unteren Dantian gesammelt. So kommt es zur Ruhe und kann keine Irritationen mehr verursachen. Je nach Ausrichtung des Lehrers werden im Qi Gong das Untere und das Mittlere Dantian (Herz) angesprochen.

Diverse Stehübungen wie beispielsweise »Stehen wie ein Baum«, die meist am Anfang einer Übungssequenz stehen, stärken das Untere Dantian. Dieser Effekt wird umso intensiver, je mehr bestimmte Details berücksichtigt werden. Dazu gehören die Stellung des Beckens und damit die Aktivierung des Akupunktur-Punktes »ming men« am unteren Rücken und auch das richtige Verteilen des Gewichtes auf die Fußsohlen. Dazu gibt es verschiedene Meinungen. Die einen verteilen das Gewicht auf die ganze Fußsohle, andere auf den Akupunktur-Punkt »Niere 1«, auch »Sprudelnde Quelle« genannt. Feinsinnig

Menschen können dann spüren, wie das Qi aufsteigt.

Die Meridiane »Herz« und »Herzbeutel«, die beide durch die Arme und Hände laufen, werden bei einigen Übungen gedehnt und somit werden Herz und Shen reguliert. Beim Ballhalten wird ein imaginärer Energieball gehalten und bewegt. Die »Laogong-Punkte« an den Handflächen, das chinesische Pendant zu den Handchakren, aktivieren sich dabei gegenseitig.

Trotzdem kommt bei vielen Übungen das Mittlere Dantian deutlich zu kurz. Die Fokussierung auf das Untere Dantian ist wohl darauf zurückzuführen, dass Qi Gong und Taiji Quan ihre Wurzeln mehr oder weniger in den Kampfkünsten haben. Dort sind »Erdung« und »Stabiler Stand« essenziell. In der Medizin machen sich Störungen des Unteren Dantians auch stärker bemerkbar.

Es spricht aber nichts dagegen, das Mittlere Dantian direkt anzusprechen. Bei diesem Thema denkt man zuerst an den Buddhismus. In manchen Traditionen werden die Herzensqualitäten stark betont. Meditationen der »liebenden Güte« oder des »Mitgefühls« sind relativ bekannt. Auch im Qi Gong kann man Übungen und Meditationen so gestalten, dass sie verstärkt das Herz ansprechen. Zwischen der buddhistischen Tradition und dem Qi Gong gibt es hier einen Unterschied: Im Qi Gong wird die Erdung betont. Das bedeutet, dass vor und mindestens nach der Aktivierung des


### Zum Autor

Michael Raab, geb. 1963, ist Qi-Gong-Lehrer in Karlsruhe. Er ist ausgebildeter Heilpraktiker, Entspannungspädagoge und Autor von Sachbüchern. Er begann seine spirituelle Suche mit westlichen Wegen wie der Kabbalah und dem Rosenkruzertum, wechselte dann zum Zen-Buddhismus und letztlich vor 15 Jahren zum Qi Gong. [www.raab-qigong.de](http://www.raab-qigong.de)



Mittleren Dantians noch unbedingt das Qi im Unteren Dantian gespeichert und damit geerdet werden muss. In den buddhistisch geprägten Übungen kommt eine solche Erdung, soweit ich das beurteilen kann, nicht vor. Dort macht man sich um Erdung und rebellierendes Qi wohl wenig Sorgen. Allerdings sind diese Meditationen in einen komplexen »Weg« eingebunden, der gewöhnlich unter Anleitung eines Lehrers gegangen wird. Das geht wohl auch mit einer gewissen Erdung einher.

In den Figuren des bewegten Qi Gong und in den Meditationen des »Stillen Qi Gong« gibt es zahlreiche Möglichkeiten, stärker auf das Herz einzuwirken. Das sprengt leider den Umfang dieses Artikels. Zum Abschluss möchte ich nochmals Xunzi (ca. 200 v. Chr.) zitieren:

»Wie kann jemand das Dao kennen? Durch das Herz. Wie kann das Herz es kennen? Durch die Leere, die reine Aufmerksamkeit, die das Wesen und die Stille eint.« 

Werbung

Anzeigen

### Artikel zum Thema

TV 50: Prof. Dr. Peter Hubral – Die heilende Kraft des Nicht-Tuns. Yin-Yang im Erkennen und Heilen

TV 51: Prof. Dr. Peter Hubral – Das Dao des Denkens. Vom gesellschaftlichen zum natürlichen Denken

TV 56: Themenschwerpunkt: Die Intelligenz des Herzens

TV 61: Ronald Engert – Tian Tao Yoga. Die anstrengungslose Bewegung

TV 61: Julia Kant – Das I Ging und der Genetische Code. Die Tao-Einheit in einer universellen Formel

TV 71: Dr. Tilmann Lhündrup Borchardt – Was ist ein wirklich spiritueller Mensch? Über Ethik, Herzensqualitäten und spirituelle Redlichkeit

TV 72: Themenschwerpunkt: Das Herz. Quelle der Weisheit und Wahrheit

TV 73: Dr. Ulrich Warnke – Quantenphilosophie. Weisheitslehren aus Sicht der Quantenphysik

OS 2017: Prof. Dr. Peter Hubral – Die Wu Wei-Praxis der chinesischen Dao-Kultur

OS 2017: Julia Kant – Das Ende der Anstrengung. Tian Tao Yoga

Viele weitere Beiträge auf [www.tattva.de/artikelsuche](http://www.tattva.de/artikelsuche).

Online-Symposium 2017:

[www.wissenschaft-und-spiritualität.de](http://www.wissenschaft-und-spiritualität.de)

Werbung

Anzeigen