

## 1 Einleitung

Ziel dieser Arbeit ist es, anhand der Übungsreihe der „10 Meditationen auf dem Berg Wudang“, wobei auf die 8. Meditation näher eingegangen werden soll, aufzuzeigen, inwieweit theoretisches Beherrschen einer Übung, geistiges Durchdringen und praktische Anwendung im täglichen Leben eine Einheit bilden.

Während „*Zurück zu den Quellen des lebendigen Wassers*“ ein Akt der Besinnung auf das Wesentliche darstellt und erste Erfahrungen mit dem Erspüren und Erkennen der verschiedenen Energien anspricht, soll „Die Quelle in mir- Eins Sein“ der Erkenntnis und tiefen Freude Ausdruck verleihen, dass Alles , aber auch Alles im Makro- als auch Mikrokosmos Energie / Schwingung auf verschiedenen Ebenen ist und ich in meiner Persönlichkeit mit der Öffnung meines Herzens mein Inneres Licht an das universelle Licht anschließen kann, um so mein Potenzial zum höchsten Wohle für mich, meine Mitmenschen, die Erde und das gesamte Universum zu entfalten.

Um gleich vorwegzunehmen, was mich am meisten herausgefordert und während dieser Zeit geprägt hat. Es ist die Tatsache, in meiner Mitte zu bleiben, egal was um mich herum passiert. Aus der Mitte des Herzens zu agieren und zu reagieren ist die tägliche Herausforderung, die es zu meistern gilt. Qigong und Meditation sind für mich inzwischen keine getrennten Vorgehensweisen mehr, um den inneren Bewusstwerdungsprozess voranzutreiben, im Gegenteil, Beides ist im Laufe der Ausbildung und auch der Zeit danach immer mehr verschmolzen. Jeder Schritt, den ich bewusst gehe ist Arbeit mit Energie und in der Aufmerksamkeitsführung Meditation mit der Erde. Alle meine Handlungen sind emotional oder mental energetisch geprägt und gehen in Resonanz mit anderen Energien. Indem ich versuche, die energetische Ebene von allem was ist mit dem offenen Herzen zu erfassen (Mensch /Tier / Baum / Pflanze / Mineral) wird sich die Welt mit mir verändern. Das ist meine tägliche Übung. Die Herausforderungen werden dabei nicht kleiner, doch die Möglichkeit im Hier und Jetzt das Leben wahrhaft zu gestalten schenkt große Freude. Die Übungen zur Verbundenheit mit Allem-Was-Ist, die im Laufe der Ausbildung sowohl in der zeitlichen Ebene als auch in der räumlichen Ebene durchlaufen wurden, schenken mir eine tiefe Freude und die Gewissheit, dass das Vordringen zu unserem Innersten uns mit dem Universum in unbegrenzten Möglichkeiten verbindet, die Schlüsselposition des liebenden Herzens gleichzeitig Verbindung und Schutz ist und jegliche Angst ihrer Grundlage enthoben wird.

Die wichtigsten Säulen in der Lehrerausbildung waren für mich:

- Herzensbildung und -öffnung
- Erfühlen von Zeiträumen und Dimensionen
- Achtsamkeitstraining für verschieden Energieformen
- Durchhaltevermögen und Selbstüberwindung (Stand)

Keinen dieser Punkte betrachte ich für mich persönlich als abgeschlossen, aber alles ist in Bewegung.

## **2 Die Einheit von Herzensöffnung/körperlicher Bewegung, Energiefluss und Konzentration des Geistes**

### **2.1 Die 10 Meditationen auf dem Berg Wudang**

#### **2.1.1 Allgemeines**

Ich wähle diese Übungsreihe aus, weil sie mich in ganz besonderer Weise, wie auch die Meisterübung, geprägt hat. Mit dem Durchführen der Übungsreihe stellt sich eine tiefe Verbindung zwischen Himmel und Erde ein, vorn und hinten – Zukunft und Vergangenheit treffen sich im Jetzt und mein Körper ist nach dem Üben ganz wach, frisch und von eventuellen Verspannungen oder Blockaden erlöst. Am liebsten übe ich im Freien, die nackten Füße auf der Erde und den Blick zum Himmel. Faszinierend an dieser Übung finde ich auch, dass die Augen, entgegen anderer Meditationsübungen, immer geöffnet, lenkend und leitend den Energiestrom mit verfolgen. Das schenkt mir eine große Bewusstheit für den Platz an den mich das Leben gestellt hat. Ich nehme mich im Zusammenhang mit dem Großen Ganzen ganz zentral wahr und verbinde mich mit den universellen Energien. Ich gebe mit dem offenen Herzen und bekomme tausendfach zurück. Die Elemente Erde, Feuer, Wasser und Luft sind mir in keiner Übung so nah wie hier und ich finde mich wieder in allen 10 Abfolgen der Reihe. Manchmal ist es die Leichtigkeit der Flügel, die ich brauche, manchmal die Kraft des Tigers, manchmal der Schutz durch die eiserne Hand und manchmal die Ekstase des Seins (Jadekissen) die mich neu beleben.

Ich verzichte im Folgenden auf die detaillierte Beschreibung des Bewegungsablaufs der einzelnen Übungen, bis auf die 8. Meditation, auf die ich genauer eingehen werde. Wer die Übungen nicht kennt möge bei Interesse nachlesen. Sie sind beschrieben in dem Buch „Das Tao der Selbstheilung“ von Josephine Zöller.

#### **2.1.2 Beschreibung der 10 Meditationen als Einheit aus persönlicher Erfahrung**

##### **2.1.2.1 Die 1.Meditation: Das innere Feuer leiten**

Ich beginne, stehe im daoistischen Qigong Stand und nehme mich wahr, meinen Körper - die Materie, meine Person, insbesondere mein physisches Herz. Ich atme, bin konzentriert, komme an im Hier und Jetzt, verbinde mich mit Allem-Was-Ist und ich fühle. Ich atme und fühle, nicht mehr und nicht weniger. Ich atme und fühle, die Erde, den Himmel, das Gestern, das Heute, das Morgen, den Tag und die Nacht. Langsam verschmelzen Materie und Geist. Das Herz wird zum Zentrum des liebenden Seins. Es dehnt sich aus, ist nicht mehr zu halten, das innere Feuer ist jetzt entfacht. Mein Blick ist klar, die Schöpfung vor Augen. Ich als Teil von Allem, Geschöpf und Schöpfer zugleich. Eingebunden in und verbunden mit den universellen Energien beginne ich aktiv und zielgerichtet meine Herzensliebe, mein inneres Feuer zu verströmen. Mit meinem Körper schaffe ich Raum und Verbindung, dehne mich aus.

Meine Arme, ausgehend vom Zentrum des Herzens öffnen nach vorne - bereiten den Weg, öffnen zu den Seiten – nehmen Beziehungen an und grenzen ab, ziehen nach oben, der Blick geht mit. Die Sehnsucht des Herzens nach Licht für den Weg wird ganz offenbar. Die Augen suchen Klarheit in diesem Licht – nicht Wertung, nicht Klammern, sondern Erkennen und Lieben und SEIN. Den Blick zum Himmel, fest verwurzelt, meinen Platz im Universum annehmend, die Finger fest miteinander verbunden findet die Sehnsucht des Herzens ihren Weg der Bestimmung. Die Erde ruft den Himmel, der Körper den Geist, die Flamme des physischen Herzens – unser göttlicher Funke verbindet sich in dieser Geste mit der Urquelle allen Seins. Ein Strahl des Lichtes (inneres und äußeres Licht in Resonanz) fließt wie durch einen Filter (das für mich bestimmte Licht aus der Urquelle) über

die Handherzen und den Herzmeridian an beiden Armen ins Herzzentrum ein. Ich stehe mit weit geöffneten Augen im Strahl dieses hochfrequenten Energiefeldes, nehme den Gruß des Lichtes an und meinen physischen Körper ganz klar wahr. In tiefer Dankbarkeit, die Fülle mitnehmend, mit dem Bewusstsein, dass nichts mich trennen kann von der Liebe Gottes, sinken die Hände zurück zum Herzen.

