

Abschlußarbeit

der Qi-Gong Lehrerausbildung

von Wolfgang Flierl

Thema

***Die Wurzel der Liebe
liegt in der Unendlichkeit***

Ausbildungsinstitut: Qigongweg, Augsburg

AusbilderInnen: Zuzana Sebkova Thaller, Evelyn Beham,
Berta Müller, Christine Klinger-Böhm

Ausbildungszeitraum: März 2009 – April 2011

Im März 2009 habe ich, entgegen meiner ursprünglichen Planung, mit der Ausbildung zum Qi-Gong Lehrer begonnen. Eigentlich wollte ich eine einjährige Pause einlegen, um das in der Kursleiterausbildung Gelernte, zu verinnerlichen und in vertiefenden Kursen Erfahrungen sammeln. Da es im Jahr 2010 keine neue Lehrerausbildung geben sollte, habe ich mich dann doch kurzfristig entschieden, sofort weiterzumachen. Und, das es die richtige Entscheidung war, sollte sich gleich in der ersten Einheit herausstellen. An diesem ersten Ausbildungs-wochenende habe ich sofort begriffen „diese kommende Ausbildung spielt sich nochmal auf einer weit höheren Ebene ab“ (ohne die Wichtigkeit und Bedeutung der Kursleiterausbildung mindern zu wollen).

Die ersten beiden Einheiten befassten sich sehr intensiv mit den inneren und äußeren Ordnungen und mit den Ausrichtungen. 1 bis 1,5 Std. einstimmen und ausrichten, spüren, wahrnehmen in allen Dimensionen usw., das ging ganz schön an die Substanz und ich wurde enorm gefordert. Aber es waren elementare Erfahrungen. Natürlich übten wir dann auch noch einige Qi-Gong Übungen. Damit wurde eine gute Basis angelegt, um die einzelnen Qi-Gong Übungen zu begreifen. Kurzum, in der Lehrerausbildung geht es darum von der groben äußeren Form der Übung immer mehr in unser inneres Energiefeld zu kommen, es zu erkunden, zu erleben, zu erspüren, um immer näher an unsere eigentliche Essenz zu kommen, wie eine Spirale die sich zur Mitte hin immer mehr verengt.

Es ist Weihnachten 2010, ich habe Urlaub und meine Lehrerausbildung nähert sich schon seinem Ende. Vorab steht aber noch meine Abschlussarbeit. Seit dem Sommer beschäftige ich mich schon gedanklich mit dem Thema.

Ich habe mich entschlossen die „10 Meditationen vom Berge Wudang“ intensiv zu üben und über meine Erfahrungen mit diesem Zyklus zu schreiben. Warum habe ich mir die 10 Meditationen ausgesucht?

Diese Übungsreihe steht für das, was sich durch die ganze Ausbildung wie ein roter Faden gezogen hat. Das Arbeiten mit der Herzens-Energie, der göttlichen Kraft der Liebe. Zu dem ist es auch noch eine sehr kraftvolle energetische Übung, die nicht umsonst einen viel sagenden Untertitel hat. („wenn das Qi frei und üppig kreisen kann, dann werden im Winter die Blumen blühen“)



Unsere Ausbildung war jedoch nicht nur geprägt von den Daoistischen Übungen, sondern auch von Chan Mi Gong, daß eine Sonderstellung einnimmt in den verschiedenen Qi-Gongstilen und -richtungen. Hier konnten wir nach intensivem Üben einen Hauch davon spüren, was die Essenz dieser Übungen ist. Dem Chan MI werde ich auch noch einen Teil meiner Abschlussarbeit widmen.

Der Stand



Der Stand ist ein wichtiger Bestandteil jeder Qi-Gongübung. Die Qi-Gongübung sollte in drei Teile aufgeteilt sein. Zum ersten gehört das Ankommen, gefolgt von der Entwicklung der Aufmerksamkeit und das bewusste übergehen in den Stand mit all seinen Facetten. Danach kommt die eigentliche Übung und am Schluss das Einsammeln und Konzentrieren der Energie im Unterbauch und ebenso das Verteilen am Körper mittels Abklopfen oder Abstreifen der Energie.

Ich befasste mich mit dem Stand, indem ich mir sehr viel Zeit lies, mich auf ihn einzustimmen. Ich habe mich bewusst für fünf bis zehn Minuten nur mit den Fußherzen beschäftigt . Mit allen Sinnen war ich Fußherzen und nur Fußherzen. Ich ließ die Empfindungen und Eindrücke einfach kommen und versuchte den Intellekt außen vor zu lassen. Die Empfindungen waren nicht jedes mal gleich. Ich fühlte Wärme, manchmal auch Spannung, sodass ich den Stand immer wieder etwas veränderte. Mit der Zeit erspürte ich auch ein Energiefeld, das sich aber nur sehr schwer beschreiben lässt. Ich verband mit ihm ein Gefühl von Brodeln und Kribbeln. Dann sah ich mit dem inneren Auge eine Spirale, die seitdem immer wieder kommt. Ich möchte betonen dass die Spirale von alleine kam, ohne mein Dazutun. Sie war plötzlich da. Farben, die sich dem inneren Auge zeigten, waren eher dunkel. Dies rechne ich der

Tatsache zu, das die Fußherzen zum Element Erde gehören. Durch das starke Fühlen in die Fußherzen hinein öffnete sich irgendwann das Tor zu Erde und ich konnte mich verwurzeln. Diesem Akt der „Verwurzelung“ widmete ich ebenfalls viel Zeit. Da ich eher die Neigung zu einem erhöhten Blutdruck habe, konnte ich diesen Zustand intensiv auskosten. Mit Dankbarkeit gegenüber unserer Erde wurde ich wieder mit allen Sinnen „WURZEL“. Ich schmeckte die Erde, sah die verschiedenen Erdschichten, hörte das Knacken der Steine, wenn ich mich zwischen ihnen hindurch zwängte, sah die Kleinstlebewesen wie sie arbeiteten, schmeckte auch den Lehm, hörte und roch die unterirdischen Quellen, zu denen es mich hinzog, danach kostete ich die Energie der Erde. Das Wasser der Quellen, das auch die Energie der Mineralien enthält, die Feuchtigkeit und Fruchtbarkeit der Erde. Alles darf ich aufnehmen und durch die Wurzeln hochsteigen lassen, durch die Fußherzen, die Fußgelenke, Unterschenkel, Kniegelenke, Oberschenkel und Hüftgelenke um die Energie dann in meinen Beckenbereich einfließen und anschwellen zu lassen. Ich verweilte eine Weile im Becken und genoss.

Danach widmete ich mich der anderen Dimension. Dem Himmel. Die Aufmerksamkeit war jetzt beim Bai Hui. Wieder war ich Bai Hui und nur Bai Hui. Ich war mit allen Sinnen anwesend. Nach geraumer Zeit baute sich ein Energiefeld auf. Mit Hilfe meiner Vorstellung ließ ich den Bai Hui vibrieren. Dies erleichterte mir die Wahrnehmung dieses Bereichs. Es entstand eine Bewegung, die sich vorher noch nie eingestellt hatte. Aus dem Bereich des Bai Hui begann zuerst mein Kopf und danach der ganze Körper kleine Kreise zu beschreiben. Es waren wieder Spiralen. Eine außerordentliche Erfahrung, die ich annahm, ohne sie deuten zu können oder zu wollen. Daraufhin befestigte ich am Bai Hui einen goldenen Faden und ließ mich von dem Faden hochziehen, bzw. aufrichten. Den Faden befestigte ich in Wolkenhöhe, mit den Vertrauen gehalten zu werden. Nun konnte ich mein ganzes Gewicht und allen Ballast nach unten sinken lassen und der Erde schenken. Der ganze Körper, insbesondere die Wirbelsäule wird entlastet und bekommt einen leichten Zug nach unten. Man erfährt eine große Entspannung. Dazu gehört auch, über uns das Universum wahrzunehmen.

Den Unterschied zur Erde spüren. Die unendliche „Weite“ und auch „Leere“, das Nicht-stoffliche und auch die göttlichen Wesen. Wir haben das Glück in beiden Dimensionen anwesend sein zu dürfen, nur nutzen die Menschen dies viel zu selten.

Eine weiterer Bestandteil der Einstimmung ist, sich in „die Ordnungen“ zu bringen. Es handelt sich hier um 3 Achsen. Zum einen die Senkrechte Achse, die von oben nach unten verläuft (durch den Bai Hui und dem Dampfpunkt). Sie verbindet alle 3 Dan-Tians. In dieser Achse zu verweilen, löst die Zeit auf. Ich bin im „Hier und Jetzt“. Die zweite Achse verläuft sagital und verbindet vorne und hinten. Dadurch entstehen Zeit und Raum. (Vergangenheit und Zukunft). Die dritte Achse verläuft frontal (zu den Seiten). Es ist die Achse, die alles verbindet. Diese 3 Achsen haben ein gemeinsames Zentrum, eine Schnittstelle. Es ist das Mittlere Dan Tian, unser Herzzentrum.

