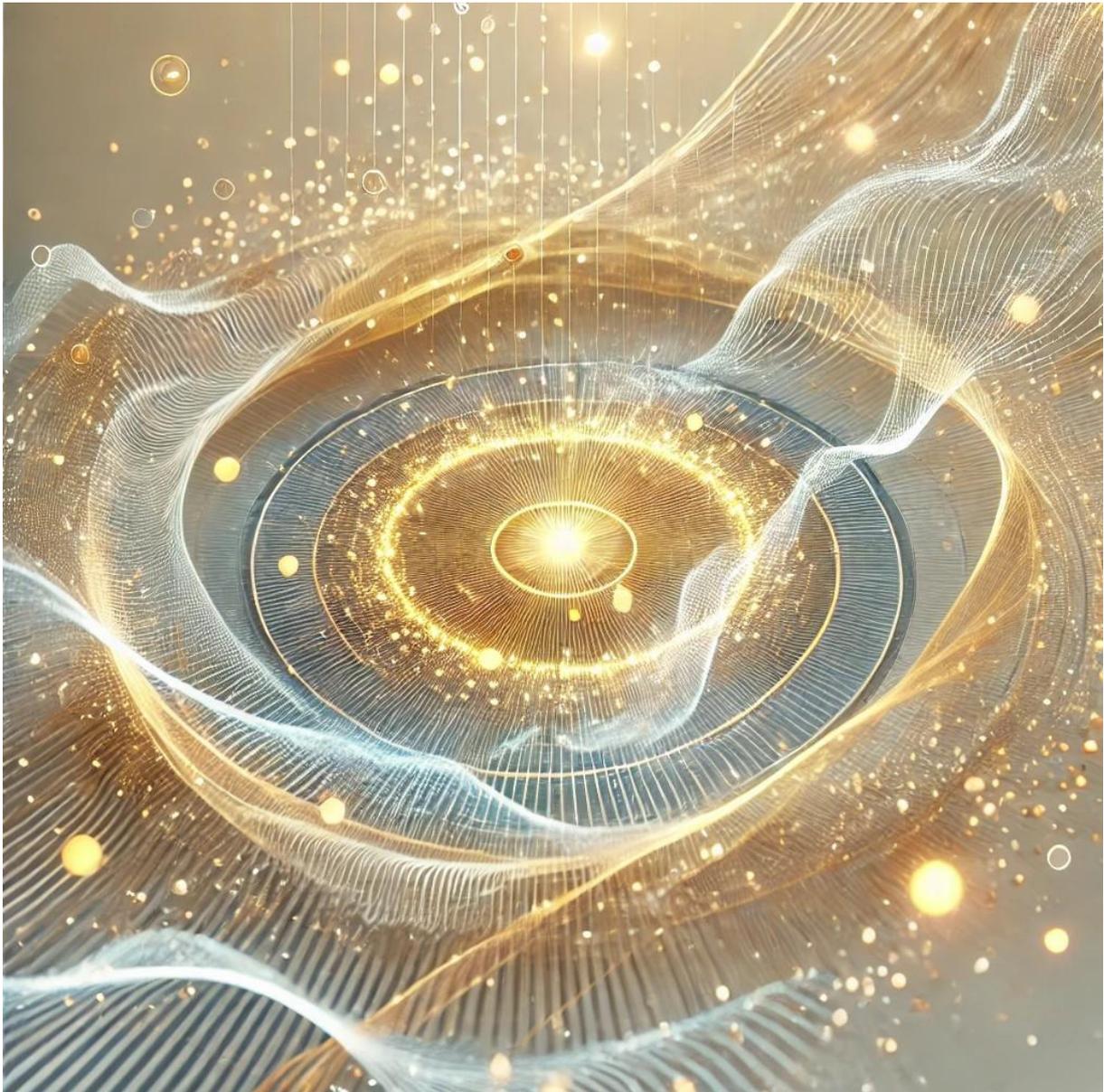


In Resonanz mit dir – Stress regulieren, Klarheit gewinnen, Körper stärken mit der Tao Kalligrafie Lichtwand



Transformation mit der Tao Kalligrafie Lichtwand

[Tao Calligraphy Lightwall Innere Ruhe & Energie finden](#)

Inhalt

■ Kapitel 1	3
Warum so viele Menschen aus dem Gleichgewicht geraten – und was uns wieder in Balance bringt	3
■ Kapitel 2	5
Was ist die Tao Kalligrafie Lichtwand – und wie wirkt sie?	5
■ Kapitel 3	9
Wie läuft eine Sitzung mit der Tao Kalligrafie Lichtwand ab?	9
■ Kapitel 4	11
Für wen ist die Tao Kalligrafie Lichtwand besonders hilfreich?	11
■ Kapitel 5	13
Annas Geschichte – Vom Funktionieren zum Spüren	13
■ Kapitel 6	15
Wie du starten kannst – einfach, sanft und ganz bei dir	15
■ Kapitel 7	17
Die Wissenschaft dahinter – einfach erklärt	17
■ Kapitel 8	19
Häufige Fragen – klar beantwortet	19
■ Kapitel 9	22
Fazit – Dein erster Schritt in eine neue Resonanz	22
Anhang.....	24
🌸 Was ist HRV – und warum ist sie so wichtig?	24
🔄 Was ist Entrainment?	25
Die 10 Da – Die zehn höchsten Qualitäten des Tao und ihre transformierende Kraft	28

Kapitel 1

Warum so viele Menschen aus dem Gleichgewicht geraten – und was uns wieder in Balance bringt

Wir leben in einer Zeit der Beschleunigung. Informationen, Erwartungen und Reize treffen ununterbrochen auf unser System – körperlich, emotional und geistig. Für viele Menschen fühlt sich der Alltag an wie ein Dauerlauf mit zu wenig Pausen: Die Gedanken kreisen, der Schlaf wird flacher, die Reizbarkeit steigt. Das Gefühl, „nicht mehr richtig zu sich zu kommen“, wird zur Normalität.

Was genau bringt uns aus dem Gleichgewicht?

Die moderne Stressforschung zeigt, dass es nicht nur große Lebensereignisse sind, die belasten – sondern die **Daueraktivierung unseres autonomen Nervensystems**. Wenn der Körper sich nicht regelmäßig entspannen kann, bleibt er in einem Zustand erhöhter Alarmbereitschaft. Fachleute nennen das „Sympathikusdominanz“ – ein Zustand, in dem der Körper denkt, er müsse permanent reagieren, kämpfen oder fliehen.

Was viele nicht wissen: Dieser Zustand lässt sich nicht allein durch „mehr Ruhe“ oder „weniger Stress“ beheben. Denn selbst in ruhigen Momenten bleibt der Körper oft in Alarmbereitschaft. Wir schlafen, aber erholen uns nicht. Wir atmen, aber nicht tief. Wir fühlen, aber nicht verbunden.

Was bedeutet Balance – aus physiologischer Sicht?

Gesundheit bedeutet nicht die Abwesenheit von Symptomen. Sie bedeutet, dass der Körper in der Lage ist, **flexibel auf Anforderungen zu reagieren und anschließend in die Regeneration zurückzufinden**.

Dieser Zustand lässt sich messbar machen – zum Beispiel über die **Herzratenvariabilität (HRV)**. Sie zeigt an, wie gut unser Nervensystem zwischen Aktivierung (Sympathikus) und Entspannung (Parasympathikus) wechseln kann.

