

Schöpfertum und Qigong

Die Rolle des Menschen im Spiegel der Meisterübung

oder

Die große Mutter webt ihr Netz

oder

Multidimensionalität in einer Kursleiterausbildung



vorgelegt von

Dr. Rupert Wende

Am Graben 24

86391 Stadtbergen

Abschlussarbeit

im Rahmen der Qigong-Kursleiterausbildung 2013-2015

Qigongzentrum Augsburg

Dr. Zuzana Sebkova-Thaller

Inhaltsverzeichnis:

Deckblatt	1
Inhaltsverzeichnis.....	2
Einführungsworte	3
Einleitung	5
Die Meisterübung.....	9
Vorbereitung der Meisterübung.....	10
Ablauf der Meisterübung.....	12
Weiterführende Interpretation der Meisterübung	17
Das homöopathische Mittel „Aranea diadema“ – Die Energie der Kreuzspinne	20
Abschlussworte	23
Dank	23
Quellenverzeichnis	24

Einführungsworte:

Es gibt nichts Neues. Alles ist schon dagewesen. Diese Arbeit versucht integral Vorhandenes miteinander zu verbinden, um die Zusammenhänge deutlich zu machen. Weiterhin werden persönliche Erfahrungen und Erlebnisse in einer subjektiven Weise dargestellt, die Qigong und das Thema Schöpfung betreffen. Ebenso soll in dieser Arbeit Dankbarkeit gegenüber allem was ist, und Dankbarkeit gegenüber meiner eigenen Geschichte ausgedrückt bzw. erwähnt werden. Diese „Technik“ ist unter anderem auch bei Becker und Krüger „ATA – Der Weg des AvaTäters“ dargestellt. Alles Dargestellte wurde nach bestem Wissen und Gewissen zitiert; viele Impulse und Sätze sind aus verschiedenen von mir besuchten oder gehörten Seminaren zusammengekommen, und können manchmal nicht mehr zugeordnet werden, weil sie schon mit meinem persönlichen Weltbild verwoben sind.

In dieser Arbeit werde ich zunächst die kulturhistorische Bedeutung der meist weiblichen Schicksalsgötter herausarbeiten, sowie deren Bezüge zu den einzelnen Schöpfungsmythen und die Rolle des Menschen hierbei. Im Anschluss werden dann die Vorbereitung zur Meisterübung und die Meisterübung selbst dargestellt. Ebenso wird versucht, die dem Thema innenwohnende Energie in verschiedenen „esoterischen“ Systemen zu verbinden, um dann im Verlauf die einzige offizielle Interpretation der Meisterübung von Dr. Zuzana Sebkova-Thaller durchzugehen und zu erläutern. Zum Abschluss wird die zugrunde liegende Energie der Meisterübung als ursprüngliche Schicksals- und Schöpfungsenergie am Beispiel der Energie der Kreuzspinne über das homöopathische Mittel „Aranea diademata“ dargestellt. Es soll gezeigt werden, wie eine Energie, wenn sie angewandt wird, aufbauend sein kann oder auch zerstörerisch ist, wenn sie nicht angewendet wird. Diese Arbeit soll einen Impuls geben, uns unserer eigenen Schöpfungs- und Schicksalskräften zu stellen und uns dessen Verantwortung voll bewusst zu sein; als Beispiel dient hierbei Qigong im Allgemeinen und die Meisterübung als der Schöpfungsübung schlechthin im Besonderen.

Einleitung:

Die Angst vor Spinnen ist weit verbreitet. Ich habe selbst große Angst vor Spinnen und bis vor einigen Jahren Spinnen verjagt und auch getötet. Ich dachte immer, diese Angst käme von Filmen oder Büchern, aber ich bemerkte, dass diese bei mir tiefer sitzt. Nach verschiedenen erlernten und erlebten therapeutischen Formen erkannte ich, dass diese Urangst kollektiver Genese ist und mehr oder weniger in uns allen steckt und oft mit einem Mutterthema zu tun hat. Kaum ein Tier wird so viel gejagt, getötet und gefürchtet wie die Spinne.



In verschiedenen Seminaren von Andreas Krüger und im Buch über Archetypen von Jane Cicchetti wurden die Spinnenbilder schön beschrieben. Die Spinne als Schicksalsgöttin steht über den Göttern, selbst die Götter müssen sich dem Schicksal unterordnen. Verschiedene Mythologien sehen diese weiblichen Schicksalsgöttinnen als Ur-Götter, als Auslöser der eigentlichen Existenz und Verbindungsglied zwischen Diesseits und Jenseits. In den indischen Veden wird berichtet, dass eine Spinne den Schleier der Illusion wob, der die höchste Realität verbirgt. Die Spinne erinnert uns an das Unausweichliche, das Schicksal, das Leben und den Tod, an das Karma sowie an unsere Abhängigkeiten. Wir alle müssen sterben und unser materielles Leben endet mit unserem Tod. Sie erinnert uns an das Netz, das sie spinnt, und an die Schöpfung der Netze, die wir selbst spinnen oder eben nicht spinnen. Diese Erinnerungen sind meist so schmerzlich, dass sie schnell verdrängt werden, weil unter anderem Gefühle der Angst und der Unvollkommenheit auftreten.

Die Spinne „Anansi“ in den westafrikanischen Mythen schuf den Stoff, aus dem die ersten Menschen gemacht wurden. Er verbindet menschliche und göttliche Welt miteinander und schafft so eine Matrix zwischen Himmel und Erde. Die Spinnenkraft kann auch als ein verbindendes Netz angesehen werden, als eine Art Götterbote zwischen Himmel und Erde, Göttern und Menschen. Ähnlich der Figur des

Hermes (lat.: Merkur), des griechischen Götterboten, ist er ein Trickser; er kann überall und zu jeder Zeit anwesend sein. Archetypisch stellt er den Narren dar, der sich auch in der Tarotenergie des „Narren“ zeigt, der die Zahl „Null“ trägt, somit auch unfassbar bleibt und eine sehr starke Magie hat; wir kennen die unheimlichen, namenlosen Gestalten, die ihre Kraft verlieren, wenn man ihren Namen kennt; z.B. in dem Märchen des Rumpelstilzchens (Meine erste Theaterrolle im Kindergarten mit 5 Jahren war das Rumpelstilzchen.). Weiterhin ist er der Urheber des Wissens. Eine nette Geschichte übersetzte Terry Hancock hierüber (siehe Wikipedia-Artikel); auch diese Eigenschaften sind Teil der Spinnenenergie. Interessanterweise hat Rumpelstilzchen die Fähigkeit, aus Stroh Gold zu spinnen; im übertragenen Sinn könnte es bedeuten, aus seinem einfachen Schicksal, sein besonderes Schicksal zu spinnen.

Im Tarot gibt es neben dem Narr verschiedene große Arkanen (22 „Hauptkarten“ im Tarot, die universelle Lektionen darstellen), die archetypisch die Spinnenenergie fassen; unter anderem „Die Kaiserin“ mit der Kraft der Mutter und der Natur, „Der Teufel“ mit den Eigenschaften des Verborgenen und der Abhängigkeit und „Das Universum“ als die Schöpfungskraft schlechthin.