Das innere Feuer ist entfacht, emotionale Prozesse in Gang gesetzt, das physische Herz gestärkt, das spirituelle Herz erwacht und die Veränderung des eigenen Ich's beginnt. Der Geist ist hellwach und jede Körperzelle bereit, neue Informationen zu empfangen, Prozesse der Transformation werden angestoßen, Wahrnehmungen sensibilisiert, Bedürfnisse neu geordnet und Verantwortungen neu wahrgenommen. Aus der Sicht des Herzens, genährt durch die Quelle allen Seins, verändert sich die Welt. Das untere Dantian – Symbol der Materie, Beginn der Materie im menschlichen Sein - wird auf einzigartige Weise mit dem sich ausdehnenden Herzzentrum über die sinkenden Hände verbunden. Alle Sinne sind dabei, klar und zielgerichtet kommen wir wieder im unteren Dantian an. Das Meer der Energie wird durchflutet, gefüllt, gereinigt, die Wogen geglättet, tiefes Vertrauen macht sich breit, strömt in jede Zelle des Körpers.

Essenz: HERZ / VERTRAUEN / DIMENSION Zeit und Raum

#### 2.1.2.2

Das strahlende Herzzentrum bringt Leichtigkeit und Weite und wir kommen zur

### **2. Meditation: Die Flügel ausbreiten**

Wir haben diese Meditation immer an 2. Stelle ausgeführt, was mir zum jetzigen Zeitpunkt auch sehr sinnvoll erscheint. Bei Josephine Zöller ist sie als 3. Meditation aufgeführt.

Vor meinem inneren Auge entsteht das Bild des Schmetterlings. Der Transformationsprozess hat in der 1. Meditation begonnen. Eine Ahnung der Leichtigkeit des Seins schafft sich in mir Raum. Das Licht des Himmels, die Yang Energie des Vater Aspekts vereint sich im Dantian, getragen und erfüllt von der Liebe des Herzens mit der Kraft der Erde, der Yin Energie des Mutter Aspekts. Im Bild des Schmetterlings drückt die Seele ihre Farbenfreude, ihre Schönheit und Leichtigkeit aus. Die sich öffnenden Arme über die Seiten nach oben symbolisieren wiederum Bewegung im Fluss aus der Senkrechten, der Mitte, hinaus in die Welt. Ich nehme meine Mitgeschöpfe und Geschaffenes wahr, bin neugierig, schaue mich um, lebe im Jetzt, die Dimension des Oben und Unten verbunden über die momentane Beziehungssituation (Seiten) steht im Vordergrund. Ich genieße das Wissen und die Erfahrung des Aspekts der Leichtigkeit und Schönheit des Lebens. Mit diesem Wissen kehre ich ganz zur Erde in mir zurück – zum unteren Dantian. Ich kehre ein in meine innerste Materie und Leichtigkeit verankert sich in ihr.

Essenz: LEICHTIGKEIT / Jetzt

### 2.1.2.3 Die 3. Meditation: Die Höhlen von Drache und Tiger bewachen

Ausgangspunkt ist wieder das untere Dantian. Nach der Erfahrung der Leichtigkeit des Seins, der Schönheit und vollkommenen Harmonie des Lebens im Einklang mit Allem-Was-Ist, stellt sich mir eine weitere Seite meines „SOSEINS“ dar – der Drache als Symbol für Geheimnisvolles mit der verzehrenden Kraft des Feuers und der Tiger, Symbol für Geschmeidigkeit, Geduld und blitzschnelle Reaktion. Ich verliere mich nicht in der Leichtigkeit, suche das Geheimnisvolle, das Individuelle in mir zu entdecken. Ich kreise um mich selbst, nicht um mich aufzublähen, sondern, um das Mysterium in mir zu erkunden, zu schützen. Durch die Bewegung im Außen, begleitet mit der klaren Energie der Augen, die Handherzen fokussierend, schaffe ich einen schützenden Raum um mich, der mir immer tieferen Einblick in mein Innerstes gewährt. Aus dem (Ur)Vertrauen in das Leben, geübt in der Wahrnehmung des „Jetzt“ erwächst der tiefe Wunsch, dieses innere Feuer zu erkennen, zu hegen, zu pflegen, zu schützen, zur inneren Kraft vorzudringen, sie zu bewahren und zu entfalten.

Die Form der Hände zum geschlossenen Tigermaul hinten (Min Meng) bannt die Energien, das offene Tigermaul vorne vor dem unteren Dantian symbolisiert, ich spreche zu mir. Die Augen begleiten die Bewegung wiederum zielgerichtet, wach und klar. Die Wirbelsäule kommt ins Spiel. Leicht drehend und schwingend, den Kreis zentrierend, taste ich mich schützend an mein Innerstes heran. Ich aktiviere das Drüsensystem (besonders Zirbeldrüse und Hypophyse) durch die Entfaltung der Energien und bereite so die Öffnung des dritten Auges vor.

Essenz: EIKEHR INS INNERSTE / SCHUTZ

Wirbelsäule als TRANSPORTEUR DER LEBENSKRAFT /

### 2.1.2.4 Die 4. Meditation: Das Licht durch den Dai Mai stoßen

Die inneren Höhlen sind wahrgenommen, erahnt, geschützt. Nun kommt es darauf an, Licht ins Dunkel der Höhle zu bringen, an den Tag zu bringen was geheimnisvoll im Tiefen unseres Innersten schlummert. Es braucht Licht, viel Licht um in Klarheit zu erkennen. Deshalb geht es in dieser Meditation um Erkenntnis. Energetisch gesehen ist unser Gürtelgefäß (Dai Mai – Lichtspeicher) Ausgangs- und Endpunkt der Meditation. Unsere starke Mitte muss aktiviert werden um die Verbindung zwischen innerem Licht und äußerem Licht so zu gestalten, dass durch die Speicherung des Zuflusses der Yin Energien der Erde und Yang Energien des Himmels unser physischer Körper die Möglichkeit hat, aus seiner Mitte heraus zu leben. Also, von Innen nach Außen und nicht fremd bestimmt von Außen nach Innen, als Spielball der äußeren Einflüsse. Wir öffnen diesen Raum indem wir ihn mit Himmel und Erde verbindend durchstoßen. Neben den Armen kommen jetzt auch unsere Beine zum Einsatz. Die Bewegung wird noch weiter ausgedehnt (Vorn / Hinten / Oben / Unten) Wir richten uns in der Diagonale zwischen Himmel und Erde aus, erweitern unseren Raum, sind wie ein Gefäß was gereinigt, durchputzt werden will. Der Strahl des Lichts konzentriert zwischen den zueinander zeigenden Handherzen läuft über die Augen, die Zirbeldrüse, die Hypophyse, die Schilddrüse, die Thymusdrüse, die alle entsprechend in Resonanz treten und Botenstoffe aussenden. Kraftvoll durchzieht dieser Lichtstrahl das Zentrum unseres Körpers und durchströmt uns wie ein Blitz, der in die Erde fährt. Das Herz der Erde verbindet sich aktivierend mit uns und die liebenden Ströme des Herzens der Erde fließen kraftvoll in den Körper. Die Wirbelsäule ist gestreckt, unterstützt die diagonale Ausrichtung. Im Zurücksinken in die Ausgangsposition sammelt sich mehr

und mehr Licht im durchgeputzten Dai Mai. Das Licht des Himmels hat sich über unser Herz, angeregt durch das Drüsensystem, mit der Kraft des Herzens der Erde vereint, um unseren physischen Körper, den Tempel unseres Geistes zu reinigen und auf Dauer zu erhellen.

### Essenz: REINIGUNG

#### **2.1.2.5 Die 5.Meditation : Das Licht durch den Dai Mai leiten / senden**

Der Kanal ist frei, unser Tempel erhellt und nun kommt es darauf an, das innere Strahlen, die Reinheit, das innere Erkennen bewusst nach außen zu tragen. Sanft steigen die Energien des kristallweißen Lichtes aus unserem Speichergefäß strahlend in uns auf, unterstützt durch die sich öffnende Hand, über die Wirbelsäule nach oben geschraubt, angereichert mit der liebenden Kraft unseres Herzens. Wir leiten / senden ganz bewusst unser innerstes Licht, um unseren physischen Körper zu erquickern, unsere Sinne erblühen, das innere Lächeln erstrahlt.

Sanft erblüht die innere Rose und verströmt ihre Schönheit. Wir erblühen von Innen nach Außen, wissend, wie wir das innere Licht durch das Äußere nähren. Die Augen zum Himmel, die Füße fest auf der Erde, empfangen wir von Beiden, um uns selbst zu erkennen - Himmel und Erde in uns vereint. Empfangen und geben, annehmen und ausstrahlen und jedes Aussenden bringt uns ein Geschenk tausendfach zurück, Klarheit und Fröhlichkeit aus der Tiefe unseres Seins.