Eine hohe HRV steht für:

- Anpassungsfähigkeit
- Resilienz
- Regenerationskraft

Eine dauerhaft niedrige HRV kann dagegen mit Symptomen wie Erschöpfung, Schlafproblemen, Bluthochdruck oder innerer Unruhe einhergehen.

Wie kann man gezielt gegensteuern?

Hier setzt ein neuer Ansatz an – einer, der weder Medikamente braucht noch lange Lernphasen. Er basiert auf einem einfachen Prinzip:

Bringe dein System in Resonanz – und es beginnt, sich selbst zu regulieren.

Das klingt abstrakt, ist aber konkret messbar: Wenn du einem kohärenten, also geordneten Feld begegnest – sei es in Form von Klang, Bewegung oder visueller Struktur – beginnt dein Nervensystem sich daran auszurichten. Diese Ausrichtung nennt man **Entrainment**. Es ist ein physikalisches Grundprinzip: Systeme, die sich gegenseitig beeinflussen, neigen dazu, sich zu synchronisieren.

Was das mit dir zu tun hat

Die Tao Kalligrafie Lichtwand ist ein solches Feld. Sie sendet – durch die besondere Form, Bewegung und energetische Struktur der Kalligrafien – ein geordnetes Informationsfeld aus. Dieses Feld wirkt wie ein innerer Taktgeber für dein Nervensystem.

Nicht durch Suggestion. Sondern durch **Resonanz**.

Du musst nichts glauben.

Du musst nichts können.

Du darfst einfach ankommen – in dir.

Und genau dort beginnt Veränderung.

Im nächsten Kapitel erfährst du, wie dieses Feld aufgebaut ist, was Tao Calligraphy bedeutet und warum sie heute als komplementäre Methode zur Transformation von Seele, Herz, Geist und Körper neu entdeckt wird.

Kapitel 2

Was ist die Tao Kalligrafie Lichtwand – und wie wirkt sie?

Stell dir vor, du betrittst einen Raum und spürst sofort: Etwas ist hier anders. Nicht lauter, nicht schneller – sondern stiller, klarer, geordneter. Ohne dass du bewusst etwas tust, beginnt sich dein Atem zu verlangsamen. Dein Gedankenstrom fließt ruhiger. Dein Körper entspannt sich.

Das ist die Wirkung eines **kohärenten Informationfeldes** – und genau das beschreibt die Grundlage der **Tao Kalligrafie Lichtwand**.

Was ist Tao Calligraphy?

Tao Calligraphy ist eine besondere Form der **Einstrich-Kalligrafie**, die auf einem einzigen, kontinuierlichen Bewegungsfluss basiert. Entwickelt wurde sie von Dr. Zhi Gang Sha, der westliche Medizin mit traditioneller chinesischer Kalligrafiekunst und Frequenzmedizin kombiniert.

Der Begriff „Tao“ steht in diesem Zusammenhang nicht für Religion, sondern für das universelle Prinzip des Gleichgewichts, das auch in der Natur zu finden ist: Ordnung, Wandel, Harmonie wie von dem Philosophen Laotse in seinem berühmten Werk des Tao De Jing beschrieben.

In der Praxis entsteht durch den gleichmäßigen, bewussten Pinselstrich ein **visuelles, rhythmisches Informationsmuster**, das über Form, Bewegung und Frequenz ein kohärentes Feld erzeugt.



Was ist die Tao Kalligrafie Lichtwand?

Die **Tao Kalligrafie Lichtwand** besteht aus einer Serie von 10 solcher Kalligrafien – jede verkörpert einen Aspekt von höherer Qualität und Ordnung der Quelle und des Tao (z. B. Liebe, Vergebung, Mitgefühl, Harmonie, Fülle, Dankbarkeit). Diese Kalligrafien sind in einem bestimmten Abstand und Rhythmus nebeneinander aufgestellt – physisch oder digital.

Was entsteht, ist ein **Feld** – ähnlich einem Klangraum oder Magnetfeld – das strukturierte Information aussendet. Diese Struktur beeinflusst das Nervensystem derjenigen, die sich in seiner Nähe aufhalten.

Der Begriff „Lightwall“ steht dabei für das, was viele Teilnehmer:innen als Effekt erleben:

Ein Feld aus innerem Licht, das nicht blendet – sondern klärt.



Die Tao Kalligraphie Licht-Wand ist ein hochschwingendes Energiefeld, das durch zehn heilige Tao Kalligraphien erschaffen wird. Jede dieser Kalligraphien überträgt die höchsten Qualitäten des Tao, darunter Liebe, Vergebung, Mitgefühl und Licht.

🌀 Was passiert im Kontakt mit der Lightwall?

Das kohärente Feld der Kalligrafien wirkt als externer Impulsgeber für das eigene Nervensystem. In der Physik nennt man das **Entrainment**: Zwei Systeme mit unterschiedlicher Ordnung beeinflussen sich gegenseitig – und das weniger geordnete tendiert dazu, sich an das mit mehr Ordnung anzugleichen.

Für den Menschen bedeutet das:

- Herz- und Atemrhythmus stabilisieren sich
- Gedanken werden klarer
- Emotionale Impulse regulieren sich

Viele berichten davon, dass sie schon nach wenigen Minuten tiefer atmen, ruhiger denken und besser schlafen können – ohne „etwas tun zu müssen“.

✦ Die Rolle von Information, Energie und Struktur

In der Tao-Wissenschaft wird jede menschliche Erfahrung durch drei Elemente beschrieben:

- **Shen** = Information (Bewusstsein, Gedanken, Muster)
- **Qi** = Energie (Schwingung, Bewegung)
- **Jing** = Materie (Körper, Organe, Gewebe)

Die Kalligrafie wirkt auf der **Informationsebene (Shen)** – dort, wo emotionale Überforderung, Anspannung oder alte Reaktionsmuster entstehen.
Wenn sich auf dieser Ebene Ordnung einstellt, folgen **Qi** (Energie) und **Jing** (Körper) nach.

Du musst nichts erklären.

Du darfst dich einfach dem Feld aussetzen – und erleben, was passiert.

Im nächsten Kapitel zeigen wir dir, wie genau eine Sitzung mit der Tao Kalligrafie Lichtwand abläuft.

Kapitel 3

Wie läuft eine Sitzung mit der Tao Kalligrafie Lichtwand ab?

Du musst nichts vorbereiten. Du brauchst keine Vorkenntnisse.
Nur einen ruhigen Ort, an dem du für 45 bis 60 Minuten ganz bei dir sein kannst.

Eine Sitzung mit der Tao Kalligrafie Lichtwand ist kein klassischer Kurs und keine Meditation im engeren Sinne. Sie ist ein **Erlebnisfeld**, das auf sanfte, strukturierte Weise deine innere Ordnung anspricht – über Atem, Bild, Bewegung und Frequenz.

Der Ablauf einer Sitzung

1. Ankommen

Du wirst eingeladen, bequem zu sitzen oder zu liegen. Ganz egal, ob du vor dem Bildschirm zu Hause sitzt oder in einem Raum vor der physischen Kalligrafie-Wand – der erste Schritt ist einfach: **Dich selbst wieder spüren.**

Keine Bewertung. Keine Anstrengung. Einfach nur sein.