Im Schamanismus ist die Spinne das Höchste aller Totems. Schamanen der Spinne vermögen es durch ihr schamanisches Heillied (eine wichtige schamanische Heiltechnik), die Menschen von Ketten und Abhängigkeiten zu befreien; einige vermögen es gar, das Schicksal zu zersingen und angeblich das Karma zu beeinflussen. Die Kraft der Spinne wird auch in den schamanischen Traditionen der nordamerikanischen Ureinwohner als die Göttin der „Spiderwoman“ sichtbar und verehrt. Sie spinnt aus den Fäden aus ihrem Bauch das gesamte Leben. Auch hier sind Spinnen und Weben weibliche Künste und durchziehen alle Kulturen unserer Welt.



Wikipedia gibt hinreichend Auskunft über die verschiedenen Mythologien, die mich schon seit der Kindheit begleiten und begeistern. In meiner frühen Schulzeit in einem humanistischen Gymnasium wurde ich von Mitschülern Ruppiter genannt (eine Mischung aus meinem Vornamen Rupert und dem römischen Göttervater Jupiter). Diese Begeisterung kam und kommt daher, dass ich die Nähe der Götter und ihre Kräfte, die in unserer Welt wirken, spürte und spüre. Nachfolgend werden einige Beschreibungen der Spinnengöttinnen erläutert.

In der griechischen Mythologie finden sich die Moiren (griech. Moira: Schicksal, Los, Anteil). Die Moiren sind drei Göttinnen, die die Lebensfäden aller Wesen in den Händen halten. Klotho (die Spinnerin) erzeugt den Lebensfaden, Lachesis (die Loserin) spinnt den Faden fort und Atropos (die Unabwendbare) schneidet den Lebensfaden ab. Jedes lebende sterbliche Wesen ist diesen Göttinnen ausgeliefert und erlebt die Unausweichlichkeit des Lebens und des Todes. Diese Kontrolllosigkeit macht uns Angst und erinnert uns im Symbol der Spinnen an unsere Abhängigkeit von den kosmischen Gesetzen in unserer Welt. Unsere Existenz bedingt unseren physischen Tod und dies macht uns die Spinnenkraft bewusst. Im Rosenkreuzerischen wird dies als die größte Initiation des Menschen gesehen. Diese ist ein geistiger Schlüssel, der es dem Studierenden (lat. studere: sich bemühen) ermöglicht, auf der seelischen Ebene durch neue Tore zu gehen und hierbei Erkenntnisse zu gewinnen, die auf Verstandesebene nicht zu erhalten sind. Der Tod ist unsere letzte Initiation, die Geburt unsere Erste. Jede Prüfung, auch eine Qigong-Kursleiterausbildung in Augsburg, ist eine Initiation. Meine erste Initiation im Qigong erhielt ich in der ersten Kursstunde bei Dr. Zuzana Sebkova-Thaller. Ich erlebte Zuzana in diesem ersten Zusammentreffen und sah das Bild einer Spinne vor meinem inneren Auge; meine neue Lehrerin erklärte mit geschlossenen Augen die Zusammenhänge der Welt und des Qigong und übte mit uns. Sie bewegte unablässig ihre Finger ganz leicht und mit viel Gefühl und ich sah, wie sich aus ihren Fingern Fäden bildeten. Sie formte ein Netz, welches sich durch den Raum und darüber hinaus ausbreitete. Ich war beeindruckt und ich sah wie eine Meisterin eine Schöpferin wurde. Ich sah ihre Leidenschaft für Qigong und erkannte, dass Meisterschaft diese bedingt und sie zu 100% zu sich selbst steht. Einige Wochen zuvor hatte ich das homöopathische Mittel *Aranea diadema* C200 (die Kreuzspinne) als Split (Globuli aufgelöst in 20%-igen Alkohol) über vier Wochen eingenommen. Während der Einnahme meldete ich mich spontan zu der Kursleiterausbildung an. Ich hatte schon lange den Wunsch, meine früher durchgeführten Qigong-Übungen wieder aufzunehmen und etwas für mich selbst zu tun.

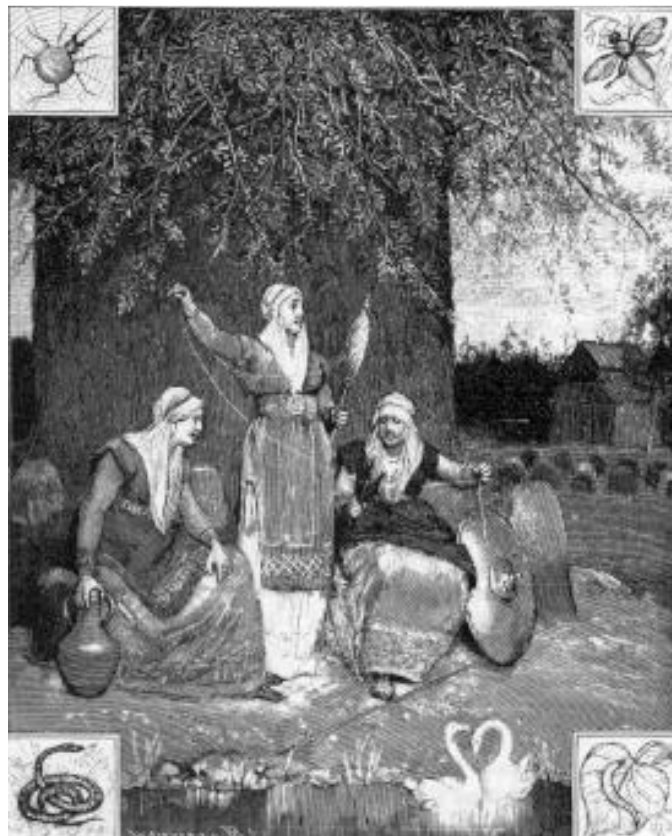
Zurück zu den Mythologien: Neben den griechischen Hauptschicksalsgöttinnen gibt es auch Nebengöttinnen, die als Schicksalskräfte Götter und Menschen führen, lenken und helfen: Ananke (die Zwangsläufigkeit/Notwendigkeit), Heimarmene (die Vorsehung) und Tyche (der Zufall). Die „Notwendigkeit“ z.B. schuf in einem Traum Platons alle Planeten, die Sonne, die Erde und die Sterne. Aber nicht nur den Griechen, sondern auch den Römern sind die Schicksalsfrauen bekannt. Neben den Parzen (lat. parcae: die Geburtshelferinnen) gibt es auch das „Glück“ (lat. fortuna) als wichtige

„Göttin“. Die Namen der Parzen sind Nona (die Neunte), Decima (die Zehnte) und Parca (die Geburtshelferin). Diese Namen stehen in Zusammenhang mit der numerologischen und kabbalistischen Bedeutung. Sie zeigen den Wechsel von einem alten in einen neuen Zyklus, von der Neun in die Zehn.

