



Hausarbeit

Qigong L 7 – 2019/2021

Ausbildung bei Zuzana Sebkova-Thaller

Angelika Gubitz, Hof

Inhalt

Anlass für die Erstellung dieser Arbeit	4
Fortführung des Themas aus der Kursleiterausbildung	4
Dank an die Übungsgruppe Kursleiterausbildung	4
Ziel dieser Arbeit: ein tieferes Verständnis für die Hilfe, die QIGONG geben kann	5
Der „Blaue Faden“: die Jahre 2020 bis 2022	5
QIGONG - ein Weg des Vertrauens und der Hoffnung	5
Einleitung in das Thema	6
Aus Sicht der Furchtsamen: Ein kleiner Einblick für „Furchtlose“	6
Das Urvertrauen – und wenn es fehlt	6
Der „blaue Faden“: Die individuelle Ebene	6
Die Geschichte vom Katzen-Kind	6
Wie Angst entstehen kann: Auslöser Krankheit	7
Das erschöpfte Nieren-Qi	7
Todesangst – Element Wasser – die Begegnung mit dem tiefsten YIN	7
Wie Angst entstehen kann: Auslöser Heimweh	8
Gemeinsame Symptome von Angst und Depression	8
QIGONG - ein ganzheitlicher Weg	9
Wege aus der Angst	9
Das Kätzchen entdeckt die Welt!	9
Die Schritte des Kätzchens auf seinem Weg zum Mut	10
Qigong und Angst bei Kursteilnehmern	10
Angst bei Kursteilnehmern "verkleidet sich"	10
Angst vor Kontrollverlust	11
Schritte auf dem Weg aus der Angst	12
Das Element Metall – Struktur und Konsequenz	12
Reinigung: die Kraft von Milz, Dünndarm und Dickdarm	12
QIGONG und die Kraft der Liebe	13
Sich öffnen können	13
"Der blaue Faden" - Auf sich selbst zurückgeworfen - Die Zeit der Lock Downs	13
Den Garten pflegen - Sich selbst lieben können	13
Liebevoll den Weg gemeinsam gehen	14
Die All-umfassende Liebe	14
Schritte auf dem Weg zum Erkennen	15
Der "Blaue Faden": Der große „Glockenschlag“ des Universums	15
Der "Blaue Faden": Eine Zeit für Entscheidung	15
Der "Blaue Faden": Wo eigentlich entsteht - das Wollen?	15

Und jetzt das Aufmunternde!.....	16
QIGONG und das innere Wollen	16
Schritte auf dem Weg zur Wandlung	17
Der Mut, sich zu öffnen	17
Der "Blaue Faden": Ein klares Ziel	18
Herz und Verstand.....	18
"Der Blaue Faden": Deinem Selbst wirst Du nicht entkommen!	18
Im Erkennen des Inneren liegt der Anfang für den neuen Weg!	18
QIGONG und die magnetische Kraft des Wollens.....	19
QIGONG heilt durch Liebe, mit Hoffnung für einen Neuanfang	20
Der "Blaue Faden": die elementare Existenzangst und Bewusstwerdung.....	20
QIGONG - das ist Hoffnung für jetzt und für Zukunft!	21
Dank.....	22
Quellen	23

Qigong-Lehrerausbildung 2019 - 2021 Hausarbeit

THEMA: Qigong und die Emotion Angst

Anlass für die Erstellung dieser Arbeit

Fortführung des Themas aus der Kursleiterausbildung

In der Kursleiter-Ausbildung 2015-2017 war das Thema für mich wohl „Hilfe zur Selbsthilfe“, aus dem Wunsch heraus, die Schwäche der Furcht, der Angst zu erkennen, zu erkunden, und letztlich zu überwinden. So lag es nun, bei Beginn der zweiten Ausbildung in 2019, nahe, die Herausforderung dieses Themas neu aufzunehmen und es in der QIGONG-Lehrerausbildung zu vertiefen.

Da ich mich in der ersten Hausarbeit mit dem Thema auf Ebene der TCM beschäftigte, werde ich nun diese eher medizinische, therapeutische Sicht außen vor lassen, denn ich will ja keine Facharbeit abliefern über ein Thema, das von Wissenschaft und Psychologie bereits vielfältig erkundet wurde.

So wie auch QIGONG als Übungsweg auf eine ganz neue, weitere Ebenen führen kann, so wollte ich auch die Betrachtung des Themas auf eine weitere Ebene bringen. Denn, wer sich einmal mit dem Thema „Angst“ so richtig eingehend beschäftigt, wird zu dem Schluss kommen, dass es ein weltumfassendes, unfassbar großes, bis ins Innerste der Seele eingreifendes Thema ist - und dass es vielleicht keinen Menschen gibt, der ihr nicht bereits begegnet ist!

Dank an die Übungsgruppe Kursleiterausbildung

Zunächst möchte ich aber an Zuzana und an die Übungsgruppe Kursleiter K9 meinen tief empfundenen, herzlichen Dank ausdrücken, für die liebevolle Begleitung, die mich so vieles erst hat überwinden lassen. Für Eure Herzenswärme und für die Erdung, die die mir ermöglichen.

Ziel dieser Arbeit: ein tieferes Verständnis für die Hilfe, die QIGONG geben kann

zur Überwindung der Angst,
bei der Beschreitung eines neuen Lebensweges,
für das Entdecken eines ganzen Universums!

Der „Blaue Faden“: die Jahre 2020 bis 2022

Wie tief diese Reise gehen würde, davon hatte ich im Jahr 2019 noch keine Ahnung.

Das Leben hat mich während des Schreibens eingeholt und von einer Ebene in die nächste katapultiert – pausenlos! So war ich auch beim Schreiben dieser Arbeit gezwungen, diese immer wieder neu zu beginnen, umzustellen, anders zu konzipieren. Zu groß war das Geschehen, das uns alle, absolut alle Wesen auf diesem blauen Planeten, in den Griff nahm!

Als Orientierungshilfe und Leitfaden durch diese Zeit habe ich für diese Arbeit den „Blauen Faden“ gewählt. Er wird die Lesenden dieser Arbeit durch die verschiedenen Ebenen führen, die ich im Laufe dieser Ausbildung berühren durfte.

Wie existentiell und abgrundtief die Angst sein würde, der jeder Mensch auf diesem Erdrund begegnen würde, ahnte ich zu diesem Zeitpunkt noch nicht.

QIGONG - ein Weg des Vertrauens und der Hoffnung

Keine Sorge, liebe Mitübenden, Mitlesenden, es ist nicht meine Absicht, Sie oder Euch durch die Abgründe der Verzweiflung zu treiben, mit Bildern zu quälen, wie sie von großen Künstlern unserer Zeit geschaffen wurden.

Nein – ganz im Gegenteil! Ich möchte einige Wege und Aspekte der Hoffnung aufzeigen.

Und spätestens die vergangenen zwei Jahre werden es gezeigt haben: es gibt wohl keinen Menschen auf dieser Erde, der NICHT tief in sich Furchtsamkeit oder Sorge empfindet, und sei es nur in Momenten der tiefsten Zurückgezogenheit, oder in Augenblicken tiefster seelischer Erschütterung, in denen das Leben an die Tür klopft und ruft "*wach auf*"!