Auch dem Herzzentrum schenkte ich reichlich Aufmerksamkeit. Es reguliert oder

gleicht Energien jeglicher Art zwischen oberem und unterem Dan Tian aus. Aber es hat noch weitaus größere Bedeutung. Einen ersten Eindruck davon bekam ich in der Kursleiterausbildung mit dem „Ausbreiten des inneren Lächelns“. Hier wurde der Grundstock gelegt für die Entwicklung der Herzensenergie. Zu jeder Einstimmung gehörte das Ausbreiten des inneren Lächelns. Zuerst ließen wir es sich im eigenen Körper ausbreiten. Für mich bedeutet es Eigenliebe. Denn nur wer sich selbst liebt (nicht zu verwechseln mit Egoismus) und annimmt kann auch anderen Liebe geben oder Gutes tun. Danach breiteten wir das Lächeln über unsere Körpergrenzen hinaus aus. Zu den Anwesenden im Raum, zu unseren Familien, Arbeitskollegen, weiter über die ganze Erde (Schöpfung) und noch weiter in das Universum. So konnten wir uns als Teil des großen Ganzen fühlen. Zum Ende der Kursleiterausbildung praktizierten wir diese Übung einmal sehr intensiv. Dazu gehörte auch, das wir alle Menschen (insbesondere auch mit denen wir Probleme oder Konflikte hatten) mit einbeziehen sollten. Wir praktizierten auch in die entgegengerichtete Richtung, d.h. wir öffneten uns für die Energien oder das Lächeln der anderen, um sie zu empfangen. So ist es ein Geben und Nehmen, ein Empfangen und Abgeben. Für mich war es eine sehr intensive und radikale Erfahrung. Im nachfolgenden Gespräch wurde deutlich, dass einige meiner „Mitschüler“ Schwierigkeiten hatten es umzusetzen, weil sie Angst hatten negative Energien aufzunehmen. Dann sprach Zuzana einen Satz aus, der für mich essentiell war und den ich tief verinnerlicht habe. Den Inhalt diesen Satzes kann man nicht beweisen. Man muss ihn erst mal glauben. Zuzana sagte: „Dieses Lächeln auszubreiten bedeutet ABSOLUTER SCHUTZ“. Nichts böses oder negatives kann uns treffen. Für mich ist es eine Kraft göttlichen Ursprungs, die in uns schlummert. Diese Arbeit mit der Herzensenergie begleitete uns auch durch die gesamte Lehrerausbildung und sie hat mich inspiriert und geprägt. Immer wieder wird mir bewusst wie wichtig es ist das Herz in sein Tun und Handeln miteinzubeziehen. Egal was man tut (nicht nur im Qi-Gong), wenn man mit ganzem Herzen dabei ist, bekommt es eine andere Qualität und es hat auch eine Wirkung auf die Außenwelt. Thich Nhat Hanh verdeutlicht dies auch in seinen Achtsamkeitsübungen . Wenn du gehst bzw. einen Schritt machst und du die Erde ganz tief berührst (von ganzen Herzen), dann bist du im Paradies und erkennst die Essenz der Erde. Wenn du eine Blume tief betrachtest, erkennst du das Intersein. Das Verwoben-sein von allem mit allem. Betrachtest du ein Blatt Papier, dann kannst du den Baum sehen, aus dem das Papier gemacht wurde, du siehst die Wolken und den Regen die den Baum wachsen ließen, ebenso die Sonne. Du siehst den Holzfäller, der den Baum gefällt hat, den Arbeiter in der Papierfabrik und die Verkäuferin, die dir den Block verkauft hat. Dies alles kann nur geschehen, wenn ich mit der Liebe des Herzens dabei bin. Und da die 10 Meditationen diese Göttliche Kraft in den Mittelpunkt stellen, habe ich mir diesen Zyklus ausgesucht für meine Abschlussarbeit.

Die 10 Meditationen vom Berge Wudang

Der Ursprung dieser Übungsreihe liegt wie der Name schon sagt, in den süd-chinesischen Wudang Bergen. Das Thema dieser Übungsreihe ist der Rhythmus unseres Lebens bzw. Daseins. Geburt, Hochzeit und Tod - der ewige Kreislauf. Es ist ein Daoistisches Qi-Gong auf höherem Niveau. Der Übende wird durch die klaren Ausrichtungen in den kosmischen Zusammenhang gestellt. Das Herz wird ganz klar als Dreh- und Angelpunkt gesehen. Der Anfang, die Mitte und das Ende der Übung beginnt immer vom Herzen aus. Das Herz ist das Zentrum unserer Ausrichtung in der alle Achsen zusammenlaufen. Und es dient weiter als Mittler und Ausgleicher. Ein weiterer Focus ist der Dai Mai als unser Lichtspeicher und der Blick bzw. die Augen und das dritte Auge, unser Tor für die göttlichen Energien oder Informationen. Ich praktizierte diese Übung nicht nur zu Hause sondern immer dort, wo es sich ergibt, so auch im Urlaub, z.B. in Österreich in den Bergen und in Dänemark an der Nordsee.

An jedem Ort ist es ein anderes Gefühl, weil z.B. die geologischen oder auch meteorologischen Bedingungen unterschiedlich sind. In den Bergen mit den vielen Steinen und Wäldern fühlt sich die Energie anders an, als am Meer mit dem vielen Sand. Den größten Unterschied konnte ich am Meer in meiner Ausrichtung von unten nach oben feststellen.

Hier ist der Horizont visuell größer. Hier wird einem diese unendliche Weite bewusst, welche der Himmel über uns darstellt. Sich zu verwurzeln hat auch seine eigene Qualität. Am Meer der Sand und in den Bergen der Fels mit seinen vielen Mineralien. Ich will damit nichts bewerten sondern einfach nur feststellen, dass es anders ist.

Nun zu den einzelnen Übungen.

Das innere Feuer leiten

Zum Beginn dieser Übung verweile oder ruhe ich in meinem Herzen. Dadurch entwickelt sich das Energiefeld im mittleren Dan Tian. Durch meine reine Präsenz fängt es an zu pochen. Ich öffne mein Herz und weite meinen Brustraum, die Arme steigen seitlich hoch und die Hände treffen sich vor dem Herzen zur Gebetshaltung. Mit all meinen Sinnen befinde ich mich zwischen den Handherzen und fühle. Ich spüre nach geraumer Zeit wie die Energie sich zwischen den Händen mehrt, kurz vor dem Bersten öffne ich die Hände nach vorne und gebe die Herzensenergie in die Welt und strecke die Arme nach vorne aus. Alternativ kann man hier natürlich mit anderen Bildern arbeiten, wie z.B. Müdigkeit, Ärger, Frust, Ängste abgeben. Danach breite ich meine Arme zu den Seiten aus, und bewege die Arme (Fingerspitzen zeigen nach oben) an der Himmelskuppel entlang nach oben. Der Blick folgt ebenfalls nach oben. Oben durchdringen sich die Finger und die Handherzen wenden sich dem Himmel zu. Diesen Teil der Übung nennt sich auch „die Erde mit dem Himmel verbinden“. Hierbei ist es ganz wichtig sich an die Wurzeln zu erinnern, d.h. sie sind Teil der Wahrnehmung. Wie gesagt, der Blick ist

nach oben ausgerichtet und ich durchdringe mit meinem Blick die Hände und schaue tief in den Himmel über mir und suche Kontakt mit der Sonne. In dieser Phase ist auch das Dritte Auge mit dabei. Ich tausche mich mit ihm aus und genieße.

In diesem Teil der Übung ist der Körper gestreckt und angespannt. Danach löse ich die Spannung, die Hände lösen sich und ich nehme ganz bewusst die Energie der Sonne auf, indem ich den Blick zurücknehme. Das dritte Auge nimmt die Energie ebenfalls auf. Die Arme sinken seitlich hinunter und die Hände treffen sich wieder vor dem Herzen. Ich kann sehr genau spüren wie die Energie, nach der vorangegangenen Anspannung, durch den Körper schießt und danach langsam beginnt im Körper zu sinken, bis hinunter zu den Fußherzen. Diese Übung wird 4x wiederholt und zum Beenden wende ich die Fingerspitzen nach unten und verteile die Energie nach unten, indem ich die Hände (Handflächen zum Körper) nach unten führe. Was Außen passiert, passiert auch im Innern. Gleichzeitig welle ich mit der Wirbelsäule (1. Basisübung). Die Wellenbewegung unterstützt das Verteilen der Energie und es ist sehr entspannend. Ich genieße das immer sehr.

Rein physiologisch gesehen streckt diese Übung den ganzen Körper. Dies ist insbesondere am morgen von Vorteil. Die müden Glieder werden gedehnt, der ganze Rumpf wird gestreckt. Aber energetisch gesehen passiert noch viel mehr. Die Meridiane werden aktiviert und gedehnt. Es beinhaltet folgende Polaritäten, wie das Öffnen und Schließen des Brustraumes, das Abgeben zu Beginn der Übung, das Einsammeln am Ende, die Anspannung und das Komprimieren der Energie, das Entspannen und das Fließen der Energie. Mit den Augen, die in diesem Zyklus besonders fokussiert werden, nehmen wir die Energie ebenfalls mit und holen sie wieder zurück, um sie nicht zu verlieren. Besonders schön empfinde ich es mich mit der kosmischen Sonne auszutauschen, so wird das Strecken nicht zur körperlichen „Unannehmlichkeit“. Ich fühle mich völlig mit Himmel und Erde verbunden und nicht von beiden getrennt. Am Ende der Übung fühle ich immer welche Kraft in diesem Zyklus steckt.

Beim Öffnen der Hände - zu Beginn der Übung- empfinde ich Zufriedenheit, da ich der Welt meine Herzensenergie schenken darf.

