

## Celtic Café

Der Karnutenwald (für Gäste lesbar) - alles über keltisches Heidentum - einst und jetzt => BRIXTA - Magie und Orakel => Thema gestartet von: Bibliothekar am 20.01.2013, 20:04:41

Titel: Die 12 Pforten der Seele

Beitrag von: Bibliothekar am 20.01.2013, 20:04:41

Thread begonnen von McClaudia

Slania,

ich schreib hier mal wieder die 12 Pforten der Seele rein. Ist mir wieder eingefallen, als ich den "kleinen Energiekreislauf" des Qi Gong machte. Auch wenn die Idee schön wäre, wenn man diese 12 Pforten als eine Art Chakren sehen könnte, so scheint es doch eher, wie auch das Manuskript des Dian-Cecht meint, sich um jene Körperstellen zu handeln, die bei Verletzung großen Schaden oder den Tod zur Folge haben. Also vielleicht eher eine Art "Pressure-Point"-Katalog der alten Iren - so wie man auch in der Kampfkunst lernt, wo die leicht verletzbaren Stellen sind. Darunter ist noch eine Aufstellung von 7 brechbaren Knochen.

Ich werde die Chakren-Idee der 12 Pforten der Seele trotzdem mal ausprobieren. Als 13. nehme ich die Handflächen dazu, die fehlen mir nämlich in der Listung eindeutig.

<http://www.maryjones.us/jce/diancecht.html>

[http://www.geocities.ws/fenniocht2/twelve\\_doors\\_of\\_the\\_soul.html](http://www.geocities.ws/fenniocht2/twelve_doors_of_the_soul.html)

Bretha dein checht

manuscript Phillipps 10297 (G 11) in the National Library of Ireland. "The Twelve Doors of the Soul", "The Twelve Porals of Life":

Atat da dorus .x. anma fil i curp duine.

Mullach cinn .i. a bairtes no in comuaim. Clais da chulad. Toll aria huball braiget. Clas ochta .i. locan a braidet. Derc noxaille liag brainne imbliu cairt tuibe ucht riged dercc nixuide .i. aniar. Tulug sliasta .i. in tairbfhéth craide chuissi.

There are twelve doors of the soul in the human body:

1.

The top of the head, i.e. the crown or the suture  
Oberteil des Schädels, Krone, Suturen (Schädelnähte)

2.

The hollow of the occiput  
Grübchen am Hinterkopf

3.

The hollow of the temple (temporal fossa)  
Schläfen (Gesicht)

4.

The apple of the throat ('Adam's apple', thyroid cartilage)  
Adamsapfel, Kehle.

5.

The hollow of the breast (suprasternal fossa), i.e. the cavity of the throat  
Drosselrinne, Grübchen unter dem Kehlkopf.

6.

The armpit (axilla)  
Achselhöhle

7.

The breast-bone (sternum)

Brustbein

8.

The navel (umbilicus)

Nabel

9.

The bend of the elbow (antecubital fossa)

Ellenbeuge

10.

The hollow of the ham (popliteal fossa), i.e. from behind

Kniekehle

11.

The bulge of the groin (femoral triangle), i.e. the bull-sinew

Schenkeldreieck (Innenseite der Oberschenkel unter der Leiste)

12.

The sole of the foot

Fußsohle

(13. Hände)

Darunter: the Seven Principal Bone Breakings:

Atat .uii. cnamcomaigh as sruithiu .i. is uaisli fil i nduine .i. combriste cnama is uaisli fil i nduine .i. a fiacail agus a doid agus a righ, sliasait, lurga, delgna gualann. I lethcnaim a riged no seireth .i. saldelgo.

1.

Tooth

Zähne

2.

Upper Arm (humerus)

Oberarm

3.

Fore-Arm (radius and ulna)

Unterarm

4.

Thigh (femur)

Oberschenkel

5.

Shin (tibia)

Schienbein

6.

Point of the Shoulder (collar-bone, clavicle)

Schulter

7.

"One of the bones in either fore-arm or heel, i.e. the point of the heel"

Ferse

subuta

Mc Claudia

Titel: Re: Die 12 Pforten der Seele

Beitrag von: Mc Claudia am 10.02.2016, 23:29:59

Slania,

ich habe mir im Dezember, also vor meinem Gesundheitsabsturz, die 12 Tore der Seele wieder einmal hergenommen und ein bisschen etwas damit ausprobiert, indem ich sie so verwendet habe wie auch die Energiepunkte, die im Qi Gong durch Meditation und Atemübung aufgeladen werden.

Man kann also einen Punkt nach dem anderen durch Energiepunkt-Meditation aufladen, sich in Farben vorstellen, sich hineinfühlen etc. Da gibt es verschiedenste Übungen im Yoga, in Tantra-Meditationen und auch im Qi-Gong, die man auf die Keltenpunkte ausprobieren kann. Ich habe vor allem eine Atmungs-Meditationsform verwendet, die ich auch manchmal vor dem Taiji oder als Qi-Gong-Übung verwende. Diese Atemübung kann die einzelnen Körperteile durch aktives Hinatmen von visualisierter Energie stärken und psychisch aufladen. Hat auch was an sich vor einer Kampfkunstübung.