Hoffnung!

Entscheidung und Engagement!

Einleitung in das Thema

Aus Sicht der Furchtsamen: Ein kleiner Einblick für „Furchtlose“

Das Urvertrauen – und wenn es fehlt

Wer selbst nicht erfahren hat, wie es ist, mit Angst leben zu müssen, kann es sich gar nicht vorstellen. Wer selbst Mutterliebe und Urvertrauen in der Kindheit hat empfangen dürfen, wer von der Stärke und der Liebe seiner Familie gestützt war vom ersten Atemzuga an, der hat keinerlei Vorstellung davon, wie es sein muss, ganz ohne dieses Urvertrauen leben zu müssen.

Der „blaue Faden“: Die individuelle Ebene

Die Geschichte vom Katzen-Kind

Was erleidet ein Individuum, das in Angst leben muss? Wie kann man den Mangel verstehen, unter dem eine solche Person leidet?

Die Geschichte, die ich in einer TV-Sendung sah, berührte mich so tief im Herzen, dass mir klar wurde, dieses Bild würde jede Person verstehen, auch wenn sie nicht von Angst gequält wird, solange sie ein Herz hat, das mitfühlend ist.

In einer TV-Reihe eines bekannten Privatsenders mit dem Titel "Die Katzen-Kita", in der die Zuschauer so einiges über katzensgerechte Erziehung lernen konnten, zog ein besonderes Katzen-Kind in die Kita ein mit einer ganz traurigen Lebensgeschichte: dieses kleine, erst 6 Wochen alte, schwarz-weiße Kätzchen war aus einem Messie-Haus gerettet worden, deren Besitzer sogenanntes Animal-Hording betrieben: sie hatten viel zu viele Katzen und kümmerten sich nicht um die Tiere! Das Kätzchen, von dem ich erzählen möchte, war von seiner Mutter in einem Blumentopf geboren worden! Es ist absolut unvorstellbar: in diesem Blumentopf verbrachte es auch die ersten 6 Wochen seines Lebens!!! Und da es das einzige überlebende Kind des Wurfes war, hatte es in dieser Zeit auch keinerlei Kontakt zu anderen Kitten, keine natürliche Umgebung und keinerlei Auslauf!

Eine unvorstellbare Tierquälerei! Dementsprechend war das Kätzchen scheu und ängstlich, als es in die Kita einzog, die es ihm ermöglichen sollte, für ein glückliches Katzenleben gesund zu werden.

Als es in die Kita kam, verließ es seine Box nicht. Es versteckte sich dauerhaft darin, und überwachte mit großen wachsamen Augen die Welt davor. Es war so traurig, dieses kleine Tier zu sehen, wie es buchstäblich STARR vor ANGST war. Dieses kleinen Kätzchen, das eigentlich ausgelassen spielen und springen sollte! Die Augen waren riesengroß, der Körper gespannt!

Ich stelle dieses Bild meiner Arbeit voran, weil sicher jeder fühlende Mensch eine andeutungsweise Empfindung dafür haben kann, wie sich dieses kleine bemitleidenswerte Wesen gefühlt haben mag, und nachvollziehen kann, an was es ihm alles mangelte:

- Lebensfreude
- Neugier

- Ausgeglichenheit und Stabilität
- Mut
- Bewegungsfreude
- Kraft und Übermut
- Entdeckerfreude
- Offenheit
- Verbundenheit zu den Energien des Kosmos und der umgebenden Welt
- Kommunikationsfähigkeit mit anderen Kätzchen
- Gefühl für die eigene Kraft, den eigenen Körper
- Fähigkeit, sich berühren zu lassen,
- sowohl von einer liebenden Menschenhand, also auch von anderen Kitten,
- und auch von Erfahrungen, Erlebnissen.

Das Kätzchen kam aus seiner Box einfach nicht heraus. Es beobachtete ängstlich die Umgebung, es schottete sich selbst von dieser Umgebung ab.

Wie Angst entstehen kann: Auslöser Krankheit

Das erschöpfte Nieren-Qi

Todesangst – Element Wasser – die Begegnung mit dem tiefsten YIN

Der Wandlungsphase Wasser zugeordnet, berührt die Emotion Angst die tiefste Tiefe des Seins. Seine Symbolik, laut Klaus-Dieter Platsch "die Spanne des Wassers reicht vom Ursprung allen irdischen Seins, von Empfängnis und Geburt bis zu seinem Ende, dem Tod. So symbolisiert Wasser Anfang und Ende, ist erstes und letztes Element" 2*).

Aus eigener Erfahrung könnte ich davon berichten, denn als Kind hatte ich eine schwere Form von Keuchusten. Das Sputum verstopfte mir so sehr die Atemwege, dass ich fast nicht mehr Luft holen konnte. Meine Verzweiflung damals wurde jedoch maßlos gesteigert durch die Hilflosigkeit der mich umgebenden Personen. Solch ein Erlebnis hinterlässt seine Spuren. Leider werden in den kommenden Monaten und Jahren viele Menschen mit dieser Art von Angst umgehen müssen – der akuten Angst vor dem Erstickungstod.

Eine schwerste Krankheit überlebt zu haben, dem Tod von der Schippe gesprungen zu sein, das ist ein tief einschneidendes Ereignis im Leben eines Menschen. Abgesehen von den körperlichen Folgen einer solchen Erkrankung schreibt es sich ein in die Körperzellen und in die Seele.

Ein solches Erlebnis kann zu massiven Panikattacken führen, wobei sich eine grundsätzlich optimistisch geprägte Persönlichkeit und das Auftreten von Panikattacken durchaus nicht gegenseitig ausschließen müssen.

Die Panikattacke solcher Art kann die Folge eines stark ausgezehrten Nieren-Qi sein, aber die gute Nachricht ist, dass in diesem Bereich QIGONG die Energie wieder neu aufbauen, die Strukturen kräftigen und das Selbstvertrauen zurückgeben könnte, wenn

.... die betreffende Person sich für die Übung öffnen kann. Denn Körper und Geist sind in einer ständigen Unruhe und Sorge. Die Angst vor der eigenen Schwäche steigert sich immer

weiter, und die Panikattacken können häufiger auftreten allein durch ein Gefühl von Überforderung.

Wie Angst entstehen kann: Auslöser Heimweh

Gemeinsame Symptome von Angst und Depression

Ich erzähle die Geschichte eines früheren Kollegen:

Wilhelm ist ein ehrlicher und extrem sympatischer Mensch, den alle gern haben mussten. Aber zugleich ist er sehr zurückhaltend, still, sehr ruhig und kontrolliert. In der Gestalt hochaufgeschossen, schmal, sportlich.

Er war bei uns in der Firma, ein „expatrié“, also ein Franzose aus dem sonnigen Süden, der im Ausland eingesetzt wurde. In unserem fränkischen Mittelgebirge, das im Vergleich zu Frankreich wirklich sehr rauh, kalt und karg ist.

Er hatte Heimweh, und so sehr wir versuchten, einen Zugang zu ihm zu finden um ihm etwas Geborgenheit zu vermitteln, es war umsonst. Wir konnten ihn nicht wirklich erreichen.