Die Flügel ausbreiten

Diese Übung ist im Vergleich zur vorigen in allem weicher und fließender. Sie hat ausgleichende Wirkung. Ist die erste Übung eher dem Feuer zugeordnet, so gehört diese zum Element Wasser. Ich beginne mit der Übung, indem ich die Hände schalenförmig (Handflächen nach oben) vor dem Dan Tian halte und Energie einfließen lasse. Der Blick ruht ebenfalls in den Händen. Danach löse ich die Hände, lasse sie seitlich nach oben steigen (Handflächen nach unten gerichtet) bis über den Kopf und gehe gleichzeitig auf die Zehenspitzen. Oben berühren sich kurz die Handrücken. Dann bewegen sich die Hände auf dem gleichen Weg zurück nach unten vor den Unterbauch und ich lasse mich von den Zehenspitzen wieder auf die Füße sinken. Die Energie wird aus der Mitte heraus mit nach oben genommen. Oben lasse ich die Energie einfließen (der Körper in dieser Form ist wie ein Gefäß)

und danach verteile ich die Energie wieder seitlich nach unten, um sie in den Unterbauch zu bringen. Insgesamt ist es eine sehr weiche, runde und harmonische Übung, die einen Ausgleich zur vorhergehenden Übung bietet und schon sehr viel in Bewegung gebracht hat. Ich stelle mir immer vor, wie ein großer Vogel über die Erde schwebt und mit großer Leichtigkeit seine Schwingen bewegt. Ich achte trotzdem darauf den Bezug zur Erde nicht zu verlieren. Mir ist irgendwann folgendes Bild in den Sinn gekommen. Die Erde ist von einem Magnetfeld umgeben, das sich von Pol zu Pol über die Erde ausbreitet. Würde man dieses Magnetfeld sichtbar machen, so gleicht es der Bewegung der Arme in dieser Übung. Ähnlich wie das Magnetfeld schaffen wir ein Energiefeld in unserer Umgebung. Beim Praktizieren dieser Übung empfinde ich immer ein Gefühl von Freiheit und Leichtigkeit. Der Körper wird in dieser Übung ebenfalls gestreckt, jedoch in weicherer Form. Ich spüre wie die Rippenbögen sich mit Leichtigkeit öffnen, der Atem den Bauchraum füllt und neue Räume öffnet. Das Yin und Yang Prinzip wird in dieser Übung deutlich beim Steigen und Sinken und beim Öffnen und Schließen.

Die Höhlen von Drache und Tiger bewachen

Erstmals in diesem Zyklus kommt die Rotation bzw. die Spirale ins Spiel. Ich forme die rechte Hand zur Schale und halte sie vor den Dan Tian und der Blick ruht im Tigermaul.

Die linke Hand bildet ein geschlossenes Tigermaul (Daumen und Zeigefinger bilden einen Kreis) und liegt am Ming Men. Hier wird das „Vorne“ und „Hinten“ thematisiert, während in den vorhergehenden Übungen das Oben und Unten im Vordergrund stand. Die rechte Hand löst sich vom Dan Tian und der Blick folgt der Hand. Sie wandert anschließend nach rechts zur Seite. Von dort steigt sie seitlich an der Himmelskuppel entlang nach oben bis sie direkt über dem Kopf zum Halten kommt. Der Blick ist immer noch im Tigermaul.

Nach einem kurzen Innehalten, wandert die rechte Hand auf dem gleichen Weg zurück nach unten. Ist die rechte Hand auf Höhe der Lendenwirbel angekommen, löst sich die linke Hand vom Ming Men. Beide Arme hängen jetzt zu den Seiten, wie beim Stand. Danach kommt der Wechsel. Die linke Hand wird zur Schale und geht vor den Dan Tian und die rechte Hand geht mit geschlossenem Tigermaul zum Ming Men. In dieser Übung wird das „Vorne“ und „Hinten“ thematisiert, sowie das „Oben“ und „Unten“. Zu Beginn, wenn eine Hand vorne ist und die andere hinten, ist man zur sagitalen Ebene hin ausgerichtet. Es symbolisiert auch eine Waage, die ausgleicht. Vorne und hinten ist gleichberechtigt. In der vorderen zur Schale geformten Hand entwickelt sich die Herzenskraft, und im geschlossenen Tigermaul wird der Ming Men geöffnet. Charakteristisch für diese Übung ist, dass man die Energie mit nach oben nimmt, jedoch nicht nach außen geht, sondern in der Form bleibt. Wenn die Hand oben über dem Kopf ist, hält man die Energie in der Hand, und bringt sie wieder nach unten. Ein besonderer Moment ist immer der Wechsel. Hier kann ich ganz deutlich spüren wie die Energie sich ausgleicht. Dieser Moment ist immer etwas ganz kostbares. Es ist so ein „Ha-Moment“. Man kann es sehr

schwer beschreiben. Ich empfinde diese Übung als sehr hilfreich für die Entwicklung der Konzentrationskraft. Positiv wirkt sie auch auf den Herzmeridian. Wenn man es ganz genau nimmt auf alle kurzen Meridiane, denn der Blick ist ja nicht nur auf das Tigermaul gerichtet, sondern gleichzeitig auch auf die ganze Hand und auch auf die Fingerspitzen, wo einige End- und Anfangspunkte liegen. Da der Blick der Hand folgt, findet in der Wirbelsäule eine Rotation statt. So wird auch dort Energie Wirbel für Wirbel mit hochgeschraubt, gehalten und wieder mit nach unten gebracht. Dies alles geschieht sehr sanft und in aller Bewußtheit. Eine wunderbare Übung.

Das Licht durch den Dai Mai stoßen

Die nachfolgende Übung ist deutlich körperbetonter als die vorangegangene. In der Grundstellung halte ich die Hände wie Schalen in Höhe des Dai Mai. Dadurch verändert sich etwas die Körperhaltung. Ich gehe ein klein bisschen mehr in die Knie, und der Rücken wird leicht rund. Ich mache mit dem linken Fuß einen halben Schritt nach vorne, danach mit dem rechten Fuß einen halben Schritt nach hinten. Es ist darauf zu achten, dass die Füße in der Linie bleiben. Dann nehme ich die Hände und führe sie schräg nach vorne hoch in Richtung Himmel. Der Oberkörper folgt und ebenso der Blick. Vorher bohrt sich die rechte Ferse in die Erde. Die Augen schauen in die Tiefe des Himmels. Dann drehe ich mich nach links, soweit ich kann und blicke weiter in den Raum. Das Dritte Auge ist ebenfalls mit integriert. Ich spüre ganz bewusst die Spannung und Dehnung an den jeweiligen Körperteilen. Nach kurzem innehalten löse ich die Spannung auf, setze zuerst den rechten Fuß zurück und dann den linken Fuß. Gleichzeitig nehme ich die Hände ebenfalls zurück zur Hüfte und bringe die Energie zurück in den Dai Mai. Nach kurzem innehalten kommt der Wechsel, der rechte Fuß geht nach vorne und der linke nach hinten usw. In dieser Übung wird wieder sehr viel Energie aufgebaut und transportiert. Die Augen und das dritte Auge sind wieder thematisiert, ebenso die Verbindung Himmel und Erde. Ganz wichtig ist, daß sich die Ferse in die Erde bohrt und uns mit ihr verankert. Das Schöne an dieser Übung ist die Rotation und die Dehnung, die aufgebaut wird. Nach längerem Üben konnte ich mich sehr gut auf den Energiefluss einlassen bzw. diese wahrnehmen. Auch die kleineren Ströme. Mir gelingt es sehr gut auch in geschlossenen Räumen mit meinem Blick ins Universum zu dringen. Dazu muss ich erklären, dass ich im Alter von 50 Jahren zum ersten mal in meinem Leben geflogen bin. Ich erhielt einen Fensterplatz und war aufgeregt, wie ein kleines Kind. Bis zu diesem Zeitpunkt hatte ich nicht das Gefühl etwas versäumt zu haben wenn man noch nicht geflogen ist. Aber auf einmal kam eine Neugier in mir auf, wie die Erde wohl von oben aussieht, oder wie es ist, wenn man durch die Wolken fliegt und wie die Wolken von oben ausschauen. Oder, wie der Himmel über den Wolken ausschaut. Hat man einmal den Blick in den Himmel über den Wolken eingetaucht, bekommt man eine Ahnung von der Unendlichkeit. Die Wolken von oben zu sehen ist schon etwas Besonderes, um nicht zu sagen etwas Ergreifendes. Sie sehen wirklich aus wie Schäfchen oder weiche Kissen in die man sich hineinfallen lassen will. Auf Grund dieser Erfahrung kann ich mich sehr gut auf das Universum einlassen.

Ein weiteres Bild das die Vorstellung unterstützt ist der Sternenhimmel bei einer klaren Nacht. Zu Beginn der Übung, wenn dann die Hände die Energie des Dai Mai aufnehmen und sich nach vorne strecken und der Oberkörper sich mit nach vorne beugt und der Blick folgt, ist die Energie mit dabei und ich schenke sie dem Himmel. Dann folgt die Rotation, die Energie wird gehalten und die kurze Reise beginnt. Nach dem Lösen der Spannung und dem Zurücksetzen des hinteren Fußes schießt die Energie durch den Körper. Mit dem Zurücksetzen des vorderen Fußes und dem Zurücknehmen der Arme fließt die Energie weicher und ich bringe sie dankbar in den Dai Mai. Danach fühle ich mich immer sehr energiegeladen, und ich spüre wie sich bestimmte Körperpartien entspannen und durchlässig werden. Insbesondere die Rückenpartie und der Gesäßbereich bis hinunter zur Ferse des hinteren Fußes. Diese Übung beinhaltet auch wieder den Austausch mit der kosmischen Energie.

