

**Dr. Zuzana Šebková-Thaller**  
Präsidentin der  
Deutschen Qigong Gesellschaft e.V.



## Die Ruhe des Herzens

Zwei Rhythmen in uns geben vor allen anderen den Ton unseres Lebens an: der Pulsschlag und der Atem. Beide sind lebensnotwendig. Wenn wir nicht atmen, hört das Herz auf zu schlagen. Beide ereignen sich in uns ohne unser Zutun. Wir müssen uns nicht dafür entscheiden, zu atmen oder das Herz anzutreiben.

Wir haben gelernt, uns über Geschenke zu freuen. Ein Blumenstrauß, ein Buch oder ein Gedicht öffnen unsere Herzen und wir strahlen den Geber an.

Ganz anders ist es mit dem größten Geschenk. Es ereignet sich selbstverständlich - und wird kaum beachtet. Ein - und - aus, ein und aus, tagein, tagaus, ein Leben lang. Jeder Atem - ein Lebensgeschenk.

Doch wenn wir ihm die Aufmerksamkeit widmen, ihn mit allen unseren Sinnen wahrnehmen, wie er uns durchfließt, uns nährt, uns das Leben schenkt, dann geschieht etwas: das Herz öffnet sich und beginnt höher zu schlagen. Eine Welle von Dankbarkeit, Freude und Liebe strömt aus seiner Tiefe dem Atem entgegen. Diesen Strom nennen wir das „Innere Lächeln“. Es ist die Antwort auf das Geschenk des Atems; es sagt ein entschiedenes „Ja“, es stimmt ein und gerät mit ihm in Resonanz. Resonanz aber weckt unglaubliche Kräfte! Und wir spüren sie auch ganz körperlich, in jeder unserer Zellen! In solchen Augenblicken kehrt der flüchtige Geist in seine wahre Heimat zurück und findet dort seine Ruhe. „Das Herz ist der Sitz des Geistes“, sagt die Traditionelle Chinesische Medizin.

Man muß kein Qigong-Meister sein, um dies zu erleben. Es ist nicht viel, was man dazu braucht - und doch ist es nicht leicht, weil wir es heute schwer haben, die einfachen Dinge des Lebens wahrzunehmen. Wir haben „keine Zeit“, streben effektiv nach fernen Zielen, zerreißen Herz und Geist und machen uns krank. Qigong lehrt uns diese Kunst der inneren Ruhe.

Der gegenwärtige Kongress thematisiert sowohl „Die Ruhe des Herzens“ wie auch Herz-, Kreislauf- und Blutdruckkrankheiten. In Referaten und Workshops und in vielen Darbietungen der Künstler wird das Thema immer wieder anders aufleuchten. Ich wünsche Ihnen von ganzem Herzen, daß unser Programm Ihr Herz erfreut.

A large, stylized handwritten signature in black ink, consisting of several loops and flourishes.

Dr. Zuzana Šebková-Thaller  
Präsidentin der Deutschen Qigong Gesellschaft