Seine Krankheitsgeschichte begann mit Magenproblemen. Häufige Magenschmerzen, davon ausgelöste Schlaflosigkeit waren der Anfang. Häufiges Grübeln über die Ursache der wiederkehrenden Schmerzen steigerte die Beschwerden innerhalb von wenigen Monaten bis hin zu einem behandlungswürdigen Magengeschwür.

Nach einer nur kurzen Besserung durch Heimaturlaub kamen Beklemmungsgefühle hinzu. Er klagte über Schmerzen in der Brust, die er sich nicht erklären konnte. Atemnot und Schmerzen in der Gegend des Herzens führten ihn zur Untersuchung im Krankenhaus. Dort wurde ihm ein Astma diagnostiziert.

Die stete Frage im Kopf „was ist die Ursache für die Krankheit?“, die er sich rational zu beantworten versuchte, steigerten seine Besorgnis immer weiter. Gleichzeitig war zu erkennen, dass er keinerlei Wohlfühl-Faktor mehr finden konnte: er aß fast nichts mehr, trieb Sport bis zur Erschöpfung und schlief sehr schlecht. In dieser Zeit verlor er immer mehr an Gewicht, so dass er wie ein schmaler Stecken durch die Landschaft lief.

Die darauf folgende Etappe seines Unwohlseins waren Anzeichen von Depression und Selbstaufgabe. Ein Bild des reinen Kummers! Es war Zeit, ihn zu überreden, wieder nach Hause zu gehen. Sich von seiner Mutter und der südlichen Sonne verwöhnen zu lassen.

Und tatsächlich, nach seiner Rückkehr in das Heimatland besserten sich die Symptome, er fand eine Freundin und wurde wieder glücklich – Heimweh kann krank machen!

Nach der Theorie der 5 Wandlungsphasen der TCM könnte sich der Ablauf dieser Symptomatik folgendermaßen erklären:

Die etwas zurückhaltende Persönlichkeit, das Fehlen echter Lebensfreude und Vorherrschen grüblerischer Elemente ließ darauf schließen, dass sowohl Erd- als auch Feuer-Element schwach genährt waren. Besonders das andauernde Grübeln über die Ursache seines Unwohlseins konnte als ein Zeichen für Erde im Ungleichgewicht gewertet werden.

Die sich anschließende Atemnot und das diagnostizierte Astma ließen auf ein Ungleichgewicht im Metall-Element schließen, das sich auch in einem Gefühl von Trauer ausdrückte.

Die sich dann sehr rasch, innerhalb von nur 6 Monaten, manifestierende Depression erschien fast wie eine unausweichliche Folge der vorhergegangenen Leiden: eine vollständige seelische Entkräftung, die das Lebenslicht immer weiter verlöschen ließ. Es war wirklich höchste Zeit, den jungen Mann aus seinem Zustand des Kummers und der Selbstaufgabe herauszuholen.

Vielleicht ist es nicht sofort einleuchtend, die Depression als eine Form der Angst einzustufen. Aber sehen wir uns die gemeinsamen Symptome an:

- Schlaflosigkeit
- Grübeln in der Nacht und am Tag
- Sich selbst einschränken in den Dingen, die man eigentlich liebt
- Der Versuch, durch Verzicht eine Besserung herbeizuführen
- Das Erlöschen von Freude und Begeisterung
- Die Abschottung, die Zurückgezogenheit
- Die Dunkelheit suchen
- Das stille Leiden
- Die Weigerung, Hilfe anzunehmen
- Das Versagen aller alternativ aufgesuchten Therapiemöglichkeiten

Diese Symptome sind sowohl der von Angst geplagten wie auch der depressiven Person gemeinsam zueigen.

QIGONG - ein ganzheitlicher Weg

Warum ich von dem Kätzchen erzähle, warum ich von Wilhelm erzähle? Weil Furcht und Angst in ihrer ungesunden Ausprägung ein ganzheitliches Krankheitsbild ist. Weil es tief in die Seele und von dort tief in die körperliche Ebene hineinreicht.

QIGONG ist aber eben auch ein Weg, der ganzheitlich heil machen kann! Er greift tief in die seelische Ebene hinein, und er wirkt in das Körperliche, sogar ohne dass wir uns dessen überhaupt bewusst werden. Plötzlich geht es uns besser, erklären kann man es zuerst nicht.

Wege aus der Angst

Das Kätzchen entdeckt die Welt!

Die Angst ist ein Schutz. Vollständig angstfreie Menschen wird es wohl wenige geben, und ein Mensch ohne Schmerzempfinden ist nachweislich unfähig, sich vor Verletzungen zu schützen, weil er die Verletzung nicht fürchtet und auch nicht spüren kann.

So ist der Weg aus der Angst auch einer der Vorsicht. Schrittweise und vorsichtig werden die ersten Schritte gesetzt, wird geprüft, ob Gefahr droht, und ob der Mut ausreicht, weiter zu gehen.

Die Schritte des Kätzchens auf seinem Weg zum Mut

Die Tier-Therapeutin ging ganz vorsichtig vor:

Locken

Das Kätzchen musste die Box freiwillig verlassen, den Schritt SELBST tun.

Neugier wecken

Der Drang, zu spielen, und Freude zu haben, steckte in dem Tierchen.

Umgebung erkunden lassen

In aller Sicherheit und Ruhe durfte es zuerst seine nähere Umgebung erforschen, und es lernte, dass es keine Gefahr zu befürchten hatte.

Spielen, Springen

Es lernte, seine eigenen Kräfte zu entdecken

Nähe zulassen

Es wäre nur verschreckt worden, hätte man ihm Nähe aufgedrängt. Eher Zufällig, beim Spielen und beim Naschen, geschah die eine oder andere leichte Berührung. So zurückhaltend, dass es diese erst gar nicht bemerkte, dann nur Leicht zurückzuckte, und später diese zulassen konnte.

Wunderbar, als das Kätzchen selbst die Berührung suchte, weil es diese als Wohltuend erlebt hatte.

Das Kätzchen wählte das Leben! Es wählte die Freude und die Bewegungsfreiheit!

Es fand zu Mut und Kraft. Und so fauchte es auch ganz herrlich, als es zum ersten Mal auf andere Kätzchen traf! Denn auch die Sprache der anderen Kitten musste es erst lernen.

Aber der Anfang war gemacht!

Der Weg der Heilung konnte beginnen.

Heil werden ist immer ein Weg der inneren Entwicklung.

Bitte, liebe Leserin, lieber Leser: haben Sie Geduld und Verständnis für solch arme geplagte Geschöpfe! Der Weg zurück kann sehr sehr weit sein!

Qigong und Angst bei Kursteilnehmern

Angst bei Kursteilnehmern "verkleidet sich"

Menschen, die sich zu einem Qigong-Kurs anmelden, sind meist bereits besonders aufmerksame Menschen, oder Menschen, die etwas in ihrem Leben bewegen wollen. Oft wissen sie nicht, warum sie beunruhigt sind, und wohin die Veränderung überhaupt führen soll.

Ihre Angst, die eigentlich eher eine innere Unruhe genannt werden kann, verkleidet sich oft als Sorge

- um Krankheit
- um Familienangehörige
- um den Erhalt der Berufsfähigkeit,

manchmal fürchten sie sich vor den anderen Teilnehmern, davor, sich bloß zu stellen oder "etwas falsch zu machen".