Das Licht durch den Dai Mai leiten

Aus der Grundstellung heraus bringe ich meine leicht geballten Fäuste zur Hüfte. Wieder verändert sich leicht die Körperhaltung. Nun führe ich die rechte Faust zur Mitte vor den Bauch und nehme die Energie des Dai Mai mit. Von hier aus bewege ich die Faust an der Mittellinie entlang nach oben. Gleichzeitig öffnet sich langsam die Faust und aus dem Handherzen leuchtet ein Licht unser Gesicht aus, währenddessen drehe ich mich auch nach links und das rechte Handgelenk dreht sich ebenfalls in sich. Ich genieße das Ausleuchten. Danach blicke ich nach oben (Augen und drittes Auge) und suche die Kosmische Sonne, schenke ihr ebenfalls mein Licht und empfange das Licht der Sonne. Ich bin in Resonanz mit ihr. Saug es mit dem Handherzen auf und gleichzeitig nehme ich die Energie mit den Augen und dem dritten Auge auf. Nach dem Austausch nehme ich die Energie mit nach Hause. Dies geschieht wieder mit dem dritten Auge, mit den Augen und mit der Hand. Die Hand bewegt sich auf dem gleichen Weg an der Mittellinie hinunter und zurück zum Dai Mai. Der Oberkörper kommt ebenfalls in die Grundposition zurück. Danach folgt der Wechsel. Die linke Faust beginnt jetzt usw. Diese Übung ist sehr besonders. Ich strahle mein eigenes Gesicht aus oder an. Ich kann die Energie schon spüren, wenn sich die Hand nur leicht geöffnet hat und noch weit unten ist. Das ruft immer ein Lächeln bei mir hervor. Ich fühle mich ausgesprochen wohl in diesen Momenten, und wenn ich mich weiter nach oben öffne und in die kosmische Sonne blicke, genieße ich deren Wärme und Kraft ebenfalls. Es sind besondere Kraftmomente. Es ist erfüllt mich mit Freude der Sonne oder dem Himmel mein Lächeln zu schenken. Mein Lächeln ist aufgeladen mit Herzensenergie, mit der Kraft meines reinen Herzens. Diese Energie kehrt im gleichen Ausmaß zu mir zurück. Diese Übung schraubt die Energie ebenfalls wieder mit der Wirbelsäule nach oben. Nur, daß ich diesmal in der Achse bleibe, während ich in der vorhergehenden Übung außerhalb der Achse war (exzentrisch). Die Energie wird wieder Wirbel für Wirbel hoch getragen. Danach sind meine Augen die Verbindung nach oben und auch mein Lächeln. Auch die Handherzen und das dritte Auge sind mit dabei. Beim Zurückdrehen des Oberkörpers kann die Energie mit nach unten

wandern, Wirbel für Wirbel öffnet sich, und die Kraft kann sinken. Beim Nachspüren habe ich oft das Gefühl, dass ich meine Körpergrenzen nur mehr wage wahrnehmen kann. Durch den Austausch mit der Sonne wird auch noch das Augenlicht gestärkt, denn der Dai Mai, der ein Lichtspeicher ist, steht in Verbindung mit unseren Augen. Auch bei dieser Übung ist darauf zu achten, dass die Verbindung zur Erde nicht abbricht. Die erläuterten Übungen bilden eine gute Basis für die kommende Übung.

Die Lotosblüte öffnet sich

Die Lotosblüte bildet den Höhepunkt in diesem Zyklus. Sie ist sozusagen die „Hochzeit“. Die Übung symbolisiert den Kreislauf der Natur und des Lebens. Des Daseins überhaupt. Sie beginnt wiederum vor dem Herzen. Das Herz öffnet sich und die Hände steigen seitlich auf, um sich vor dem Herzen zu verbinden. Ich verinnerliche diese Haltung. Frieden und Glück kehrt ein. Der Samen zwischen den Händen drängt zur Erde hin. Ich beginne zu sinken, die Handwurzeln öffnen sich und die Handherzen suchen Kontakt zur Mutter Erde. Unten angekommen streiche ich mit den Händen symbolisch über den Erdball und verwurzele sie. Hinter meinem Rücken verbinden sich kurz die Finger bevor die Hände wieder nach vorne kommen und sich wieder als zwei Ströme verbinden. Die Kraft der Erde richtet mich wieder auf. Die beiden Hände verbinden sich wieder, wandern hoch, durch das Herzzentrum bis unter das Gesicht. Dort öffnet sich die Blüte und strahlt mit voller Kraft mein Gesicht aus. Die Hände wenden sich zu den Seiten und nehmen die Energie mit und wandern an der Himmelskuppel seitlich nach oben über den Kopf. Dort verbinden sich die Hände und schenken dem Himmel die Kraft. Die Augen mit dem dritten Auge sind ebenfalls zum Himmel gerichtet. Mit der Erde verwurzelt berühren wir den Himmel. Der Körper ist gestreckt. Mein Blick durchdringt wieder die Hände, um in Kontakt mit der Sonne zu treten. Dann folgt die Prüfung des Lebens. Ich löse die Spannung. Das Weiche kehrt zurück und ich lasse mich im Wind bewegen. Ich werde durchlässig. Dann noch mal kurz in die Ausrichtung gehen. Die Sonne suchen, um in Resonanz mit ihr zu kommen, bevor ich die Hände löse und den Blick zurücknehme. Die Hände wandern auf dem gleichen Weg zurück, um sich vor dem Herzen zu treffen und, um die Energie zusammenzubringen. Vor dem Herzen beginnt die Übung und vor dem Herzen endet die Übung, um wieder von neuem zu beginnen. Der ewige Kreislauf des Lebens. Gott legt uns einen Samen in unser Herz, seinen Samen. Gott schenkt sich uns als Ganzes, So daß wir uns am Ende Ihm zurück schenken. Das gleiche passiert beim Atmen. Ich hole den Atem aus dem Urgrund allen Seins und mit dem Ausatmen schenke ich ihn zurück. Und dieser Samen will aufgehen und ihn drängt es zur Erde. Wir schenken ihn der Erde, so daß er sich verwurzeln kann und die Kraft entwickeln kann sich der Sonne zuzuwenden. Diese Kraft kann ich spüren. Sie richtet mich auf. Die Knospe in meinen Händen, angefüllt mit dieser kostbaren Energie, will sich entfalten. Sie will sich zeigen und verschenken, das spüre ich in meinem Gesicht, so, wie es ausgeleuchtet wird. Sie will sich weiter ausdehnen zu den Seiten und in die Höhe, und ich begleite sie dabei. Tief verwurzelt tausche ich

mich mit der Sonne aus. Lass mich prüfen von den Stürmen des Lebens und bin dabei durchlässig. Danach strecke ich mich nochmal kurz dem Himmel entgegen. Danke ihm und kehre mit Kraft zurück in mein Herz und genieße die Fülle. So bin ich bereit für den nächsten Kreislauf. Diese Übung ist wirklich das Herzstück in dieser Reihe. Willigis Jäger beschreibt es sehr schön mit einem Bild. Wir sind die Spielfigur im Spiel Gottes. Mit Hilfe des Herzens, vom Ausdruck des Herzens, lässt Gott uns diesen Zyklus (z.B.) spielen, tanzen oder wie wir es nennen wollen. Beim nachspüren fühle ich viel Energie, empfinde Dankbarkeit und Glück.

Die Eiserne Hand

Diese Übung hat, wie der Name schon sagt metallenen Charakter. Sie hat eine klare Struktur bzw. einen klaren Weg auf dem die Energie geführt wird. Nach dem nachspüren nehmen beide Hände eine stützende Haltung ein. Die Hände befinden sich vor dem unteren Dan Tian. Die Handflächen zeigen nach unten und ich spüre die Laogong Punkte. Die Energie wird in die Erde gedrückt. Dann löst sich die rechte Hand (Handgelenke bleibt angewinkelt bis zum Schluss der Übung) und bewegt sich nach rechts außen, der Blick ruht im äußeren Laogong. Die Hand wandert an der Himmelskuppel entlang nach oben. Rechts oben angekommen, stütze ich den Himmel, und drücke mit der linken Hand in die Erde. Anspannung im ganzen Körper. Nach dem lösen wandert die Rechte Hand wieder zurück. Gleichzeitig löst sich die linke Hand und beginnt mit der Bewegung. Etwa in Hüfthöhe ist wieder die Waage. Der Blick ruht jetzt im linken Laogong und die linke Hand wandert an der Himmelskuppel entlang nach oben. Die rechte Hand kehrt zum Ausgangspunkt zurück. Bei dieser Übung spielen wieder die Augen eine große Rolle und es wird größtenteils mit der Körperspannung gearbeitet. Beim Lösen der Spannung schießt die Energie wieder durch unseren Körper. Ein besonderer Moment ist es, wenn die Arme in die Waage kommen. Dann spüre ich immer den Ausgleich und die Harmonie. Diesen kurzen Moment auszukosten ist besonders schön.

Die Übung beinhaltet auch wieder die Spirale, mit der die Energie hochgeschraubt wird. Wie bei den Höhlen von Tiger und Drache wird die Energie in der Form gehalten. Der Blick bleibt oben im Laogong. Dennoch ist die Ausrichtung klar. Wohltuend ist auch, wenn sich am Schluss die Handgelenke lösen dürfen. In diesem Moment kann ich ganz genau spüren wie sie durchlässig werden. Wenn ich dann völlig entspannt nachspüre, pulsiert es im ganzen Körper. Jede Zelle blüht. Nach dieser Übung spüre ich oft, wie bestimmte Körperpartien durchlässiger werden (z.B. Schultergürtel, Rückenbereich, die Arme mit den Gelenken). Obwohl es in dieser Übung nicht explizit angesprochen wird, sollte das Herz natürlich mit integriert sein. Nur wenn die Energie mit dem Herzen aufgeladen ist, ist es reine Energie. Voller Hitze spüre ich dann immer nach. Es „bruzzelt“ regelrecht.