Der Lebensbaum in der Kabbalah (hebr. Überlieferung) besteht aus zehn Sephiroth, welche die zehn Phasen der Urkräfte Gottes in der Welt darstellen und die Imanation und Entwicklung Gottes in der Welt aufzeigen. Auch hier geht es um die Grenze und den schöpferischen Neubeginn mit der Zahl Neun und Zehn. Im Tarot werden diese kabbalistischen Aspekte in den kleinen Arkanen sichtbar.

Mein Nachname ist Wende, was im Slawischen „der Slawe“ heißt; deswegen werden hier auch die slawischen Schicksalsgöttinnen erwähnt, die „Zorya“. Sie werden ebenfalls als weiblich dargestellt und entsprechen dem Morgenstern, dem Abendstern und dem Mitternachtsstern.

Aber jetzt noch zu der für diese Arbeit wichtigsten Mythologie der germanischen Götterwelt; die Nornen sind Urd (das Gewordene), Verdandi (das Werdende) und Skuld (das Werdensollende). Diese Göttinnen gab es schon vor dem Weltenbaum Yggdrasil und sie wohnen an den Wurzeln der Weltenesche. Die Wurzeln stehen für den Ursprung des Baumes. Die Weltenesche steht für die Existenz, in der wir leben als schöpferischer, lebendiger Ausdruck, in dem der Mensch sein Schicksal Hand in Hand mit den Göttern erfüllt. Diese Wesen stehen noch vor der Existenz unseres Daseins an den Wurzeln und halten ebenso das Schicksal aller Wesen in ihren Händen.



Der Mensch wird oft als Bindeglied zwischen Himmel und Erde angesehen. Dem Baum kommt in verschiedenen indigenen Kulturen dieselbe Bedeutung zu. Die Rolle des Baumes ist es, den Platz für den Menschen zwischen Himmel und Erde zu sichern. In der germanischen Mythologie stellt der Weltenbaum Yggdrasil sowohl die Erde selbst wie auch den gesamten Kosmos mit seinen neun Welten dar.

Die Rolle des Menschen wird im ganzen Qigong deutlich. Er steht zwischen Himmel und Erde. Diese Rolle wird im Chinesischen durch den Titel „Tiandiren“, der Name der offiziellen Zeitschrift der Deutschen Qigong Gesellschaft, klar. „TIAN“ ist der Himmel, „DI“ die Erde und „REN“ der Mensch. Himmel, Erde und Mensch ist auch der Titel des Buches von Milbrat, in dem er die alchemistischen Prozesse des Menschen durch Qigong beschreibt.

Diese Arbeit zeigt die Rolle des Menschen, sich seine Matrix und seine Welt zwischen Himmel und Erde aufzubauen. Mit feinen Fäden spinnen wir zwischen Himmel und Erde unsere Realität und bilden, wie es Mahatma Gandhi sagte, unser Schicksal durch unsere Gedanken, unsere Gefühle, unsere Worte, unsere Taten und schließlich unseren Charakter. Über Qigong und im Speziellen die Meisterübung wird uns unsere Rolle in der Welt bewusst und wir können auch körperlich und nicht nur geistig diese nachvollziehen. „Da, wo unsere Aufmerksamkeit ist, da ist unsere Energie“ sagt Zuzana regelmäßig in ihren Stunden. Über unser aufmerksames Üben mit Energie (chin. Qigong) erhalten wir schrittweise Bewusstheit über Himmel und Erde und alles, was dazwischen liegt.

Die Meisterübung:

Schriftlich findet sich in dem Buch „Ich breite mein Lächeln aus - Qigong und MS“ von Dr. Zuzana Sebkova-Thaller aus dem Hernoul-le-Fin Verlag die Meisterübung schön erklärt, neben vielen anderen Übungen, die teilweise für Multiple Sklerose-Erkrankte angepasst wurden.



Multimedial wird die Meisterübung in ihren verschiedenen Positionen wunderbar und strukturiert dargestellt von Andreas Friedrich und Eva Rehle auf der DVD „Integrales Qigong“.



Ebenso zeigt die DVD „Qigong und MS“ von Dr. Zuzana Sebkova-Thaller sehr schön und ausführlich die Meisterübung.



Dr. Zuzana Sebkova-Thaller bezeichnet die Meisterübung als die Synthese der „Zehn Meditationen auf dem Berg Wudan“. Sie erlernte diese Übung unter komplizierten Bedingungen, indem sie bei dem Meister erstmals für einige Tage in der Küche seines Restaurants assistieren musste. Glücklicherweise blieb sie standhaft und geduldig und erlernte nach einiger Zeit diese Übung, um sie dann an ihre vielen Schüler weiterzugeben.

Den Ablauf der Übung zeigen verschiedene Internetpräsenzen, so wird diese online z.B. in einigen Qigong Abschlussarbeiten z.B. von Katrin Bressmer auf Qigongweg.de erwähnt, aber auch auf Qigong-Online.de (2011), auf der Webseite des Arbeitskreises von Frau Birgit Gross-Meinert (2007) und in einigen kurzen Videos auf Youtube der Ablauf geschildert bzw. visualisiert.

Vorbereitung zur Meisterübung:

Zuerst stellen wir uns ruhig hin, schließen die Augen und entspannen alle Muskeln des Körpers, atmen ruhig ein und aus und nehmen erst den Untergrund wahr sowie die Atmosphäre um uns herum. Allein das Schließen der Augen ist ein besonderer Akt; im Griechischen heißt, die Augen zu schließen Myein, daher das Wort Mystik. Im kleinen Prinzen heißt es, dass das Wesentliche für die Augen unsichtbar ist und nur mit dem Herzen wahrgenommen werden kann, und diese mystische Übung bringt unser Herz in den Mittelpunkt.

Die Arme sind entspannt und hängen seitlich an den Oberschenkeln herunter. Der Gaumen ist entspannt und die Zunge liegt hinter den oberen Schneidezähnen und verbindet so die beiden unpaarigen Meridiane Du Mai und Ren Mai miteinander. Die Füße stehen parallel und die Knie sind leicht gebeugt.

Wir nehmen die erste Achse zwischen Himmel und Erde wahr, indem wir Wurzeln aus den Füßen wachsen lassen und uns intensiv mit der Erde verbinden. Gleichzeitig wachsen aus unserem Scheitel ebenfalls feine Wurzeln und verbinden sich mit dem Himmel. Wir sind so gut zwischen den beiden Punkten aufgehängt.