Das Schöne an einem QIGONG-Kurskonzept ist:

- Entspannung hilft den Teilnehmern, ihre Sorgen loszulassen,
- Wiederholung schafft Vertrautheit, auf die sie sich freuen können,
- Konzentration auf die Form der Übungen lenkt ihre Gedanken ab vom Alltag.

Für Teilnehmer, die von sich selbst nicht glauben, dass sie "etwas spüren" könnten, ergeben sich mit zunehmender Übung verblüffende Einblicke in ihr Körperempfinden. Selbst solche Menschen, die von sich meinen "nicht entspannen zu können", erleben Schritt für Schritt immer mehr Gelassenheit.

Und das Schöne daran ist:

- Für diesen Fortschritt ist keinerlei Analyse nötig!
- Je weniger nachgedacht wird, desto höher ist der Entspannungs-Effekt,

also können Menschen, die so mutig sind, beim Üben ihre Gedanken und Grübeleien loszulassen, wunderbare Erfahrungen von Kraft und Stabilität machen!

Angst vor Kontrollverlust

Auch davon sollte ein Kursleiter oder eine Kursleiterin wissen:

Einerseits gibt es Menschen, die gespalten sind in sich. Tief in sich drin wissen sie, dass es ihnen gut tun würde, Qigong zu üben, etwas von der absoluten Kontrolle des Verstandes, der alles messen, abwägen, vorhersehen oder kontrollieren möchte, aufzugeben. Und doch erlaubt ihnen dieser "Realitätssinn" genau dieses nicht.

Andererseits gibt es die Menschen, die ganz genau nach der Methode fragen, alles ganz exakt verstehen und beherrschen möchten - und denen eben dieses nicht gelingen mag, weil sie die sinnliche Erfahrung und das unvoreingenommene Einlassen auf das Üben nicht zulassen können.

Zu diesem Bereich muss ich allerdings auch noch hinweisen auf Menschen, die unter einer manifesten Angsterkrankung leiden - möglicherweise ohne es selbst zu wissen. Ich erwähne einen solchen Fall nur deshalb, weil ich es sehr schade finde, wenn eine solche Person in Not gerät, aber vom Kursleiter oder Organisationsteam nicht aufgefangen werden kann. Ich erlebte eine Kurskollegin, die damals noch recht jung war, als wir zu einem Taiji Chan-Retreat in einem Klosterkomplex untergebracht waren. Dieses Training teilte sich in 50% Meditation

in Bewegung sowie 50% Meditation in Ruhe auf, daneben wurde klösterliche Stille eingehalten. Besagte junge Kollegin hielt dies etwa drei Tage durch, dann erlitt sie einen massiven Panikanfall.

Man kann einen solchen Weg üben, man muss es allerdings nicht, um die großen heilsamen Wirkungen von Qigong erleben zu können. Denn viel aufbauender und heilsamer sind frohes, gelöstes Lachen und freudige Energie! Freude hebt, Freude belebt!

Allerdings war es auch eine interessante, sehr starke Erfahrung. Ich erzähle dies, weil ich erleben durfte, welche Kräfte freigesetzt werden können, wenn man den Denkapparat einmal zur Ruhe bringen kann!

Ich erzähle dies auch, weil ich überrascht war, mit welcher Vehemenz der Verstand versucht, die Kontrolle zu behalten! Der Verstand, das aktive Denken wehrte sich. Es war wirklich schwer, zur Ruhe zu kommen. Zeit galt nicht mehr - Entscheidungen galten nicht mehr – es war ein verwirrendes Gefühl – als ob man am ertrinken wäre! Ertrinken in der Zeit und im Raum!

Schritte auf dem Weg aus der Angst

Das Element Metall – Struktur und Konsequenz

Die 10 Meditationen auf dem Berg Wudang

Wie ich in meinem Aufsatz zum Kursleiter bereits schrieb: „Eine Medizin, die man nicht einnimmt, kann auch nicht wirken.“

Eine große Hilfe kann das konsequente, wohlstrukturierte Üben sein. Dies erlebte ich mit den **10 Meditationen**. Sie ordnen, aber sie führen auch den Kreislauf der Energien und den Kreislauf des Lebens vor Augen. Ihre Energie ist so geordnet, dass man nicht einfach planlos davon-schweben könnte. Ganz im Gegenteil vermitteln sie Wurzel und Spannkraft, Demut und Weitblick!

Das konsequente Üben dieser Übungen birgt einen wahrhaften Schatz!

Sie bringen die Kräfte des Körpers zurück, indem sie tief in die Erde verwurzeln. Und sie bringen die Kräfte des Körpers hin zum Geist, indem sie Erde und Himmel verbinden in der senkrechten Achse.

Reinigung: die Kraft von Milz, Dünndarm und Dickdarm

Man kennt es aus dem Garten. Man kennt es von seiner Wohnung, oder aus der Küche: wenn nicht aufgeräumt wird, sammelt sich einiges an. Und wenn der Unrat überhand nimmt, kann man sich unmöglich wohl fühlen. Ängstliche neigen dazu, an Dingen festzuhalten, sich nicht ordnen und strukturieren zu können.

Es kann befreiend und inspirierend wirken, aufzuräumen, neu zu ordnen, Altes zu verabschieden, Neues zu beginnen.

Aus dieser neuen Struktur kann sich Verwurzelung ergeben, die sinnliche Verbindung mit der Wurzel der Erde. Besonders intensiv erlebte ich diesen Schritt beim Üben des Nierenschrittes in der Kursleiter-Ausbildung. So einfach diese Bewegung auf den ersten Blick erscheinen mag, der heilende Effekt war für mich damals unmittelbar spürbar.

Aus dieser Verwurzelung heraus kann sich erst der Blick weiten. Denn diese Verwurzelung erlaubt erst das Vertiefen des Atems, eine Dehnung in alle Dimensionen.

Es entsteht Vertrauen - der Mut, seiner eigenen Kraft vertrauen zu können.

Ich erwähnte es bereits: QIGONG verlangt keine Analyse! QIGONG geschieht einfach!

Viele Teilnehmer nehmen es selbst gar nicht wahr, wie sie plötzlich sich vollständiger fühlen. Wie ihr Blick in die Weite geht, anstatt immer am Problem in der Nähe zu hängen. Wie sie sich vom Universum angenommen fühlen, sich plötzlich vervollständigt fühlen!

QIGONG und die Kraft der Liebe

Sich öffnen können

"Der blaue Faden" - Auf sich selbst zurückgeworfen - Die Zeit der Lock Downs

Ohne die Zeit der Pandemie und die Maßnahmen in irgendeiner Weise bewerten zu wollen, kann ich sagen: es war wohl für jede und jeden einzelnen von uns ein einschneidendes Erleben, in der gewohnten Bewegungsfreiheit auf eine solche Weise eingeschränkt zu werden.

Warum ich das hier erwähne?

Weil so das Corona-Jahr 2020 für mich begann: mit den kleinen gefiederten Besuchern, für die ich eine Futterstelle auf meinem kleinen Balkon (Spitzname "Adlerhorst") eingerichtet hatte, direkt vor meiner Balkontür.