2. Atemlenkung – Xi Qing Hu Zhuo

In einem geführten Prozess wirst du mit einer **bewährten Atemtechnik** vertraut gemacht, die aus der Gesundheitslehre der traditionellen chinesischen Medizin stammt:

Xi Qing Hu Zhuo bedeutet sinngemäß:

- **Einatmen von Klarheit und Struktur**
- **Ausatmen von Anspannung und Störungen**

Durch die bewusste Verbindung von Atem und Aufmerksamkeit kommt dein Nervensystem in einen Modus der **Selbstregulation.**

3. Visuelles Nachzeichnen (Tracing)

Jetzt beginnt das, was viele als besonders wohltuend erleben:

Du betrachtest die Kalligrafie – oder zeichnest sie mit deinen Augen, den Händen oder sogar innerlich nach.

Der gleichmäßige Bewegungsfluss des Zeichens wird zu deinem inneren Taktgeber.

Dieser Vorgang ist **kein kreativer Akt**, sondern eine neurophysiologische Übung: Dein Gehirn verarbeitet Form, Richtung und Bewegung – und gleicht sich Schritt für Schritt an den Rhythmus der Kalligrafie an.

4. Resonanzzeit im Feld

Du bleibst für einige Minuten einfach im Feld der Lightwall.
Kein Ton, kein Wort – nur **Resonanz**.

Das Nervensystem nutzt diese Phase, um sich tiefer zu regulieren. Viele erleben dabei:

- Ein Gefühl von „Weite im Kopf“
- Ein natürlicher Impuls, tiefer zu atmen
- Wärme im Brustbereich
- Inneres Stillwerden ohne Mühe

5. Integration

Zum Abschluss wirst du eingeladen, dich wieder mit deinem Körper und deinem Alltag zu verbinden. Es gibt Raum für eine kurze Reflexion – schriftlich oder innerlich:

- Was hat sich verändert?
- Wo spüre ich mehr Klarheit, Ruhe oder Energie?
- Was nehme ich mit in meinen Tag?

Diese bewusste Integration ist ein wichtiger Teil der Wirkung – denn sie macht das Erlebte greifbar und stärkt deine Eigenwahrnehmung.

Format & Dauer

Eine typische Sitzung dauert:

- **45 bis 60 Minuten**
- Online oder in Präsenz
- In Einzel- oder Gruppensetting

Du brauchst:

- Einen ruhigen Ort
- Eine stabile Internetverbindung (bei Online-Teilnahme)
- Offenheit für eine neue Erfahrung

Was du nicht brauchst:

- Vorkenntnisse in Kalligrafie oder Meditation
- Spirituelle Ausrichtung oder Glauben
- Erwartungen an sofortige Veränderung

Denn:

Du kommst als Mensch.
Die Methode arbeitet mit dir – nicht an dir.

Im nächsten Kapitel zeigen wir dir, für wen diese Methode besonders hilfreich ist – und warum auch du davon profitieren könntest.

Kapitel 4

Für wen ist die Tao Kalligrafie Lichtwand besonders hilfreich?

Die Tao Kalligrafie Lichtwand ist keine Therapie, kein Coaching und kein Ersatz für medizinische Behandlung.

Aber sie ist ein **kraftvoller, ergänzender Weg**, um dein System von innen heraus wieder in Balance zu bringen – sanft, non-invasiv und wirksam.

Sie richtet sich an Menschen, die spüren:

„Ich funktioniere – aber ich fühle mich nicht mehr richtig lebendig.“

„Mein Kopf ist voll – mein Körper verspannt – mein Schlaf unruhig.“

„Ich möchte Veränderung, aber ich weiß nicht, wo ich anfangen soll.“

Besonders hilfreich ist die Methode für Menschen mit:

◆ **Stressbedingten Symptomen**

- Konzentrationsstörungen
- Nervosität, Reizbarkeit
- Kopfdruck, Verspannungen

Der Kontakt mit der Lightwall kann dabei helfen, das **überlastete Nervensystem zu beruhigen**, ohne zu überfordern.

◆ **Erschöpfung oder Burnout**

- „Ich bin müde, aber ich erhole mich nicht.“
- Emotionale Taubheit oder Überforderung

Hier hilft die Methode, wieder mit dem **eigenen Rhythmus** in Verbindung zu kommen – oft der erste Schritt in Richtung Regeneration.

◆ **Psychosomatischen Beschwerden**

- Körperliche Symptome ohne klare medizinische Ursache
- Bauchdruck, Rückenschmerzen, Spannungskopfschmerz

Die Erfahrung zeigt: Wenn sich das **Informationsfeld des Körpers ordnet**, lösen sich oft auch unbewusste Spannungen.

◆ **Chronischen Spannungen**

- Immer angespannter Kiefer, Schultern oder Bauch
- Gefühl von „Unruhe im Körper“

Die sanfte visuelle und energetische Reizsetzung hilft dem Körper, **loszulassen**, ohne zu kämpfen oder sich zu analysieren.

◆ Wunsch nach innerem Gleichgewicht

- Persönliche Entwicklung
- Klarheit im Denken & Fühlen
- Zugang zu mehr Lebendigkeit

Die Lightwall ist kein Werkzeug, das etwas „macht“. Sie schafft einen Raum, in dem du dich **neu ordnen** kannst – von innen heraus.

Auch hilfreich für:

- Menschen in helfenden Berufen (Therapeuten, Coaches, Pflegekräfte)
- Hochsensible Menschen, die schnell von Reizen überfordert sind
- Führungskräfte und Selbstständige mit hoher mentaler Belastung
- Menschen in Genesungsphasen nach Krankheit oder Klinikaufenthalt

Was alle gemeinsam haben:

- Sie suchen keine schnelle Lösung.
- Sie suchen **tiefe, nachhaltige Veränderung** – spürbar, aber nicht greifbar.
- Sie suchen **Resonanz**.

In einer Welt, die laut ist, wirkt die Lightwall wie ein innerer Kompass.
Kein Dogma. Kein Ziel. Sondern: Ein Raum, in dem du wieder bei dir ankommst.

Im nächsten Kapitel erzählen wir dir die Geschichte von Anna – einer Teilnehmerin, die genau das erlebt hat. Ihre Reise beginnt, wie so viele: Mit einem Atemzug und der Entscheidung, sich selbst wieder näher zu kommen.

Kapitel 5

Annas Geschichte – Vom Funktionieren zum Spüren

Anna ist 42.

Zwei Kinder. Projektleiterin in einer Agentur. Engagiert, kompetent, strukturiert. Nach außen läuft alles. Nach innen – nicht mehr.

„Ich habe nicht gemerkt, wie sehr ich auf Autopilot war“, erzählt sie.

„Ich war ständig müde, aber konnte abends nicht abschalten.

Meine Gedanken liefen wie eine Endlosschleife. Ich war schnell genervt – aber vor allem: innerlich leer.“

Der Wendepunkt

Eines Morgens im Meeting saß sie da – mit Herzklopfen, Tunnelblick, Schweißhänden.

„Ich dachte: Jetzt ist es so weit. Ich falle um.“

Der Arzt sagte: **Kein organischer Befund.**

Ein paar Wochen Ruhe. Vielleicht ein paar Medikamente.

Anna spürte: Sie braucht etwas anderes. Etwas, das **nicht nur an der Oberfläche arbeitet.**

Der erste Kontakt mit der Lightwall

Eine Freundin schickte ihr einen Link: „*Das klingt komisch, aber es hilft. Probier's aus.*“

Anna buchte eine **Online-Sitzung mit der Tao Kalligrafie Lichtwand.**

Ohne große Erwartungen.

„Ich dachte, na gut – ich kann ja auch einfach dabei sitzen.“

Was dann kam, war still.

Und doch tief.

