
Qi Gong und weitere positive Wegbegleiter

Abschlussarbeit der Ausbildung zur Kursleiterin 2005/ 2006 von Gabi Annuß

Qi Gong und weitere positive Wegbegleiter

Ich habe Qi Gong in einer Zeit begonnen, in der ich an einem Scheideweg angelangt war. 1987 habe ich mich bewusst entschlossen, mich auf meinen Heilungsweg zu begeben, weil ich gespürt habe, dass ich sonst sterben würde. Zwar wahrscheinlich nicht real körperlich, aber doch innerlich, was noch schlimmer gewesen wäre.

In meiner Abschlussarbeit will ich für andere und für mich selber beschreiben, welche Möglichkeiten es gibt, Qi Gong mit anderen positiven Wegen und Affirmationen zu verbinden und zu bereichern. Qi Gong ist für mich kein Weg zur Persönlichkeitsentwicklung, der abgetrennt ist von anderen Möglichkeiten zur Weiterentwicklung von Körper, Geist und Seele. Im Gegenteil – sie ergänzen und stimulieren sich gegenseitig. Qi Gong ist ein Mosaikstein auf meinem Weg, der zusammen mit anderen Steinen ein Bild ergibt, mein Bild. Jeder Teil bringt mich meinem Ziel näher, nämlich heil, ganz, wahrhaftiges Ich zu sein. Ich schäle so mehr und mehr mein wahres Selbst wieder heraus aus den Schichten, die sich um mich herum, bestehend aus schmerzlichen Erfahrungen, gebildet haben und die mich von meinem inneren Licht entfernt haben.

Was ich als am Problematischsten erlebe, ist die Verankerung von negativen Glaubensmustern, hauptsächlich aus meiner Kindheit, die mich oft binden und versuchen, in ihrem Netz gefangen zu halten. Deshalb war für mich die Entscheidung so wichtig, mich auf den Weg zu machen und mich von diesen negativen Sätzen zu lösen und der Wahrheit immer näher zu kommen. Die Erfahrungen mit Qi Gong sind für mich so intensiv, dass ich dieses Licht mehr und mehr sehen kann.

„Ich gehe liebevoll mit mir um.“

Dieser Satz ist einer der wichtigsten positiven Verstärker in meinem Leben. Ich will mir selber beim Qi Gong Gutes tun und mit mir selber liebevoll und achtsam umgehen. Ich darf beim Üben nur auf mich hören, in mich hinein horchen und mich aalen in wohltuenden Bewegungen. Ich spüre meine eigenen Grenzen und Gesetze. Ich allein darf der Motor sein und mich entscheiden, ob ich schnell bin oder langsam.

Tief entspannte Bewegung: diese Kombination fasziniert mich, seit ich Qi Gong angefangen habe. Vor Jahren hatte ich immer wiederkehrende Hexenschüsse und verstrickte mich in ein Netz aus Schulmedizin und Krankengymnastik. Ich spürte mein Begrenzt werden, mein Festgelegt werden auf Krankheit. Aber dadurch gab ich auch zum Großteil meine Macht und meine Kraft ab. Durch Chan Mi Qi Gong lerne ich, Gedanken- und Bewegungsmuster neu zu stricken.

Ich brauche den guten Stand und die Vorstellung: ich bin verwurzelt, geschützt und beweglich wie ein Baum. Ich brauche die Erfahrung, fest mit beiden Beinen auf der Erde zu stehen und doch beweglich zu sein. Das Kloster in Nördlingen und auch die Ausbildung bei Zuzana gibt mir die Chance, mich abzuschotten vom Alltag, mich in eine andere Welt zu begeben, mir Zeit für mich zu nehmen und diese Gefühle und Er-

fahrungen wiederum doch mit in den Alltag zu nehmen und mehr und mehr die Achtsamkeit zu integrieren.

Im Qi Gong wird die Sehnsucht gestillt, mich zu fühlen, zu spüren, mich auszubreiten, auszudehnen, zu entfalten, mich mit Licht zu erfüllen, Grenzen zu überschreiten, meiner Wahrnehmung zu trauen, mich ernst zu nehmen und liebevoll mit mir umzugehen. Ich zeige und liebe meinen Körper. Ich entscheide, was mir gut tut. Ich vertrete meine Meinung und sehe klar, was ist. Ich lasse negative Muster, Blockaden und Botschaften los und entscheide mich für das Leben. Freude und Gesundheit bestimmen mein Leben.

Nach meinem schweren Autounfall im Oktober 2000 übte ich Qi Gong im Liegen, im Sitzen und in der Vorstellung und erfahre: alles ist möglich. Ich lebe in diesem Augenblick, denn nur er ist real, ich bin gelassen und vertrauensvoll. Gerade beim Chan Mi erlebe ich die Weite und die Möglichkeiten, die in mir schlummern und geweckt werden können. Aber mir wurde auch klar, Qi Gong ist keine schnelle Hauruckmethode. Immer weiter geht es über die Jahre ein Stück tiefer, wird das Üben und Erleben eine Stufe intensiver, und ich begreife ein bisschen mehr.

In den Anfänge 1990 im Kloster bei Schwester Josefine und dann bei Zuzana Thaller erschien mir Qi Gong fremdartig, schwer begreifbar, fast wie von einem anderen Stern. Die Bewegungen waren eher mechanisch. Die Wirbelsäule Stück für Stück bewegen, wie soll das gehen? Aber ich blieb beständig und beharrlich. Über die Jahre und mit Hilfe von weiteren positiven Wegbegleitern gehe ich über die Anweisungen während der Qi Gong Abende hinaus, übe für mich und spreche in mir meine eigenen Sätze. Ich steigere meine Wahrnehmung für mich als Frau, ich habe das Recht, mich zu wehren und für mich hinzustehen. Mit Freude grenze ich mich ab. Ich spüre genau hin, wie es mir geht, ich bin wahrhaftig und lebendig, stark und mutig. Ich entscheide mich für das Leben und für das Heil werden. Denn ich will noch eine Menge Leben. Ich behandle mich mit Ehrfurcht, Liebe, Sanftheit, Zartheit und viel Gefühl für Körper, Geist und Seele. Ich will meine Lebendigkeit spüren, meine Kraft fördern und meine eigenen Werte haben. Ich habe das Recht, meinen eigenen Weg zu gehen und mich zu entfalten. Beim Qi Gong Üben kann ich all diese Dinge stärken. Ich fühle mich Gott nah, bitte die Engel und guten Mächte, mich zu beschützen und mich zu umhüllen. Ich lerne von anderen und andere lernen von mir. Ich spüre die Fülle, die damit kommt, die Leichtigkeit, Entspannung und Gelassenheit. Ich spüre meine Kräfte und haushalte mit ihnen. Mein Körper ist schön, mit Stolz und Freude zeige ich ihn. Mir darf es gut gehen. Wenn in mir Frieden ist, kann ich das meiner Gruppe, die ich unterrichte, vermitteln und eine gute Lehrerin sein.