### Essenz: AUSSTRAHLUNG

#### **2.1.2.6 Die 6. Meditation: Die Lotusblüte öffnet sich**

Alle Grundlagen sind geschaffen. Licht und Liebe haben sich vereint, das Herz ist prall gefüllt und aus der Reinheit und Klarheit des Gedankens vollzieht sich der Schöpfungsakt in mir - durch mich. Das Dasein entfaltet sich hier in dieser Meditation im Bild der Lotusblüte. Das liebende Herz erkennt die Materie und wendet sich energetisch geführt durch unsere Hände segnend und dankend der Erde zu. Das Samenkorn fällt in die Erde und bringt Frucht hervor. Als Gleichnis für das Menschenleben oder auch als Bild für den Kreislauf der Elemente erwächst mit und durch uns auf der Grundlage der bisher gewonnenen Erkenntnisse und Erfahrungen individuelle Schöpfung. Das Bild der wachsenden, sich öffnenden Lotusblüte, energetisch geformt durch unseren Körper, die Wirbelsäule, die Arme, die Hände, symbolisiert die göttliche Reinheit und Erleuchtung, Wohlstand, Schönheit und Wiedergeburt.

*„Die Lotusblüte gilt von jeher als göttliches Symbol. Ihre sich öffnenden Blütenblätter deuten die Entfaltung der Seele an, und ihre aus dem Schlamm aufsteigende Schönheit versinnbildlicht eine hohe geistige Verheißung“*

*aus: Autobiographie eines Yogi von Paramahansa Yogananda)*

*Physikalisch gesehen bestehen die Blütenblätter einer Lotusblüte aus winzigen Schuppen, so dass kein Schmutz an ihr haften bleibt. Alles tropft im wahrsten Sinne von ihr ab. Die Lotusblume wächst meist in sumpfigen stehenden Gewässern und ist dennoch nie beschmutzt. Die Umgebung in der sie wächst kann ihrer Schönheit und Reinheit nichts anhaben.*

*(aus: Lexikon spiritueller Begriffe)*

Mit diesen Gedanken, die Energien vom Herzen zur Erde und durch alle Chakren /Dantians zum Himmel führend, entfaltet sich eine unglaubliche Freude, Selbstliebe, Verbundenheit und innere Stärke. Die sich anschließende Welle ausgehend von der unteren Wirbelsäule

und in den verbundenen Fingerspitzen endend, symbolisiert für mich in Anlehnung an Chan Mi Gong die Flexibilität, die Leichtigkeit mit der das Leben trotz Sturm und Wind, Prüfung und Belastung seinen Lauf nimmt. Die entfaltete Energie fließt zurück ins Herz und sinkt mit neuen Informationen und Mustern in unseren physischen Körper über das untere Dantian ein.

### Essenz: SCHÖPFUNGSAKT

#### 2.1.2.7 **Die 7. Meditation : Die eiserne Hand**

Die Schöpfung / unsere Schöpfung will bewahrt sein. Wir schaffen uns Raum, grenzen uns ab. Das Spezifische dieser Übung, in der wir die Hände abwechselnd kreisrund über die Seiten nach oben ziehen, sind die nach außen gewendeten Handherzen. Sie sind Filter, die assimilierend alles was zu mir gehört durchlassen und alles abwenden, was sich gegen die Essenz meiner inneren Mitte richtet. Der Blick begleitet achtsam die Bewegung und lässt über die Handrücken und Handherzen das innere Licht nach außen strahlen, wo es in Resonanz mit dem universellen Licht einen Schutzkreis um meinen physischen Körper bildet.

### Essenz: BEWAHRUNG

#### 2.1.2.8 **Die 8. Meditation: Der Tiger reckt sich**

##### 2.1.2.8.1 Die Ausrichtung / Fokus / Stand

Wie stehen weiter im daoistischen Qigong Stand, sind ausgerichtet zwischen Himmel und Erde, in Raum und Zeit. Die vorangegangenen Meditationen haben uns geprägt, ihre Eindrücke hinterlassen.

Mit der Kraft des offenen Herzens ist aus der Leichtigkeit des Schmetterlings, der Sehnsucht des Lebens nach Liebe und Vollkommenheit in bewahrender Fürsorge Schöpfung entstanden. Das Leben gestaltet sich ganz individuell und im Großen Ganzen, vergleichbar einer Blüte die immer wieder neu entsteht, sich veredeln lässt und im Glanz des Lichtes ganz unterschiedliche Ausstrahlung entwickelt.

Wir atmen tief, sanft und ruhig. Jeder Atemzug ist wie ein neues Leben, verbindet uns mit dem Herzen des Universums.

Das Bild des Tigers entfaltet sich in uns.

Er ist ein prachtvolles Tier. Mit seiner orange-goldenen Farbe steht er als Symbol für Lebenskraft und Regeneration. Ein Hauch von Unabhängigkeit und Zuversicht umgibt ihn, man nennt ihn auch den „König“ der Tiere. Das chinesische Zeichen für König soll er als Markierung auf seinem Kopf tragen. Mit dem Tiger verbinden wir Eigenschaften wie muskulös, kraftvoll, flink, ausdauernd, konzentriert und überraschend.

Tiger sehen, riechen und hören ausgezeichnet und lehren uns somit unsere Sinne zu trainieren, die Wahrnehmung zu erweitern und die Welt des Außergewöhnlichen zu erforschen.

Mit dem „TIGER IN UNS“ werden wir bereit für Abenteuer, immer neue Herausforderungen und Veränderungen – Lebenskraft und ein starker Wille strömen in uns ein.

Krafttier Tiger:

*„Der Tiger lehrt dich die Selbstbemeisterung. Er lässt dich das Schöpferfeuer und die ewige Flamme in dir finden. Vielleicht wurde diese verschüttet, vergraben oder von anderen Kräften besetzt, so dass dein Licht nicht richtig leuchten kann. Doch im Tiger hast du einen mächtigen, feurigen Verbündeten, der dir hilft, diese mächtige, kraftvolle, ewig*

*während die Flamme zu entfachen, ihre Kraft zu beherrschen und im richtigen Maß einzusetzen und zu leben“.*

*(aus: Krafttiere, Steven D. Farmer)*

#### 2.1.2.8.2 Der Bewegungsablauf

- Im daoistischen Qigong\_Stand sind die Arme angewinkelt, die Fäuste liegen nach oben gewandt sanft in der Taille, was ein leichtes Kippen des Beckens bewirkt, folglich spannt sich die Wirbelsäule.
- Achtsam verlagern wir das Gewicht auf das rechte Bein und ziehen dabei die Fäuste nach oben bis zum Schlüsselbein indem sich die Ellenbogen öffnen drehen sich die Fäuste, zeigen mit den Handrücken beim Hochziehen zum Himmel und öffnen sich zum Tigermaul.
- Wir gehen mit dem linken Fuß einen halben Schritt nach vorn, die Füße bleiben parallel und schulterbreit auseinander. Gleichzeitig werden die zur Tigerkrallen geöffneten Hände mit der Verlagerung des Gewichtes auf das linke Bein nach vorne gestoßen. Der Blick ist nicht mehr ruhig und entspannt, sondern konzentriert fixierend, bannend.
- Aus dieser Haltung heraus verlagert sich das Gewicht auf beide Beine zurück und wir senken die Hände in Form der Tigerkrallen auf die Erde. Die Finger der rechten Hand liegen vor dem linken Fuß, die Finger der linken Hand in gleicher Form parallel etwa schulterbreit auseinander daneben. Der Rücken ist rund, die Wirbelsäule gespannt.
- Das rechte Bein jetzt nach hinten über das linke Bein schwingen und mit dem Ballen aufsetzen. Die Spannung / Dehnung in der Wirbelsäule erhöht sich und erreicht ihren Höhepunkt indem wir mit den Augen über die linke Schulter zur rechten Ferse blicken, über den Augenwinkel das Gesäß fixierend die größtmögliche Spannung erreichen und so den Bogen zum Kreis schließen. Die Spannung wird gehalten bis sich das Gefühl des „Lösenwollens“ einstellt.
- Der rechte Fuß setzt sich in die Ausgangsposition zurück, er bleibt also einen halben Schritt hinter dem linken Fuß, schulterbreit von diesem entfernt.
- Der Körper hebt sich, wir rollen uns förmlich auf und ziehen die geöffneten Tigerkrallen mit der geballten und gehaltenen Kraft nach oben, um sie dann mit dem bannenden Blick nach vorn in wohl bestimmter Dosis zu entfalten.
- Die Ellenbogen ziehen zurück zum Körper, die Handflächen drehen zum Himmel, das Gewicht verlagert sich auf das rechte Bein und wir ziehen mit dem linken Fuß und den sich langsam schließenden Händen zur lockeren Faust in die Ausgangsposition (Füße parallel, schulterbreit, lockere Fäuste in der Taille) zurück.