Ich freute mich an ihrem Besuch, und es war mir ein Bedürfnis, diese Futterstelle sauber zu halten und zu pflegen, zum Schutz derer, die ich so mochte.

So beinhaltet Liebe ein "sich öffnen", und ein "hegen", ein "beschützen".

Den Garten pflegen - Sich selbst lieben können

Es ist jedoch für viele Menschen, die Angst empfinden, grundsätzlich ein Problem, auch für sich selbst Sorge zu tragen. Menschen, die Angst empfinden, sind oft voller Selbstzweifel: bin ich gut genug? Warum erfahre ich keine Liebe? Bin ich ihrer überhaupt wert?

Übrigens können diese Empfindungen, wenn sie nicht aus schmerzhaften Erfahrungen entstanden, ebenso aus übermäßiger Eitelkeit entstehen.

Doch bei allem Zweifel, jedem Hadern, ermahnt uns das Wort Jesu, Deinen Nächsten so zu lieben wie sich selbst. Der zweite Teil dieser Ermahnung wird seltsamerweise oft unterschlagen. Manche Menschen, insbesondere Frauen, neigen dazu, andere zu lieben, sich selbst aber zu übersehen. Oder andere zu lieben, um dadurch Gegenliebe einzufordern.

Zarte, schützende Liebe, die dem Nächsten nur das Beste möchte, die ihm aber nicht in eitler Unterwürfigkeit begegnet, sondern in klarsichtiger Gerechtigkeit ihm helfen will auf seinem Weg – genau diese Liebe sollte man eben auch in sich selbst für sich selbst entdecken.

Liebevoll den Weg gemeinsam gehen

Denn jeder Mensch ist auf einem Weg. Und diesen Weg geht er nicht für andere. Kann er gar nicht für andere gehen.

Man kann einen Stück Wegs gemeinsam gehen, sich gegenseitig stützen, vom anderen Stütze erfahren. Aber das Leben lehrt uns: jeder geht seinen Weg auf seinen eigenen Füßen, durch seine eigene Kraft.

Dies gilt nicht nur für den gemeinsamen Weg, den ein Paar miteinander geht. Auch Freunde gehen miteinander, sie verlieren sich einmal aus den Augen, und treffen sich vielleicht wieder. Einen geliebten Freund wieder zu finden, welche eine Freude!

Und doch - alle diese Erscheinungen der Liebe sind noch nicht das, was wir im QIGONG erleben und pflegen können:

Die All-umfassende Liebe

Die All-umfassende Liebe, sie strömt aus dem Einen. Sie strömt, sie erfüllt! Sie belebt unmittelbar, ohne jegliches Hindernis und ohne Umweg – sie stärkt, sie tröstet, sie umfängt jedes Wesen, sie hebt die gesamte Schöpfung.

Wenn

..... sich der Mensch öffnen kann. Diese Liebe erreicht uns dann, wenn wir uns öffnen können, so wie eine Lotus-Blüte ihren wunderschönen Blütenkelch dem Tageslicht öffnet. Dann, in schlichter, kraftvoller Einfachheit, erreicht uns die universelle Liebe, trifft uns tief ins Herz!

Und dann, und nur dann, wird es auch möglich, diese all-umfassende Liebe aus dem Einen wieder ausstrahlen zu lassen, weiter zu geben, zurück zu geben Dem Der sie schenkte.

Wie ich soeben schrieb, ist es notwendig, sich zu öffnen. Es mag eine gewisse Zeit dauern, zu erkennen, dass wir diese liebevolle Kraft nur dann in uns empfangen können, wenn WIR uns von unserer Seite aus dafür öffnen. Wenn wir verstrickt sind in Gedanken des Hasses, des Neids, der Eitelkeit oder eitler verletzter Gefühle, wird die Knospe unseres Inneren sich nicht öffnen können.

Auf dem Weg, den wir alle zurücklegen, treffen wir Entscheidungen. Jede einzelne Entscheidung, jeder Gedanke, jedes Wort, jede Tat – jedes Wirken formt unsere unmittelbare Umgebung. Wir alle haben schon einmal Menschen getroffen, die durch ihr leidvolles Erleben,

durch ihre Gedanken so sehr gefangen, eingestrickt waren, dass sie für neue Impulse von außen nicht mehr empfänglich waren.

Schritte auf dem Weg zum Erkennen

Der "Blaue Faden": Der große „Glockenschlag“ des Universums

Eines ist unbestreitbar: das Geschehen der Pandemie hat JEDEN Menschen erreicht, in jedem Land, in jeder Familie, in jedem Volk, früher oder später.

Es war wie ein gewaltiger Paukenschlag, unüberhörbar, der ganze Länder aufrüttelte, dessen Auswirkungen alle Aspekte von Leben und Politik ins Licht der Diskussion rückte, der Dinge offenkundig werden ließ, die sich lang im Verborgenen halten konnten.

Es war eine Zeit, die jeden Menschen vor eine Entscheidung stellte, wie eine laut ins Universum gerufene Frage:

Eine Glocke, die schlägt und ruft: „Wie bist Du, Mensch?“

Der "Blaue Faden": Eine Zeit für Entscheidung

Wie ein ungeheuer großes Brennglas hat die Zeit der Pandemie den Blick auf alle Dinge werfen lassen. Die erzwungene wirtschaftliche und soziale Ruhe riss diejenigen Menschen, die nicht im Dienst am Menschen standen, aus dem gewohnten Alltag heraus und konfrontierte sie so mit sich selbst.

Gerade in den ersten Wochen und Monaten der Pandemie zeigten sich Charaktere so deutlich wie nie, Freundschaften zerbrachen oder wurden neu gefunden, Hilfsbereitschaft und Kreativität erreichten bis dahin ungekannte Ausmaße, aber auch Mißstände wurden aufgedeckt und Rücksichtslosigkeiten enttarnt.

Der "Blaue Faden": Wo eigentlich entsteht - das Wollen?

Dieser Abschnitt führt gerade etwas fort vom eigentlichen Thema, aber er ist wichtig.

In den Seelen der Menschen keimen Entscheidungen, die sie zu ihrem Handeln treiben. Doch diese Entscheidungen, sie beginnen in ihren Herzen. Genauer genommen entstehen sie noch VOR ihren Gefühlen und Gedanken. Es ist ähnlich wie bei der Frage, die man in der Taiji-Übung versucht zu ergründen: Wann genau entsteht eigentlich Bewegung?

In diesem Fall könnte man ähnlich fragen: Wann genau entsteht Empfindung? Wann genau entsteht Gedanke? Wie genau entsteht ein Gefühl – das, da ist sich auch die Wissenschaft schon einig – bereits eine recht grobe Ausformung des ursprünglichen Empfindens ist.

An anderer Stelle fand ich folgendes Zitat:

„Haltet den Herd Eurer Gedanken rein, Ihr stiftet damit Frieden und werdet glücklich.“ ^{2*)}

Oder anders formuliert: Verändern wir unsere Empfindungen und Gedanken, verändern wir die Welt!

Äußeres und inneres Erleben klopfen immerzu an, rütteln an unserem Inneren, um es aufzuwecken. Leid, Schmerzen, eigene Krankheit oder die Krankheit geliebter Menschen – jede Minute und Sekunde pochen sie an unserer Seele an.