Johannes Walter sagt: *„Liebe dich und nimm dich selbst an. Es gibt keinen anderen Weg zu einem erfüllten Leben!“*

Zu diesem liebevollen Umgang mit mir selber gehören Qi Gong und andere positive Wegbegleiter. Für mich sind neben Qi Gong folgende Wege lebenswichtig geworden, die ich in meiner Abschlussarbeit behandeln möchte:

- Positive Affirmationen aus Büchern
- Positive Affirmationen auf CDs oder Kassetten
- Das Betrachten von beglückenden Bildern
- Engelskarten von Judith Böhm Hildebrandt
- Das Malen mit hellen, kräftigen Farben
- Singen im Gospelchor
- Die Natur bewusst spüren und erleben
- Musik

Diese anderen positiven Wegbegleiter helfen mir, meinen Weg weiter zu gehen. Deshalb möchte ich hier die wesentlichen Punkte hervorheben und durch Beispiele begreifbar machen. Zusammen mit Qi Gong bereichern sie mein Leben und geben mir Kraft und Zuversicht.

Betrachtung der einzelnen Wegbegleiter in Kombination mit Qi Gong

- **Positive Affirmationen aus Büchern**

Anselm Grün: Das Glück der Achtsamkeit

Zuzana prägte für mich den Begriff Achtsamkeit. Ich war und bin glücklich, diesen Begriff in einem kleinen Büchlein von Pater Grün im Zusammenhang mit Qi Gong nutzen zu können. Die für mich wichtigsten Sätze habe ich kursiv aufgeschrieben, – so auch bei allen weiteren positiven Wegbegleitern, – um sie beim Qi Gong Üben immer wieder präsent zu haben.

„In die Achtsamkeit einzuführen ist das Ziel aller spirituellen Wege. Sie alle kennen die Achtsamkeit im Umgang mit Dingen, mit Menschen und mit dem Augenblick. Wenn ich achtsam bin, achte ich auf alles, was ich tue. Ich nehme wahr, was gerade ist. Ich reinige mich von dem, was mein ursprüngliches und unverfälschtes Bild trübt. Ich spüre das Wasser, das mich erfrischt und alles abwäscht, was mein wahres Bild verstellt. Alles, was ich tue, bekommt durch die Achtsamkeit eine tiefere Bedeutung.“

„Achtsam ist also der, der bei dem, was er tut, überlegt, was da eigentlich geschieht. Achtsamkeit würde bedeuten, dass ich ganz im Gehen bin. Ich nehme jeden Schritt wahr. Gehen heißt, immer weiter zu gehen, sich nicht auszuruhen auf dem Erreichten, sondern im Gehen sich wandeln. Wenn ich achtsam gehe, geht mir das Geheimnis des Gehens auf. Dann erfahre ich das Gehen als Gleichnis für mein Leben.“

„Jesus sagt von sich, das er die Tür sei, er verwirklicht in seinem Sein, was der Achtsame beim Durchschreiten einer Tür erfährt: Die Tür führt mich in den Raum meiner Seele, in den Innenraum meines Herzens. In meinem Leben erschließe ich mir neue Räume.“

„Custodire heißt achten, Acht geben, wachen und bewusst wahrnehmen. Es geht darum, wach zu sein, achtsam und aufmerksam zu leben, in Berührung zu sein mit sich selbst und mit dem, was ist. Es ist vor allem die Achtsamkeit den Gedanken und Gefühlen gegenüber, die in uns eintreten möchten und dann unsere Worte bestimmen.“

„Nimm die Beziehung wahr zu dem Baum, neben dem du stehst, zu der Blume, die vor dir blüht, zu dem Buch, das du gerade liest. Wenn du die Beziehung spürst, wirst du von alleine achtsam mit den Dingen umgehen.“

„Achtsamkeit will uns die Kunst lehren, intensiv zu leben; sie will uns zur Lust am Leben einladen. Wer ganz im Augenblick lebt, der kann ihn kosten und genießen; für den wird jeder Augenblick zur Erfahrung der Fülle des Lebens.“

„Ich bin in meinen Sinnen. Es ist eine einfache Übung, achtsam mit allem umzugehen. Es bringt mich in Berührung mit den Dingen und mit mir selbst. Ich spüre mich auf neue Weise. Ich bin ganz gegenwärtig.“

Louise Hay: You can heal your life.

Heilung meiner Körper-Geist-Seele-Einheit ist für mich einer der wichtigsten Aspekte in meinem Leben. Die Wirkung beim Üben von Chan Mi Qi Gong auf mich ist groß: das Loslassen erzeugt Freude, ich dehne mich aus, die Körperkontur löst sich auf, ich bin weich in alle Richtungen und empfangen dadurch. Ich verbinde mich mit allem, bin frei wie Luft und Wasser und spüre die Höhe und die Tiefe.

Im Chan Mi muss man nicht viele Abläufe lernen, und die Atemwelle führt uns. Die Basisübungen sind Übungen, die zum Ursprünglichen führen. Die Welle verbindet Yin und Yang. Die Übungen lassen jede Energie entstehen, sie gehen bis zum Erbgut, der DNA und führen zu den Geheimnissen des Lebens und zu neuen Tiefen. Dabei entdecken wir immer wieder Neues und können die Energie nie ausschöpfen. Wir lassen geschehen, üben das Sein lassen, nach innen spüren und das Wahrnehmen mit jeder Zelle und Pore. Das CM ist die yinigste Form des Qi Gong, in der wir wie im Wasserelement alles fließen lassen.

Louise Hay ist eine Autorin, die schon lange an die Kraft der Gedanken glaubt. Heilung ist für sie und auch für mich verknüpft mit den guten Gedanken daran.

„Wenn ich ein freudiges und liebevolles Leben haben möchte, muss ich freudige und liebevolle Gedanken denken. Was ich mental oder verbal aussende, wird in gleicher Form zu mir zurückkommen.“

„Ich bin willens, mich zu verändern.“

„Ich bin willens, mich von früheren negativen Überzeugungen zu lösen.“

„Ich nehme mich selber an.“

„Was immer ich wissen muss, wird mir offenbart.“

„Ich bin ganz und gar gesund.“

„Ich ermutige mich selber bei jedem kleinen Schritt und jedem Erfolg.“

„Nur durch ständiges wiederholtes Üben lerne ich das Neue und mache es zu einem natürlichen Teil meines Lebens.“

„Ich sehe die negativen Muster in mir, und ich wähle es, Veränderungen zu machen.“

„Jeder Moment ist ein neuer Anfang. Es ist dieser Moment, in dem Veränderung beginnt. Dies ist einer der besten Tage meines Lebens.“

„Ich verdiene es, das zu bekommen, was ich mir wünsche. Ich verdiene es, glücklich zu sein, und ich akzeptiere es jetzt.“

„Ich bin tief erfüllt von allem, was ich tue. Alles was ich tue, segne ich mit Liebe.“

„Alles ist gut in meiner Welt. – All is well in my world.“

Chopich/ Paul: Aussöhnung mit dem inneren Kind.