„Ich weiß nicht genau, was passiert ist. Ich habe nichts verstanden, nichts analysiert.

Aber nach der Sitzung war mein Kopf zum ersten Mal seit Wochen ruhig.

Nicht leer. Einfach nur... klar.“

Was sich veränderte

Anna blieb dran.

Sie machte sechs weitere Sitzungen – jeweils einmal pro Woche.

Sie begann, bewusster zu atmen. Ihr Schlaf wurde tiefer. Ihre Gedanken freundlicher.

Und ihr Körper?

„Ich hatte plötzlich wieder Lust, mich zu bewegen. Einfach so. Ich fühlte mich... lebendig.“

Kein Wundermittel – aber ein Raum

Heute sagt sie:

„Die Lightwall hat nichts für mich gemacht. Aber sie hat etwas in mir freigesetzt.“
„Ich bin wieder mit mir in Resonanz. Und mein Leben schwingt mit.“

Annas Geschichte ist keine Ausnahme – und kein Versprechen.
Sie ist ein Beispiel für das, was möglich wird, wenn man sich einem **geordneten Feld öffnet**,
ohne etwas zu müssen.

Denn:

Heilung geschieht nicht durch Kontrolle – sondern durch Verbindung.

**Im nächsten Kapitel erfährst du, wie du selbst starten kannst – unverbindlich, leicht
zugänglich und ganz in deinem Tempo.**

Kapitel 6

Wie du starten kannst – einfach, sanft und ganz bei dir

Du musst nicht wissen, wie es funktioniert.

Du musst nichts glauben, nichts können.

Du darfst einfach anfangen.

Denn Veränderung beginnt oft nicht mit Wissen – sondern mit einem einzigen Moment der Entscheidung:

„Ich probier das jetzt aus.“

Zwei Wege, wie du mit der Tao Kalligrafie Lichtwand starten kannst

1. Online-Sitzung – Live über Zoom

Du wählst einen Termin und nimmst bequem von zu Hause aus teil.

Was du brauchst:

- Ein ruhiger Ort
- Dein Smartphone, Tablet oder Laptop
- Kopfhörer (empfohlen)
- 45–60 Minuten ungestörte Zeit für dich

So läuft's ab:

Du bekommst einen Zoom-Link per E-Mail.

Ein:e zertifizierte:r Facilitator:in führt dich durch die Sitzung: Atemfokus, visuelle Anleitung, Entspannungsphase, Reflexion.

Besonders geeignet für dich, wenn...

- du es erstmal in Ruhe ausprobieren willst
- du wenig Zeit hast
- du gern unabhängig bist
- du gerne von zu Hause aus neue Methoden entdeckst

2. Vor Ort – in einem Partnerzentrum

Wenn du lieber persönlich eintauchst:

Es gibt regelmäßig **Seminare, Workshops oder Retreats**, bei denen du die Lightwall direkt erleben kannst – oft in Kombination mit:

- sanften Bewegungsformen (z. B. Tao Calligraphy Tai Chi)
- vertiefenden Atemübungen
- Coaching-Elementen zur Integration

So läuft's ab:

Du buchst einen Termin oder Workshop und wirst live durch das Feld geführt. Viele empfinden die physische Präsenz der Kalligrafien als besonders intensiv.

Besonders geeignet für dich, wenn...

- du gerne in Verbindung mit anderen lernst
- du körperlich tiefer eintauchen möchtest
- du dich gern in einem geschützten Raum erlebst
- du persönliche Begleitung bevorzugst

✨ Es gibt regelmäßige kostenfreie Demo Sessions und die erste Praxis Session gibt es zu einem speziellen Einführungspreis.

Weil wir wissen:

Erleben sagt mehr als tausend Worte.

Du kannst kostenlos teilnehmen – unverbindlich, offen, in deinem Tempo.
Du wirst nicht analysiert, nicht bewertet, nicht überfordert.

Du darfst einfach eintauchen. Und spüren, was sich zeigt.

Was andere berichten

„Ich war skeptisch. Aber danach war mein Kopf klar wie nach einem langen Spaziergang im Wald.“

„Ich konnte das erste Mal seit Wochen wieder tief durchatmen.“

„Es ist, als ob mein System wieder in den richtigen Takt gefunden hätte.“

So meldest du dich an

- Gehe zu unserer Webseite [Tao Calligraphy Lightwall Innere Ruhe & Energie finden](https://www.transform-in-joy.com/LightWall) und reserviere Dir einen Platz in einer kostenfreien Zoom Session zum Kennenlernen.
- <https://www.transform-in-joy.com/LightWall>
- Du erhältst alle Infos per E-Mail

Im nächsten Kapitel werfen wir einen Blick auf die wissenschaftlichen Grundlagen – einfach erklärt, klar strukturiert, ohne Fachchinesisch.

Danke dir – ich freue mich, dass du so viel Klarheit in die Welt bringst 🧡

Hier ist nun **Kapitel 7** deines E-Books: eine verständliche, nicht-spirituelle Einführung in die wissenschaftlichen Grundlagen der Tao Kalligrafie Lichtwand. Präzise, einladend und vertrauensbildend.

Kapitel 7

Die Wissenschaft dahinter – einfach erklärt

Die Tao Kalligrafie Lichtwand wirkt nicht durch Magie oder Suggestion – sondern durch ein Prinzip, das in **Biologie, Neurowissenschaft und Quantenphysik** längst bekannt ist:

Alles Leben ist Schwingung. Und Schwingung lässt sich ordnen.

Nervensystem und Kohärenz

Unser **autonomes Nervensystem** steuert alles, was wir nicht bewusst kontrollieren können: Herzschlag, Atmung, Verdauung, Immunantwort.

Es besteht aus zwei Hauptanteilen:

- **Sympathikus:** Aktivierung (Kampf/Flucht)
- **Parasympathikus:** Entspannung (Regeneration/Heilung)

Ein gesunder Mensch kann zwischen diesen beiden Zuständen **flexibel wechseln**. Bei chronischem Stress, Angst oder Überforderung bleibt das System oft **in ständiger Alarmbereitschaft** – mit Folgen für Körper, Geist und Emotionen.

Die Tao Kalligrafie Lichtwand hilft, diesen Zustand zu regulieren. Wie? Über ein Phänomen, das **Entrainment** genannt wird.

Entrainment – das Phänomen der Synchronisierung

Entrainment bedeutet:

Zwei Systeme, die aufeinander einwirken, passen sich aneinander an.

Ein klassisches Beispiel: Zwei Metronome, die in unterschiedlichem Takt starten, schlagen nach kurzer Zeit **im Gleichklang**, wenn sie auf der gleichen Unterlage stehen.

Auch unser Körper kennt dieses Prinzip:

- Atem und Herzfrequenz synchronisieren sich
- Gehirnwellen folgen rhythmischen Impulsen
- Nervensysteme von Menschen gleichen sich im Kontakt an (z. B. in therapeutischen Beziehungen)

Die Tao Kalligrafie Lichtwand erzeugt ein stark kohärentes Feld – also ein **geordnetes, rhythmisches Schwingungsmuster**. Wer sich in dieses Feld begibt, wird – ohne Anstrengung – Teil davon.

HRV – Ein biologischer Marker für Wirkung

Wie lässt sich das messen?

Eine der präzisesten Methoden ist die **Herzratenvariabilität (HRV)**.