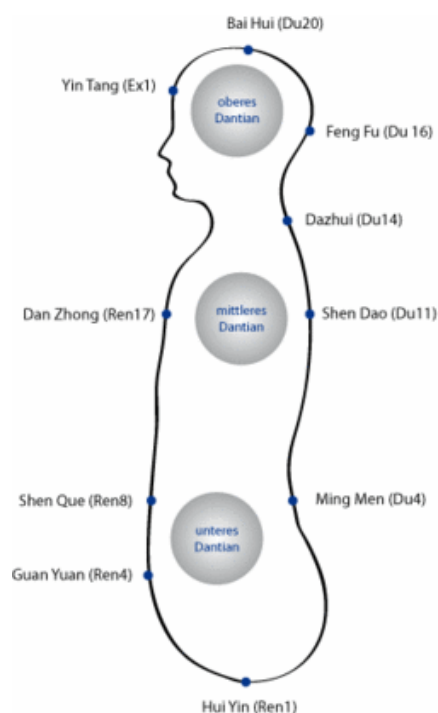
Dann nehmen wir unseren Rücken wahr und dann auch die gesamte hintere Seite unseres Körpers und erweitern unser Bewusstsein nach hinten; wir nehmen unsere Vergangenheit voll und ganz wahr mit all unseren Erfahrungen, die wir bis zu diesem Punkt gemacht haben. Dann nehmen wir den Raum vor uns wahr; wir spüren unsere Ziele, Visionen und Wünsche, die in der Zukunft liegen. Zwischen dieser Achse zwischen Hinten und Vorne bilden wir die Mitte und sind uns zwischen dem vorderen und dem hinteren Raum eines mittleren Raumes voll bewusst, der unsere Gegenwart darstellt. Wir nehmen wie in der Mathematik x-, y- und z-Koordinate bewusst wahr, und kreieren so unseren dreidimensionalen Raum.

Die germanische Rune Hagalaz oder Hagal drückt diesen Platz im dreidimensionalen Raum als Koordinatensystem aus. Edred Thorsson beschreibt diese Rune als die Mutter aller Runen, weil aus ihr alle anderen Runen abgeleitet werden können und auch wegen ihrer tiefergehenden Bedeutung. Sie ist die Rune, die kurz vor der Entstehung des Kosmos steht, bevor der Weltenbaum Yggdrasil entstand.

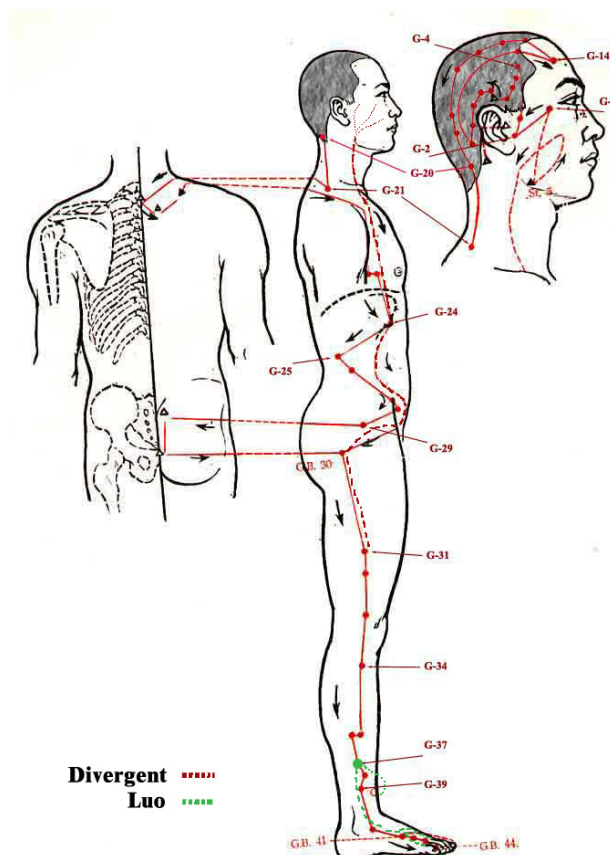
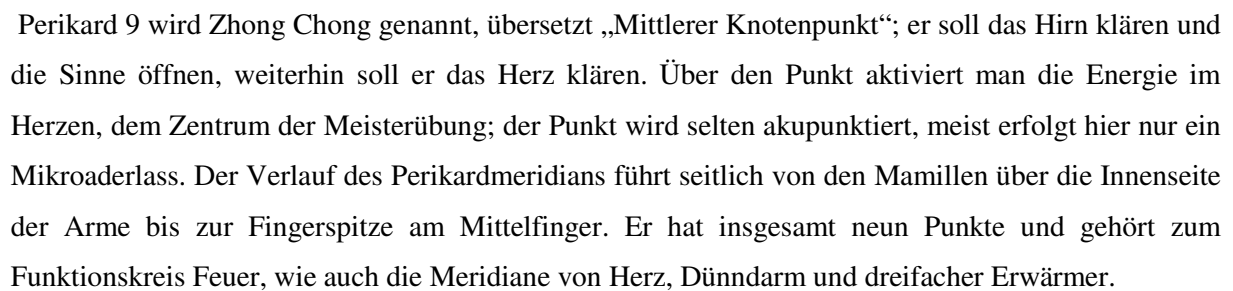


Edred Thorsson schreibt weiter in seinem Runenbuch, dass Hagal das Kosmische Eis-Ei als kristallisierte magische Macht und als kosmisches Urmuster symbolisiert. „Das Hagelkorn stellt ein Symbol für das brodelnde Raureif-Ei dar, das den Samen von Ymir enthält, dem Ur-Riesen des Raureifs. Ymir entstand aus der Kreuzung des Weltenfeuers von Muspellsheimr mit dem Welteneis von Niflheimr. Diese Rune verkörpert das vollständige potentielle Paradigma des Multiversums – das Ei der Manifestation. Diese H-Rune verkörpert das Mysterium der Struktur der Welt und definiert die Urform des Multiversums. Die Schneeflocke formt sich selbst nach dem sechsfachen Muster des alten heiligen Zeichens. Hagalaz repräsentiert das vollendete Modell, das die potenzielle Energie neutraler Macht im Multiversum enthält, die aus der dynamischen, schöpferischen und generativen Einheit von Feuer (Energie) und Eis (Antimaterie) entsteht.“ Anschließend geht Edred Thorsson noch auf die Bedeutung der Zahl Neun ein (siehe auch oben: eine Parze trägt den Namen Neun) als heiligste und geheimnisvollste Zahl der Germanen; deswegen wird sie vielfach in der germanischen Mythologie wiedergefunden, z.B. in den Neun Welten aus dem der Weltenbaum Yggdrasil besteht (Midgard, unsere Welt ist nur eine davon).