Der Tiger reckt sich

Aus der Grundposition heraus lege ich die Fäuste in Hüfthöhe (Dai Mai) an. Dabei verändert sich wieder etwas meine Körperhaltung. Ich gehe dabei etwas mehr in die Knie und der Rücken wird ein klein wenig rund. Dann gehe ich mit dem rechten Fuß einen halben Schritt nach vorn, bewege meine Fäuste mit der Energie des Dai Mai nach vorne oben und bilde *Tigerkrallen* und einen *Ballenden* Blick. Die Anspannung sollte kurz gehalten werden. Danach beuge ich mich nach vorne hinunter, bringe meine linke Hand mit gestreckten Fingern vor den rechten Fuß, daneben die rechte Hand ebenso mit gestreckten Fingern. Dann versetze ich den linken Fuß nach rechts in Höhe der rechten Hand, sinke mit dem Gesäß und schaue nach rechts über die Schulter und suche Blickkontakt mit der linken Ferse. (Der Tiger ist zufrieden und lächelt). Halte kurz die Anspannung, und stelle den linken Fuß an die alte Stelle zurück, richte mich langsam wieder auf. Wieder kommen die Tigerkrallen und der Ballende Blick. Nochmals kurz die Spannung halten, bevor die Hände, zu Fäusten geformt, wieder zur Hüfte zurückkehren und die Energie mit in den Dai Mai zurücknehmen. Mit diesem Schritt setze ich gleichzeitig den rechten Fuß zurück. Dann macht der linke Fuß einen Schritt nach vorn, wieder Tigerkrallen und Ballender Blick usw. In dieser Übung sind wieder der Blick und die Rotation fokussiert. Die geballte Kraft in den Händen und in den Augen sind spürbar und wenn ich unten am Boden in die Rotation gehe ist die gespannte Energie ebenfalls vorhanden. Die Übung ist relativ anstrengend und anfangs hatte ich Mühe den Atem passend mit einzubinden. Nach längerer Übungszeit verspürte ich, daß die Hände und Fingerspitzen mit dieser Übung gestärkt werden. Ebenfalls die Handgelenke. Bei dieser Übung wird hauptsächlich mit der Yin-Energie der Erde gearbeitet. Da hier viel über Kreuz gearbeitet wird, denke ich, passiert auch viel in den Gehirnhälften. Deutlich spürbar ist der Energiefluss immer nach der Anspannung. Hier kommt deutlich der Aspekt des Yin-Yang zum Ausdruck, in voller Dimension. Die Übung fördert auch die Beweglichkeit auf sanfte Art, zudem werden auch noch die Meridiane gedehnt. Ehrlicher weisemuss ich zugeben, dass ich die Energie im Dai Mai nicht wahrnehmen kann. Vielleicht muss ich noch längere Zeit üben oder sie ist überhaupt nur sehr schwer wahrnehmbar.

Das Qi durch den Punkt Jadekissen lenken

Nun komme ich zur vorletzten Übung. Der Brustbereich und das Herz weitet sich, die Arme steigen seitlich, mit den Handflächen nach oben. Hinter dem Kopf verbinden sich die Finger am Jadekissen und werden am Kopf angelegt. Die Ellbogen bleiben noch außen. Ich verbleibe kurz in dieser Position, bevor ich dann die Ellbogen nach vorne bringe. Ich spüre eine leichte Spannung am Hinterkopf. Mit der Vorstellung werden die Ellbogen immer schwerer und der Kopf versucht dagegen zuhalten. Aber das Gewicht der Ellbogen überwiegt und der Kopf muss nachgeben. Ich beuge mich mit geradem Rücken nach vorne, die Ellbogen zielen

Richtung Knie. Dann kommt der Wechsel. Ich beuge die Knie, richte meinen Oberkörper leicht auf, um vom unteren Steißbeinwirbel her, mich langsam, Wirbel für Wirbel, aufzurichten. Dies kann nur geschehen, weil die Kraft des Kopfes jetzt Oberhand gewinnt. Wenn ich wieder vollends aufgerichtet bin, bleibe ich kurz in dieser Position (die Ellbogen sind noch vorne) unter Spannung. Dann löse ich schlagartig die Hände vom Hinterkopf. Nun schießt explosionsartig die aufgebaute Energie durch meinen ganzen Körper. Ich spüre kurz nach, bevor ich die Hände ganz behutsam seitlich nach unten führe, zur Ausgangsposition zurück. Anfangs sollte man die Übung nur 2 x ausführen und das Lösen der Hände sollte nicht schlagartig sondern eher langsam passieren. Mit etwas Erfahrung kann man die Übung dann 4 x ausführen und die Hände schneller lösen. Es ist immer wieder eine außergewöhnliche Erfahrung welche Energie in dieser kurzen Übung aufgebaut wird, um sich dann explosionsartig zu entfalten. Die Energie schießt richtig von unten nach oben durch den Kopf. Irgendwie fühlt es sich an, als ob alle Kanäle gründlichst gereinigt würden. Die Ausrichtung zwischen Himmel und Erde kommt hier wieder klar zum Vorschein. Wenn ich die Hände am Schluss immer behutsam nach unten führe, kann ich auch ganz klar wahrnehmen wie die Energie sinkt. Mit dem Nachspüren beruhigt sich wieder der Energiefluss und ich bin bereit für die letzte Übung in diesem Zyklus.

Das Rad des Gesetzes drehen

Diese Übung bringt noch einmal alles auf den Punkt. Sie symbolisiert das Göttliche Prinzip oder das universale Gesetz, daß die Liebe Gottes nie aufhört und das Leben nie endet.

Diese Übung beginnt wieder vor dem Herzen und endet wieder vor dem Herzen. Der Brustraum öffnet sich, das Herz weitet sich und die Hände steigen wieder seitlich hoch um sich vor dem Herzen zu vereinen. In dieser Haltung entfaltet sich wieder die Herzenskraft in meinen Händen und im Brustraum. Die Hände falten sich, die Handflächen wenden sich der Erde zu und ich beuge mich nach unten und tausche mich mit der Erde aus. Die Hände lösen sich und hängen. Der ganze Oberkörper hängt über der Erde, schützt sie und nährt sie. Ich darf mich auch reinigen. Dies ist auch Nahrung für die Erde. Nach einer Weile beuge ich die Knie und streiche mit den Handflächen, symbolisch, über den Erdball. Sind die Hände hinten am Rücken angekommen, verbinden sich die Finger. Ich richte mich mit einer wellenartigen Bewegung langsam auf und die Hände streichen dabei die Hinterseite meiner Beine hoch bis zum Ming Men, dann trennen sich die Hände, und streifen über die Nieren und kommen langsam nach vorne. Sie bilden Blütenkelche, die sich drehen und öffnen und sich zu den Seiten wenden, um danach die Energie mit nach oben nehmen. Über dem Kopf, der Blick ist wieder integriert, verbinden sich wieder die Finger und sind wieder der Sonne zugewandt. Erneut folgt Anspannung. Es findet wieder der Austausch mit der Sonne statt. Der Blick durchdringt die Hände und sucht Kontakt mit der Sonne. Die Erfahrung, die ich bei dieser Übung immer wieder mache ist folgende. Mein ganzer Körper ist durch den Zyklus so gut darauf vorbereitet, dass sich Räume geöffnet haben und

die Arme mühelos nach oben steigen, es ist überhaupt nicht anstrengend. Nach dem Austausch mit der Sonne löse ich die Anspannung wieder auf. Die Hände trennen sich wieder und sinken zu den Seiten nach unten. Die Hände streifen wieder über die Nieren zum Ming Men, die Finger verbinden sich wieder und streifen über das Gesäß und über die Beine nach unten. Gleichzeitig beuge ich mich nach vorne hinunter. Unten angekommen, löse ich wieder die Finger, streiche mit den Handflächen über den Erdball. Mit den Händen vorne angekommen, steigt die Hüfte nach oben und ich hänge wieder über der Erde. Nun kann die Kreislauf wieder von vorne beginnen. Insgesamt wiederhole ich die Übung 4 mal. Sind die Hände zum 4. mal oben, bringen ich die Hände zu den Seiten nach unten und verbinden sie wieder vor dem Herzen, dem Ort an dem die Übung begann. Dann wende ich die Fingerspitzen nach unten und führe sie nach unten, um die Energie zu verteilen und die Erfahrungen in die Zellen zu bringen.

Diese Übung will uns zeigen wie das Leben zirkuliert. Alles ist ein Kreislauf, der nie endet. Die Übung und der ganze Zyklus beginnt im Herzen und endet im Herzen. Dazwischen ereignet sich das Leben mit all seinen Facetten. Es geht mal auf und mal ab, mal kraftvoll mal entspannt. Wir widmen uns der Erde, schmecken sie, schenken ihr unsere Aufmerksamkeit, und sie nährt uns, gibt uns ihre Kraft. In dieser Übung wird auch unsere Rückseite thematisiert. Durch unsere Rückseite bringen wir die Energie zum Ming Men, um ihn aufzufüllen. In dem wir uns unserer Rückseite widmen, ehren wir auch unsere Eltern und Vorfahren, die sich ganz an uns weitergegeben haben. Im Ming Men ist unser vorgeburtliches Qi, das wir von unseren Ahnen geerbt haben. Ich widme mich auch der anderen Dimension, dem Himmel. Dem unendlichen Raum, der Leere, aber auch der Sonne die uns wärmt und Licht schenkt. Ich schenke ihr meine Energie und werde von ihr beschenkt um wiederum ihre Kraft, gereinigt durch mein Herz, an die Erde weiterzugeben. Diese Übung eignet sich wunderbar, um sich zu reinigen. Immer wenn ich über der Erde hänge, wie eine Hängeweide, gebe ich Krankmachendes, Trübes und auch Ängste ab und schenke sie der Erde. Aber auch Herzensenergie gebe ich ab. Es ist schwer zu beschreiben, wie ich mich nach dem Zyklus fühle. Es entwickelt sich enorme Energie. Aus physiologischer Sicht bin ich klar in der Ausrichtung, total durchlässig und wie ich vorher schon beschrieben habe, es haben sich „Innere Räume“ geöffnet. Der Atem fließt tief. Ich bin voller Energie und fühle mich fit und vital. Ich könnte Bäume ausreißen. Ich fühle mich ausgeglichen, mit Liebe erfüllt und einfach nur glücklich. Diese Übung ist für mich eine Gnade und ein Segen.