Die Übungssequenz für die Dehnung der rechten Seite ist beendet. Wir ruhen in der Ausgangsposition und nehmen nun in der gleichen Weise die Dehnung der anderen Körperseite wahr, indem wir das Gewicht auf den linken Fuß verlagern und mit dem rechten Fuß einen halben Schritt nach vorne gehen und die einzelnen Sequenzen wie beschrieben auch für diese Körperseite wiederholen.

Ich rate, diese Übung mindestens 3x pro Körperseite zu praktizieren, bevor man die nächste Meditation beginnt.

Essenz: HERAUSFORDERUNG

#### 2.1.2.8.3 Reflektion des Bewegungsablaufs - Energiefluss

Alles beginnt wieder im Becken, unserem großen Energiespeicher, die angewinkelten Arme im Lichtspeicher, dem Dai Mai integriert, die lockeren Fäuste als Zeichen der gebündelten Energie, der Kraft, die zur Entfaltung bereit ist.

In dieser Haltung ruhen wir in uns mit dem Bewusstsein der inneren Stärke und sind gleichzeitig voller Aufmerksamkeit für die Dinge um uns herum. Mit ruhiger Gelassenheit betrachten wir den Lauf der Welt, bereit zu reagieren, wenn es notwendig wird.

Wir erproben uns selbst, stellen uns den Herausforderungen und laufen nicht vor ihnen weg, im Gegenteil wir suchen sie, um an ihnen zu wachsen und zu reifen.

Wir werden der Herausforderung entgegen treten, bedachtsam, abwägend und konzentriert – nicht einfach lostrampelnd und schon liegen wir auf der Nase, nein so nicht. Wir verlagern das Gewicht, spüren die eine Körperseite, sinken noch tiefer in die Verbindung mit der Erde und fühlen ihre Kraft. Die Energie fließt über das weit geöffnete Fußherz ein. Die Ellenbogen weiten sich, der Dai Mai dehnt sich und die sich öffnenden Handherzen ziehen die Energie des Beckens, unser inneres Feuermeer, gezielt nach oben in das Energiezentrum des Herzens, was wiederum über den Baihui gespeist wird mit der Yang Energie des Himmels. Yin und Yang sind damit über unser offenes Herz miteinander verbunden und die Kräfte durch die Energie des liebenden Herzens geprägt.

Jetzt ist der Zeitpunkt gekommen, wir wagen den Schritt nach vorne aus der vereinten, konzentrierten Mitte heraus. Nichts kann uns mehr ablenken, der Weg ist klar und Hindernisse müssen beseitigt werden. Mit dem Schritt nach vorn fließt die geballte, kraftvolle Energie durch die Handherzen in Höhe der Brust ebenfalls nach vorn. Wir setzen den Fuß auf und sind mit dem ganzen Körper dabei, 100% bei der Sache, gestalten unser Leben, strahlen über unsere gesamte Körperhaltung Stärke aus, die sich über die Achtsamkeit der Sinne, hier insbesondere der Augen, noch potenziert. Unser inneres Licht strahlt aus, nach vorn, in die Zukunft, bahnt sich den Weg. Das Gewicht liegt jetzt auf dem nach vorn gesetzten Bein – Sinnbild für mutiges Voranschreiten – und wie ein Schutzschild baut sich über dem Fuß (ERDE), dem geöffnetes Tigermaul (HERZ) und Strahlkraft der Augen (HIMMEL) die nach Vollkommenheit strebende Energie vor uns auf.

Mit jedem Schritt, den wir im Leben nach vorne gehen werden wir mutiger. Manchmal bedarf es auch eines zweiten Anlaufs, um das Hindernis zu überwinden, den Feind in die Schranken zu weisen, sei es nun innerlich oder äußerlich. Sind wir einmal bereit einen mutigen Schritt in dieser Art zu wagen, setzt ein Prozess ein, der Prozess der Transformation, der Veränderung, der uns zu tiefer Selbstliebe und Achtsamkeit gegenüber Allem-Was-Ist führt. Aus der klaren Erkenntnis der Verantwortung für uns selbst, unsere Gedanken, Worte und Taten erwächst eine tiefe Liebe für unsere Erde, die uns trägt und nährt, ein tiefes Mitgefühl für Mensch, Tier und Pflanzen. Verständnis breitet sich in uns aus für die Dinge, die sich uns scheinbar in den Weg stellen, denn an ihnen werden wir wachsen. Im Wissen und in der Übung des Gebrauchs der energetischen Zusammenhänge des Universums können wir uns immer wieder erproben und als Krieger des Lichtes mutig voranschreiten, um auch den scheinbaren Feind ins Licht zu bringen, denn letztlich ist auch er mit uns verbunden und die Strahlkraft des reinen Herzens, des klaren Geistes wird Gedanken, Worte und Taten real werden lassen, die jeden Schatten im Licht auflösen. Wir dürfen also weiter üben, uns erproben und den Bogen bis zum Anschlag spannen.

In unserer Meditationsübung ist der Schutzschild erbaut, die Ausstrahlung des inneren Lichtes entfacht. Jetzt geht es darum, nicht selbstgefällig stehen zu bleiben. Soll das Feuer weiter brennen und noch mehr entfachen, muss nachgelegt werden.

Wir sinken also mit den geöffneten Tigerkrallen nach unten, wenden die Hände dabei vorsichtig und führen somit unsere Herzensenergie zur Erde. Das Gewicht auf beiden Füßen,



die Wirbelsäule halbrund wie ein Bogen sinken wir förmlich in die Erde ein, sind ganz Materie, dort angekommen, wo die Erfahrung, die Prüfung oder Herausforderung auf uns wartet.

Interessant, dass hier die rechte Hand vor dem linken Fuß aufgestellt wird bzw. umgekehrt und auch hier das Zusammenfinden der Yin und Yang Körperseiten zwecks optimaler Mittigkeit, aus der Harmonie erwächst, die den Energiestrom über die aktivierten Anfangs- und Endpunkte der Meridiane an Fingerspitzen und Zehenspitzen und Fußballen über die halbkreisrunde Wirbelsäule durch den Körper leitet. Das innere Feuer wird erhalten, genährt. Wir aktivieren den Energiefluss, indem wir das rechte Bein nach hinten über das linke Bein aus strecken, wobei der gesamte Fußballen wieder festen Kontakt zur Erde aufnimmt. Die Spannung erhöht sich, der Kreislauf der Energien ist erweitert und erreicht seinen Höhepunkt, indem wir ihn mit den Sinnen schließen. Mit dem Blick unserer Augen schließen wir den Kreis, sind so im Augenblick höchster körperlicher Anspannung genährt durch unser inneres Licht, getragen von der Energie unseres Herzens, das Himmel und Erde in uns verbindet, Geist und Materie in uns vereint, bereit das Größtmögliche zu vollbringen um der Verantwortung gerecht zu werden, die wir tragen als Kinder Gottes, des All-Einen, des Großen Geistes, des ICH BIN. So nah an der Erde, durchpulst von ihren Energien, nehmen wir sie mit allen Sinnen wahr, riechen, schmecken sie förmlich und nehmen lächelnd in tiefer Dankbarkeit die Stärke, die wir empfangen an. Aus dem Nebeneinander leben ist eine Beziehung geworden, die Erde ist in mir geboren und ich bin in ihr. Fast ist es wie Hochzeit, bisher war der Geist dominant, nun hat sich Beides gefunden, vereint aus der Tiefe des Herzens. Aus der kleinen Flamme ist ein Feuer geworden, das sich immer weiter ausbreiten will und wird.