Dieses Buch ist sowohl für meine eigene persönliche Entwicklung von wesentlicher Bedeutung als auch für meine Aufgabe als Kursleiterin und Lehrerin sehr unterstützend. Es hilft mir, sowohl bei mir und meinen eigenen Bedürfnissen zu bleiben, als auch meine Kursteilnehmer als eigenständige Persönlichkeiten zu sehen, die ich in ihrem Bestreben nach Wissenserweiterung und in ihrer persönlichen Entwicklung unterstützen möchte. Die meisten von uns haben ein verletztes und ungeliebtes Kind in sich gehabt oder erleben sich auch heute noch so. Qi Gong trägt wesentlich dazu bei, sich selber neu zu verfahren mit all den Bedürfnissen, Schmerzen und Möglichkeiten, die in uns stecken. Das beharrliche Üben bringt alte Muster an die Oberfläche, lässt uns spüren, was uns gut tut und was wir brauchen.

„Das innere Kind, das sich geliebt fühlt, ist ... die Quelle unserer Lebendigkeit, Begeisterungsfähigkeit und Potentials, uns zu wundern und in Erstaunen zu geraten. Es ist stark und voller Leidenschaft, es ist verspielt und neugierig und immer für neue Ideen und Erfahrungen offen. Im geliebten inneren Kind liegt unser Wissen von der grundsätzlichen Gleichheit aller Menschen und der inneren Verbindung aller Lebewesen.“

„Das tiefe Erleben von Berührung, Geschmack, Geruch und Gehör gehört zum inneren Kind. Kinder nehmen das Leben mit ihrem Körper, mit ihren Sinnen wahr. Sie gehen frei und mit schwingenden Armen, und sie singen, wenn ihnen danach ist.“

„Wir sind liebevoll, wenn wir unser eigenes emotionales und spirituelles Wachstum und das anderer Menschen fördern und unterstützen wollen und wenn wir persönliche Verantwortung für unsere Gefühle übernehmen.“

„Eine wesentliche Grundvoraussetzung für Nähe und Intimität lautet: Wir müssen uns selbst nahe sein. Wollen wir einem anderen Menschen nahe sein, müssen wir zunächst einmal wissen, wer wir sind, was wir fühlen, was wir denken, wo unsere Stärken liegen, was uns wichtig ist und was wir wollen.“

„Es ist an der Zeit, dass wir über die harte Stärke des Egos hinauswachsen und zur sanften Stärke des höheren Selbst finden. Wenn wir im Augenblick leben, dann sind wir in unserem höheren Selbst.“

„Eine wichtige Voraussetzung für ein glückliches Leben ist, Ihre Leidenschaft zu entdecken. Das bedeutet, sich ganz auf eine Erfahrung einzulassen, um sich selbst zu verwirklichen, um zu spielen und zu lernen. Was Sie lieben – das ist es, was Begeisterung und Schwung in Ihr Leben bringt.“

„Wir können haben, was wir uns wünschen, aber nur dann, wenn wir lernen, uns und andere bedingungslos zu lieben.“

„Unsere Wunden können nur geheilt werden, indem wir lernen, uns selbst zu lieben und durch unsere Angst, unseren Kummer und Schmerz hindurchzugehen.“

„Wir gehen zurück durch die Schichten der Furcht, Scham, Wut, Verletzung, bis wir das ausgelassenen, unbelasteten, fröhlichen und liebevollen Kind entdecken, das in uns war und immer noch ist.“

„Eine Veränderung wird nur dann erfolgen, wenn Sie sich darauf einlassen, jeden Tag zu üben.“

Marianne Williamson: The gift of change

„Der einzige Weg, Kraft zu bekommen in einer Welt, die sich zu schnell bewegt, ist zu lernen langsam zu werden. Und der einzige Weg, seinen Einfluss auszuweiten ist zu lernen in die Tiefe zu gehen. Die Welt, die wir uns für uns und unsere Kinder wünschen wird nicht durch elektronische Geschwindigkeit entstehen, sondern durch eine spirituelle Ruhe, die in unseren Seelen Wurzeln schlägt.“

„Gott verliert niemals seinen Enthusiasmus für das Leben, und das sollten wir auch nicht.“

„Ein ewiges Licht leuchtet in uns, weil Gott es dort hingestellt hat. In der Gegenwart unseres Lichtes verschwindet unsere Dunkelheit.“

Auch die weiteren Bücher haben mich die letzten Jahrzehnte begleitet.

Williamsson: Rückkehr zur Liebe

Murphy: Die Macht des Unterbewusstseins

Ponder: Die Heilungsgeheimnisse der Jahrhunderte

Beattie: Kraft zum Loslassen

Remen: Dem Leben trauen

Egl: Das Lola-Prinzip

Praagh: Jenseitsbotschaften

Onken: Geliehenes Glück

Bauer: Glück kann man lernen

Shakti Gawain: Leben im Licht

Schäffer: Bachblütentherapie

• Positive Affirmationen auf CDs oder Kassetten

Durch die vielen Jahre des Übens mit Zuzana habe ich es schätzen gelernt, die Stimme eines anderen Menschen positiv in mir wirken zu lassen. Es ist eine hilfreiche Unterstützung, dem eigenen inneren Gedankenstrom entgegenzuwirken, der manchmal nicht aufhören will zu fließen und den ruhigen gesunden Fluss in Körper, Geist und Seele blockiert. Ich habe für mich entdeckt, dass die Stimme auf CDs mit positiven Affirmationen Ähnliches bewirkt, wie Zuzanas Stimme in den Übungsstunden. So kombiniere ich zu Hause Qi Gong mit den CDs oder Kassetten. Drei davon, die mir am wichtigsten geworden sind, stelle ich im Folgenden näher vor.

Chan Mi eignet sich auch hier wieder sehr gut, weil ich bei diesem Qi Gong mit Achtsamkeit ganz nach innen blicken kann und die Organe stark wahrnehme. Das Hören einer CD beim Üben unterstützt die Fokussierung auf die einzelnen Organe. Ich begrüße jedes Organ, nenne es liebevoll beim Namen und danke ihm für seine zuverlässige Arbeit. Mein Sinnesorgan Hören wird stimuliert und kann meinen Gedankenstrom, der sich im beruflichen Alltag oft schwer beruhigt, zusammen mit dem Fluss des ruhigen Chan Mi Übens im Positiven von Organ zu Organ, Gelenk zu Gelenk und Zelle zu Zelle lenken.

Im Chan Mi betonen wir als erste Schritte die Achtsamkeit, den Fluss des Atems und die Anwesenheit im Augenblick: diese sind von zentraler Bedeutung. Dadurch kann die Offenheit für Erleuchtung entstehen. Wir gehen diesen Weg der Erleuchtung über den energetischen Weg des Übens. Wir horchen in uns hinein und sehen nach innen, wechseln dabei immer wieder den Blick, die Perspektive und erfahren so das Licht. Alle Gelenke werden geöffnet und durchlässig, und wir erfahren das Licht bis auf die Zellebene. Chan Mi beginnt mit dem Loslassen, dem sich Öffnen, wir entfalten unsere Wahrnehmung und erleben die Freiheit der WS. Auch Freiheit will gelernt und geübt sein. Die Bewegung geschieht überall, und die neuen Muster, die wir schreiben, geschehen in jeder Zelle und prägen sie neu. Chan Mi wurzelt im Wasser, es fließt alles, dadurch können aber auch Ängste und alte Schmerzen nach oben gespült werden. So kann jedoch bei jedem Menschen eine Reinigung geschehen. Durch den Hinblick erreichen wir den Weitblick nach außen. Unser Atem trägt alles weiter.