Abschließende Gedanken zum Thema

Zu Beginn meiner Abschlussarbeit hatte ich keine genaue Vorstellung vom Titel geschweige denn vom Inhalt. Ich begann einfach aus der Intuition heraus zu schreiben und wollte mal schauen, wohin sie mich bringt. So wurde ich langsam immer vertrauter mit dem Weg, den ich gehen wollte.

Ein weiterer „Auslöser“ war ein Sendung im Radio. Ich hörte im Bayern 2 einen Bericht und da fiel dieser Satz „die Wurzel der Liebe liegt in der Unendlichkeit“. Und so war mein Titel geboren. Diesen Satz prägte übrigens, wie kann es auch anders

nicht sein, eine englische Freidenkerin.

Dieser Satz bedeutet für mich, dass die Gottesliebe niemals aufhört und der Anfang nicht datiert werden kann. Auch wenn die Urknalltheorie stimmen sollte, war diese Liebe, diese Kraft schon vorher da. Denn was war vor dem Urknall? Gott ist bildlich oder rational nicht zu erfassen. Wir können nur mit Bildern arbeiten, um das Phänomen Gott zu verstehen. Jedoch können diese Bilder nicht alles abdecken. Ich habe in den letzten Monaten 2 Bücher gelesen, die mich bei dieser Arbeit begleiteten. Dies waren von Willigis Jäger „Über die Liebe“ und von Eckart Tolle „Jetzt“. Tolle beschreibt in seinem Buch sehr ausführlich und verständlich unsere Ich-bezogenheit. Hier wurde mir erst richtig klar, wie sehr wir mit unserem ICH verhaftet sind und welche Macht es über uns hat. Intuitiv war mir dies immer klar, aber dieses Buch hat es erst in mein Bewußtsein gebracht.

Er schreibt in seinem Buch auch über unseren inneren Energiekörper, den wir erspüren sollen. Dort können wir unsere Lebendigkeit wahrnehmen. Hier handelt es sich um eine Parallele zum Qi-Gong, denn nichts anderes machen wir auch. Dies ist eine Möglichkeit, dem ICH die Energie zu rauben, es in seine Schranken zu verweisen. Allerdings ganz ohne ICH geht es auch nicht. Tolle hat dieses Buch ohne religiöse Intention geschrieben, ganz sachlich und mit klaren Worten. Er zitiert jedoch häufig aus der Bibel und buddhistischen Schriften.

Das Buch von Willigis knüpft an das Buch von Tolle an. Nur wenn man das Ich nicht mehr getrennt von anderen erlebt, rückt die hintergründige Wirklichkeit in den Blickpunkt und macht die Anbindung an den Urgrund des Seins erfahrbar. Auf dieser Ebene kann niemand aus der Liebe herausfallen. Es ist die Ebene der mystischen Verbundenheit, die Erfahrung der Einheit allen Seins. Eine humane Religion braucht keine Gebote. Mit der richtigen Führung bzw. Begleitung verändert sich der Mensch von innen heraus. Und das ist Voraussetzung für eine Veränderung der Menschheit, die sie so dringend braucht. Dass wir in Zeiten eines Umbruchs leben, können wir jeden Tag den Medien entnehmen. Wirtschaftskrise, bürgerliche Demonstrationen (meist gewaltfrei), die Unruhen in Ägypten und Libyen, das Erdbeben in Japan und die eigens von Menschenhand geschaffenen Katastrophen, wie der schleichende Supergau im Atomkraftwerk von Fukushima. In solchen Zeiten ist es besonders wichtig, dass die Menschen lernen selbst Verantwortung zu übernehmen. Wenn ich die Welt verändern will, muss ich bei mir selbst anfangen. Jeder Mensch ist eine Antenne und aber auch gleichzeitig Empfänger. Alles was ich tue und sogar denke, hat eine Wirkung auf die Welt, ja sogar auf das Universum. Bin ich in meinem Grundton LIEBE so sende ich LIEBE aus und kann auch Liebe empfangen. Fühle ich mich von Gott getragen so kann all mein Tun heilig sein. Mir kommt hier eine Stelle des Buches „der Weg der weißen Wolken“ von Lama Govinda in den Sinn.

Es handelt sich um Katschenla, einem Mönch der alleine in einem Kloster lebte und es pflegte.

Bei besonderen Gelegenheiten formte er kleine Tonfiguren und Relieffplaketten von großer Schönheit, in denen, die am meisten verehrten Buddhas und Bodhisattvas und Beschützer der Lehre und ihrer Anhänger dargestellt waren. Es war faszinierend zu beobachten, wie, angefangen vom Mischen und Kneten der Tonerde, dem Pressen in metallene Hohlformen und dem nachmodellieren der

kleinen Details, bis zum Trocknen und Backen in der gleichmäßigen Hitze eines kleinen Holzkohlen-Öfchens und der darauffolgenden Bemalung oder Vergoldung, jede Arbeitsphase von Mantras oder Gebeten begleitet war, in denen der Segen der Erleuchteten und aller fördernden Kräfte des Universums aufgerufen wurden, die in allen Elementen (Erde, Feuer, Wasser Luft), gegenwärtig sind. So wurde selbst eine handwerkliche Betätigung zu einem Ritual von tiefer Bedeutung und einem Akt der Hingabe und der Meditation. Also etwas Heiliges. Was Kantschela mich in seiner einfachen und demütigen Weise lehrte, war mehr als ich in Worten ausdrücken kann.

Er schien überzeugt zu sein, dass er mir etwas vermittelte, das für mich von unschätzbarem Wert war, gleichgültig, ob ich es begriff oder nicht. Und um der Wahrheit die Ehre zu geben, muss ich gestehen, dass ich eine ähnliche Gewissheit und Genugtuung empfand, denn ich war überzeugt, dass eine Gabe, die mit solcher Liebe und Aufrichtigkeit gegeben wurde, schon aus diesem Grunde hohen Wert besaß. Ich spürte, dass etwas von dem gütigen alten Mann in mich überströmte, das mich mit einem Gefühl der Freude erfüllte, für die ich keine vernunftgemäße Erklärung finden konnte. Es war das erste Mal, dass ich die Macht mantrischer Worte erlebte, in denen, frei von von allem begrifflichen Wissen, der transzendente Laut das dem menschlichen Herzen innewohnenden Geistes vernehmbar wird. Und weil es „der Laut des Herzens“ und nicht der des Intellektes ist, kann das Ohr ihn nicht hören und das Gehirn ihn nicht fassen. Erst später war ich imstande, den Inhalt und die Bedeutung zu verstehen.

Ähnliche Erfahrung durfte ich auch in meiner Ausbildung machen. Zuzana stimmte uns immer wieder gekonnt auf die Ebene des Herzens ein. Wir durften unbeschreibliche Erfahrungen machen. Es waren oft besonders ergreifende Momente. Was ich begriffen habe, ist, dass die Kraft bzw. Liebe, die dem Herzen entspringt, nicht an Zeit und Raum gebunden ist und alles durchdringen kann. Es kann verändern oder (ver)wandeln. So meditiere ich zum gegenwärtigen Zeitpunkt jeden Tag für Japan, nach einer gewissen Zeit weite ich mein Mitgefühl auf das ganze Universum aus. Denn ich glaube und ich weiß, dass es eine verändernde Wirkung hat. Meine Ausbildung, die sich nun dem Ende zu neigt, hat etwas in mir verändert. Ganz tief im Innern. Ich kann diese Veränderung nicht greifen oder sichtbar machen, aber sie ist da, denn ich kann sie „spüren“. Ich vertraue jetzt auf etwas „Höheres“ oder man kann auch sagen „Göttliches“, das mich trägt und begleitet. Aber diese „Macht“ nimmt mir nicht die Eigenverantwortung und enthebt mich nicht der Aufgabe, die ich in diesem Leben zu erfüllen habe. Dieser Prozess der Veränderung und des Begreifens ging schleichend und hält immer noch an und ich hoffe, daß dieser Prozess ein kontinuierlicher ist. Bis zu meinem letzten Atemzug möchte ich weiter lernen und das Gelernte weitergeben.

Meister Zhang Xiao Ping erzählt immer wieder, dass beim Qi-Gong die Bewegungen immer vom Herzen aus gehen sollten. Das Ziel das man verfolgen sollte, soll zur Ich-losigkeit führen. Er erzählt auch immer, dass jede Krankheit mit einem Gedanken beginnt. Dies führt er auf die 3 Gifte zurück (Gier, Wut, Unwissenheit), mit denen wir zu kämpfen haben. Kann man diese 3 Gifte zügeln oder den

Ursprung erkennen. Erst dann kann man lernen mit ihnen umzugehen. Dann kann Wandlung geschehen, und sie können uns nicht mehr so viel anhaben. Ich bin schon ein ganzes Stück auf diesem Weg vorangekommen, dank meinen Lehrern, „Mitschülern“ und Mitmenschen.

Lasse ich mich auf die Liebe Gottes ein und lasse ich mich von ihr leiten und tragen, so ist alles möglich. Besonders in einer Gruppe, die diese Kraft mit Hilfe einer Übung oder Anleitung aufgebaut hat, kann man richtig darin baden. Man ist danach einfach sprachlos, denn man kann das Erlebte oder Erspürte nicht in Worte fassen.

Seit geraumer Zeit spreche ich immer ein „Vater Unser“ vor dem Qi-Gong üben. Es ist wie ein Ritual, das ich mir angewöhnt habe. Irgendwann beim Beten, spürte ich etwas. Es war wie ein kleiner warmer Windhauch der mich umspülte. Da wusste ich, es war das Göttliche, das mich berührte und mir zeigen wollte: „Fühle, ich bin hier bei dir“.