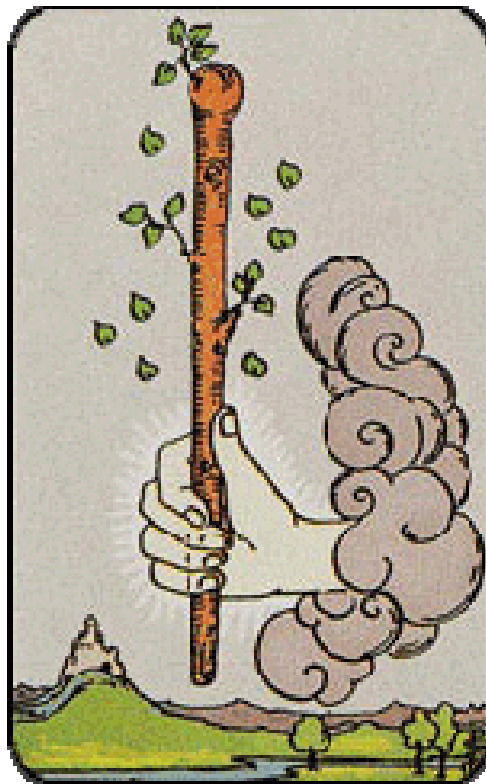
Anschließend nehmen wir unsere drei Hauptenergiezentren im Qigong wahr, die drei Dantians: Zunächst das untere Dantian im Unterbauch, wenige Zentimeter unter dem Bauchnabel, dann steigen wir auf in das mittlere Dantian in der Mitte unsere Brust, zwischen unseren beiden Brustwarzen und abschließend das obere Dantian zwischen unseren Augen.



Die Meisterübung, wie wir sie im Qigong Zentrum Augsburg lernen, beginnt mit dem beidseitigen Antippen der Mittelfinger an den seitlichen Oberschenkeln, wobei zwei Akupunkturpunkte (links und rechts) aktiviert werden. An den Mittelfingern Perikard 9, der Endpunkt des Perikardmeridians sowie seitlich an den Beinen der Gallenblasenmeridian über den Punkt Gallenblase 31.



Der Punkt Gallenblase 31 wird in der praktischen Akupunkturbehandlung nur selten genadelt; ich habe ihn selbst noch nie gestochen. Verschiedene Bücher benennen ihn mit dem Marktplatz des Windes (Feng Shi). Dieser Punkt hat wohl noch einen inneren Meridianverlauf, den ich aber in der Literatur nicht gefunden habe, bzw. der nicht beschrieben wird. Einige Bilder zeigen diesen inneren Meridianverlauf zum Organ der Gallenblase. Die Gallenblase gehört zum Funktionskreis Holz und stellt die beginnende Kraft dar, die im Frühling das Wachstum ermöglicht. Westlich gesehen könnte die Energie auch als Widderkraft der Sternzeichen gesehen werden und nimmt die Stellung der feurigen Kraft des Willens ein. Evelyn Beham hat ihn in einer Unterrichtseinheit als den Punkt der „großen Entschlossenheit“ bezeichnet, der sicherlich so am Anfang einer Schöpfung steht. Im Tarot kommt man an die Bedeutung dieser Kraft über das Ass der Stäbe, die im Osho Zen Tarot als „Die Quelle“ bezeichnet wird. Nachfolgende Tarotbilder sind aus dem Rider-White-Tarot.



Man hebt seitlich die Hände bis auf die Höhe des Herzens und verbindet die beiden Hände auf der Brust in Gebetshaltung zusammen. Man hält inne und ist sich der Kraft des Herzens bewusst. Man öffnet die beiden Hände leicht an den Handkanten, trennt dabei den Ring- und Kleinfinger; so bildet sich eine kleine Kuhle an den Handkanten, ähnlich einer Blüte. Die Hände führt man dann nach vorne. Die inneren Anteile im Herzen hat man nach außen gegeben und über seine Handherzen (chin. Lao gong), einen Punkt auf dem Perikardmeridian in der Mitte der Handinnenfläche, Kontakt zur Außenwelt aufgebaut. Über den „Palast der Arbeit“ nehmen wir Energie auf und geben Energie ab; dieser Energieaustausch begleitet die ganze Meisterübung und sehr viele Übungen im Qigong allgemein.

Als nächstes trennt man die beiden Hände zu den Seiten, als ob man einen Vorhang bei Seite schieben würde, und öffnet sich so einen neuen Raum. Wenn die beiden Arme an den Seiten sind, wird automatisch Kontakt mit den Handflächen zur Erde hergestellt. Dann dreht man die gestreckten Arme um 180° zum Himmel und spürt über die Handinnenflächen den Kontakt zum Himmel und führt wiederum die Hände langsam nach vorne. Auch hier nimmt man den Kontakt zum Himmel wahr und nach einer erneuten Drehung auch den Kontakt zur Erde.

Nach dem Empfinden der beiden Energien von Himmel und Erde beugen sich die Händegelenke nach vorne, indem sich die Fingerspitzen zum Himmel wenden, ganz langsam und nicht zu viel, sodass die Energie fließen kann, von uns zur Welt und von der Welt zu uns, und anschließend beugen sich auch unsere Ellbogen leicht, sodass die Hände diese Energieverbindungen näher zu unserem Körper bringen.

Anschließend bringen wir unsere Hände über unseren Kopf und Halten den Himmel in unseren Händen. Wir strecken hierbei nicht voll unsere nach oben gebrachten Ellbogen, bringen aber energetisch die Kraft zum Himmel; unsere Schultern bleiben trotzdem so entspannt wie möglich. Hier sind wir Träger des Himmels und gehen in den Energieaustausch mit diesem.

Anschließend senken wir die Arme bis zu den Schultern und strecken unsere Arme zu den Seiten und bilden so das große Kreuz, eine Haltung, die uns unserem Menschsein näher bringt. Wir bleiben in dieser Haltung und spüren die Last und die Aufgabe und die Möglichkeit, Kreuz zu sein oder sein Kreuz zu tragen. Auch hier findet sich die Symbolik der Kreuzspinne wieder.

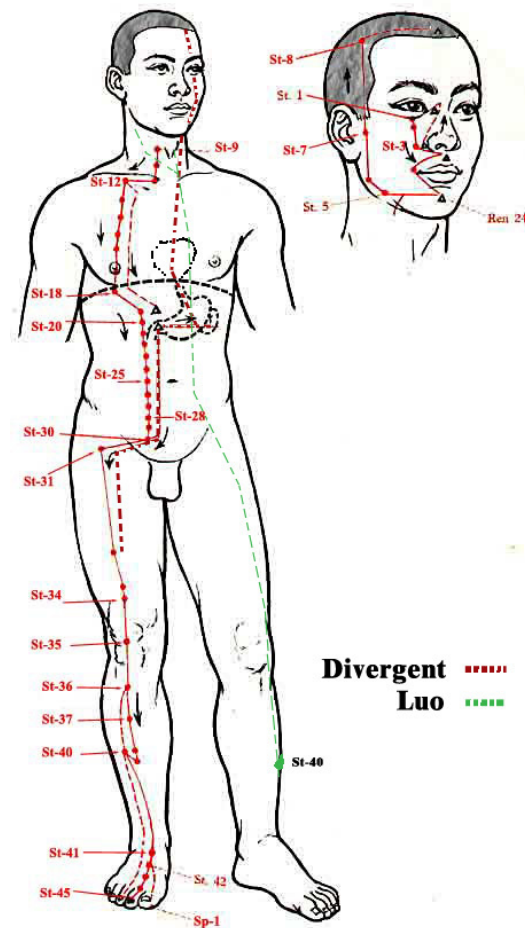
Anschließend nehmen wir die Hände und Arme nach kreisrund nach vorn, machen also eine weite ausladende Bewegung und Umarmen den Raum vor uns, wir stellen uns hierbei vor, das gesamte Universum zu umringen, anzunehmen und aufzunehmen. Wir fächern und führen die Energie in unser Herz und nehmen sie komplett an. „Annehmen bringt Glück, Ablehnen bringt Schmerz“ heißt der Wahlspruch der indischen Göttin Lakshmi, der die wunderbare Einstellung zeigt, dass Glück (Lakshmi ist die Göttin des Glückes im Hinduismus) in unserem Bewusstsein beginnt.