Wir entwickeln Wohlwollen uns selbst gegenüber. Alles darf sich verändern, und ich darf einen neuen Blick entwickeln. Nur wenn ich meine Blickrichtung ändere und mich umsehe, kann ich einen anderen Weg wahrnehmen. Zuzana erzählt dazu ein Gleichnis eines Mannes, der eingesperrt ist und gegen die Gitterstäbe ankämpft wie ein Tiger. Hätte er sich umgesehen, hätte er einen Weg entdeckt, der ins Freie führt. Wenn ich mich in meinen Strukturen wohlfühle, kann ich mich nach außen orientieren. Der Augenblick zählt, es ist ein Wagnis und eine Freude, mich auf den Weg zu machen. Ich bin verankert, verwurzelt und in meinem Becken zu Hause. Es ist wie eine Wasserschale oder ein Teich, in den ich mich lege. Ich sage ja zu mir und meinem Leben.

Ganz wunderbar beim CD Hören eignet sich, als Chan Mi Übung einen Ball im Bauchraum rollen zu lassen. Wir fangen an, indem wir uns einen Ball im sehr großen Bauchraum vorstellen, der rollt. Er lacht, leuchtet und hat alle Farben in sich. Das ist eine hochwertige Übung, die komplex ist, aber einfach scheint und lustig ist. Wir stellen uns zunächst vor, unser Bauch sei riesig. Wir zentrieren uns, im Bauch sind Himmel und Erde gleichermaßen da. Es findet ein Austausch und Ausgleich zwischen allen Ebenen statt, Yin und Yang. Wir aktivieren die Energie in der WS und im Zentrum und gehen dann durch verschiedene Bewegungsebenen. Die entstehende Energie versorgt den ganzen Körper. Mit allen Sinnen spüren wir die Bewegung der Kugel, die Berührung, die Dehnung und den Genuss.

Wir stellen uns zuerst vor, dass unser Beckenboden ein großer flacher Teller ist, auf dem der Ball rollt. Er kreist dann langsam an den Seitenwänden entlang hoch, bis er auf dem Zwerchfell rollt. Dort macht er eine Yin-Yang-Schleife und rollt wieder nach unten. Als nächstes rollt der Ball vom Beckenboden innen rechts über die rechte Bauchwandseite zum Zwerchfell und von dort an der linken Innenseite der Bauchwand wieder hinunter zum Damm. Nach genüsslichem Üben und einem Richtungswechsel mit Yin-Yang-Schleife verkleinert sich der Kreis und hört ganz auf. Der Ball rollt in der nächsten Übung zuerst vorne hoch und über das Zwerchfell hinten über die WS wieder hinunter. Nach ein paar Mal wird die Richtung umgedreht, und er rollt in der Richtung des kleinen Kreislaufes (Pflege des goldenen Elixiers). Er rollt hinten hoch über die Nieren und vorne hinunter in die Erde (Yin). Unser Zwerchfell ist der Him-

mel und der Mi Chu die Erde. Das Kreisen ist ein Austausch zwischen beiden. Später geht er bis zum Herz und noch später bis hoch zum Atlas.

Am Schluss kehren wir zurück in den Bauchraum, zentrieren klar und bewusst, und das Rollen wird mehr und mehr verkleinert, bis es sich in einem Punkt verdichtet. Wir kehren ein in die Stille des Zentrums. Das Zurückkehren in den Mi Chu bedeutet Erdung, und wir sammeln bewusst die entstandene Energie ein.

Ich mache beim CD Hören auch sehr intensiv die eigentlichen Basisübungen nacheinander und wasche dabei ausgiebig mein Rückenmark. Ich weite meine Perspektive aus auf die gesamte WS. Nach jeder BÜ gehe ich Stockwerk um Stockwerk die WS wieder hinunter nach Hause in den Mi Chu. Wichtig ist, dass ich nichts festhalten, und dass die Knie, Hüften und Ellbogen durchlässig sind.

Mein Bewusstsein spielt die entscheidende Rolle. Was tue ich mit dem, was mir gegeben wurde? Wenn ich mich ganz stark auf einen Punkt konzentriere, ohne mich zu bewegen, mein drittes Auge spüre und meinen Atem, kann ich eine starke Wirkung erzielen. Allein durch die Anwesenheit entwickelt sich Energie, und die Stelle wird warm, groß und pulsiert. Dann teile ich meine Aufmerksamkeit auf auf Damm und drittes Auge. Diese beiden Punkte werden verbunden, und es entsteht eine Energieautobahn, ein Strom. Chan Mi entwickelt Energie im Austausch zwischen zwei Polen. Die Welle trägt die Information durch alle Ebenen und den ganzen Körper, durch Ordnungen, die uns tragen und in uns wirken. Dieses Prinzip läuft auch bei anderen Punkten ab. Sobald ich sie verbinde, entsteht ein Energiestrom, die Punkte entwickeln eine Beziehung, und sie nähren sich gegenseitig. Ich kann verschiedene Stromkreise bilden mit unterschiedlichen Qualitäten. Die Klarheit des dritten Auges und die Vitalität des Beckens brauchen einander. Es kommt der Atemstrom dazu. Dann kann sich alles ausweiten, verstärken und explodieren. Dieser stark klärende Strom wirkt belebend und reinigend. Wir gehen von der Stille in die Weite und kommen wieder zurück.

Die folgenden CDs setze ich in dieser Weise ein.

Die Fünf Tibeter

„Ich atme tief, ruhig und entspannt. Ich bin Leichtigkeit, Licht, Liebe, Lachen. Ich lebe bewusst aus meiner Mitte. Ich öffne mich der Schönheit des Lebens. Ich drücke mein Bewusstsein über meinen Körper aus. Ich bin körperlich und geistig flexibel. Ich bewege mich jederzeit bewusst“

„Jeder Atemzug gibt mir neue Energie. Ich bin strahlende Lebenskraft. Ich fühle mich mit meinem Körper verbunden. Grenzenlose Energie strömt durch meinen Körper. Energie belebt meinen Körper bis in jede Zelle. Ich bin im Fluss mit dem Rhythmus meines Körpers. Ich bin in jedem Augenblick der Schöpfer meines Lebens.“

„Mein Verstand und mein Herz sind im Gleichgewicht. Meine Energie fließt frei und offen. Ich achte auf die Botschaften meines Körpers. Ich öffne mich meiner eigenen Schönheit. Ich erlaube meinem Körper, dem Rhythmus von Ebbe und Flut zu folgen. Mein Körper ist schön und geschmeidig. Ich empfinde meinen Körper als harmonisches Ganzes.“