In dieser Gewissheit rollen wir uns förmlich über die Wirbelsäule auf, ziehen die vermehrte, geballte, gehaltene Energie achtsam mit den geöffneten Tigerkrallen nach oben, wo sie wiederum mit der Energie des offenen Herzens angereichert wird. Aufrecht stehend, verbunden mit der einfließenden Yang-Kraft des Himmels, in der Geste des Nachvorn-Schreitens fließt aus den sich öffnenden Fäusten und über die Strahlkraft der Augen mit dem bannenden Blick ein gewaltiger Strom des Lichtes, der den Weg erhellt und dessen Strahlkraft jedes Hindernis zu durchdringen vermag und jeden scheinbaren Feind zur Abkehr zwingt.

Die Übung, die Anspannung hat Früchte getragen und spornt zu neuen Taten an. Zufrieden und genussvoll gleitet der Tiger in die Ausgangsposition zurück. Aus der Konzentration des Geistes, der Achtsamkeit der Gedanken, der Geduld des Körpers und der Harmonie von allen drei Elementen eingebunden in die Gesetze des Universums entfaltet der Tiger seine Lebenskraft ohne sich zu verausgaben oder sich zu erschöpfen.

Im Wechsel zwischen Elastizität und Spannung wird Energie freigesetzt, die nicht sinnlos verschleudert, sondern geprägt durch die Energie des offenen Herzens zielgerichtet und achtsam eingesetzt Raum schafft, um letztendlich Genuss, Freude, Zufriedenheit und Leichtigkeit in unser Leben zu integrieren.

#### 2.1.2.8.4 Zusammenfassung – „Der Tiger reckt sich“

Das große Thema, was ist Kraft, wie erreiche ich sie und wohin und wie wende ich sie an, wird in dieser 8. Meditation bearbeitet.

Grob gesehen wird es in folgender Reihenfolge gelöst:

- |  |                                   |
|--|-----------------------------------|
| 1) <b>Ausrichtung</b> – Himmel / Erde / Ich                      | WAHRNEHMUNG Stand                 |
| 2) <b>Ruhe</b> – innere Einkehr – Herzensöffnung                 | MEDITATION<br>angewinkelte Arme   |
| 3) <b>Außen</b> – Beziehungen /Leben gestalten – Herausforderung | BEWEGUNG nach vorn                |
| 4) <b>Erde</b> - Selbstmeisterung                                | ANSPANNUNG Bogen                  |
| 5) <b>Prüfung</b> - Kraftentfaltung                              | AUFRICHTUNG<br>Blick/Ausstrahlung |
| 6) <b>Entspannung</b>  | MEDITATION<br>Rückzug             |
| 7) <b>Beobachtung</b> – Neubeginn                                | ACHTSAMKEIT<br>Ausgangsposition   |

#### Energieverlauf – und Qualität:

- |  |                                |
|--|--------------------------------|
| 1) <b>Unten</b> (Yin)- <b>Oben</b> (Yang)- <b>Zentrieren</b> (Herzensenergie / Ich)                    | <b>Ausrichtung</b>             |
| 2) <b>Verbinden</b> - Einströmen lassen /Aufnehmen   | <b>Meditation</b>              |
| 3) Aktives <b>Öffnen</b> nach vorn – Ausströmen lassen   | <b>Bewegung</b>                |
| 4) <b>Aufnehmen</b> (Yin ) <b>Komprimieren</b> / verdichten  | <b>Spannung</b>                |
| 5) Aufrichten, <b>Führen</b> (Yin),<br><b>Verbinden</b> Einströmen lassen (Herz/Yang) <b>Aussenden</b> | <b>Prüfung</b>                 |
| 6) <b>Aufnehmen</b> (Yin/Yang) <b>Verbinden</b> (Herz)   | <b>Meditation</b>              |
| 7) <b>Speichern</b>  | <b>Achtsamkeit / Neubeginn</b> |

Sichtbar wird an diesem Ablauf, dass Kraft und Stärke Eigenschaften sind, die wir nicht einmal erwerben und immer haben, sondern dass sie aus der Übung der Selbstbemeisterung in Verbindung mit der Sehnsucht nach Selbsterkenntnis, eingebunden in das kosmische Gesetz der Resonanz, immer wieder neu entfaltet werden. Im Wechsel von Anspannung und Entspannung und mit dem Herzen der bedingungslosen Liebe dürfen wir sicher sein, dass uns notwendige Kraft zum verantwortungsbewussten Gestalten unserer Lebensaufgaben immer zur Verfügung stehen wird, unabhängig davon, was unser Leben an Jahren zählt.

Über die sensibilisierte Wahrnehmung unseres Körpers und der Außenwelt, des Makro- und Mikrokosmos, eröffnet sich ein neues Bild des DASEINS. Das Gefühl des Eingebundenseins in das Große Ganze, hier besonders in den Bewegungen zwischen Oben (Steigen) und Unten (Sinken) und nach vorn strebend sichtbar, gibt Sicherheit und eröffnet Raum zur Entfaltung von Visionen, die sich aus dem Leben im JETZT (Position mit angewinkelten Fäusten im Qigong Stand) entwickeln. Die nötige Stärke dazu erfahren wir aus uns selber, wenn wir bereit sind die Verantwortung für uns und unser Leben zu übernehmen und mit der Übung der Selbstbemeisterung (gespannter Bogen) die Kräfte entfalten, die in uns verborgen liegen.

Zukunft gestalten heißt, neue Wege gehen, dies bedeutet:

- achtsam wie der Tiger auf die Zeichen achten, im richtigen Moment aus dem Bewusstsein der inneren Mitte in Stärke zu reagieren (Schritt nach vorne),
- das eigene Potential entfalten (mit der Kraft des Herzens und den Händen als Symbol für tätig sein nach vorne),
- sich Herausforderungen zu stellen, aus dem Opferbewusstsein (Aufrichten) zu erwachen, der Fremd- oder Außenbestimmung (Licht in den Dai Mai zurückführen) zu entsagen.

Dabei ist Flexibilität im Rahmen der gegebenen Möglichkeiten genauso wichtig wie Konsequenz in der Durchführung einmal angestoßener Abläufe. Die „Zähne zeigen“, die Ausstrahlung spüren lassen, sich abgrenzen, klar sein in der Auseinandersetzung, das alles sind unabdingbare Eigenschaften, die uns helfen auf dem Weg der Selbsterkenntnis voran zu kommen. Genüsslich dürfen wir uns auch zurückziehen, um in totaler Ruhe ohne störende Einflüsse zu beobachten, zu genießen und zu entspannen. Wenn wir dann erwachen aus uns selbst, die liebende Kraft in den Kammern unseres Herzens gespürt haben, uns recken und strecken und den Körper wahrnehmen sind wir wieder bereit für das Leben mit all seinen vielfältigen bunten Facetten. Das innere Lächeln begleitet uns und der Bogen darf sich wieder spannen.

**Das innere Feuer wird wieder und wieder genährt und verstärkt bis alles in und um uns Licht ist, wir erleuchtet sind, der Prozess sich von innen nach außen vollzogen hat. Der Tiger in uns stirbt nie.**

#### 2.1.2.9 Die 9. Meditation: Das Qi durch das Jadekissen lenken

***Jadekissen** : Punkt am oberen Rand von der Nackengrube, zweifingerbreit beiderseits der Kopfmittellinie. In der alten chinesischen Terminologie wird der Begriff Jadekissen anstelle von Palast des Windes verwendet, es ist der Bereich der Nackengrube zwischen den Punkten Jadekissen gemeint, dessen Zentrum die Residenz des Windes ist.*

*TCM-Info Bl.9*

Diese 9. Meditation zeigt uns, dass noch mehr zu erreichen gilt als Kraft, Stärke, Entspannung, Zufriedenheit, Achtsamkeit und Genuss. Der „TIGER“ deutet es schon an, wir sind auf dem Pfad der Erleuchtung. Nachdem wir uns unserer Kraft, unserer Erde in uns ganz bewusst sind, öffnen wir mit dieser Übung den Himmel in uns - das 3. Auge.

Die Begriffe „**Residenz** des Windes“ oder auch „**Palast** des Windes“ weisen darauf hin, dass sich uns hier ein außergewöhnlicher Bereich präsentiert, der vom Wind als Synonym für den Begriff Geist (ruach hebr.) bewohnt wird.