Wenn QIGONG auch zu Beginn des Übens eine Körperübung war, so wird sie bei beständigem Weiterüben zu einer Haltung, zu einer Lebensweise. Friedvolle Ruhe, innere Klarheit und Kraft und ein „sich geben“ - wenn wir uns im Üben öffnen, werden wir gestärkt und können gleichermaßen auch empfangen.

In diesem Austausch, in diesem liebevollen Geben und Empfangen, entsteht ein Kreislauf, eine Verbindung, die die gewaltige Kraft immer weiter ansteigen lässt! Wie ein gewaltiger Magnet ziehen die liebevollen Gedanken andere an, und auf diese Weise entsteht in unserem Universum ein weiterer magnetischer Pol für das Wachsen und Gedeihen liebevoller, schöpfungsgerechter Verwandlung.

Die Kraft, aus denen wir unsere Gewebe weben - die Empfindungen, die Gedanken, dann die Worte - diese Kraft kommt aus dem Einen. Es ist eine neutrale Kraft, denn wir formen sie, mit unseren Entscheidungen geben wir ihr Form, und damit unterwerfen wir uns ebenso den Auswirkungen dieser Kräfte. Dass das wirklich so ist, dass es Gesetze gibt, denen wir nicht entkommen können, das lernen wir soeben auf schmerzhafteste Art, wenn wir die Auswirkungen der bisherigen Klimasünden auf unseren gesamten Planeten beobachten müssen.

Wir, als gesamte Menschheit, müssen uns beugen und einsehen, dass die gesamte Schöpfung Gesetzen unterliegt, die niemals umgangen, nicht gebrochen und nicht verbogen werden können. Warum sollte es denn anders sein? Wir verlassen uns auf eben diese unbedingte Gültigkeit dieser Gesetzmäßigkeiten, um zu anderen Planeten zu fliegen. Warum sollten diese Gesetze nicht für unsere eigene natürliche Umgebung - einschließlich unserer Gedanken und Taten - gelten?

Und jetzt das Aufmunternde!

Wenn es nur einen Ursprung gibt, dann gibt es auch nur die eine Kraft!

Und daraus folgt konsequenterweise, dass diese ursprüngliche Kraft aus dem Ur-Einen stärker sein muss als jede Kraft, die sich im Universum geformt hat! Es kann nicht anders sein. Aber wir, die wir in diesem Universum stehen, wir entscheiden wie wir sie formen wollen! Und es liegt in dem Gesetz der freien Entscheidung, dass wir die Folgen unserer Entscheidungen auch tragen müssen! Das ist der Grund, warum wir alle im Moment durch diese schwere, unsäglich traurige Zeit gehen müssen – weil uns weder die Freiheit der Entscheidung, noch die Pflicht der Verantwortung, jemals genommen werden können!

QIGONG und das innere Wollen

Das ist einer der Punkte, den ich am Qigong-Üben so liebe:

Es ist überhaupt nicht notwendig, beim Üben nachzudenken! Man muss keine Entscheidungen treffen, sich nichts einreden, keine Analysen anstellen.

Im Gegenteil, es genügt, mit sich ehrlich zu sein. Mit dem zunehmenden Lösen beginnt ein Fließen, ein Strömen, das wir ganz genau wahrnehmen können. Und in dem Glück, dieses Strömen erleben zu dürfen, sind wir immer mehr in der Lage, auf das Nachdenken zu verzichten! Es mag beim einen oder anderen etwas dauern, bis es soweit ist. Aber bei beständigem Üben kann man dorthin kommen!

Ich fand heraus, wie angenehm es sein kann, wenn man ganz OHNE den Fluss der Gedanken üben kann. Ohne die Ablenkungen durch Alltagsgedanken, ohne die Zweifel, die sie streuen können, ohne die Ängste, die mit ihnen einher gehen können.

Dann öffnet sich die Empfindungsfähigkeit für die Energien im eigenen Körper. Immer feiner kann man sie wahrnehmen, kann Entdeckungen machen – und manchmal verändert man sich unbemerkt, ganz sachte und leise treten die Veränderungen ein, und der Kopf kriegt das gar nicht mit!

Das Leben sucht sich seinen Weg!

Der Körper heilt sich selbst!

Keine Medizin kann einen Körper heilen, es ist immer die Kraft des Lebens selbst!

Die Probleme, die ich als schwere Päckchen auf dem Rücken schleppend aus der Kindheit mitgebracht hatte, begannen im Laufe des Übens abzufallen. Mein Rücken wurde aufrechter und leichter, der Schmerz verschwand und ich begann zu leben! Das Leben sucht sich seinen Weg!

Und so kam ich ihm einen Schritt näher - dem Ursprung meines inneren Wollens!

Schritte auf dem Weg zur Wandlung

Der Mut, sich zu öffnen

Eine Beobachtung, die ich immer wieder im Unterricht mache, ist, dass Ungeübte verstehen wollen:

Manche denken so angestrengt nach, dass ihr Körper steif wird wie ein Brett

Ich will! ich will! wie mache ich es richtig?

Machen wollen

Erreichen wollen

Spüren wollen

Leistung bringen

Es kann doch nicht sein, dass ohne Leistung eine Wirkung eintritt?

Alles muss man sich erarbeiten! Ohne Fleiß kein Preis!

Wenn sie dann nichts Umwerfendes wahrnehmen können, sind sie enttäuscht und geben auf.

Es ist nicht so leicht zu vermitteln, dass hier feines Spüren, aufmerksames Hineinhorchen, und vor allem Loslassen das Mittel der Wahl sein könnte. Je weniger man will, desto eher kommt man weiter, wo Lösung ist, da fließt Energie.

Der "Blaue Faden": Ein klares Ziel

Wir setzen unsere Segel und begeben uns auf die große Fahrt – der Wind des Lebens bewegt uns, heute mehr denn je. Und wenn dieser Wind auch einmal das Meer aufbauscht, und heftige Wellen schlagen lässt, die unser Herz erschauern lassen, so dürfen wir den Kompass niemals aus der Hand geben: sobald der Sturm etwas nachlässt, können wir ihn betrachten und unsere Fahrt wieder aufnehmen – immer dem klaren Ziel entgegen.

Herz und Verstand

Aus den vorgesagten Kapiteln ergeben sich folgende Einsichten:

Die liebende Kraft des Universums empfangen können

Der Verstand will es wissen

Sich absichtslos öffnen können

Er will die Kontrolle behalten

Loslassen in jeder Hinsicht

Verstand will verstehen, was man TUN muss

Hingebungsvoll empfangen können

Verstand tut sich schwer, zuzulassen

Entspannung

Absicht

Ruhe

Sportliche Leistung

Beweglichkeit

Gymnastischer Hochleistungsgedanke

Es ist ein echtes Gegensatz-Paar!

"Der Blaue Faden": Deinem Selbst wirst Du nicht entkommen!

Es war, als wir in der Wohnung übten, weil Corona uns den Weg nach Jochenstein verbot. Dieses Üben in meinen eigenen Räumen, zusammen mit Zusanna und mit der Gruppe, hat mir viel mehr als alles andere bewusst gemacht:

Man entkommt nicht seinen ursprünglichen Schwächen oder Problemzonen, sie kommen immer wieder zurück, dann aber auch in verwandelter Form!

