

Abschlussarbeit

zur Qigong Lehrerausbildung März 2009 bis Mai 2011 im
Ausbildungs- und Forschungszentrum für Qigong und Chan Mi
Gong in Augsburg

Verfasser: Dagmar Kanitz

Qigong und Meditation Teil 2 oder Die Quelle in mir – Eins Sein

beschrieben am Zyklus:

„Die 10 Meditationen auf dem Berg Wudang“

Der Körper selbst ist ein Schild, welcher uns abschirmen soll und
zugleich das Licht offenbart, welches in unserem Inneren brennt.

Rumi

Wisset ihr nicht, dass ihr Gottes Tempel seid und der Geist Gottes
in euch wohnt?

NT 1. Kor. 3/16

Der höchste Himmel scheint im Lotos des Herzens.

Kaivala Upanischad

Widmung

Ich widme diese Arbeit meiner Mutter Gertrud, die am 28. Juli 2009 auf wundervolle Art und Weise im Kreise ihrer ganzen Familie diesen Planeten verlassen hat.

Für dich, liebe Mutter,
geschrieben am Abend des 1. Mai 2009, nachdem ich schweigend eine viertel Stunde an deinem Bett saß und mir plötzlich klar wurde, dass du uns noch in diesem Jahr verlassen wirst.

Nun liegst du hier, schaust mich mit großen Augen an,
geboren, zu leben, zu finden das Glück – gabst du dich geschlagen- kein Weg führt zurück!
Dein Lachen- es fehlt mir – ich kannte es kaum.
Deine Gefühle gestorben im Laufe der Welt – die Liebe scheint verloren in Raum und in
Zeit.

Manchmal ein Funke- so voller Licht- ich spüre das Feuer, die Hoffnung und Schönheit,
die niemals zerbricht. Ich spüre den Frieden ganz tief in dir.
Ich möchte dir helfen - vermag es doch kaum.

Doch unsere Herzen, erfüllt vom Glanz des Lichts vereinen sich manchmal
ganz ruhig und still - Verstehen ohne Worte, so wie es der Geist will.

Es wächst eine Pflanze, ganz zärtlich und fein,
der Friede des Himmels zieht nun in dich ein.

Du findest dich wieder, erkennst deine Kraft, die Schönheit, die Liebe aus der Du gemacht.
Sei nie mehr traurig und folge dem Licht – es weist dir den Weg in die Wahrheit zurück.
Dein Kampf ist zu Ende, nun gehst du bald heim,
Du tapferer Krieger – du zärtliche Frau.

Einst sehn wir uns wieder- im Lande des Lichts.
Mich erwartet dein Lachen, du Seele voll Kraft.
Entfalte dich wieder, du göttliches Kind.
Wir tanzen zusammen durch jede Welt
Durch dich Jesus Christus erfuhren wir das Glück, - die Liebe des Herzens so klar und rein
– sie trägt und vereint uns, lässt uns immer verzeihen.
Das Rad dreht sich weiter, nur ein kurzer Moment – ein Abschied voll Freude der uns
niemals trennt, das Feuer des Geistes, der in uns allen brennt.
Dem Schöpfer der Erde, dem großen Geist Lobpreis und Ehre-
Die Liebe durchdringt uns, verbindet das All, gibt Sinn und schenkt Leben,
jetzt und hier und überall.

So sei es, Amen!

Dein Sterben war die Krone deines Lebens auf der Erde.
In tiefer Liebe – deine Tochter

Anmerkung: Inzwischen durfte ich ihr Lachen sehn, ihre tiefe Freude erfahren.

Vorwort und Dank

Diese Arbeit ist die Fortsetzung meiner Abschlussarbeit zur Qigong Kursleiterausbildung „*Qigong und Meditation*“ oder „*Zurück zu den Quellen des lebendigen Wassers*“. Während sich die damals geschriebene Arbeit überwiegend mit Definitionen von Begrifflichkeiten und theoretischen Erörterungen befasst, knüpft dieser 2. Teil an die beschriebenen persönlichen Erfahrungen an und soll verdeutlichen, welche großartige Möglichkeit mir durch die Lehrer Ausbildung gegeben wurde, mein Bewusstsein auf ganz individuelle Art und Weise und doch getragen in der Dynamik der Gruppe, zu erweitern. Ich habe mich in allen Ausbildungseinheiten souverän geführt, getragen und geborgen gefühlt. Dafür danke ich von Herzen meinen Lehrern Christine, Berta und Evelyn und insbesondere Zuzanna, die wohl die meiste Zeit innerhalb der Lehrerausbildung mit uns verbrachte.

Ganz besonders bedanke ich mich auch bei allen, die wie ich diesen Kurs absolvierten. Ihr seid mir wundervolle Begleiter gewesen und jeder von Euch hat mich etwas ganz Besonderes gelehrt. Danke Carmen, Gisela, Johanna, Gabi, den zwei Barbaras, Martha-Maria, Wolfgang, Hans-Jürgen und besonders Dir, liebe Adriana.

Gliederung

- 1 Einleitung
- 2 Die Einheit von Herzensöffnung, körperlicher Bewegung, Energiefluss und Konzentration des Geistes
 - 2.1 Die 10 Meditationen auf dem Berg Wudang
 - 2.1.1 Allgemeines
 - 2.1.2 Beschreibung der 10 Meditationen als Einheit aus persönlicher Erfahrung
 - 2.1.2.1 Das innere Feuer leiten
 - 2.1.2.2 Die Flügel ausbreiten
 - 2.1.2.3 Die Höhlen von Drache und Tiger bewahren
 - 2.1.2.4 Das Licht durch den Dai Mai stoßen
 - 2.1.2.5 Das Licht durch den Dai Mai leiten
 - 2.1.2.6 Die Lotusblüte öffnet sich
 - 2.1.2.7 Die eiserne Hand
 - 2.1.2.8 Die 8. Meditation „Der Tiger reckt sich“
 - 2.1.2.8.1 Die Ausrichtung / Fokus / Stand
 - 2.1.2.8.2 Der Bewegungsablauf
 - 2.1.2.8.3 Reflektion des Bewegungsablaufes - Energiefluss
 - 2.1.2.8.4 Zusammenfassung - „Der Tiger reckt sich“
 - 2.1.2.9 Das Qi durch das Jadekissen lenken
 - 2.1.2.10 Das Rad des Gesetzes drehen
 - 2.1.3 Die 10 Meditationen im Überblick
 - 2.1.3.1 Mögliche Fragen
 - 2.1.3.2 Nachtrag
 - 2.2. Die 10 Meditationen und Chan Mi Gong
 - 2.3. Fazit: Eins Sein - Die Quelle
3. Schlusswort