Die Energie in unserem Herzen, dort transformiert, nehmen wir über die zu unserer Brust gewandten Hände nach unten bis zum Boden, indem wir uns verneigen und damit die Erde nähren. Wir verteilen die Energie über den Erdkreis und spüren die Energie der Erde und ihre Aura. Anschließend nehmen wir die „veränderte“ Energie über unsere Handherzen wieder auf.

Wir sammeln das Erd-Qi auf und bilden eine Qi-Kugel mit unseren Händen, die wir langsam in einer mit Händen gebildeten Schale hoch führen. Wir haben die Hände nun bis auf Herzhöhe gebracht und spüren, dass wir etwas ganz besonderes in unseren Händen halten. Wir füllen diese Energiekugel anschließend in unser Herz ein. Die, in das mittlere Dantian eingegossene, Energie führt man durch den Körper tiefer und tiefer in das untere Dantian, indem man seine Hände, die vor dem Herzen sind,

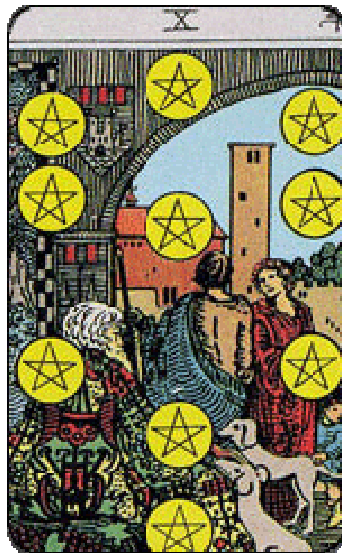
langsam herunter bis in den Unterbauch führt und hier dann kurz inne hält. Dann gehen wir weiter mit unseren Händen und unserer Aufmerksamkeit bis zu den Oberschenkeln.

Die Meisterübung endet mit dem beidseitigen Antippen der Mittelfinger (erneut mit oben beschriebenem Perikard 9) auf den vorderen Oberschenkeln. Hierbei wird der Magenpunkt 32 (Fu Tu: kauender Hase) aktiviert, und erneut kinesiologisch die rechte und linke Gehirnhälfte miteinander verbunden.

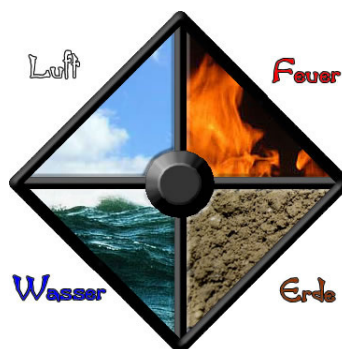


Er ist der distale (am weitesten entfernte) Punkt des Magenmeridians, der wohl noch einen inneren Verlauf zum Magen selbst herstellt (ähnlich wie der Punkt Gallenblase 31) und somit die Mitte stärkt und nochmals eine Erdung bewirkt. Dieser Punkt wird nur selten akupunktiert. Die Hauptwirkung ist sicherlich über den inneren Meridianverlauf zum Magen zu erklären. Ich kannte vor dieser Übung diesen Akupunkturpunkt nicht und bekannte und befreundete Ärzte haben diesen Punkt auch noch nie akupunktiert. Die mögliche Wichtigkeit des Punktes zumindest im Qigong rührt also vielleicht von dem kaum beschriebenen, inneren Meridianverlauf des Magenmeridians her.

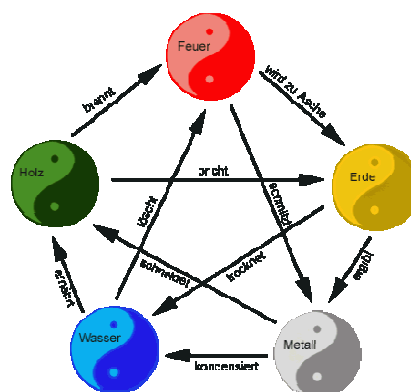
Hier endet also die Meisterübung in der Energie der Erde; im Tarot wird diese Energie sichtbar, wenn Merkur in die Jungfrau kommt, in der Zehn der Scheiben im Crowley Tarot als „Reichtum“, im Osho Zen Tarot als „Wir sind die Welt“ bezeichnet.



In dieser Energie haben wir die 40 Karten der kleinen Arkanen (lat. arkanum = das Geheimnis) durchschritten und sind sprichwörtlich mit unserer 40-jährigen Wanderung (Bibel: 4. Buch Mose, Numeri, Kapitel 13-15) durch die Wüste gegangen. Die kleinen Arkanen im „Tarotkartenspiel“ sind die viermal zehn Manifestation der klassischen Elemente Feuer, Wasser, Erde und Luft. Aus der Gallenblase der feurigen Holzenergie kommen wir im Magen der Erdenergie an. Wir haben alle westlichen (4) Elemente



und östlichen (5) Wandlungsphasen



durchschritten und sie in dieser auf- und absteigenden Übung gereinigt, wir haben unseren Platz in der Welt gefunden und vielleicht auch unsere Aufgabe in der Welt.

Weiterführende Interpretation der Meisterübung:

Als weiterführende Interpretation der Meisterübung wird die einzig in Buchform veröffentlichte Quelle als Grundlage verwendet. Dr. Zuzana Sebkova-Thaller schreibt in ihrem Buch „Qigong und MS“ im Kapitel 5.9.2. „Vom Wesen der Übung“ (alle wörtlichen Zitate aus dem Buch sind kursiv markiert):

Der Übende gleicht dem Weltenschöpfer.

Die Meisterübung lässt die Essenz und den tiefen Bewusstseinsprung des Menschen allgemein erkennen, dass man andauernd neue Dinge schöpft und sich so schlussendlich seine ganze Welt und seine komplette Existenz inklusive aller Geschichten, Themen und seine eigenen Filme selbst schöpft. Wie es auch bei dem Buch „ATA - Der Weg des AvaTäters“ angegeben wird, sind wir im Schöpfungsprozess Täter und nicht Opfer, wenn wir unsere Welt zusammenweben. Gerade diese Aktivität und Freiheit Täter zu sein, macht uns Angst. Das Üben der Meisterübung und viel mehr das Üben von Qigong, machen uns zum Täter.