Sie zeigt:

- Wie gut dein Nervensystem zwischen Aktivierung und Erholung wechselt
- Ob dein Körper in Balance oder Dauerstress ist
- Wie regenerationsfähig dein System ist

Studien zeigen: Bereits nach einer einzigen Sitzung mit der Lightwall **steigt die HRV messbar an**.

Das bedeutet: Dein System **kommt zurück in einen Zustand von Anpassungsfähigkeit und innerer Ordnung**.

Shen – Qi – Jing: Die Brücke zwischen Informationsmedizin und Körper

Die Tao-Wissenschaft beschreibt den Menschen in drei Ebenen:

- **Shen** = Information (Gedanken, Überzeugungen, Bewusstsein)
- **Qi** = Energie (Bewegung, Emotion, Schwingung)
- **Jing** = Materie (Körper, Organe, Zellen)

Störungen entstehen meist **nicht im Körper zuerst**, sondern auf der Informationsebene – durch Überlastung, emotionale Konflikte, Glaubensmuster.

Die Tao Kalligrafie Lichtwand wirkt genau dort:

Sie sendet strukturierte, kohärente Information – und hilft so, das gesamte System **neu zu ordnen**.

Zusammengefasst:

- Die Lightwall wirkt **nicht über Glauben**, sondern über Struktur
- Sie adressiert **das autonome Nervensystem** – das Zentrum deiner Regulation
- Sie nutzt **Entrainment** – ein physikalisches Grundprinzip
- Ihre Wirkung ist **messbar** – z. B. über die HRV
- Sie ordnet dein inneres Feld – ohne Druck, ohne Worte

Im nächsten Kapitel beantworten wir häufige Fragen – klar, direkt, praxisnah. Damit du für deinen eigenen Einstieg alle Infos hast, die du brauchst.

Kapitel 8

Häufige Fragen – klar beantwortet

Manche Menschen erleben die Tao Kalligrafie Lichtwand sofort als wohltuend. Andere sind neugierig, aber auch skeptisch.

Das ist ganz normal. Und willkommen.

Hier beantworten wir die häufigsten Fragen – offen, ehrlich und verständlich:

? Muss ich an etwas glauben, damit es wirkt?

Nein.

Die Lightwall ist kein Glaubenssystem. Sie wirkt über ein strukturiertes Informationsfeld, das dein Nervensystem auf **physiologischer Ebene** anspricht – durch Atem, visuelle Reize und Resonanz.

Du kannst völlig offen oder sogar skeptisch sein – dein System reagiert trotzdem, wenn es bereit ist.

? Ist das esoterisch?

Nein.

Die Methode basiert auf **physikalischen Prinzipien wie Entrainment** (Synchronisierung) und auf Erkenntnissen aus der Neurowissenschaft und der HRV-Forschung. Es geht nicht um Magie oder Suggestion, sondern um **Struktur, Kohärenz und Selbstregulation**.

? Ist das medizinisch?

Nein – aber komplementär wirksam.

Die Tao Kalligrafie Lichtwand ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

Sie kann jedoch **begleitend sehr hilfreich** sein – z. B. bei Erschöpfung, psychosomatischen Beschwerden oder in Reha-Phasen.

Viele Anwender:innen sind Ärzt:innen, Therapeut:innen oder Coaches, die diese Methode als ergänzendes Tool einsetzen.

? Was spüre ich während der Sitzung?

Das ist individuell. Manche berichten von:

- innerer Ruhe oder Klarheit
- tiefem Atem oder Gänsehaut
- Bildern, Farben oder Körperempfindungen
- oder einfach einem Gefühl von „endlich wieder bei mir sein“

Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“.

Dein System entscheidet, was es in diesem Moment zulässt – **und das genügt.**

? Muss ich etwas tun oder können?

Nein.

Du wirst durch die Sitzung geführt – Schritt für Schritt.

Du brauchst weder Erfahrung mit Meditation noch Kenntnisse in Kalligrafie.

Nur deine Offenheit, dich auf etwas Neues einzulassen.

? Wie oft sollte ich teilnehmen?

Das hängt von dir ab.

Viele spüren bereits nach der ersten Sitzung eine Veränderung.

Andere erleben tiefere Prozesse durch **regelmäßige Teilnahme** (z. B. wöchentlich oder 1–2 Mal pro Monat).

Dein Rhythmus zählt – nicht die Frequenz.

? Gibt es Nebenwirkungen?

Bisher sind **keine negativen Nebenwirkungen** bekannt.

Manchmal zeigen sich während oder nach der Sitzung alte Emotionen oder körperliche Spannungen – das ist kein Problem, sondern ein Zeichen, dass sich **etwas bewegt und lösen will**.

Du wirst dabei sanft begleitet und kannst jederzeit unterbrechen, wenn du möchtest.

? Was kostet es?

Es werden kostenfreie Einführungsveranstaltungen angeboten um das Prinzip kennen zu lernen inklusive Live Demonstrationen. Die **erste Praxis Sitzung gibt es zu einem speziellen Einführungspreis** – zum Kennenlernen und Erleben.

Danach kannst du wählen zwischen:

- Einzelsitzungen
- Gruppensitzungen
- Programmen oder Retreats

Die Preise sind fair, transparent und auf Anfrage jederzeit verfügbar.

? Wie kann ich starten?

- Direkt online buchen: Gehe zu unserer Webseite [Tao Calligraphy Lightwall Innere Ruhe & Energie finden](#) und reserviere Dir einen Platz in einer kostenfreien Zoom Session zum Kennenlernen.
- <https://www.transform-in-joy.com/LIghtWall>
- Du erhältst alle Infos per E-Mail
- Oder eine persönliche E-Mail schreiben an: **info@transform-in-joy.com**

Du bist herzlich eingeladen, deinen ersten Schritt zu gehen.

Ganz in deinem Tempo. Ganz bei dir.

Im letzten Kapitel fassen wir alles noch einmal zusammen – und geben dir eine Einladung mit auf den Weg. Vielleicht ist es der Moment, auf den dein System gewartet hat.

Kapitel 9

Fazit – Dein erster Schritt in eine neue Resonanz

Du hast nun viel über die Tao Kalligrafie Lichtwand erfahren – ihre wissenschaftliche Grundlage, die Funktionsweise, die Vorteile und die Erfahrungen vieler Menschen. Du hast vielleicht gespürt, wie tief die Methode in dein eigenes Leben eintauchen könnte.

Aber der entscheidende Punkt bleibt immer der gleiche:

Du musst es selbst erleben.

Veränderung passiert nicht durch Wissen allein. Sie passiert durch **Erfahrung** – durch das *Tun*, durch das *Spüren*, durch das *Ankommen in dir*.

Warum du dich auf diese Reise einlassen solltest

Die Tao Kalligrafie Lichtwand ist **keine schnelle Lösung** und auch keine Methode, die über Nacht alles verändert. Aber sie ist eine **sanfte, nachhaltige Unterstützung**, die mit dir arbeitet – nicht an dir.

In einer Welt, die von Informationsflut, ständigem Leistungsdruck und der Suche nach mehr „Schnelligkeit“ geprägt ist, ist diese Methode ein **Ruhepol**. Sie lädt dich ein, wieder in deinen eigenen Rhythmus zu kommen – jenseits von Stress, Sorgen und überflüssigen Ablenkungen.

Sie erinnert dich daran, dass du selbst der Schlüssel zu deinem Wohlbefinden bist.
Du musst nichts erzwingen. Du musst nichts perfekt machen.

Alles, was du brauchst, ist schon in dir.