„Ich lasse mich atmen. Mein Körper wird leichter und leichter. Ich habe jede Menge Zeit für die wesentlichen Dinge in meinem Leben. Ich fühle mich mit Himmel und Erde verbunden. Mein Wissen und mein Handeln sind im Gleichgewicht. Ich spüre und genieße meine Vitalität. Im Atmen verbinde ich Körper, Geist und Seele.“

„Ich erlaube meinem Atem, seinen natürlichen Rhythmus zu finden. Ich löse mich von allem Negativen. Meine Innenwelt und meine Außenwelt sind im Gleichgewicht. Mein Mut und meine Ausdauer wachsen von Tag zu Tag. Ich bin kraftvoll und lebendig. Ich bin und bleibe jung und dynamisch. Ich vertraue der Weisheit meines Körpers.“

„Meine Bewegungen folgen meinem Atem. Ich überlasse mich dem Fluss des Lebens. Ich bin offen für die Wahrnehmungen meiner tiefen Bedürfnisse. Ich stelle mich den Herausforderungen in meinem Leben. Jedes Mal, wenn ich das Leben genieße, mache ich der Welt und mir selbst ein Geschenk. Ich konzentriere mich auf das Wesentliche in meinem Leben. Ich bin immer zur richtigen Zeit am richtigen Ort und tue mit Erfolg genau das Richtige.“

Ruth Maria Kubitschek: Lichtmeditation

Bei dieser geführten Meditation folge ich mit den Basisübungen aus dem Chan Mi den Worten und gehe in den Dialog mit meinem Höheren Selbst. Dies ist von großer Wichtigkeit für unser aller Schutz, Gesundheit und Widerstandskraft. Durch die Reinigung der Zentren und Zellen begegnen wir dem göttlichen Licht in uns und können unsere ureigene schöpferische Kraft allen schädlichen Einflüssen von außen entgegensetzen.

Der erste Teil heißt: „Ich lasse los“.

„Ich stelle meinen grundlegenden Kontakt zu meinem kosmischen Licht her. Ich fühle die liebevolle Berührung des weißen strahlenden Lichtes auf meinem Körper. Ich danke für das Licht. Ich bitte das Licht auf mich herab zu strahlen und mich zu schützen. Das Licht ist erfüllt von der Kraft, der Weisheit und der Liebe Gottes, erfüllt von Vertrauen, Glauben, Hoffnung, Güte, helfenden Gedanken und helfenden Händen. Ich entspanne meine Füße. Ich lasse jeden Krampf, jeden Schmerz und jede Verkrampfung los. Ich atme in meine Waden und meine Oberschenkel ein und atme durch die Haut alle Verspannungen aus. Meine Knie sind vollkommen entspannt und locker, ich lasse alles los. Es fließt alles von mir weg, was mich belastet und mir Schmerzen bereitet hat. Meine Beine sind vollkommen locker und entspannt. Ich spüre unten an meinen Fußsohlen, wie sie sich öffnen und das Licht, das um meinen Körper fließt, in die Chakren einströmt, und ich lasse es durch meine Beine fließen. Ich ziehe es hoch und atme es wieder an den Chakren aus. Meine Beine sind vollkommen gesund und vollkommen schön. Jetzt atme ich in meinen Bauch. Ich atme die reine Luft meines Körpers in meinen Bauch, und ich atme sie durch die Haut meines Bauches wieder aus. Ich atme alle Schmerzen und Verkrampfungen meines Bauches aus. Ich lasse alles gehen. (Ebenso: das Gesäß, Sonnengeflecht, Herz, Nacken, Hals, Schultern, Gesicht, Kopf, Gehirn). Es fließt alles von mir weg, alles, was verkrampft und hart ist, löst sich aus meinem Körper. Ich spüre die Entspannung und die Leichtigkeit, die damit kommt. Ich atme alles Belastende, alles Schmerzende, alles, was unschön ist, aus. Ich lasse

alles los, was mich bedrückt und was mich schmerzt. Ich dehne und strecke mich, meine Arme gehen zur Seite, mein Oberkörper wird ganz weit, und ich stoße alle Verkrampfungen mit dem Atem aus. Ich atme tief mit einem großen weiten Bogen meiner Arme ein und stoße alle Verkrampfungen durch die Haut aus. Mein Herz ist leicht und frei. Alle Verspannungen verlassen meinen Körper. Ich atme tief in mein Gesicht die reine Luft ein, ich lasse den Atem kreisen und atme alle meine Schmerzen, alles, was sich in meinem Gesicht eingegraben hat, jede kleine Falte wieder aus. Ich entspanne mein Gesicht ganz tief. Mein Gesicht wird frei und locker und schön. Ich atme in mein Gehirn die reine Luft ein und atme all meine schlechten und belastenden Gedanken, alles, was unschön ist, aus. Ich reinige mein Denken und mein Gehirn von aller Unreinheit, von jeglichem Hass, jeglichem Neid, jeglicher Missgunst. Mein physischer Körper ist vollkommen rein, vollkommen entspannt und vollkommen ruhig. Ich lasse ihn los. Ich bin und lasse den Begriff zeitlos, raumlos. Ich bin und lasse alle meine Sorgen, Liebsten, Besitz, mich selbst los. Ich bin ein geistiges freies Wesen. Ich bin frei. Ich spüre wieder den Strahl des kosmischen Lichtes, der meinen Körper liebevoll berührt. Meine Handflächen spüren ganz besonders den Strom des weißen Lichtes. Ich nehme ihn genussvoll in meinen Körper auf. Ich atme das Licht ein, ziehe es durch meinen ganzen Körper und atme es an jeder Pore, durch die Haut und an meinen Füßen wieder aus. Ich ziehe das Licht von unten durch meinen Körper und atme es oben an meinem Scheitel wieder aus. Ich ziehe das Licht oben von meinem Scheitel wieder ein, atme es durch meinen Körper hindurch und atme es an meinen Füßen wieder aus. Ich bin völlig ruhig und entspannt in einer weißen Wolke von Licht, und ich bilde in meinem Sonnengeflecht und in meinem Herzen das genaue Ebenbild der großen Sonne am Firmament. Strahlendes goldenes Licht durchflutet mein Sonnengeflecht und mein Herz. Ich gebe mich diesem Licht hin. Ich strahle das Licht zurück zu meiner Ich-bin Gegenwart. Freudig gebe ich mich der Fülle der mächtigen Gottgegenwart, dem reinen Christus hin. Ich bin ein Kind des Lichts, ich liebe das Licht, ich diene dem Licht, ich werde durch das Licht geschützt, erleuchtet, versorgt und gestützt. Ich bin dem Lichte ewig dankbar, ich segne das Licht. Ich sende einen liebevollen Gedanken und einen Lichtstrom aus an die ganze Welt. Ich sende das Licht an alle meine Freunde und an alle meine Feinde. Ich bin Vollkommenheit, Schönheit, Gesundheit, und jedes Organ meines Körpers arbeitet in vollkommener Harmonie. Ich bin Ruhe, Frieden, glücklich, Licht. Ich bleibe in diesem Licht, solange mein physischer Körper es braucht, und ich nehme das Licht mit in den Tag und trage es in die Welt und in die Herzen aller Menschen.“