Wenn man dann das Glück hatte und liebevolle Hilfe erfuhr, um die Begabungen, die man immer schon in sich trug - **denn kein Mensch kommt ohne Stärken auf seinen Weg** – hervorzukitzeln. Wenn man das Glück hat, von liebevollen Händen auf dem Weg der Entwicklung begleitet, getragen worden zu sein, dann kommt der Neuanfang – aller Schwäche zum Trotz!

Im Erkennen des Inneren liegt der Anfang für den neuen Weg!

Corona hat von vielen von uns etwas verlangt, was der Mensch üblicherweise fürchtet: eine Pause zu nehmen von dem Trubel, dem rastlosen Eilen des Alltags. Es war plötzlich keine

Bewegung nach außen mehr möglich, es herrschte bei den Menschen, die nicht „systemrelevante“ Aufgaben zu meistern hatten, eine Zeit des STILLSTANDS.

Die manchmal hektische Betriebsamkeit des Berufslebens, das uns fordert, des Familienlebens, dessen Pflichten tagtäglich rufen in der Sorge um unsere Lieben, die Termine, die Planungen der Jahre, ja oft sogar die Reisen, die eigentlich Erholung schaffen sollten! All das war den meisten Menschen zuvor unbewusster, aber umso willkommenerer Anlass, um nicht in ihr Inneres sehen zu müssen. Um nicht auf die leise Stimme im Inneren hören zu müssen, die mahnte: „Mensch, was Du da treibst, wird die Erde verletzen!“ oder „Mensch, wenn Du diese Handlungsweisen zulässt, werden unserer Nachfahren keine Umwelt mehr haben, die sie erhalten wird!“

Diese sehr sehr leise, innere Stimme, man hörte sie bloß in Momenten äußerster Versenkung oder tiefster Erschütterung! Im Moment der Freude über eine Geburt, in versunkener Zwiesprache mit Natur oder Tier, oder gar im Moment des Todes eines geliebten Menschen, wenn die Zeit still zu stehen scheint – dann nur ist diese ganz leise Stimme tief im Inneren zu vernehmen. Schnell aber wird sie wieder vom bewussten Denken verschüttet, um der Qual des Gewissens, das mahnend an die Tür klopft, nicht standhalten zu müssen!

Die Menschen nun, die den Mut hatten, in dieser Zeit in ihr Inneres zu blicken, bekamen die Möglichkeit, einen großen Schritt zu sich selbst hin zu tun! Manchmal wurden sie auch durch den Lauf der Dinge dahin gedrängt. Sie mussten, ob sie wollten oder nicht, das, was in ihnen lebt, erkennen, daran wachsen oder zerbrechen.

Es war so eine Freude, die Menschen zu sehen, die mit Hoffnung, Vertrauen in das Leben, viel Kreativität, und oft auch sehr viel Humor die neue Lage meisterten. So manch neue Wege taten sich auf, neue Betätigungsfelder und neue Formen der Kommunikation. Wir können in jedem Fall sagen: die Menschen bekamen in dieser Krise die Gelegenheit, ihre gute Seiten und Stärken zu finden und zu betätigen!

Herzlicher Dank sei an dieser Stelle allen Menschen gewidmet, die über Monate und Jahre hinweg für die Menschen da waren, um ihnen in Not und Krankheit beizustehen. Die schwere Zeit hat ihnen alles abverlangt, und ich hoffe so sehr, dass auch sie, trotz der kraftraubenden Belastung, Gelegenheit erhielten, an ihrer Aufgabe zu wachsen.

Leider waren da auch die Menschen, die sich ihrem Inneren nicht stellen wollten. Wut, Neid und Eifersucht quollen empor, Ärger über das, was man darf und was nicht. Diese Menschen mussten ihren Kampf im Außen kämpfen. Ob ihnen ihr eigenes Inneres in diesem Kampf offenbar werden konnte?

QIGONG und die magnetische Kraft des Wollens

Die Zeit der Pandemie hat Entscheidungen von uns verlangt, und wir sind unserem Inneren Selbst begegnet. QIGONG zeigt uns, wie wertvoll und wie wichtig dieses Selbst ist! So klein eine jeder von uns sich fühlen mag, die Fäden, die wir Gewebe des Lebens spinnen, breiten sich aus wie der Wellenschlag eines Tropfens, der in einen stillen See fällt: dieser Aspekt ist mir so wichtig, dass ich ihn wiederum mit einem Zitat beleuchten möchte:

„Die Kraft des Wollens! Eine von so vielen ungeahnte Macht, die wie ein nie versagender Magnet die gleichen Kräfte an sich zieht, um damit lawinenartig anzuwachsen und vereinigt mit ihr geistig ähnlichen Gewalten rückwärts wirkt, den Ausgangspunkt wieder erreicht, also

den Ursprung oder besser den Erzeuger trifft, und diesen hoch emporhebt zu dem Lichte oder tiefer hinabdrückt in den Schlamm und Schmutz! Je nach der Art, wie es der Urheber erst selbst gewollt.

Wer diese stete, sicher eintreffende Wechselwirkung kennt, die in der ganzen Schöpfung liegt, die sich mit unverrückbarer Gewißheit auslöst und entfaltet, weiß sie zu benützen, muß sie lieben, muss sie fürchten! Diesem belebt sich nach und nach die unsichtbare Welt um ihn; denn er fühlt ihre Wirkungen mit einer Deutlichkeit, die jeden Zweifel löst.

Er muss die starken Wellen der rastlosen Tätigkeit empfinden, die auf ihn wirken aus dem großen All, sobald er nur ein wenig darauf achtet, und fühlt zuletzt, dass er den Brennpunkt starker Strömungen abgibt wie eine Linse, die die Sonnenstrahlen fängt, auf einen Punkt vereinigt und dort eine Kraft erzeugt, die zündend wirkt, die sengend und vernichtend, doch auch heilend und belebend, segenbringend strömen kann, die auch imstande ist, loderndes Feuer zu entfachen!

Und solche Linsen seid auch Ihr, fähig, durch Euer Wollen diese unsichtbaren Kraftströmungen, die Euch treffen, zu einer Macht gesammelt auszusenden zu guten oder bösen Zwecken, um der Menschheit Segen oder auch Verderben zuzuführen. Loderndes Feuer könnt und sollt Ihr damit entzünden in den Seelen, Feuer der Begeisterung zum Guten, Edlen, zur Vervollkommnung!“^{1*)}

QIGONG heilt durch Liebe, mit Hoffnung für einen Neuanfang

Der Neuanfang – er kann nur im Inneren gesucht und gefunden werden!

Denn die Liebe, sie wohnt im Herzen! Jeder, der sie sucht, wird sie in seinem Inneren finden!

Und die universelle Liebe, die das ganze Universum durchglüht – sie wird sich jedem Herzen zuneigen, das sie sucht!

Diejenigen Menschen, die in dieser Zeit nicht die Hoffnung aufgegeben haben, die immer an die Kraft der Liebe und der Hoffnung geglaubt haben, denen wird neue Kraft aus dem Universum zufließen.

Denn die Eine Kraft, sie IST.