Deine Einladung zur Veränderung

Vielleicht hast du bereits während des Lesens gespürt, dass es an der Zeit ist, etwas zu verändern. Vielleicht fühlst du den Wunsch, zu **innerer Klarheit, Ruhe und Lebensenergie** zurückzufinden.

Vielleicht willst du nicht mehr „funktionieren“, sondern **wieder wirklich leben**.

Es ist ganz einfach, den ersten Schritt zu machen.

- **Nimm an einer kostenfreien Sitzung teil** – ohne Verpflichtung, ohne Druck.
- **Gönn dir Zeit**, um selbst zu erfahren, was diese Methode für dich tun kann.
- **Spüre, was sich verändert**, wenn du deinem Nervensystem die Möglichkeit gibst, sich zu entspannen und neu zu synchronisieren.

Dein erster Schritt

- Gehe zu unserer Webseite [Tao Calligraphy Lightwall Innere Ruhe & Energie finden](https://www.transform-in-joy.com/LightWall) und reserviere Dir einen Platz in einer kostenfreien Zoom Session zum Kennenlernen.
- <https://www.transform-in-joy.com/LightWall>
- Du erhältst alle Infos per E-Mail
-
- **Schreibe uns eine Nachricht** unter info@transform-in-joy.com, wenn du Fragen hast oder dich nicht sicher bist.
- **Vertrau dir selbst** und erlaube dir, einfach anzukommen – im Hier und Jetzt.

Du bist auf deinem Weg.

Und dieser Weg ist leichter, wenn du ihn mit einem ruhigen, offenen Herzen gehst.

Zusammenfassung der Schlüsselthemen

- **Resonanz statt Widerstand:** Die Tao Kalligrafie Lichtwand hilft dir, wieder in natürlichen Rhythmus und in die innere Balance zu finden.
- **Keine schnelle Lösung – aber nachhaltige Veränderung:** Es ist eine Methode, die mit deinem Nervensystem arbeitet, nicht gegen es.
- **Du kannst nichts falsch machen:** Du musst nichts glauben, nichts tun – einfach **sein** und spüren, was passiert.

Der Weg liegt vor dir

Vielleicht ist dies der erste Schritt, den du gehen musst – nicht als Herausforderung, sondern als Chance.

Ein Weg zu dir selbst.

Ein Weg zurück zur inneren Harmonie.

Die Tao Kalligrafie Lichtwand ist bereit, dich zu unterstützen.

Jetzt liegt es an dir, dich auf das Abenteuer der Veränderung einzulassen.

Viel Freude auf deiner Reise!

Anhang

Was ist HRV – und warum ist sie so wichtig?

HRV steht für **Herzratenvariabilität** – ein Begriff, der beschreibt, **wie stark die Zeit zwischen zwei Herzschlägen variiert**. Auch wenn unser Herz im Durchschnitt z. B. 60 Mal pro Minute schlägt, geschieht das **nicht in exakt gleichen Abständen**. Zwischen einem Schlag und dem nächsten liegen z. B. 960 ms, dann 1020 ms, dann 980 ms – diese feinen Unterschiede nennt man HRV.

Warum ist das relevant?

Die HRV ist **ein empfindlicher Spiegel deines autonomen Nervensystems** – also des Systems, das deine Atmung, Verdauung, Regeneration und Stressreaktionen steuert.

Eine **hohe HRV** bedeutet:

- ◆ Du bist anpassungsfähig.
- ◆ Dein Körper kann flexibel zwischen Anspannung und Entspannung wechseln.
- ◆ Du regenerierst gut.

Eine **niedrige HRV** bedeutet:

- ◆ Du bist dauerhaft im Stressmodus (Sympathikus-Dominanz).
- ◆ Deine Erholung funktioniert schlechter.
- ◆ Du bist anfälliger für Erschöpfung, Schlafstörungen oder psychosomatische Beschwerden.

HRV ist messbar

Mit einem Pulsmessgerät (Brustgurt, Smartwatch oder spezieller Sensor) lässt sich die HRV in Echtzeit erfassen. Tools wie **Biofeedback-Apps** oder Geräte aus der Stressforschung werten die Daten aus.

Typische HRV-Werte:

- Sehr gute Regeneration: > 70 ms (RMSSD)
- Leichte Überlastung: < 50 ms
- Chronische Erschöpfung: < 30 ms

(Diese Zahlen sind individuell und altersabhängig – es zählt der **Verlauf** über Tage/Wochen.)

Wie beeinflusst die Tao Kalligrafie Lichtwand die HRV?

Studien zeigen, dass Menschen nach einer Session mit der Tao-Kalligrafie-Lichtwand oft eine **spürbar höhere HRV** aufweisen – und das bereits nach einer Sitzung.

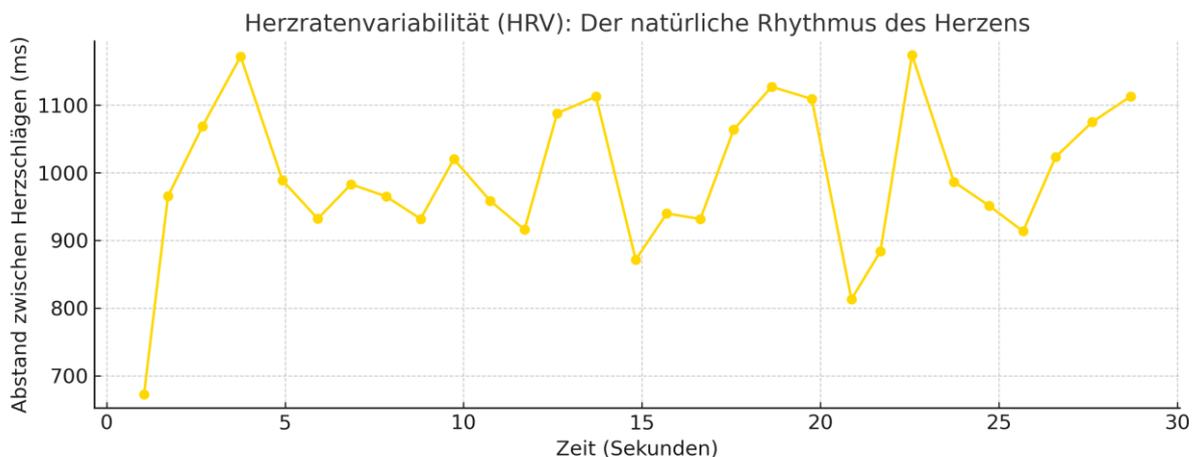
Warum?

Weil:

- **Atemrhythmus + Fokus** → Aktivierung des Vagusnervs
- **Kohärente Felder** → beruhigen das autonome Nervensystem
- **Langsame visuelle Reize** → fördern parasympathische Aktivierung (Entspannung)

Die Methode trainiert dein Nervensystem sanft, wieder in **Balance und Resonanz** zu kommen.

Hier ist deine **Infografik zur Herzratenvariabilität (HRV)** – sie zeigt anschaulich, wie unterschiedlich die Zeitabstände zwischen Herzschlägen sein können, und veranschaulicht den natürlichen, gesunden Rhythmus des Herzens.



Was ist Entrainment?

 **Entrainment** (auf Deutsch oft als „Synchronisation“ oder „Mitnahmeeffekt“ bezeichnet) ist ein **wissenschaftliches Prinzip**, das beschreibt, wie zwei Systeme mit unterschiedlichen Rhythmen sich aneinander **angleichen**, wenn sie miteinander in Verbindung treten.