Johannes Walter: Heile dich

„Ich liebe mich. Ich liebe mich und nehme mich an. Ich mache Frieden mit mir, und ich vergebe mir. Ich öffne mich den heilenden Kräften der Natur, wenn ich mich liebe. Mein Körper, mein Geist und meine Gefühle werden geheilt, wenn ich mich annehme. Der Gedanke, meinen Körper zu heilen, begeistert mich, und ich bin bereit, Heilung geschehen zu lassen. Ich entspanne mich und nehme ein paar tiefe Atemzüge. Ich lasse mich von der Musik tragen. Ich atme ruhig und fließend ein und aus. Ich werde täglich neu geboren durch die Kraft meines Atems. Je tiefer und freier ich atme, desto klarer erkenne ich meinen göttlichen Ursprung. Ich bin jetzt erfüllt von lebensspendender Energie, die meinen Körper reinigt und erneuert. Mein Atem reinigt

alle meine Zellen von negativen Gedanken und Krankheiten. Wenn ich voll und frei atme, heile ich mich. Ich heile mich täglich, wenn ich aufwache und atme. Mein Atem heilt schmerzvolle Erinnerungen in meinem Körper. Liebe fließt in jeder Zelle meines Körpers. Je mehr ich mich liebe, desto eher heile ich mich. Meine positiven Gedanken geben mir einen gesunden Körper und einen gesunden Geist. Mein Bewusstsein tief in mir kennt die Ursache jeder Krankheit, die ich jetzt habe und heilt sie. Ich entspanne meinen Körper und meinen Geist. Ich atme ruhig und fließend. Ich gebe mir Frieden.“

Weitere CDs oder Kassetten, die mir helfen:

Horst **Tepperwein**: Neue Kraft fürs Leben
Loslassen und glücklich sein
James **Allen**: Heile deine Gedanken
N.B. **Enkeln**: Die unerschöpfliche Energiequelle
Dr. **Grün**: Die innere Heilkraft wecken

• Das Betrachten von beglückenden Bildern

Beim Durchblättern des Kataloges von Pranahaus sprach mich ein Kalender ganz besonders an: Bilder vom Licht, 2005, von Hans Georg Leindecker (siehe Beispielbilder). Er malt in kräftigen, oft hellen Farben Bilder vom Wirken Jesu, dessen Betrachtung auf mich einen ganz starken Eindruck hinterlassen. So lege ich mir zur Vorbereitung auf meine Qi Gong Übungen eines der Kalenderblätter auf den Tisch, die ich meditativ betrachte, und die starken Farben und Affirmationen auf mich wirken lasse, um dann in die bewegten Übungen zu gehen.

Mein Sinnesorgan Sehen wird äußerlich stimuliert. Der Blick nach innen in Verbindung mit den strahlenden Farben überleuchtet die Ängste und machen Mut. Die Basisübungen des Chan Mi sind mir gut vertraut, dass ich nicht mehr viel auf die Form achten muss. Die Welle, auf der ich reite, transportiert die Gefühle, die das Bild, das ich betrachte, auslöst, immer weiter nach innen. So kann ich das Leben aus verschiedenen Perspektiven betrachten. Die äußere Welt ist oft mit Angst und Sorge belastet. Speziell beim Chan Mi spüre ich auf der einen Seite die Erdenjahre und damit schmerzlich verbundene Egoerfahrungen. Auf der anderen Seite erlebe ich meinen unbeirrbaren, beharrlich leuchtenden Kern. Das Sehen und Betrachten eines ausdrucksstarken Bildes erleichtert den Zugang zu meinem spirituellen Selbst und verbindet mich mit meinem wahren Inneren. Ich sehe mein inneres Licht, das immer und ewig leuchtet und raum- und zeitlos ist. Das erfüllt mich mit tiefer Dankbarkeit.

Es entsteht in mir ein positives Strömen durch das Betrachten eines Bildes von Herrn Leindecker. Dadurch merke ich, wie die körperlichen Übungen noch verstärkt werden. Ich öffne mich für das Qi und erhöhe meine Bereitschaft, mich liebevoll auf die Dantianübungen einzulassen, die ich auch sehr gerne dabei übe. Hier sind ein paar der Affirmationen, die unter den Bildern stehen und zusätzlich stimulierend wirken.

„Das Ende der Maskerade – Bleib deinem innersten Licht treu, und du wirst den Himmel auf Erden erschaffen.“
„Sei glücklich, sei erfüllt mit Freude und blicke vorwärts ins Licht.“
„Glaube und vertraue, dass alles zur rechten Zeit geschieht.“
„Der Baum der Liebe und des Lebens – Schenke Liebe immer und überall, jeden Augenblick deines Lebens.“
„Christus – Buddha – Seid in Frieden, strahlt Frieden aus.“ (siehe kleines Bild)
„Der Tröster – Welche Schicksalsschläge auch kommen mögen, fühle ich bin bei dir.“
„Der Engel der Liebe – Lass dich erfüllen von Gottes Liebe in dieser gnadenvollen Zeit.“

• **Engelskarten von Judith Böhm Hildebrandt**

Der visuelle Reiz verstärkt bei mir die Wirkungsweise der verschiedensten Qi Gong Übungen, ähnlich wie beim Betrachten von beglückenden Bildern. Diese wunderbaren und ausdrucksstarken Schutzkarten trage ich entweder im Liegen am Körper, indem ich eine auf meinen Solar Plexus lege und stilles Qi Gong oder Qi Gong in der Vorstellung übe. Die Raphaelkarte steckt bei mir oft an einer Stelle, wo mir etwas wehtut. Dadurch richte ich den Fokus noch stärker auf ein bestimmtes Organ. Ich gehe dabei von den Zehen bis zum Kopf durch alle Gelenke und öffne sie, indem ich in sie hinein spüre und den Qistrom durch sie fließen lasse. Andererseits kann ich die Engelskarten beim Üben betrachten. Bestärkend sind die dazugehörigen Affirmationen (siehe unten). Das Bild des Engels der Fülle und andere füge ich mit Erlaubnis von Frau Hildebrandt bei. Durch die starken Farben kann ich noch besser den Kontakt zwischen mir und dem Universum, dem Kosmos herstellen. Das bewusste Herbeibitten von Engeln hat noch eine andere Qualität. Ich spüre, mein Engel ist mir wohlgesonnen, hilft mir, wenn ich zweifle, gibt mir Schutz, Ratschläge und unterstützt meine Heilung. Ich fühle mich begleitet und beschützt und weiß, ich bin nicht allein auf meinem Weg.