Die Meisterübung beginnt mit der Gebetshaltung vor der Brust. Die Brust ist Sitz des Herzens. Im Herzen beginnt alles, was für unser Leben wichtig ist. Nach der östlichen Auffassung ist das Herz der Sitz des Geistes. Das Herz ist aber auch Symbol der Liebe. Aus Geist und Liebe bauen wir unsere Welt auf.

Die Seele hat in der chinesischen Philosophie verschiedene Qualitäten und ist viel näher mit den verschiedenen materiellen Organen verbunden. Während im Westlichen verschiedene Organe einzeln die Seele beherbergen, wie z.B. die Epiphyse, oder wie jetzt allgemein angenommen wird, in jeder Zelle schwingt, sind im Östlichen (Chinesischen) einzelne Seelenaspekte in verschiedenen Organen vorhanden; z.B. lebt in der Leber die Wanderseele-„Hun“; und in den Lungenflügeln befinden sich die „Po“-Körperseelen. Der wichtigste Ort für den bedeutendsten Seelenanteil den Geist-„Shen“ ist das Herz. Viele Geisteskrankheiten haben laut chinesischer Medizin hier ihren Ursprung; aber auch das Bewusstsein und dessen Entwicklung allgemein. Platsch beschreibt in den Wandlungsphasen (siehe unten) sehr schön die verschiedenen Bewusstseinsformen im Hinblick auf die chinesische Medizin, die Ken Wilber ja schon ausgearbeitet und eingeteilt hat. Über den Geist Shen soll man sogar Verbindung zu allen Menschen auf der gesamten Welt aufbauen können. Somit hat jeder positive Gedanke oder auch jede positive Handlung auf andere Einfluss, sodass uns bewusst wird, dass wir wie in einem großen Netz, alle miteinander in Verbindung stehen und neben unseren einzelnen Aufgaben auch kollektive Aufgaben in der Welt haben, über das

morphogenetische Feld bzw. viele andere Felder/Netze allgemein. Wir haben nicht nur unsere Themen zu bearbeiten, sondern bearbeiten in einzelnen Phasen immer wieder auch die Themen des Landes, in dem wir leben, und zusammen mit unseren Mitbürgern gewisse Dinge ertragen, tragen, abarbeiten und lösen; dies geht von den „Schuldenstaaten“ bis zu den kulturellen Austauschstaaten. Dies ist eine nächste Dimension, die allgemein mystisch im Qigong und der Meisterübung erfasst werden kann.

Mit seinen bedachten Bewegungen, die alle Richtungen berücksichtigt, baut der Übende die Welt: nach vorne, zu den Seiten – wobei das Hinten auch berücksichtigt wird – nach oben und nach unten.

Hier werden die oben in der Vorbereitungsübung beschriebenen Dimensionen erwähnt: senkrecht zwischen Himmel und Erde, waagerecht zwischen den Menschen und sagittal zwischen Vergangenheit und Zukunft im Jetzt. Wir bauen uns also dreidimensional ein Koordinatensystem auf, um unseren Platz in der Welt zu finden. In den Übungen beschreibt Dr. Zuzana Sebkova-Thaller im Hintergrund die vergangenen Erfahrungen und vor uns die Visionen und Ziele, die wir haben. Die hinter uns liegende Vergangenheit nährt unsere Gegenwart durch die Lektionen, die wir gelernt haben und unsere Erfahrungen, die wir in den verschiedenen Bereichen unseres Lebens gemacht haben. Gleichzeitig ist auch hinter uns die systemische Kraft unserer Ahnen. Wir müssen uns bewusst machen, dass vierzig Generationen von Vorfahren hinter uns stehen. Wenn diese Ahnen hinter uns stehen, können sie uns von hier aus stärken, während sie uns hemmen, wenn sie woanders stehen. Unsere Vorgeneration ist Teil unserer Wurzeln; es ist nicht ihre Aufgabe zu blühen; erblühen müssen wir. In dieser Haltung entsteht aus den drei Dimensionen im Raum die vierte Dimension, nämlich die Zeit. Ebenso können weitere Dimensionen unseres menschlichen Bewusstseins mit der nötigen Bewusstheit entstehen; einige esoterische Richtungen beschreiben zwölf wahrnehmbare Dimensionen.

Mit der ersten schiebenden Bewegung nach vorne scheint er das allumfassende Chaos wegzuschieben. Das Chaos birgt ungebändigte Kraft, die wir beim Wegschieben gleichzeitig durch die Handflächen aufnehmen. Die trennende Bewegung zu den Seiten gleicht der Trennung zwischen Licht und Finsternis, die trennende Bewegung zwischen unten und oben der Trennung zwischen den Gewässern – oder vielleicht zwischen Land und Wasser. Mit der Bewegung nach oben erschaffen wir den Himmel, mit der Bewegung nach unten die Erde. Unsere Energie fließt zwar in sie hinein, wir bekommen aber im Austausch ihre Energie.

Dr. Zuzana Sebkova-Thaller vergleicht hier die Meisterübung mit der Weltenschöpfung in der Bibel. In der Genesis (griech. Entstehung), dem ersten Buch Mose, entsteht am ersten Schöpfungstag das Licht über den Wassern. Am zweiten Tag trennen sich die Gewässer, und nachdem es den Himmel gab, gab es Erde und Weltmeer. Die Bibel in gerechter Sprache schreibt im Buch Mose im ersten Kapitel von Vers 6-8: „Da sprach Gott es soll ein Gewölbe mitten in den Wassern sein, so dass es Wasser von Wasser trennt; und Gott machte das Gewölbe und trennte das Wasser unterhalb des Gewölbes von dem Wasser oberhalb des Gewölbes. So geschah es. Gott nannte das Gewölbe Himmel. Es wurde Abend und es wurde Morgen. Der zweite Tag.“ Einige mystische Richtungen schreiben, dass die Bibel nicht wörtlich interpretiert werden soll, sondern rein metaphorisch zu sehen ist. Wasser steht in der Mystik für das Bewusstsein. Wenn Jesus über das Wasser geht, findet man in dieser Szene ein Beispiel für sein persönliches Überbewusstsein und die Fähigkeit Dinge zu überblicken. Genauso könnte die Interpretation gegenüber dem 2. Schöpfungstag gesehen werden. Die Trennung der oberen Gewässer und der unteren Gewässer könnte die Bedeutung haben, dass sich hier Oberbewusstsein und Unterbewusstsein bilden. Die beschriebene Bedeutung unterstreicht nicht nur die materielle Schöpfung, sondern auch eine immaterielle Schöpfung, die sich in den Übungen manifestiert; einige Dinge im Qigong sind uns bewusst, einige andere Dinge bleiben un(ter)bewusst und entwickeln sich durch beharrliches Üben. In der Meisterübung werden diese Themen bearbeitet und deswegen spricht sie Dr. Sebkova-Thaller auch an.