Im Detail:

Wenn zwei oder mehr schwingende Systeme in Kontakt kommen, beginnt das **weniger geordnete System**, sich **an das stabilere, kohärentere System anzupassen** – ganz ohne äußeren Zwang.

Beispiele aus der Natur:

- Zwei Metronome auf demselben Tisch beginnen nach kurzer Zeit **im Gleichklang** zu ticken.
- Das Herz eines Menschen **synchronisiert sich mit ruhiger Musik** oder gleichmäßigem Atem.

- In Gruppenmeditationen gleichen sich die **Hirnwellen** der Teilnehmer oft an.

Im Kontext der Tao Calligraphy Lightwall:

Die Lightwall erzeugt ein hochstrukturiertes, kohärentes Feld.
Wenn du dich in dieses Feld begibst:

- reguliert sich dein **Nervensystem** (v. a. der Vagusnerv),
- dein Atem wird ruhiger,
- deine **Herzfrequenzvariabilität (HRV)** verbessert sich messbar.

Das ist **Entrainment in Echtzeit** – dein System stimmt sich auf ein höheres Ordnungsfeld ein.

Wissenschaftliche Anwendung:

- In der Musiktherapie
- In der Neurofeedback-Therapie
- In Atem- und HRV-Trainings
- In der Physik bei gekoppelten Oszillatoren

Alltagsbeispiel: Zwei Menschen im Gespräch

Stell dir vor, zwei Menschen sitzen zusammen bei einer Tasse Tee.

- Die eine Person ist ruhig, atmet tief, spricht langsam.
- Die andere ist angespannt, redet schnell, atmet flach.

Nach einigen Minuten passiert oft etwas Erstaunliches – **ganz ohne bewusstes Zutun:**

Die angespannte Person beginnt langsamer zu sprechen.
Ihr Atem wird ruhiger. Ihre Körpersprache passt sich an.
Sie „fällt“ in den Rhythmus der ruhigeren Person.

Das ist **Entrainment** im Alltag.

Das stärkere, stabilere Schwingungsmuster beeinflusst das andere – **nicht durch Worte**, sondern durch Präsenz und Rhythmus.

Anwendung im Gesundheitskontext: HRV & Nervensystem

Entrainment ist ein Schlüsselprinzip in der **körperlichen und emotionalen Selbstregulation**.

Beispiel:

Eine Person leidet unter **chronischem Stress** → das autonome Nervensystem ist im Dauer-Alarmmodus.

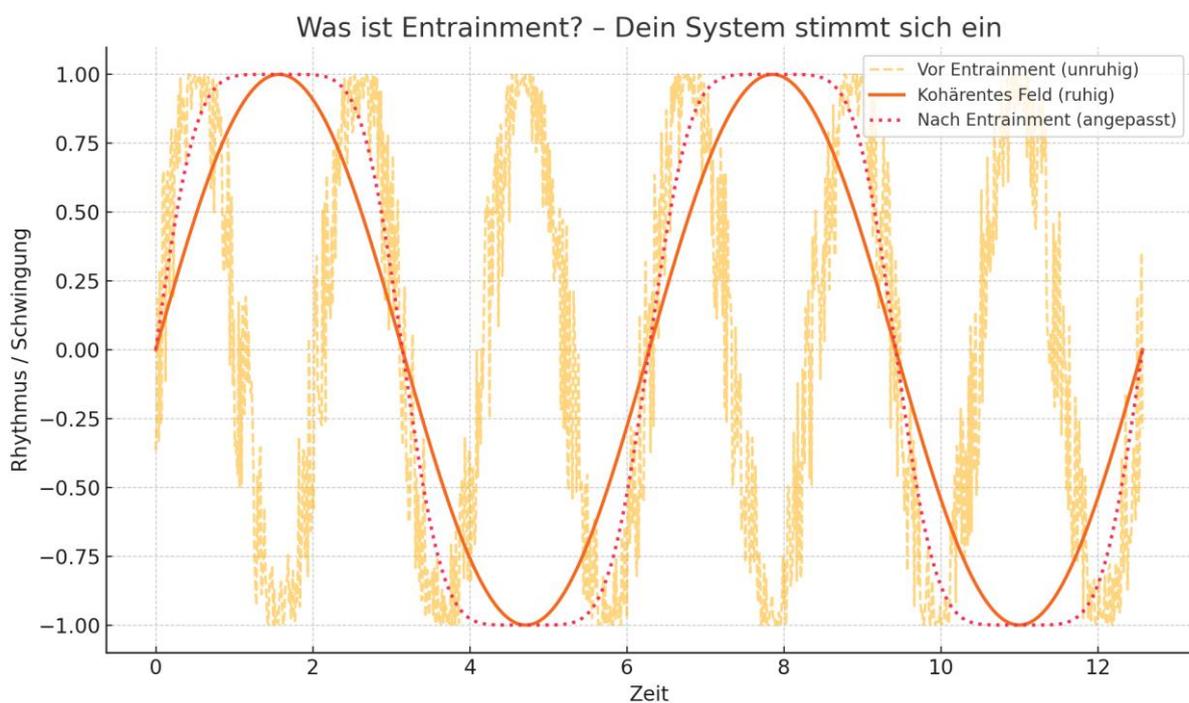
Durch das regelmäßige Eintauchen in ein **kohärentes Schwingungsfeld** – wie bei der Tao Calligraphy Lightwall – kann Folgendes passieren:

- ✔ Der Herzschlag wird rhythmischer
- ✔ Die **HRV (Herzratenvariabilität)** steigt
- ✔ Der Parasympathikus (Erholungsnerve) wird aktiviert
- ✔ Blutdruck sinkt, Schlaf verbessert sich
- ✔ Emotionale Impulse regulieren sich

Dein Körper „stimmt sich ein“ – auf ein ruhigeres, harmonischeres Muster.
Du musst nichts *tun* – du darfst einfach *sein* im Feld.

✦ Fazit:

Entrainment ist kein esoterisches Konzept – sondern ein **natürliches, biologisch messbares Resonanzphänomen**, das tief in der Gesundheitsförderung verankert ist.



Hier ist deine anschauliche Grafik zum Thema **Entrainment**:

Sie zeigt, wie sich ein unruhiges System durch ein kohärentes Feld ordnet – ganz im Sinne der Tao Calligraphy Lightwall.

Die 10 Da – Die zehn höchsten Qualitäten des Tao und ihre transformierende Kraft

Die Tao Kalligrafie Lichtwand basiert auf den **10 Da** – den „Zehn Größten Qualitäten“ des Tao.

Diese Eigenschaften verkörpern die höchste Schwingung der Quelle (Tao) und wirken als ein Feld positiver Information, das tiefgreifende Transformation in allen Lebensbereichen ermöglichen kann.

Jede Eigenschaft wird durch eine eigene Tao-Kalligrafie dargestellt.

Wenn alle 10 Kalligrafien gemeinsam wirken, vervielfacht sich ihre Kraft – sie erzeugen ein kohärentes Energiefeld, das physische, emotionale und zwischenmenschliche Blockaden auflösen kann.

◆ 1. Da Ai – Greatest Love / Größte Liebe

Englisch: *Greatest Love melts all blockages and transforms all life.*

Deutsch: *Die größte Liebe schmilzt alle Blockaden und transformiert das gesamte Leben.*

Bedeutung: Diese Liebe ist bedingungslos (Wu Tiao Jian Ai) – sie öffnet unser Herz, schenkt Weichheit, Verbundenheit und Heilimpulse auf allen Ebenen.