Gezielt leiten wir die Energie vom Becken (Erde) zum Kopf (Himmel), konkret Jadekissen und stimulieren durch Druck und Gegendruck Hypophyse und Zirbeldrüse, die maximale Dehnung der Wirbelsäule. Die innere Kraft intensiviert sich und dringt aufsteigend wie ein reißender Fluss mit nach oben. Angereichert mit den strahlenden Funken des offenen Herzens durchbricht dieser gewaltige Strom jede selbst erbaute Staumauer, die uns das Gefühl der Trennung von Gott vermittelt. Das Qi, innere Feuer, Licht des Herzens, das Feuerwerk der Liebe entfaltet sich über und durch uns und hinterlässt in uns mit den Armen langsam nach unten sinkend den bleibenden Eindruck der Leichtigkeit und Schönheit des Seins, den Hauch der Ewigkeit in Freiheit und Fülle.

Essenz: Ekstase des SEINS / EINS SEIN

#### 2.1.2.10 Die 10. Meditation: Das Rad des Gesetzes dreht sich

Nach der ekstatischen Erfahrung mit der Kraft des leuchtenden Herzens, der nie versiegenden Flamme von Kraft, Weisheit und Liebe in uns, sind wir bereit Leben in allen Dimensionen zu gestalten. Wir nehmen den Platz an den uns das Leben gestellt hat und betrachten den großen Zusammenhang .

Erde und Himmel, vorne und hinten sind mit verweilenden Augenblicken intensiv in die Bewegung integriert, die zum Teil verbundenen Finger bündeln, führen, zeigen den Weg auf. Wie eine Schlange windet sich die Wirbelsäule auf diesem ganz persönlichen Weg, der geprägt ist durch die Materie, unseren Körper. Widerständen entgegen leben und lieben wir. Alte Muster, die sich in unsere Zellen eingeprägt haben, werden aufgelöst und schließlich sind wir bereit dem EGO entgegen zu treten und uns einzuordnen in den Kreislauf des SEINS, in dem wir versuchen, uns optimal zu bewegen.

Der Tod verliert seinen Schrecken und die Strahlkraft der Seele erleuchtet das physische Herz das die Handlungen innerhalb der Materie prägt.

Die bewusste Anerkennung des Kreislaufs schließt die Trennung aus und die Ursache aller Ängste ist somit beseitigt.

Essenz: EWIGKEIT

#### 2.1.3 Die 10 Meditationen im Überblick

	<b>Meditation</b>	<b>Thema</b>	<b>zu kultivierende Eigenschaften</b>
Nr.1	Inneres Feuer	Herz / Vertrauen	Herzensöffnung / <b>Liebe</b>
Nr.2	Flügel	Leichtigkeit	Freude / Mitgefühl
Nr.3	Höhlen	Einkehr / Schutz	Stille
Nr.4	Licht stoßen	Reinigung	Eigenverantwortung
Nr.5	Licht senden	Ausstrahlung/Verbindung	Selbstliebe
Nr.6	Lotusblüte	Schöpfungsakt/Leben	Kreativität
Nr.7	Eiserne Hand	Individualität/Bewahrung	Klarheit/Abgrenzung
Nr.8	Der Tiger	Kraftentfaltung „Krieger des Lichts - Du musst nicht kämpfen, um zu siegen“	<b>Stärke/Macht</b>
Nr.9	Jadekissen	Ekstase des Seins/Erleuchtung	Genuss
Nr.10	Rad des Gesetzes	Ewigkeit	<b>Weisheit</b>

Hier wird deutlich, in welchem Zusammenhang gezielte Bewegung /Energieführung mit den Themen des Lebens und deren Bewältigung stehen, um das göttliche Licht innerhalb der Materie zu entfalten. Liebe (1) Stärke / Macht (2) und Weisheit (3) sind die drei Säulen die im harmonischen Einklang miteinander zur Vollkommenheit führen.

Als geometrisches Muster steht die Zahl 3 für das **Dreieck**. Es symbolisiert die Auflösung der Gegensätze. Zwei Gegensätze oder Kräfte verbinden sich zu einem harmonischen dritten Punkt. Jeder neue Zuwachs von Macht bedarf einer noch größeren Dosis Liebe, um in der Vollkommenheit der Weisheit Schöpfung entstehen zu lassen.

Intensivierend hierzu kann man sich an dieser Stelle mit gezielten Fragen und Meditationen zum Thema „Die 3-fältige göttliche Flamme“ beschäftigen.

Feuer ist das Symbol der Transformation – Materie wird in einen feinstofflichen Zustand transformiert. Aus Holz wird Licht und Wärme und es bleibt Asche übrig. Feuer kann zerstören, aber auch mit seiner Wärme Leben erschaffen und erhalten.

In vielen alten Kulturen wurde mit Feuer gereinigt. Blicken wir in ein offenes Feuer, beruhigen sich die Gedanken, sitzen wir in kleinen Gruppen um ein Feuer zentrieren sich die Gedanken, ein Gefühl der Verbundenheit, der Nähe zum Nächsten, zur Natur erwächst in uns. In bestimmten Feuerritualen werden in der Gemeinschaft miteinander Gefühle, Emotionen freigesetzt, die uns selber überraschen.

Das **Feuer** bringt Licht in unsere dunklen Höhlen – eine mystische Reinigung vollzieht sich – wir werden frei von Altem (Muster, Blockaden) und kommen unserem göttlichen SELBST immer näher.

Interessant ist, dass es keiner großen „Aufarbeitungsdramen“ bedarf, sondern das durch bewegte oder auch stille Meditation das innere Feuer genau das frei legt, was für uns gerade „dran“ ist. Indem wir es als Teil von uns anerkennen, nicht verdrängen oder auf andere übertragen, wird es liebevoll durch das reinigende Feuer in Licht umgewandelt. Das Bewusstsein dieser Erkenntnis lässt die übrig gebliebene Asche oder Schlacke im Fluss des lebendigen Wassers los (Tränen, weinen, schwitzen). Der Körper hat sich befreit. Das Ausmaß des Transformations- oder Reinigungsprozesses ist immer genau passend und richtig, denn in der Vollkommenheit des All –Einen, des ICH BIN herrscht Harmonie.

Dieses große Thema mit allen seinen Facetten durchzieht die „10 Meditationen“ wie ein roter Faden. Als Ausgangspunkt die bedinglose **Liebe** des geöffneten Herzens (Punkt 1 des Dreiecks), im weiteren Verlauf die Entfaltung von **Macht / Kraft** (Punkt 2 des Dreiecks) wird durch das Feuer der Transformation als verbindendes und reinigendes Element die innere **Weisheit** (Punkt 3 des Dreiecks) in uns erwachen, die uns freudig einstimmen lässt in den großen Kreislauf der Schöpfung. Im Ausdruck unserer Verbundenheit mit Allem-Was-Ist, klären sich unsere Gedanken, wandeln sich unsere Worte im MITEINANDER SEIN und unsere Handlungen und Visionen werden geprägt von der Liebe des sich immer mehr entfaltenden Herzens.

Die Übungsreihe der „10 Meditationen“ eröffnet für mich durch ihre klare Ausrichtung mehr und mehr den Raum zum Leben im JETZT, lässt mich in meine Körperlichkeit mit all den vorhandenen Emotionen und Gefühlen einstimmen und zeigt mir gleichzeitig den Weg der Freiheit des Geistes auf.

### 2.1.3.1 Mögliche Fragen

- Nr.1 Nehme ich mein Herz wahr – als physisches Herz - als Gefühl – als Energie?  
Wie nehme ich die Erde / den Himmel wahr?  
Welche Bedeutung haben sie für mich?
- Nr.2 Welche Bedeutung haben meine Arme, meine Hände?  
Was hat das mit Beziehungen zu tun?  
Warum vergleiche ich meine Arme mit Flügeln?  
Was bedeutet die Sehnsucht nach Leichtigkeit für mich?
- Nr.3 Warum sind Höhlen geheimnisvoll?  
Was haben Höhlen mit mir zu tun?  
Will ich überhaupt in Höhlen gehen, oder macht es mir Angst?
- Nr.4 Bin ich bereit, den Balken im eigenen Auge zu suchen, mich selbst zu hinterfragen,  
Verantwortung für mein Dasein zu übernehmen?  
Will ich überhaupt etwas erkennen, verändern?
- Nr.5 Kann ich mich anlächeln mit all meinen Ecken und Kanten?