Einfachste Form (die komplizierteren sind dann schon die Kung-Fu-Meister-Sachen oder so \*ggg\*) ist, indem man entspannt in Qi-Gong-Art steht, sodass man sich angenehm ruhend und innerlich ausgeglichen fühlt. Man atmet tief und entspannend in den Bauch und sanft durch die Nase wieder aus. Wenn man dann angenehm mitten in der Atmung ist, kann man sich dann durch Visualisierung die Atemluft als angenehme Energie vorstellen (Farbe nach Belieben, meistens gold).

Beim Einatmen stellt man sich vor, dass die Atem-Energie im Bauch (unteres Dan Tien, knapp unterm Nabel – mitten im Körper also) zusammenkommt. Beim langsamen, tiefen Ausatmen stellt man sich dann vor, dass die Energie wie ein goldener Strahl vom Bauch in einen gewünschten Körperteil fließt und dort in einen starken goldenen, kreisenden Punkt aufgeht und diesen Körperteil bzw. Punkt auflädt. Je nachdem, wie gut man sich konzentrieren kann, kann man das in der einfachen Form mit einem Punkt nach dem nächsten machen, wobei man den vorhergehenden Punkt beim Einatmen wieder leicht normalisiert, sodass man sich auf den nächsten Punkt konzentrieren kann. Als Profi, kann man sich alle Punkte gut merken und sich dann bei jedem weiteren Punkt zugleich auch die energetisierten vorherigen in der Visualisierung behalten. Zum Schluss hat man also alle Punkte in goldener Energie gestärkt am Körper.

Der Bauch bzw. unteres Dan Tien ist auf jeden Fall wichtig als Zentralpunkt. Er ist die Körpermitte. Bewusst dahin atmen und Mitte-Vorstellung knapp unter dem Nabel gibt dem Körper ein gutes Gleichgewicht – ist also bestens für Kampfkunst und Balance-Übungen – man bleibt sicherer am Boden.

Geatmet und visualisiert wird nur, wie man sich gut fühlt. Weniger Energie sollte man sich bei Körperteilen vorstellen, die leicht schmerzen (also als Migränikerin mach ich den Kopfpunkt nur sanft und kurz). Bei kranken Körperteilen kann man angenehme Farbe und wohltuende Energie sich vorstellen, auch heilende Smileys öä.

Diese Übung habe ich mit den 12 Keltenpunkten ausprobiert, und das hat was. Fühlt sich zum Schluss kräftigend an. Wobei ich aber ganz zum Schluss – oder anfangs – auch die Hände als 13. Punkt dazu nehme. Will man auch den Rücken mitverwenden, was gerade für gute Energie gegen Rücken- und Schulterprobleme gut ist, kann man die vorderen Punkte (Hals unten, Brustbein und Nabel) quer durch den Körper zum Rücken fließen lassen oder zusätzlich hinten vorstellen – wie es angenehm ist.

Alleine die Punkte meditierend, ist die aufgeschriebene Reihe von 1 – 12 passend.

Als ich einmal aber überlegt habe, je 4 Punkte einem Kessel zuzuschreiben, habe ich die Punkte 8 und 9 umgekehrt. Dann passt das voll auf die 3 Kessel und lustigerweise ist das dann auch den chinesischen 3 Dan Tiens vergleichbar (Kopf, Herz, unterer Bauch).

Wenn man sich also bei einer Meditation zugleich auch die Punkte in den 3 Kesseln vorstellen will, wäre eine passende Reihe so:

Oberer Kessel im Kopf „Wissen“:

1. Oberteil des Schädels, Krone, Suturen (Schädelnähte)
2. Grübchen am Hinterkopf
3. Schläfen (Gesicht)
4. Adamsapfel, Kehle.

Mittlerer Kessel im Brustbein/beim Herzen „Bewegung“:

5. Drosselrinne, Grübchen unter dem Kehlkopf.
6. Achselhöhle
7. Brustbein
9. Ellenbeuge

Unterer Kessel im Bauch (unteres Dan Tien, Körper/Lebens-Mitte) „Hitze“:

8. Nabel
10. Kniekehle
11. Schenkeldreieck (Innenseite der Oberschenkel unter der Leiste)
12. Fußsohle

Die Hände kann man dann auch als aktive Energiehilfe für alle Punkte verwenden. Man kann sich z.B. auch vorstellen, dass beim Ausatmen die Energien immer durch die magischen eigenen Hände gehen und von dort zu den Punkten. Man kann beim Meditieren auch die Punkte mit den Händen, speziellen „Mudras“ oder auch magischen Dingen (Stab, Messer, etc.) berühren und sich die Energieübertragung so vorstellen usw.

Was ich auch an einem Ritual gemacht habe, war mein heiliges Weiheöl, mit dem ich die Punkte der Reihe nach eingerieben und so heilig aufgeladen habe. Das hat auch was.

Wenn einer Chakren oder Qi Gong öä. gewöhnt ist, kann es natürlich sein, dass man nicht alle Kelttenpunkte passend findet oder einiges abgeht. Ich gebe hier natürlich dem Jahn Fries Recht: Am besten das praktizieren, das zu einem auch passt. Weiß ja keiner, warum die 12 Seelenpunkte überhaupt aufgeschrieben wurden. .... \*333\*

subuta

Mc Claudia