

Ratziel Bander's HSIN TAO

„Tief im Inneren eines jeden Wesens steckt unvorstellbares Potenzial. Wenn dieser verborgene Schatz angezapft wird, findet unglaubliche Heilung statt – die Welt verändert sich und innerer Frieden breitet sich aus.“

Meister Ratziel Bander



Das Leben:

Ratziel Bander ist ein erfahrener spiritueller Lehrer und Heiler. In Sydney (Australien) lebend begann er früh Hatha Yoga und Meditation zu erlernen. Er erreichte Vortrefflichkeit in den Künsten des Tao und Tantra und leitete viele Menschen auf ihrem inneren spirituellen Weg. Er unterrichtete Schauspieler und Tänzer in Australien und Europa in Bewegungs- und Atemtechniken. Dabei half er seinen Schülern die tief heilende und göttlich inspirierte Natur der Performance zu erfahren.

Im Jahr 1994 zog sich Ratziel für eine sechsjährige spirituelle Klausur in die „Blue Mountains“ westlich von Sydney zurück. Während der letzten Jahre dieses Rückzuges nutzte er Hsin Tao® um sich von einem schweren Post-Polio Syndrom zu heilen, welches seinen Körper stark geschwächt und es ihm unmöglich gemacht hatte selbst die einfachsten körperlichen Handlungen auszuführen.

Die Lehre:

Im Jahr 2001 wurde ihm die Erlaubnis erteilt, Hsin Tao® zu unterrichten. In unserer Zeit der rasanten Veränderungen schien den Bewahrern von Hsin Tao® die Verbreitung von innerem Frieden von enormer Bedeutung zu sein.

Durch eine besondere Gunst des Schicksals wurde Ratziel in die direkte Linie der Chan Schule des Bodhidharma, welche von dem Grossen Meister Wong Fei Hung gelehrt wurde, eingeführt; sein persönlicher Lehrer war Grossmeister Ho Lo. Innerhalb dieses Zweiges der Lehre ist Ratziel der einzige autorisierte Meister von Hsin Tao®, welcher in der Öffentlichkeit lehrt.

Care Events 3

Adlerfeldstrasse 73
CH-4402 Frenkendorf

info@hsintao.ch
www.hsintao.ch

Tel.: +41 61 556 41 81
Fax: +41 43 888 42 82

ATEM UND MEDITATION IN BEWEGUNG - DER WEG ZU INNERER STILLE

Hsin Tao® ist eine kraftvolle, regenerative Methode zur Selbstheilung, welche im Shaolin Kloster in China entwickelt und dort bis zur Kulturrevolution in der Verborgenheit ausgeübt wurde.

Die Methode:

Speziell für den erwachsenen Körper entwickelt, ist diese Serie von einfachen Übungen aussergewöhnlich leicht zu erlernen. In ihrer Sanftheit ist sie beeindruckend wirksam zur Verjüngung und Belebung von Körper, Geist und Seele. Sie beruhigt und stärkt den Praktizierenden und richtet ihn auf einer tiefen inneren Ebene aus. Der Körper wird gefestigt und erwärmt, die Gedanken kommen zur Ruhe. Das Herausforderndste an dieser Methode ist, sich sanft und ohne jede Anstrengung im Bewegungsfluss treiben zu lassen. Obwohl Ratziel Banders Hsin Tao® bei jedem Menschen anders wirkt, stellt sich sehr schnell ein Gefühl des Loslassens und der Leichtigkeit sowie der Klarheit des Geistes ein. Ein Gefühl des inneren Friedens breitet sich aus.

Die Legende:

Hsin Tao® bedeutet "Die Kunst der Erleuchteten". Jahrhundertlang wurde diese Methode, in ihrem Ursprung, nur von den höchsten Mönchen des Shaolin-Tempels in China praktiziert und weitergegeben. Sie gilt als die Quelle aller bekannten Shaolin-Techniken und wurde daher geschützt und sorgsam gehütet. Nun wurde ein Grossteil dieser kostbaren Bewegungsform der Öffentlichkeit zugänglich gemacht.

Die Anwendung:

Hsin Tao® schenkt Ihnen neue Kraft – die Methode gibt Ihnen zuverlässig mehr zurück, als Sie an Zeit aufwenden. Geübt werden kann zu Hause, im Büro, an jedem beliebigen ruhigen Ort – ohne besondere Hilfsmittel und ohne Anleitung. Brauchen Sie Durchhaltevermögen für einen wichtigen Termin? Üben Sie ein paar Minuten länger am Abend zuvor. Emotionale Turbulenzen? Üben Sie überall, wo Sie einen klaren Kopf gebrauchen können. Sie wollen ihre Schmerzen einmal anders angehen? Üben Sie regelmässig, so sanft wie möglich, ohne Anstrengung! Damit erzielen Sie die besten Resultate.

DIE BASIS-ÜBUNGEN

Im eintägigen Basis-Seminar werden folgende Übungen unterrichtet, die in sich geschlossen sind und die Grundlage der weiteren Praxis bilden.

Verjüngung des Körpers

Diese Übung wird im Stehen ausgeführt und führt den Übenden in einen ruhigen, selbstzentrierten Zustand. Während der Körper aus seinem Innern heraus gestärkt wird, fließt Energie in alle lebenswichtigen Zentren, die Gelenke kommen in Bewegung, die inneren Organe werden genährt und der ganze Stoffwechsel wird in Fluss gebracht. Es wird eine einfache, sich wiederholende, vom Becken ausgehende, kreisförmige Bewegung eingeübt.