- Wer liebt mich?
- Was bedeutet mir Liebe?
- Wo finde ich sie?
- Nr.6 Gestalte ich mein Leben, was tue ich, wie sieht meine Schöpfung aus?
- Was macht mir Freude?
- Nr.7 Was will ich wirklich?
- Bin ich ein Zweifler?
- Schwimme ich immer mit dem Strom der Masse?
- Wovon lasse ich mich ablenken?
- Kann ich NEIN sagen?
- Nr.8 Liebe ich Veränderungen ?
- Gehe ich Herausforderungen an oder versuche ich sie zu umgehen?
- Wie gehe ich mit „scheinbaren“ Niederlagen um?
- Wo finde ich Kraft?
- Bin ich mir meiner inneren Stärke bewusst?
- Kann ich sie einsetzen?
- Nr.9 Was bedeutet Loslassen?
- Was kann ich loslassen?
- Kann ich genießen, mich beschenken lassen?
- Freue ich mich über Überraschungen?
- Erwarte ich mehr, als mein Verstand fassen kann?
- Nr.10 Was ist Geometrie?
- Welche Bedeutung hat der Kreis?
- Welche Formen gehören zu meinem Körper?
- Schaffe ich durch Bewegung Formen, bewegen die Formen mich?
- Was sagt mein Verstand?
- Was ist Energie?
- Was ist Schwingung?
- Welche Bedeutung haben meine Sinne?
- Was ist Bewusstsein?
- Was hat mich geprägt?
- Wie sehe ich in die Zukunft ?

Das ist ein Ausschnitt aus den Fragen, die sich beim Auseinandersetzen mit den 10 Meditationen stellen können. Es geht hier nicht um richtig oder falsche Antworten, darum lasse ich sie auch offen, sondern um die Tatsache, dass beim bewegten Üben der Meditationen nicht nur das Energiepotential des Körpers steigen kann, sondern gleichzeitig auch ein Prozess der Bewusstwerdung und Bewusstseinsweiterung einsetzt. Körper und Geist arbeiten immer besser zusammen. Zum Einen sind es körperliche Blockaden, die abgebaut werden können, zum Anderen stellen sich „Geistesblitze“ ein, Zusammenhänge werden klar, völlig neue Gefühle erwachen. Das Qi wird spürbarer in Qualität und Intensität, weil sich die Beziehungen zu den Elementen verändert, die uns prägen. Das wiederum macht uns sensibel uns selbst gegenüber und achtsamer in unseren Beziehungen zu Mensch und Natur.

### **2.1.3.2 Nachtrag**

Während eines Wochenendes mit einer Gruppe von 11 Personen Ende September, an dem wir die 10 Meditationen auch im Freien üben konnten, eröffnete sich mir noch ein weiterer

Aspekt dieser Reihe, indem jede Meditation einen Abschnitt unseres Erdenlebens repräsentiert und wir über die Liebe in den Kreislauf des Daseins eingebunden sind.

1	inneres Feuer	Liebe entfacht / aus EINS
2	Flügel	Verbindung eingehen, Beziehung schaffen / wird ZWEI
3	Höhlen	eigene Tiefen spüren, Geheimnis , verborgen
4	Licht stoßen	Verbindung, Zeugungsakt / wird DREI (Schöpfung)
5	Licht senden	Entdeckung wie sich alles entfaltet, sichtbar wird nach außen, offenbar sich präsentiert im Körper, Frucht wächst ENTFALTUNG/ ERKENNEN
6	Lotosblüte	Geburt Ausdruck der Schöpfung in einer bestimmten Form / INDIVIDUALITÄT
7	eiserne Hand	Bewahrung der Schöpfung, Schutz durch Eltern. Kind, Form, Schöpfung HEGEN und PFLEGEN
8	Tiger	LOSLASSEN, dem Tiger freien Lauf lassen, eigene Kraft entfalten, Herausforderungen annehmen, ERFAHRUNGEN
9	Jadekissen	Erwachsen werden - Leichtigkeit, Übermut, Freude EKSTASE
10	Rad des Gesetzes	Alter, Integration aller Erfahrungen, WEISHEIT

Aus der Verbindung zweier unterschiedlicher Energien (Yin-Yang) entsteht eine neue Manifestation (geometrische Form des Dreiecks), die wiederum eingebunden ist in die kosmischen Gesetze und die Tatsache, dass Energie nicht verloren geht, sich lediglich verwandelt (KREIS).

Fehlt in der Verbindung der unterschiedlichen Energien der Aspekt des liebenden universellen Herzens, werden sich Disharmonien einschleichen, die in jedem Fall gelöst werden wollen, da das Universum in seiner Vollkommenheit einzig und allein auf Harmonie ausgerichtet ist, auch, wenn sie über das Chaos zu erreichen ist.

## 2.2 Die 10 Meditationen und Chan Mi Gong

Als Übung aus dem daoistischen Qigong hat sich mir innerhalb der Übungsreihe in besonderer Weise der Aspekt der Erde erschlossen, zu der ich im Verlauf des Übens wahrhaft in Beziehung treten konnte. Die Yin-Energien sind kraftvoll spürbar, die Erde lebt und ist Ausdruck der Göttin im mir. Diese körperliche Erfahrung hat mein Bewusstsein verändert und mein Herz für den bisher nicht integrierten Teil in mir geöffnet.

Was bisher nur theoretisch klar vom Verstand angenommen wurde, hat sich mit dem Üben der „10 Meditationen“ feinstofflich in meine Körperzellen eingeprägt. Die auf diese Weise neu gewonnenen Informationen lösten alte Muster auf und über das Bewusstsein bin ich in der Lage in der Freiheit des Geistes den Kontakt zur Schöpfung / zum Universum aufzunehmen.

In welcher Beziehung steht diese Tatsache nun zum Chan Mi Gong?

Das Wissen, um die Tatsache, dass Alles innerhalb der Materie, egal ob fest, flüssig oder gasförmig geprägt ist durch eine bestimmte Schwingungsfrequenz und demzufolge auch mein Körper neben seiner vorgeburtlichen Prägung von den Schwingungen der Umwelt mental und emotional beeinflusst wird, lässt mich die Basisübungen des Chan Mi Gong aus einem neuen Blickwinkel betrachten.

Ich bin offen für das Leben mit all seinen Nuancen. Die feste Verwurzelung mit der Materie, Erde, mater, bringt mich in meine Körperwahrnehmung im Hier und Jetzt. Die

senkrechte Ausrichtung, die mich prägt und zum Himmel weist, dem Yang Aspekt in mir, der ebenso gelebt werden will, lässt mich die unendlichen Weiten und die Freiheit des Geistes erahnen. Im Chan Mi Gong Stand mit den leicht nach außen geöffneten Zehenspitzen ist mein Becken offen und die Wirbelsäule als Träger oder Gerüst des Körpers hat die besten Voraussetzungen sanft in alle vorgegebenen Richtungen zu schwingen. Der Atem fließt frei und leicht und eingebunden in die Elemente lerne ich ühend allmählich meine ganz individuelle Schwingung kennen. Das geschieht durchaus nicht ohne Schwierigkeiten, Blockaden der Wirbelsäule treten sichtbar in den Vordergrund und wollen bearbeitet werden.

Für mich hat sich die Wirbelsäule innerhalb der Basisübungen des Chan Mi Gong über einen ganz neuen Fokus eröffnet. Erst jetzt lerne ich sie bewusst wahrzunehmen, als die kraftvolle Energiespirale, um die sich alles windet und dreht. Mit jedem Atemzug entfaltet sie eine Schwingung mit deren Eigenfrequenz ich mich auf die Welle des Lebens einlasse. Ich stimme bewusst ein in den Kreislauf des Lebens, ich schwingen mich ein, finde meine Mitte und kann aus dieser Mitte heraus agieren und wahrnehmen. Was ich beim daoistischen Qigong über die bewusste Führung und Leitung der Energien durch sehr aktiv geführte Bewegungen erreiche, die eine bestimmte Form der Energie prägen, wie etwa das Füllen der einzelnen Dantians, löst sich im Chan Mi Gong diese gewisse „starre“ Form über die sanfte Schwingung in Leichtigkeit und Weite auf, die gerade Linie wird zur Welle, der Kreis zur Spirale, die Kraft entspringt aus der Leichtigkeit des SEINS. Besonders in den höheren Übungen des Chan Mi Gong wurde mir klar, welch wunderbares „Fahrzeug“ diese Welle, diese Schwingung ist, um das Bewusstsein über den Horizont der sieben Sinne hinaus zu entfalten. Gepaart mit Mantren und Mudren löst sich die Zeit auf, im Eins Sein mit Allem-Was-Ist begeben sich mich auf die Reise in die Weiten der Unendlichkeit und damit zu mir selbst.