Auf meinem weiteren Weg will ich mich gut um mich selbst kümmern - denn nur so kann ich mich auch gut um andere kümmern. Ich möchte die Herzenskraft pflegen und weiter entwickeln, um anderen dienen zu können und, um die Welt und das Universum ein bisschen friedlicher zu machen. Außerdem würde ich mich glücklich schätzen wenn ich anderen Menschen dabei helfen könnte die Kraft ihres Herzens zu entdecken.

Chan Mi Gong – das etwas andere Qi-Gong

Einen großen Teil meiner Lehrerausbildung nahm das Chan Mi ein. Die Grundausbildung fand noch in der Kursleiterausbildung statt. Nämlich die Basisübungen. Die Basisübungen bestehen aus 4 Bewegungen. Bewegt wird immer die Wirbelsäule. Die erste Basisübung ist die Welle nach vorne und hinten (sagital), die zweite Basisübung wellt seitlich nach links und rechts (frontal). Die dritte Übung ist die Drehung der Wirbelsäule und ebenfalls zur dritten Übung (3b) gehört die Spirale, die sich um die Wirbelsäule windet. Die vierte Übung nennt sich Ru Dong und ist die freie Bewegung der Wirbelsäule. Mit viel, viel Geduld und viel Erfahrung haben uns Zuzana, Berta und Evelyn diese Basisübungen beigebracht. Und wir sind immer noch nicht am Ende. Wir können immer noch perfektionieren. Es heißt auch immer wieder, dass man nie fertig ist mit dem Lernen der Basisübungen.

Chan Mi Gong stammt aus der Tibetischen Mi Tradition und ist schon einige tausend Jahre alt. Vermutlich ist der Ursprung vor dem Beginn des Buddhismus anzusiedeln. Chan Mi arbeitet auch mit Mantras (Laute), Mudras (Fingerzeichen) und Yantren (Symbole), die sehr mächtig sein können, wenn man sie richtig ausführt. Lama Govinda beschreibt in seinem Buch „Grundlagen Tibetischer Mystik“ sehr eindrucksvoll wie kräftig Mantras sein können. Um das Buch gänzlich zu verstehen werde ich es wahrscheinlich noch ein paar mal lesen müssen, aber welche Kraft in diesen Praktiken steckt, das kam deutlich heraus. Das Rosenkranz beten, das unsere Gläubigen praktizieren, ist ja auf der gleichen Ebene. Wenn man

den Gläubigen beim Rosenkranz beten zuschaut sieht man sie in einer Art Trancezustand. Manche praktizieren ja auch noch das „Fieber weg beten“. Als unsere Tochter einmal sehr krank war und hohes Fieber hatte, hat dies eine Bekannte für sie gemacht und tatsächlich ging das Fieber innerhalb kürzester Zeit zurück.

Physisch gesehen steht die Wirbelsäule im Mittelpunkt von Chan Mi. Man lernt sie weich zu bewegen. Nur nichts aufzwingen. Ist ein Teil der Wirbelsäule blockiert sollte man dies akzeptieren und einfach weitermachen. Irgendwann löst sich die Blockade und schwingt mit. Im Laufe der Zeit bekommt man ein genaueres inneres Bild von seiner WS.

In der heutigen Zeit, in der viele Menschen Probleme mit ihrem Rücken haben, sind diese Übungen ein Segen. Wie wichtig unsere WS ist merkt man erst, wenn man Probleme mit ihr hat. Sie ist der Teil der uns aufrecht hält, und das mit minimaler Energie, wenn man es richtig macht. Durch unsere WS läuft das ganze zentrale Nervensystem von dem alles abhängt. Es versorgt unser Gehirn und unseren ganzen Körper. Ist das Nervensystem geschädigt sind wir enorm beeinträchtigt und es nimmt uns Lebensqualität. Ja es kann sogar dazu führen, dass wir uns nicht mehr selbst versorgen können, wenn wir z.B. gelähmt sind. Chan Mi arbeitet aber nicht nur mit Bewegung, sondern kommt auch ohne Bewegung aus. Mit Hilfe unserer Vorstellungskraft können wir auch „Wellen“ und es hat die gleiche Wirkung. Moshe Feldenkrais wußte schon um die Kraft der Vorstellung. Es ist ja wissenschaftlich nachzuweisen, dass, wenn ich mir eine Bewegung gedanklich nur vorstelle, im Gehirn die Areale arbeiten und Befehle geben, als ob ich die Bewegung aktiv ausführen würde. Bevor ich eine Bewegung ausführe ist ja immer unser Geist zuerst da, der den Befehl gibt. Ein Leitsatz im Qi-Gong heißt ja auch „dort wo die Vorstellung ist, ist auch Energie“, und das konnte ich immer und immer wieder erfahren. Ich möchte noch ein ergreifendes Beispiel aufführen. Vor kurzem sah ich einen Fernsehbericht mit dem Titel „Das Geheimnis der Heilung“. Dort ging es u.a. um einen begnadeten Cellospieler aus einem Ostblockland. Dieser hatte nach ein paar Tumoroperationen am Kopf nur noch etwa 70% seines Gehirns. Er musste also sehr viel wieder neu erlernen. Dabei half ihm ein guter Feldenkraislehrer. Mit ihm machte er auch gute Fortschritte im wahrsten Sinne des Wortes. Denn er konnte schon sehr bald wieder laufen. Nur die Arme wollten noch nicht so recht.

Dann kam wieder eine schreckliche Nachricht. Es hat sich wieder ein Tumor im Kopf gebildet, diesmal aber inoperabel. Aber er gab nicht auf. Sein Feldenkraislehrer erinnerte ihn an die Kraft der Gedanken. So praktizierte er folgendes sehr intensiv. Er stellte sich in seinem Gehirn lauter helle, kräftige und gesunde Zellen vor. Diese hellleuchtenden Zellen überlagerten dann die kranken Zellen, die sich auflösten. Nach ein paar Wochen war der Tumor wirklich verschwunden. Heute spielt dieser Mann wieder Cello, zwar leicht beeinträchtigt, aber immerhin. Und vor allem hat er diese fürchterliche Erkrankung überlebt.

Das Thema der Basisübungen ist die Welle, der Kreis und die Spirale. Es sind die Grundbewegungen des Universums. Die Bewegung der Gestirne ist immer kreisförmig (meist elyptenförmig). Und die Bewegungen der einzelnen Galaxien ist immer spiralförmig. Die Welle ist ein geteilter Kreis. Bewegen wir uns ebenso, so

können wir in Gleichklang mit dem Universum kommen. Dies geschieht aber auf einer anderen Ebene. Nicht auf materieller Ebene. Wir müssen uns auf etwas einlassen, das man intellektuell nicht erfassen kann. Eine Zeitlang habe ich sehr intensiv die Basisübungen geübt, und danach fühlte sich meine äußere Grenze anders an als vorher. Sie hat sich verschoben oder es war nicht mehr so deutlich zu spüren. Meine Schwägerin, die ohne viel Anleitung, einfach aus Interesse mitgeübt hat, konnte ähnliches wahrnehmen. Irgendwie hat sich ein Energiefeld aufgebaut, welches auch sie wahrnehmen konnte. Wir müssen noch tiefer gehen als die Zellebene. Wir sind, wenn wir die materielle Ebene verlassen, nur noch Schwingung. Und das ist die Ebene, wo wir mit ALLEM gleich sind. Vor kurzem sah ich im Fernsehen eine Wissenschaftsendung, die sich mit dem gleichen Thema beschäftigte- Der Moderator versuchte zu erklären, was geschieht, wenn man in der Materie immer tiefer eintaucht. Er sagte man kann irgendwann nichts mehr erkennen. Und letztendlich ist alles nur Schwingung oder Welle. Aber man kann es nicht sichtbar machen. Hier beginnt die Quantenphysik und in ihr gibt es nur noch Theorien oder Hypothesen. Die Wissenschaft beschäftigt sich hier mit einem Thema, das nur in der Theorie besteht aber nicht in einer wissenschaftlichen Versuchsreihe nachweisbar ist. Diese Thesen übersteigen häufig die menschliche Vorstellungskraft.

Es ist schon phantastisch, dass Menschen vor so langer Zeit Übungen entwickelt haben, die sie befähigten sich auf diese Ebene zu begeben. Ich denke zuerst war die Erfahrung da und dann kam das Wissen. Und hier kommt auch wieder diese Herzenskraft zum tragen, ohne die es nicht geht. Auf dieser Ebene schwimmt man in dieser „Alleinheit“ aus der nichts herausfallen kann und wo es keinen Tod und keine Wiedergeburt gibt. Es ist alles nur Wandlung.

Zum Ende unserer Ausbildung konnten wir diese ungewöhnliche Erfahrung machen (mit der Übung Ren Bu), und waren alle tief berührt davon. Jeder auf seiner eigenen Art, weil jeder es individuell wahrgenommen hat.