Genauso fest, wie wir uns auf die universelle Gültigkeit der Naturgesetze verlassen – in dem engen Rahmen wie wir sie überhaupt erkennen und verstehen können – genauso fest können wir uns auf die universelle Gültigkeit der energetischen Gesetze verlassen. Wie wir auch die Quelle nennen, aus der sie zu uns kommt, ihr Gesetz ist einfach und universell gültig:

Genauso sicher, wie ein Fluss nicht bergauf fließen wird, wie sich Wasser von Öl trennt, und wie das Polarlicht ein wunderbarer Tanz des Lichtes ist – da es nur Eine Kraft gibt, wird nur das Bestand haben, was mit ihr geht, nicht gegen sie.

Der "Blaue Faden": die elementare Existenzangst und Bewusstwerdung

Wir, als Menschheit, sind nur den ersten, winzigen Schritt gegangen, diese universelle Kraft verstehen zu lernen! Aus der schieren Furcht heraus, die Existenzgrundlage für uns und für unsere nachfolgenden Generationen zu verlieren, entsteht langsam eine Bereitschaft, die universellen Gesetzmäßigkeiten auch für uns Menschen als verbindlich ansehen zu wollen.

Genau aus diesem rießigen, universellen "Glockenruf", kann die Kraft kommen für einen Neuanfang!

Durch die Wirren der Zeit hindurch wurde es zu uns weitergegeben, das bewundernswerte Instrument, mit dem wir die inneren Saiten unseres Wesens zum Klingen bringen können. Mutige, beharrliche und weitsichtige Menschen haben sie uns erhalten, die große Kunst des

QIGONG

Unbelastet von –ismen, von ideologischen Bevormundungen, erlaubt sie jedem Einzelnen, den Weg anzutreten, der in den eigenen inneren Garten seines Seins führt. Diese Reise in sein Innerstes wird ihm dann zeigen, dass es ein Weg war um herauszufinden aus der Beschränkung, wird herausfinden, dass es die Reise hinaus in das Universum war!

Und diese Reise wird es uns erlauben, die universellen Gesetze noch besser zu entdecken, sie noch besser zu verstehen, um sich voll in ihr wunderbares Weben einzufügen.

Wenn diese Kunst frei bleiben kann von der Bevormundung durch den Verstand, von Eitelkeit und Machtwillen, dann – und nur dann – kann sie uns den Weg ebnen in eine neue Welt des Seins.

Die Zeit der Entscheidung ist da!

Denn Hören kann nur, wer seine Ohren offen hält. Sehen kann nur, wer seine Augen öffnet.

Es liegt ebenso in der universellen Gesetzmäßigkeit, dass ein Organ, das man nicht benutzt, verkümmert. Dass man eine Fähigkeit, die man nicht trainiert hat, verlieren könnte. So wie manche Vogelarten das Fliegen verlernten, weil sie diese Fähigkeit nicht benötigten.

Es ist wichtig, die Augen zu öffnen, um auch feinere Dinge zu sehen. Denn allein die Behauptung, es gäbe keine feinere Welt um unsere Grobe herum, macht diese Behauptung noch nicht wahr!

Wenn wir den Blick öffnen und weiten, dann haben wir eine Chance, auch dann die Größe des Lebens wahrnehmen zu können, wenn wir diese grobe Existenz hinter uns gelassen haben werden. Wehe dem, der in einer anderen Ebene ankommt, und dort blind und taub bleibt, einfach weil er die Möglichkeit von deren Existenz im Hier und Jetzt ausschloss.

QIGONG - das ist Hoffnung für jetzt und für Zukunft!

„Die besten und schönsten Dinge auf der Welt kann man weder sehen noch hören. Mann muss sie mit dem Herzen fühlen“.

(Helen Adams Keller, 1880 – 1908, Taube und blinde amerikanische Schriftstellerin)

Dank

Wie ein Kaleidoskop die Vielfalt des Lebens und der Wahrheit zeigt, die uns umgibt, so war auch der kleine, feine Kurs L7 ein Kaleidoskop an Begabungen, Wahrnehmungsweisen und Beiträgen, deren Intensität mich sehr beeindruckte.

Besonders aber danken möchte ich den Mitübenden für ihr Verständnis. Denn die Schwächen, von denen ich in den ersten Seiten schreibe, finden sich natürlich in erster Linie bei mir selbst. Jede meiner Kurskolleginnen hat mich auf ihre Weise über diese Schwächen hinweg getragen, mir vorwärts geholfen, und mir mit mehr oder weniger deutlichen Hinweisen immer wieder hilfreiche Handreichungen gegeben.

In diesem Sinne danke ich allen meinen Kurskolleginnen und Kurskollegen für ihre Gemeinschaft und für ihre herzliche Anteilnahme!

Der Verlauf der Inhalte dieser Arbeit ergab sich im Zeitraum des Übens. Insbesondere auch im Zeitraum des Corona-Jahres 2020. Ich bin unserer Lehrerin Zuzana insbesondere dankbar für ihren Einsatz in dieser schwierigen Zeit. Ihr Impuls, bei Zusammenkünften im Netz gemeinsam zu üben, hat wohl vielen über so manche Durststrecke geholfen, und ihre Hilfe beim Zurückgeworfen-Sein auf die "eigenen vier Wände" hat das gemeinsame Üben in Liebe wachsen lassen!

Das verstärkte, beständige Üben mit Zuzana hat auch den Blick dafür geöffnet, dass wir als Teil dieser Schöpfung nicht in der Lage sind, ohne die universelle große Liebe zu existieren! Wir sind Teil und müssen unseres dazu beitragen, diese Schöpfung, in der wir leben, zu bewahren. Hierfür gibt uns QIGONG ein universelles, immer und jederzeit einsetzbares Mittel.

Der Schritt, den wir als Menschen noch tun müssen, ist es, nicht aus Eigennutz und Selbsterhaltungstrieb die Natur bewahren zu wollen, sondern in unseren Herzen die Liebe zu entdecken, sie in unsere Herzen einzulassen.

Denn diese Liebe kann ohne Achtung und Respekt nicht sein. Diese Liebe ist fähig, die großen Gesetze, die in der Schöpfung wirken, dankbar anzunehmen, ihren Erfordernissen zu folgen und sich so einzufügen in das Ganze.

Zuzana hat uns geholfen, diese Liebe in unseren Herzen zu erwecken, und diese auch an alle Mitübenden, an unsere Umgebung, an die Natur, an die Sterne und Planeten, an die große Schöpfung mit ihren großen und kleinen Wesen wieder zurück zu geben!

Von ganzem Herzen Dank, liebe Zuzana!

Quellen

*) Natürlich der unermüdliche Einsatz von Zuzana, und ihre Erlaubnis, uns in ihr Herz blicken zu lassen!

*1) Im Lichte der Wahrheit, Gralsbotschaft von Oskar-Ernst Bernhardt.
Verlag Alexander Bernhardt, Ausgabe von 1950. Einzige autorisierte Ausgabe.
Copyright by Stiftung Gralsbotschaft, Stuttgart

*2) Die fünf Wandlungsphasen, Das Tor zur chinesischen Medizin
Klaus-Dieter Platsch, Elsevier GmbH, ISBN 978-3-437-56712-4