„Erzengel Michael:
Schutz, Klarheit und Kraft durch göttliche Liebe, Entscheidung, neue Erkenntnisse.“
„Erzengel Raphael:
Heilung auf allen Ebenen, Trost, Tor zu neuem Bewusstsein, inneres Wachstum.“
„Erzengel Metatron:
Göttlicher Kanal des goldenen Lichts, innere Weisheit, Entschlossenheit.“
„Erzengel Gabriel:
Verkündigung, Botschaft, Erneuerung, Geborgenheit, Symbol der Reinheit.“
„Erzengel Zadkiel:
Transformation, göttliche Gnade, Auflösung von Grenzen, Freiheit, innere Meisterschaft.“
„Erzengel Jophiel:
Weisheit, Selbstfindung, goldener Strahl, Verbindung mit höheren Welten.“
„Erzengel Chamuel:
Liebe, Schönheit, Freude, Empfangen, Mitgefühl.“
„Erzengel Uriel:

Energie des Ausgleichs, der Klarheit, des Windes und der Feuer Gottes. Tiefes Verständnis für alle Lebewesen.“

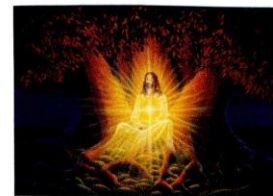
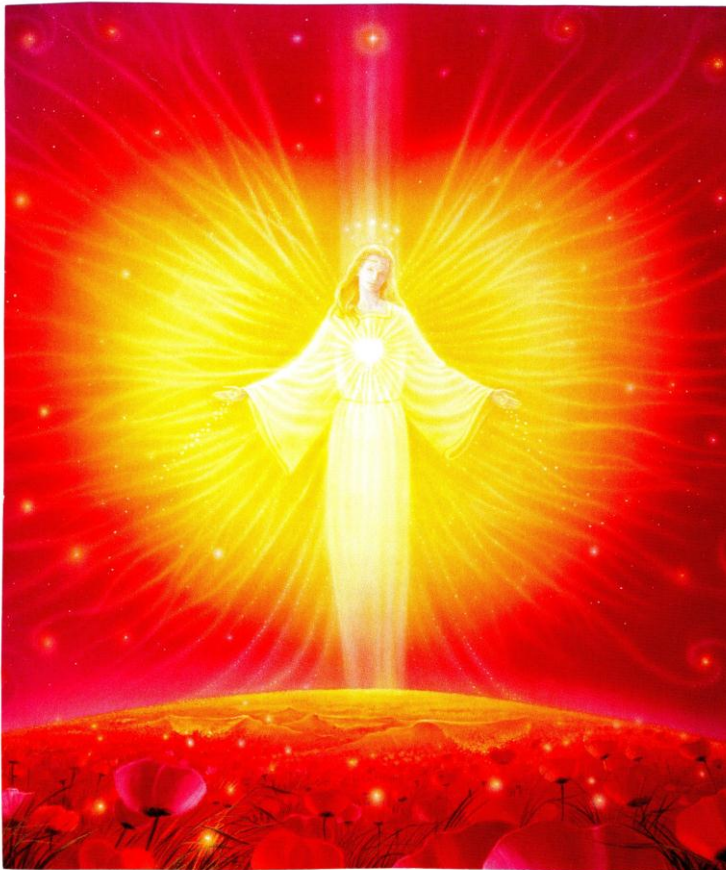
*„Schutzengel:
Schutz, Geborgenheit, Begleitung, Vertrauen, inneres Kind.“*

Engelbilder von Frau Hildebrandt:

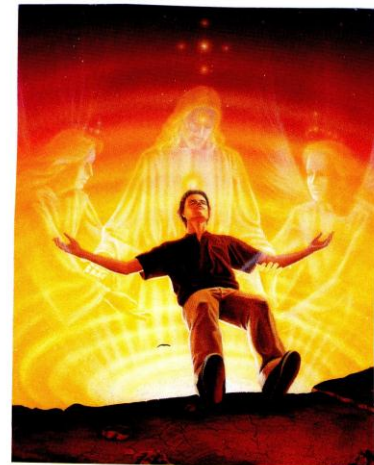




Kalenderbilder von Herrn Leiendecker:



110 Christus – Buddha



Gottvertrauen

- **Das Malen mit hellen, kräftigen Farben**

Das Malen mit Aquarellfarben habe ich erst 2004 richtig für mich entdeckt und als weitere Ausdrucksmöglichkeit erfahren. Ich hatte über mehrere Jahre sehr starke Menstruationsblutungen und habe verschiedene Methoden ausprobiert, um mich in Kombination mit Qi Gong, Schulmedizin, Naturheilmedizin und Malen wieder zu heilen. Dabei hat mir die Vorstellungskraft, die ich beim Qi Gong gelernt habe, ganz enorm geholfen. Ich habe mit Aquarellstiften ein Bild meiner Gebärmutter gemalt, die in meiner Vorstellung wieder völlig gesund und stark war. Ich habe mir vorgestellt,

*dass das göttliche Licht des Himmels und das göttliche Licht
der Erde sich vereinigen und meine Gebärmutter heilen.*

Dabei habe ich, wie ich es aus dem Qigong kenne, die Energie des Himmels und der Erde mit meinen Händen geschöpft und meiner Gebärmutter zugeführt. Vor meinem inneren Bild sind die Myome verschwunden, und die Gebärmutter hat sich mit dem strahlenden gelblichen Licht von Vater Himmel und dem sanften orangefarbenen Licht von Mutter Erde gefüllt. Seit ein paar Monaten hat sich meine Periode normalisiert, und ich musste meine Gebärmutter nicht entfernen lassen. Auch im Qi Gong habe ich gelernt, dass jedes Organ seine Berechtigung und seine Aufgabe hat und somit wertgeschätzt und geliebt werden muss, auch wenn es nicht mehr zur Geburt eines Kindes gebraucht wird.

- **Singen im Gospelchor**

Beim Singen empfinde ich vor allem den Qi Gong Stand und meine Haltung als sehr hilfreich. Qi Gong hat mir geholfen, wieder selbstbewusster zu werden. Aus meiner Jugendzeit hatte ich den Satz in mir gespeichert: Du kannst nicht singen. Erst jetzt merke ich, dass ich es doch kann und wie viel Lebensfreude in mir beim Singen fließt. Gerade im Qi Gong Stand wende ich mich mir selber ganz bewusst liebevoll zu. Ich sage Dank, dass ich da bin und ein Lächeln entsteht ganz automatisch. Gottes Licht durchflutet mich, und ich will ihm singen und Dank sagen. Der Stand öffnet mich, gibt mir Halt und Selbstbewusstsein. Ich spüre die Verbindung zwischen Himmel und Erde. Ich wippe auf den Füßen vor und zurück, um ein Gefühl für mein Gleichgewicht zu bekommen. Das Leben atmet und bewegt mich, was im Stand in einer kleinen Bewegung spürbar ist. Das innere Lächeln entsteht wie von selbst durch meine wohlwollende innere Haltung mir selbst gegenüber. Ich lächle aus Dankbarkeit, spüre das Geschenk des Lebens, und Freude durchströmt mich. Meine Hände sind fähig, und die Achselhöhlen frei. Die Aufmerksamkeit ist im Zentrum, im Bauch, in meiner inneren Mitte. Das zentriert mich, und die Atmung geht in die Mitte. Meine Achtsamkeit reicht bis in die Zellen. Mein Becken lächelt und blüht auf, meine Stirn und das dritte Auge sind rein und klar. Das bewusste Atmen spielt beim Singen eine große Rolle. Durch Qi Gong habe ich gelernt, die Atmung zu vertiefen und für das Singen einzusetzen.