Der „Stand“ im Chan Mi ist im Gegensatz zum Daoistischen Qi_Gong etwas verändert. Das Gewicht ist zu 70% auf den Fersen und die Füße sind etwas nach außen gerichtet und nicht parallel. Dies hat zur Folge, dass der Stand eine labile Stabilität hat. Die Festigkeit fehlt, weil wir ja wellen oder schwingen wollen. Die Ausrichtungen gehören jedoch ebenso dazu wie im Daoistischen. Oben-Unten, Vorne-Hinten und zu den Seiten. Der Schnittpunkt dieser drei Ebenen ist immer unser Herzzentrum. Außerdem bringen wir noch die drei Punkte (Tian Ding, Dampfpunkt und den Punkt zwischen den beiden Fersen) in einer Linie zusammen. Weiter lassen wir uns noch auf den Mi Chu (geheimer Ort) ein. Es ist unser unteres Energiezentrum. Allerdings ist der Bereich differenzierter als im Daoistischen Qi-Gong. Das Zentrum ist der Dampfpunkt. Von dort weitet sich der Raum aus, in den Unterbauch und weiter zwischen den Oberschenkeln (also auch außerhalb unseres Körpers) nach unten. Ein schönes Bild diesen Raum entstehen zu lassen, ist, wenn wir eine Lotusblüte entstehen lassen, und aus dieser Blüte entsteht wieder eine Blüte und so können wir viele Blüten entstehen lassen, die diesen Bereich ausfüllen. So entwickeln wir Energie und ein Gefühl für diesen Bereich, der so wichtig ist. Ein weiterer bedeutender Bereich ist natürlich unser Herzzentrum, um das wir uns

kümmern müssen. Mit allen Sinnen dort anwesend, entwickeln wir Energie bzw. lassen sie sich entwickeln. Somit breiten wir auch unser Inneres Lächeln aus. Zuerst breitet es sich in unserem gesamten Inneren aus. Jede Zelle und Pore lächelt und blüht und leuchtet. Alle Organe lächeln und blühen, ebenso die Wirbelsäule.

Der Stirnbereich ist entspannt, geglättet und lächelt, so auch die Augen und unser ganzes Gesicht. Wenn Bewegung entstehen will, lassen wir es zu, denn es ist das was im Moment passiert bzw. Wirklichkeit ist. Unser Inneres Lächeln dürfen wir noch weiter ausbreiten, es verschenken. Wir schenken es allen Menschen, der ganzen Schöpfung, dem ganzen Planeten zur Heilung. Denn diese Kraft kann zur Heilung beitragen. Gleichzeitig öffnen wir uns auch ganz bewusst für die Herzen der anderen. Wir werden durchlässig, die Körpergrenzen verschwimmen. Wir lernen anzunehmen was gerade ist.

Gut eingestimmt kann ich nun in die Basisübungen einschwingen. Die Aufmerksamkeit ist anfangs beim Steißbein, hier entwickle ich zuerst Energie. Mit dem Schwingen wandere ich mit der Aufmerksamkeit langsam die Wirbelsäule hoch, oben angekommen verweile ich im Atlas und schaue meine Wirbelsäule mit dem inneren Blick von oben an. Anschließend kümmere ich mich um die inneren Organe, schenke ihnen ein „Leuchten“ und Danke ihnen, daß sie für mich unablässig arbeiten. Zwischendurch kann ich auch noch die WS waschen. Danach kehre ich wieder zum Atlas zurück und wandere mit der Aufmerksamkeit wieder langsam die Wirbelsäule hinunter bis zum Steiß. Ich lasse die Bewegung ausklingen und nur noch ein wenig in der Vorstellung nachschwingen. Mit meiner Aufmerksamkeit verweile ich im Mi Chu und spüre die Energie, die sich verdichtet. In dieser Reihenfolge kann ich alle Basisübungen durchmachen. Danach kann ich aufhören oder zu der mir ausgesuchten Übung übergehen.

Ein großer Unterschied im Chan Mi gegenüber dem Daoistischen Qi-Gong ist auch die Energie. Während ich im Daoistischen Qi-Gong die Energie im Innern aufbaue und gezielt führe oder leite, so ist es im Chan Mi so, daß die Energie zwischen den Wellen entsteht. Mathematisch ausgedrückt ist es im Daoistischen die Zahl 1. Die Energie wird ganz klar geführt, während im Chan Mi die Zahlen 1 und 2 stehen. Die Energie baut sich zwischen 1 und 2 auf. Der Impuls der Bewegung kommt vom Steißbein, und wir lassen die Bewegung kommen. Voraussetzung hierfür ist, daß alle Gelenke und alle Wirbel absolut durchlässig sind. Wir lassen also die Bewegung geschehen und lassen sie ausklingen. Wenn die Bewegung ihren Höhepunkt erreicht hat und bevor der neue Impuls einsetzt, passiert es. Dann entsteht die Energie im Chan Mi. Sie entfaltet sich. Ich kann es mit einem „haa“ wahrnehmen. Es ist etwas schwer zu beschreiben was in diesem Moment passiert. Es ist ein Austausch von Außen und Innen. Makrokosmos und Mikrokosmos tauschen sich aus auf feinstofflicher Basis. Aber auch wo die Aufmerksamkeit ist entsteht Energie. Im Chan Mi komme ich von der groben äußeren Form (von der Materie) in immer kleinere Bereiche (in die immateriellen Schichten), wie eine Spirale, die sich immer enger windet. Ich komme auch in Bereiche des Unbewußten, wo einiges Altes, Unverarbeitetes hochkommen kann. Ich werde richtig umgekrempelt. Das innere kehrt nach außen. Ich werde extrem verletzlich, weil ich mich nach außen hin geöffnet habe, aber auch sehr in die Tiefe gehe. Ich schaue alles an und versuche

es wieder loszulassen. Kann jemand damit nicht umgehen, so ist es ratsam, sich professionelle Hilfe zu holen. Denn Chan Mi ersetzt keinen Therapeuten. Man kann mit Chan Mi auch alte Verletzungen aus der Vergangenheit verwandeln, indem ich z.B. im nachhinein verzeihe. So ist es auch möglich die Vergangenheit noch zu verändern.

Chan Mi bietet ein komplexes Programm an Übungen an. Anfängen von Übungen zur Stärkung der Sehkraft, zur Senkung des Blutdrucks, das Chan Mi Gehen und Höhere Übungen. Die Basis für die Höheren Übungen bildet das Yin-Yang He Chi Fa. Hier lernt man mit dem Handwerkszeug umzugehen, welche man für die anderen Übungen braucht. Im Yin-Yang He Chi Fa verbindet man sich mit der Erde und dem Himmel auf verschiedene Weise. Es werden senkrechte Kreisläufe beschrieben. Im unteren Zentrum wird immer eingesammelt, harmonisiert und verdichtet. Es gibt auch verschiedene, sehr wirksame Übungen, um Anfangs-Energie aufzubauen. Hierbei ist darauf zu achten, dass zuerst Energie aufgebaut wird, dann harmonisiert wird, um sie dann zu konzentrieren. Hier darf nichts ausgelassen werden, da sonst die aufgewirbelte Energie, die nicht harmonisiert ist, Zustände verstärken kann. Und dies trägt nicht zwingend zum Wohlbefinden bei. Diese verschiedenen Übungen zur Energieentwicklung können auch für sich geübt werden. Grundsätzlich gesehen dienen die Höheren Übungen dazu Energie aufzunehmen (z.B. von Bäumen, Steinen, Bergen oder etwa der Erde oder des Kosmos) und wieder abzugeben. Diese Übungen gehen immer in eine Richtung (Oneway). Bei diesen Übungen werden speziell die Yin oder die Yang Seite genährt. Tu Na Qi Fa heißt diese Übungsreihe. Immer durch unser Herzzentrum geleitet wird die Energie gereinigt und aufgeladen. Weiterhin kann man auch noch Kreisläufe beschreiben, die eher waagerecht verlaufen. Diese Übung nennt sich Xi Xin Fa. Bei dieser Übung kann man sich auch wieder mit Bäumen, Blumen, Bergen oder dem Kosmos austauschen. Vorher sollte man sich aber immer vergewissern, ob das Objekt seine Zustimmung gibt. Hier werden die Energiekreise auch wieder durch unser Herz geleitet. Man kann sich auch wieder für die Yin oder Yang Seite entscheiden. Mit viel Erfahrung kann man diese Kreisläufe auch bei Menschen durchführen und zur Heilung einsetzen. Was bei allen Übungen gilt ist, daß immer alle unsere Gelenke durchlässig sind und wir mit allen Sinnen zu arbeiten, um die Energie zu fühlen, zu schmecken, zu tasten und zu riechen. So kommen wir in die Einheit mit allem und sind auf einer Ebene. Die wichtigsten Übungen durften wir kennen lernen und konnten etwas von der Essenz des Chan Mi mitnehmen. So war es auch bei Ren Bu.

Es waren immer sehr einschneidende Erfahrungen, die wir in all den Übungsstunden machen durften.. Es ist schier unglaublich was in den einzelnen Übungen steckt. In der Gruppe hat sich die Energie noch potenziert. Es wird hier ganz deutlich, wo man an sich selbst noch arbeiten muss, und es wird einem klar, dass man sehr viel zur Heilung der Erde beitragen kann, denn ich erreiche „Krisenherde“ selbst über Raum und Zeit, indem ich meine Übungen praktiziere. Es ist aber genauso wichtig für mich und mein näheres Umfeld eine Atmosphäre des Herzens zu bilden.

Danksagung

Dort, wo ich heute angekommen bin ist nicht mein alleiniger Verdienst. Es ist Zeit Danke zu sagen an Zuzana, Berta, Evelyn und Christine. Danke für Eure Zeit die ihr mit uns geteilt habt und Euer Wissen das ihr an uns weitergegeben habt. Danke für Eure Geduld und Eure Liebe. Die letzten Jahre waren für mich sehr bereichernd und ich habe mich gut aufgehoben gefühlt. Dank auch an die Gruppe. Es war immer ein guter Spirit vorhanden, trotz der total verschiedenen Charaktere. Wir haben miteinander gelacht und geweint und geübt. Die ganze Ausbildung wurde getragen von der Herzensenergie aller.

Aber es ist ja noch nicht zu Ende, denn der Weg wird weitergehen, und wir werden uns wiedersehen an Weiterbildungen, Sondersonntagen usw.

Nochmals, Danke für alles.

Liebe Grüße Wolfgang