Die „Reise zu den Sternen“ hat mich über mein inneres Lächeln hinaus geführt. Die Sterne haben mich lachend begrüßt, ich habe mit den Sternen gelacht. Seither hat mich dieses Lachen geprägt, mir innere Leichtigkeit und Fröhlichkeit geschenkt, die sich nicht mehr so leicht durch die Gegebenheiten des täglichen Lebens erschüttern lassen. Meine Beziehung zu den Sternen, damit zum Kosmos hat sich verändert, vertieft. Die unendlichen Weiten sind nicht mehr so weit. So wie ich die Erde (Yin Aspekt) über die „10 Meditationen auf dem Berg Wudang“ völlig neu wahrzunehmen gelernt habe, so hat sich mir der „Himmel“ (Yang Aspekt) mit der höheren Übung „Ren Bu“ völlig neu eröffnet.

In der Einheit von Beidem erfahre ich mich selbst, wie oben so unten, wie im Makrokosmos so im Mikrokosmos. Die tragende liebende Kraft des offenen Herzens, die erwächst aus der bewussten Wahrnehmung des eigenen Daseins, eingebunden in das Große Ganze, führte mich über Meditation und Qigong, zurück zur Quelle, die ich in mir entdeckte, die sich nährt an der Quelle allen SEINS und die nie versiegen wird.

### 2.3 Fazit: Eins Sein - Die Quelle

Daoistisches Qigong, buddhistisches Qigong und Chan Mi Gong haben tiefe Eindrücke in mir hinterlassen. Sie haben die Meditation in der Stille bereichert und mich zu neuen Erkenntnissen geführt, die mein Leben außergewöhnlich bereichern und auch verändern.

Leichtigkeit ist in mein Leben getreten, die Sicht- und Erfahrungsweise der Natur hat sich zu einer innigen Beziehung entwickelt und nicht zuletzt wurde mir das Eins Sein mit Allem-Was-Ist vom Universum noch dadurch bestätigt, dass es mir im Juli dieses Jahres einen ca. 3-jährigen Husky zukommen ließ, der als unerziehbar geltend, geschlagen, bissig und halb verhungert, meine Herausforderung dieses Sommers war.



Ich erwähne das deshalb, weil auch dieses Ereignis, wie ein weiteres Puzzle in mein Leben passt. Alles theoretisch Gelernte, körperlich in den verschiedensten Übungen Erfahrene durfte ich nun praktisch in täglicher Übung mit meinem Husky umsetzen. Die Anbindung an die Erde, das Bleiben in der Mitte, das Vertrauen auf die innere Stärke, das Ausstrahlen von gleichmäßiger – ruhiger, aber bestimmter Energie, die Gelassenheit und Leichtigkeit in der Freude des Geistes, das Leben gegen äußere Widerstände und vorgefertigte Meinungen sind die tägliche Herausforderung im Zusammenleben mit dem Husky gewesen. Konsequentes Handeln, sich selber und seinen Visionen treu bleibend darf ich täglich üben.

Beim frühmorgendlichen Spaziergang öffne ich mich dem Tag, lerne die Erde, das Gras, die Bäume und Wildtiere ganz neu kennen, spüre die Kraft des Waldes und lache mit den Strahlen der Sonne, oder den Tropfen des Regens die durch die Blätter fallen. Der Hauch des Morgennebels lässt mich die Weiten ahnen, die sich noch eröffnen werden.

Aus dem Hund, der nur mit Maulkorb geführt werden sollte, ist ein prächtiger, fröhlicher Begleiter geworden. Durch die täglich 2-3stündigen Ausgänge bei Wind und Wetter mit Fahrrad oder zu Fuß praktiziere ich die verschiedensten Qigong-Übungen im Freien, erspüre die Energien, die sich an den unterschiedlichen Orten entfalten. Mein Tierbegleiter ist bei mir und spürt mit.

Im Besonderen hat sich meine Beziehung zu den Bäumen verändert. Der Wald ist für mich zum Kraftort ganz besonderer Art geworden. Ich schreite den schmalen Pfad durch die Bäume entlang, die ihre Äste wie segnende Hände über mir ausbreiten, spüre ihre tiefen Wurzeln in mir, die Kronen, die dem Licht entgegen wachsend manchmal kaum zu sehen sind in der Vielfalt der sich aneinander schmiegenden Blätterdächer. Spricht mich ein Baum an, umarme ich ihn, zu einigen zieht es mich immer wieder hin. Trete ich aus dem Wald mit dem freien Blick in die sanft hügelige Landschaft öffnet sich das Herz weit, Qigong praktizierend, meditierend, der Baum in mir - alles verschmilzt - verströmt sich über die Felder, Wiesen und die Stadt im Hintergrund.

Durch den Wald laufen ist wie EINATMEN und Heraustreten wie AUSATMEN, annehmen und verschenken, sich füllen und wieder loslassen. Plötzlich springt mein Hund ins Wasser, schwimmt ein paar Züge, sich trocken schüttelnd bringen mich die vielen Wassertropfen zum Lachen. Ich bin leicht und weit, Lebensfreude durchdringt mich und ich bin bereit, bereit für den Tag oder die Nacht, bereit für das was auf mich wartet.

In tiefer Liebe und Dankbarkeit gegenüber Allem-Was-Ist, verneige ich mich und wünsche allen Menschen ein offenes und liebendes Herz, um das Leben auf unserer Erde durch ein neues Bewusstsein der energetischen Zusammenhänge zum Wohle aller Geschöpfe und der Erde selbst zu gestalten.

### 3 Schlusswort

Die Quelle die ich suchte im Außen hat sich auf meinem Weg als sprudelnde Quelle in mir offenbart.

Die „10 Meditationen auf dem Berg Wudang“ und besonders die höheren Übungen des Chan Mi Gong haben mir neue Dimensionen eröffnet, mir das Universum greifbar nahe gerückt. Die Distanzen von Zeit und Raum haben sich verändert, eine tiefe Lebensfreude hat sich eingestellt und die Leichtigkeit des SEINS als zarte Wurzel in mir verankert.

Das ewige Jetzt hat eine neue Bedeutung für mich gewonnen.

*„Es ist wichtiger als Vergangenheit oder Zukunft, denn es stellt das Tor zur Zukunft dar und ist gleichzeitig durch die Erinnerung die Verbindung zu allem, was im Herz der menschlichen Erfahrung geschieht“*

*aus: Saint Germain „Alchemie“*

Beenden werde ich diese Arbeit mit einem Zitat von Konfuzius, denn nicht nur die Herausforderungen an uns als Individuum werden wachsen, sondern auch die Herausforderungen, denen unsere Gesellschaft und die gesamte Menschheit gegenüber steht. Die Veränderung fängt nie beim Anderen an, sondern immer bei mir. Schon Konfuzius lehrte, dass die Entwicklung des Herzens der Schlüssel zur Ordnung der Welt ist.  
*Um die Welt in Ordnung zu bringen, müssen wir zuerst den Staat in Ordnung bringen. Um den Staat in Ordnung zu bringen, müssen wir zuerst unsere Familie in Ordnung bringen. Um die Familie in Ordnung zu bringen, müssen wir zuerst unser eigenes Leben kultivieren. Um jedoch unser eigenes Leben zu kultivieren, müssen wir uns in Einklang mit unserem Herzen bringen“*

Und ich füge hinzu, die Macht des Herzens zu steigern ist unsere wahrhaftige Aufgabe.

**In tiefer Liebe und Dankbarkeit gegenüber ALLEM, was mir auf meinem Lebensweg bisher begegnete.**

**Ich danke der Erde, die mich trägt.**

**Ich danke dem Himmel, der mich schützt.**

**Ich danke der ICH BIN Kraft in mir, die mich erblühen lässt.**

**Und ich danke allen Mitgeschöpfen, die meinen Weg begleiten.**

*Nackendorf, den 10. Oktober 2011  
Dagmar Kanitz*