- **Die Natur bewusst spüren und erleben**

Für das Qi Gong ist mein Beobachten und bewusstes Erleben der Natur und das Üben draußen immens hilfreich. Besonders Bäume und bestimmte Tiere faszinieren mich, und ich fühle mich als Teil des großen Ganzen. Delphine erinnern mich mit ihrer Beweglichkeit und Lebensfreude sehr an Chan Mi. Ich liebe es, sie zu beobachten, ihre geschmeidige Anpassung an das Wasser und die fließenden Bewegungen. Wenn sich im Sommer die Getreidefelder dem Wind anpassen und sich mit Leichtigkeit einschwingen, beobachte ich dies, um es bei meinem eigenen Üben vor meinem inneren Auge zu sehen und nachzuempfinden. Ich spüre, wie das Üben draußen mir wieder andere Dimensionen erschließt wie im geschlossenen Raum drinnen. Sei es in Schweden am Meer, in Cornwall hoch oben auf den Klippen oder in Tschechien auf dem Berg. Das bewusste Gehen am Strand von Sylt und das Wahrnehmen der Naturgewalten Sonne, Wasser, Dünen und Heidelandschaft erfahre ich als stärkend und heilend. Ich fühle beim Qi Gong Üben die Freiheit und den Raum, der sich ausweitete, mich mutiger macht und mir das Gefühl gibt, dass ich als Mensch viel mehr Möglichkeiten und Chancen habe, als ich oft erahne.

- **Musik**

Musik hilft mir, mich noch stärker auf die Qi Gong Übungen zu fokussieren. Wenn ich mich ganz der Musik und dem Üben hingebe, werden auch die Gedanken ruhiger, die mich sonst oft von den Übungen ablenken. Wenn ich zu einer bestimmten Übung immer die gleiche Musik höre, verbindet mein Körper und Geist sich damit. Es entsteht so etwas wie ein Reflex im Körper, er erinnert sich auch ohne gezieltes Üben an die Wirkungsweise, geht in die Wohlspannung, und das Qi beginnt zu fließen. Ich kann in Verbindung mit der Musik die bewegte Übung in der Vorstellung ausführen und gehe in die Fülle der Erinnerung hinein. So kann ich in Zeiten von Krankheit, wenn ich im Bett liegen muss oder anderweitig gehandicapt bin (Hexenschuss, mein verletzter Fuß, gebrochenes Bein) beim Hören der Musik leichter in die Vorstellung und ins innere Üben gehen.

Christine **Högl**: Harfenmusik

Christoph **Hausmann**: Relaxation Music for Body and Soul (Vol. 3)

Deuter: Sun Spirit

Thors: Music for Tai Chi, Yoga, Qi Gong

Guem et Zaka: Best of percussion

- **Abschließende Gedanken:**

Weshalb wirkt Qi Gong zusammen mit weiteren positiven Wegbegleitern so umfassend? Was begünstigt meine Entwicklung?

Durch das Üben kann ich loslassen, aber spüre auch ein wieder Herholen wollen. Das Yin-Yang-Prinzip, das zum Leben gehört, ist deutlich sichtbar. Ich werfe Ballast ab,

um mir neue Kraft zu holen. Ich komme zurück in meine Mitte, komme bei mir an und zu meinem Gleichgewicht, empfinde mit jeder Zelle und Pore und spüre den Fluss. Es entsteht Leichtigkeit, und ich spüre Versöhnung, Harmonisierung und Ruhe. Ich gehe auf alle Ebenen, ich lasse los, gebe ab und nehme wieder auf, gehe auseinander und wieder zusammen. Es findet immer eine Gegenbewegung statt. Das Yin und das Yang als Grundprinzip des Lebens werden im Qi Gong betont, aber in einem harmonischen Ablauf, so wie auch der harmonische Atem die Grundlage meines Lebens bildet. Ich spüre die Weite, den Makrokosmos, genauso wie ich mich als Individuum, den Mikrokosmos, spüre. Die inneren alchemistischen Übungen arbeiten mit diesem Prinzip der Umwandlung. Es ist die innere Verwandlung der Lebenskraft des Unsichtbaren in die greifbare, lebendige Frucht. So wird zum Beispiel im Kleinen Kreislauf die Kraft aus dem Becken nach oben geleitet, um dort den Geist zu nähren. Sie wird von dort wieder nach unten gebracht, um die neue Kraft zu verwandeln.

Im Yin ist schon das Yang, es entsteht Resonanz und die Entwicklung von Energie. Wenn alles schwingt, entsteht eine große Resonanz, es geht durch alle Körperteile, Organe, Gelenke und Zellen. Es findet ein Austausch auf allen Ebenen statt. Im Loslassen kommt die Kraft. Freude entsteht, wenn wir uns wohlfühlen, loslassen, genießen, unsere Sinne entfalten, in uns ruhen und bei uns zu Hause sind. Unsere innere Einstellung ist wesentlich, die Bejahung. Widerstand behindert den Fluss. Wir haben die Fähigkeit, in Resonanz zu kommen durch unsere gesteigerte Wahrnehmung.

Ich hinterfrage auch meine Position. Wohin schaue ich? Wo ist mein Standpunkt, wie ist meine Perspektive? Ich wandere immer weiter, blicke immer wieder neu hin und verändere so meine Wahrnehmung. Aus der Mitte heraus kann ich mich in alle Richtungen umschaun. Von hier aus nehme ich alles wahr. Ich spüre die beglückende Einheit mit dem Ganzen und das Geschenk des Erspürens.

„Sei dir in jedem Augenblick allem bewusst, und die Welt entsteht neu.“

Durch das Schreiben meiner Abschlussarbeit und die intensive monatelange Auseinandersetzung mit meinem Thema ist mir ganz deutlich geworden, wie viele Möglichkeiten uns Gott gegeben hat, um uns Gutes zu tun. Ich spüre, dass er mir wohlgesonnen ist und dass er will, dass ich den Sinn des Lebens erkenne: ich gehe liebevoll mit mir und anderen um. Qi Gong ist für mich wie ein Baum, der fest verwurzelt steht, nach oben beweglich bleibt und seine Äste ausbreitet. Daran hängen als Früchte die weiteren positiven Wegbegleiter, die nur darauf warten, gepflückt zu werden. Ich spüre tiefe Dankbarkeit für diese wunderbaren Möglichkeiten.

Auch bei Zuzana und Schwester Josefine möchte ich mich bedanken, die mich seit vielen Jahren inspirieren und fördern. Ich habe den Weg der Heilung eingeschlagen und auf ihm will ich bleiben. Nach bestem Wissen und Gewissen will ich mein Wissen weitergeben und hoffe, dass meine Kursteilnehmer davon profitieren.