Worte von Master Sha:

- *Yi Shi Da Ai:* Die erste der 10 Da Qualitäten
- *Rong Hua Zai Nan:* Diese Liebe kann alle Katastrophen und Herausforderungen transformieren
- *Xing Qing Shen Ming:* Wer Da Ai lebt, wird ein klarer Geist und erleuchtete Seele

◆ 2. Da Kuan Shu – Greatest Forgiveness / Größte Vergebung

Englisch: *Greatest Forgiveness brings inner peace and inner joy.*

Deutsch: *Die größte Vergebung bringt inneren Frieden und innere Freude.*

Bedeutung: Vergebung löst karmische Blockaden – die Wurzel vieler körperlicher, emotionaler und zwischenmenschlicher Probleme.

Worte von Master Sha:

- *Er Da Kuan Shu:* Die zweite der 10 Da
- *Wo Yuan Liang Ni / Ni Yuan Liang Wo:* Ich vergebe dir / Du vergibst mir
- *Xiang Ai Ping An He Xie:* Vergebung bringt Liebe, Frieden und Harmonie

◆ 3. Da Ci Bei – Greatest Compassion / Größtes Mitgefühl

Englisch: *Greatest Compassion boosts energy, stamina, vitality and immunity, increases Willpower.*

Deutsch: *Das größte Mitgefühl stärkt Energie, Ausdauer, Vitalität und Immunsystem und erhöht die Willenskraft.*

Bedeutung: Diese Qualität gibt uns Stärke und Weichheit zugleich – sie aktiviert unsere Lebensenergie und lässt uns über uns hinauswachsen.

Worte von Master Sha:

- *San Da Ci Bei:* Die dritte der 10 Da
- *Yuan Li Zeng Qiang:* Stärkt die Willenskraft
- *Fu Wu Zhong Sheng:* Mitgefühl drückt sich in Dienst für andere aus
- *Gong De Wu Liang:* Das daraus entstehende Verdienst ist grenzenlos

◆ 4. Da Guang Ming – Greatest Light / Größtes Licht

Englisch: *Greatest Light heals and transforms all life.*

Deutsch: *Das größte Licht heilt und transformiert das gesamte Leben.*

Bedeutung: Dieses Licht klärt unser gesamtes Feld – es bringt geistige Transparenz und energetische Ausrichtung.

Worte von Master Sha:

- *Si Da Guang Ming:* Die vierte der 10 Da
- *Wo Zai Tao Guang Zhong / Tao Guang Zai Wo Zhong:* Ich bin im Licht der Quelle / Das Licht der Quelle ist in mir
- *Tong Ti Tou Ming:* Der ganze Körper wird lichtvoll und transparent

◆ 5. Da Qian Bei – Greatest Humility / Größte Demut

Englisch: *Greatest Humility heals and prevents ego, in order to grow persistently.*

Deutsch: *Die größte Demut heilt das Ego und verhindert es, um stetiges Wachstum zu ermöglichen.*

Bedeutung: Demut ist nicht Unterwerfung, sondern eine Haltung tiefer innerer Kraft und Wachstumsfähigkeit.

Worte von Master Sha:

- *Wu Da Qian Bei:* Die fünfte der 10 Da
- *Rou Ruo Bu Zheng:* Sei sanft, streite nicht, urteile nicht
- *Chi Xu Jing Jin:* Wachse ruhig und beständig
- *Shi Qian Bei / Die Wan Zhang:* Wer Demut verliert, fällt tief

◆ 6. Da He Xie – Greatest Harmony / Größte Harmonie

Englisch: *Greatest Harmony is the key to success in life.*

Deutsch: *Die größte Harmonie ist der Schlüssel zum Erfolg im Leben.*

Bedeutung: Harmonie schafft Synergie – im Körper, im Team, im Geist.

Worte von Master Sha:

- *Liu Da He Xie:* Die sechste der 10 Da
- *San Ren Tong Xin / Qi Li Duan Jin:* Wenn Menschen mit einem Herzen handeln, entsteht enorme Kraft
- *Cheng Gong Mi Jue:* Harmonie ist das Geheimnis von Erfolg

◆ 7. Da Chang Sheng – Greatest Flourishing / Größtes Gedeihen

Englisch: *Greatest Flourishing increases abundance and success, more resources to serve – don't we all want it?*

Deutsch: *Das größte Erblühen vermehrt Fülle und Erfolg, mehr Ressourcen um der Menschheit zu dienen – wollen wir das nicht alle?*

Bedeutung: Diese Qualität aktiviert Erfolg, Reichtum, Lebenskraft – auf physischer, beruflicher und seelischer Ebene.

Worte von Master Sha:

- *Qi Da Chang Sheng:* Die siebte der 10 Da
- *Tao Ci Ying Fu:* Die Quelle schenkt Wohlstand und Glück
- *Xing Shan Ji De:* Diene mit Güte – und ernte Tugend
- *Tao Ye Chang Sheng:* Dein Lebenswerk blüht auf

◆ 8. Da Gan En – Greatest Gratitude / Größte Dankbarkeit

Englisch: *Greatest Gratitude is the key for progress.*

Deutsch: *Die größte Dankbarkeit ist der Schlüssel für Fortschritt.*

Bedeutung: Dankbarkeit ist ein Resonanzfeld – wer sie kultiviert, erlebt mehr Sinn, Frieden und Fortschritt.

Worte von Master Sha:

- *Ba Da Gan En:* Die achte der 10 Da
- *Tao Sheng De Yang:* Tao nährt und unterstützt alles
- *Zai Pei Ci Hui:* Die Quelle fördert Weisheit
- *Tao En Yong Cun:* Die Gnade der Quelle soll in uns lebendig bleiben

◆ 9. Da Fu Wu – Greatest Service / Größter Dienst

Englisch: *Greatest Service is the purpose of life. Master Sha says: "The purpose of life is to make others happier and healthier."*

Deutsch: *Der größte Dienst ist der Sinn des Lebens. Master Sha sagt: „Der Sinn des Lebens ist, andere glücklicher und gesünder zu machen.“*

Bedeutung: Wahres Dienen ist der Ausdruck einer entwickelten Seele – es schafft Bedeutung und Verbindung.

Worte von Master Sha:

- *Jiu Da Fu Wu:* Die neunte der 10 Da
- *Shi Wei Gong Pu:* Diene selbstlos Himmel, Erde und Menschheit
- *Wu Si Feng Xian:* Gib ohne Erwartung – das ist der höchste Dienst
- *Shang Cheng Fa Man:* Der höchste Weg führt durch reinen Dienst

◆ 10. Da Yuan Man – Greatest Enlightenment / Größte Erleuchtung

Englisch: *Greatest Enlightenment is the ultimate achievement of life.*

Deutsch: *Die größte Erleuchtung ist die höchste Errungenschaft des Lebens.*

Bedeutung: Erleuchtung bedeutet, dass Körper, Geist, Herz und Seele in Einklang sind.

Worte von Master Sha:

- *Shi Da Yuan Man:* Die zehnte der 10 Da
- *Ling Xin Nao Shen Yuan Man:* Seele, Herz, Geist, Körper in Vollkommenheit
- *Ren Di Tian Tao Shen Xian Ti:* Die Stufen der Erleuchtung führen von Mensch zu Quelle
- *Fu Wu Xiu Lian Cai Ke Pan:* Nur durch Dienst und Reinigung gelingt Aufstieg