Beruhigung des Verstandes

Diese Übung wird im Sitzen, entweder auf einem Sitzkissen am Boden oder auf einem Stuhl ausgeführt. Sie verbindet die Atmung mit Hand- und Armbewegungen und führt den Übenden in einen Zustand tiefer Meditation, wobei der Verstand rasch Ruhe und Stille erlebt.

Belebung des Geistes

Eine einfache Atemtechnik baut den Energiespeicher im Innersten des Körpers auf und kann eine tiefgreifende Erneuerung der Einheit Körper-Geist-Verstand bewirken. Diese Methode fördert emotionale Ausgeglichenheit, während sich gleichzeitig bemerkenswerte Wirkungen wie erhöhte körperliche Belastbarkeit, Vitalität, Entspannung und geistige Klarheit einstellen.

AUFBAU-SEMINARE FÜR FORTGESCHRITTENE

Die Aufbau-Seminare dauern ebenfalls einen Tag. Das Ziel ist, jeweils andere Aspekte von Hsin Tao® zu erforschen. Es werden Variationen der Basisübungen sowie neue Formen erlernt.

- Aufbau I:** Das Fließen der Energien
- Aufbau II:** Stille inmitten der Bewegung
- Aufbau III:** Tieferes Verständnis
- Aufbau IV:** Erfahrung des Seins

INTENSIV-SEMINARE

Die halbtägigen Intensiv-Vertiefungsseminare mit Ratziel geben allen Teilnehmern die Möglichkeit, tiefere Aspekte ihrer persönlichen Hsin Tao® Praxis zu erforschen. Sie sind eingeladen die gemeinsame Zeit mit Ratziel zu nutzen, um Ihre persönlichen Fragen zu stellen und Ihre Erfahrungen, Zweifel und Inspirationen zur Sprache zu bringen. Durch Ihre individuellen Fragen wird Ratziel sowohl Aspekte der tieferen Bedeutung Ihrer eigenen Praxis erklären als auch – wo es angebracht ist – körperliche Korrekturen anbringen. Ratziels aufschlussreiche Antworten haben meist einen universellen Charakter, auf diese Weise werden Sie nicht nur von Ihren eigenen Fragen, sondern auch von den Fragen der anderen Teilnehmer Wertvolles lernen. Die Intensiv-Vertiefungsseminare bereiten den Weg zu einem mehr in die Tiefe gehenden Meditationsansatz, der Hsin Tao® als Schlüssel nutzt, um ihr Inneres Selbst zu entdecken und damit zu einer tiefen Zufriedenheit in Ihrem Leben zu finden.

Die kleinen Gruppen sind für den gegenseitigen Austausch ideal. Lassen Sie Ratziels Ausstrahlung und seine Einsichten auf sich wirken und nutzen Sie diese Gelegenheit, mit ihm mehr persönliche Zeit zu verbringen!

EINZELSITZUNGEN

Ratziels Einzelsitzungen sind eine moderne Vision von einer alten Leistung, für Menschen die bereit sind, seine Arbeit anzunehmen. Ähnlich wie die spirituellen Lehrmeister der fernen Vergangenheit bietet er Anleitung, Beratung, mentalen Schutz und spirituelle Heilung an.

DIE EINSICHT-TECHNIK (INSIGHT TECHNIQUE)

Das Seminar für erfahrene Hsin Tao® Schüler

Zu diesem kostbaren und ehrwürdigen Seminar ist jeder eingeladen, der daran interessiert ist, die tiefsten Lehren von Hsin Tao® zu erforschen. Im Zentrum steht die Kernmethode – nämlich die „Einsicht-Technik“.

Ratziel wird die Teilnehmer durch die spirituellen und verborgenen Aspekte, der in der vorangegangenen Seminar-Serie erlernten Bewegungen leiten. Diese Stunden werden Ihre Herangehensweise an Hsin Tao® verändern und Ihnen ein grösseres Verständnis dafür vermitteln, in welcher Beziehung diese Bewegungen zu den höchsten Lehren stehen, welche seit Anbeginn der Zeit das Fundament der menschlichen Existenz bildeten und nun auf unserer Erde langsam wieder auftauchen.

Bisher wurde die „Einsicht-Technik“ nur in der privaten Verbindung der Meister/Schüler-Beziehung weitergegeben, um die Reinheit der Lehre zu schützen und zu bewahren. Nun wird diese besondere Methode ausserhalb dieses Schutzes angeboten. Daher werden sich die Schüler in aufrichtiger, moralischer Integrität verpflichten, das hier Vermittelte nicht zu offenbaren, dies zur Wahrung der von Meister Ratziel Bänder vertretenen Linie.

Die Schüler leisten einen Schwur und werden eine Rahmenvereinbarung unterschreiben, in welchem Sie bestätigen, dass Sie sich an die Nicht-Offenbarung des Vermittelten halten.

Bewerbung:

Um für das Seminar zugelassen zu werden, wird eine Bewerbung eingereicht. Sie, als Bewerber, haben die gesamte Seminar-Serie mit Ratziel abgeschlossen. Ihre schriftliche Bewerbung enthält eine kurze Biografie mit Ihrer Einschätzung der eigenen Hsin Tao® Praxis, den Grund für Ihr Interesse an der Erweiterung Ihres Wissens, die Teilnahme-Daten zu den Seminaren (Wann, Wo) und eine kurze Darstellung was Sie mit Ihrer Hsin Tao® Praxis erreichen wollen.

Dauer:

Das Seminar ist mit vier Stunden geplant. Bitte stellen Sie sich jedoch auf eine längere Dauer ein, falls Ratziel auf Grund höherer Energien mehr Zeit mit den Schülern verbringen wird.