Je mehr wir mit unseren Händen und mit unserem Körper wahrnehmen, umso mehr Energie nehmen wir auf. Darum öffnen wir alle unsere Zellen und Poren. Jede Zelle hat dieselbe Fähigkeit wie unser Körper als Ganzes. Sie hört, fühlt, schmeckt und riecht. Am Anfang nehmen wir hauptsächlich mit den Händen, später, wenn wir mit der Übung vertraut sind, mit dem ganzen Körper wahr.

Die Meisterübung durch diesen zusätzlichen Effekt als bewusstseinserweiternde Übung zu sehen, gelingt hiermit sehr gut. Nach wenigen Durchführungen und Übungseffekten nimmt man die verschiedenen Qualitäten seiner eigenen Sinne wahr. Jeder Sinn steht für einen gewissen Bewusstseins-effekt und stärkt somit auch Anteile von seinem Selbst. Durch Üben der Sinne entwickeln sich schrittweise auch die Hellsinne. Dr. Zuzana Sebkova-Thaller gibt hier eine einfache und sichere Übung, diese materiellen und immateriellen Sinne zu entwickeln. Die Übung rein über unseren Geruchs- und Geschmackssinn bewusst durchzuführen und hierbei nur dessen in der gesamten Übung bewusst zu sein, lässt uns die Eigenschaft des Scheidens, der Unterscheidens und des Entscheidens erkennen; dieses Üben bringt noch andere interessante Effekte.

Das homöopathische Mittel: „Aranea diadema“ - die Energie der Kreuzspinne:

Nachfolgend werden einige Symptome der Spinne beschrieben. In der Homöopathie gibt es ungefähr 20 wichtige Spinnenarten, die alle ähnliche Symptome im Körperlichen und im Geistigen haben. Es bedeutet nicht, dass ein Spinnenmensch diese pathologischen Symptome haben muss; es reicht, dass die Umwelt diese hat oder dass er hauptsächlich charakterlich positive Symptome lebt. Hierbei ist nicht zu werten, wer eine Spinne im Alltag ist, sondern nur zu erkennen, in welcher Energie ein Mensch steckt.

Körperlich können die Patienten stechende Schmerzen haben oder auch Lähmungserscheinungen. Die Patienten können entzündliche Veränderungen an der Haut, am Herzen und an den Nerven haben und eine bläuliche Verfärbung an der Haut aufweisen.

Es ist ein Mittel für Menschen, die ein Problem mit kalter und feuchter Witterung haben und deren Beschwerden hierdurch und auch durch Lesen oder Schreiben schlechter werden. Rauchen bessert meist die Symptome, ebenso Sonnenschein.

Es sind sehr fleißige und arbeitssame Menschen, die immer in Eile sind und sehr geschäftig; auf der Schattenseite können es aber auch sehr hastige Menschen sein, die keine Geduld mit sich und der Welt haben und dies auch subtil äußern.

Es ein Heilmittel für Menschen, die ihre Identität abstecken müssen. Menschen benötigen dieses Mittel, wenn in ihnen das Gefühl vorherrscht, nicht verstanden und wertgeschätzt zu werden, wer und wie man ist. Sie können sich anstrengen wie sie wollen und werden nicht geachtet, sondern bevormundet.

Es sind Menschen mit Internet(z)-Sucht, und Menschen, die viel im Internet arbeiten wollen oder müssen. Es sind Menschen, die aus einem Netz oder einer Gemeinschaft gefallen sind oder im Gegenteil sehr verstrickt in einer Gemeinschaft sind und durch Abhängigkeiten nicht mehr aus dem Netz herauskommen. Trennung und Verlust gelten als Hauptthema. Die Vernetzung und die Abhängigkeit sind wichtige Themen; diese Menschen arbeiten auch in Sekten, Cliquen oder Vereinen; oft ist es aber „nur“ das Netz der eigenen Mutter (siehe unten), in dem man sich befindet.

Es ist ein Mittel für Beschwerden, die periodisch auftreten und immer in gewissen Rhythmen auftauchen, z.B. jede Stunde oder jeden Monat zu einem gewissen Tag oder jedes Jahr zu einer gewissen Zeit wiederkehren.

Einige dieser Menschen haben ein starkes Kontrollbedürfnis, müssen die Zügel in der Hand halten, weil sie sich in die Enge getrieben fühlen, angespannt sind und ihre Aggression nicht ausleben.

Spinnenmenschen haben eine Affinität zur Musik oder sind auf Geräusche sehr empfindlich, z.B. kann sie das Ticken einer Uhr verrückt machen, während Musik und Trommeln sie gut beruhigen können.

Die Mutterproblematik und die Mutterabhängigkeit gehören ebenfalls zu den Spinnenmitteln oder man spürt eine dominante oder überprotektive Frauengestalt im Hintergrund, z.B. die „Mama“ in italienischen Groß-Familien, die alles unter Kontrolle hat und hierbei durchaus freundlich, liebevoll und „perfekt“ ist oder auch in ihrer Rolle sehr eingeschränkt ist. In dieser Energie kann es durchaus sein, dass die „Opfer“ gar nicht bemerken, dass sie gelenkt werden.

Spinnenmenschen sind sexuell sehr aktiv, manchmal auch eher sexuell aggressiv. Sie können es lieben zu fesseln oder gefesselt zu werden; hier zeigen sich sowohl Opferthema als auch Täterthema. Ebenso kann es in einer Negativsymptomatik zu ausgeprägter Gefühlskälte und Egoismus kommen, nicht nur in sexueller Hinsicht. Die schwarze Witwe verspeist ja sehr gerne das Männchen nach dem Geschlechtsakt.

Einige Aspekte spielen sich im Verborgenen ab und in dämmernden Zuständen, sowie auch im Psychischem verborgenem im Unbewussten oder Unterbewusstem, und die Problematik und die Verhältnisse sind nicht richtig fassbar; es ist die Energie hinter den Dingen. Und dies kann auch großes Potential sein, im Hintergrund die richtigen Fäden zu ziehen, unbemerkt und unerkannt zu helfen.

Es sind meist sehr schöpferische Menschen, die das Höchste und das Niedrigste verbinden können, sie lieben es weiche Kost zu essen, dazu gehören auch die weichen Burger von Fast-Food-Ketten.

Diese Spinnenenergie findet sich in vielen alltäglichen Dingen, aber auch in vielen Filmen. Andreas Krüger gibt bei verschiedenen homöopathischen Vorträgen an, welche Filme oder Musikstücke in einer gewissen homöopathischen Energie sind. So ist die Spinnenenergie gut zu finden in der „Alien“-filmreihe mit Sigourney Weaver. Diese „Alien“-Schauspielerin hat 2013 die goldene Kamera für „Beste internationale Schauspielerin“ erhalten; die Bedeutung des Namens Sigourney ist im Skandinavischen „Eroberer“ und Weaver im Englischen „Weber“.



Ebenso findet sich die Energie der Spinne in der Serie „V - Die Besucher“ sowohl in der alten, aber besonders auch in der neuen Fassung von 2010. In dieser Serie kommen die Außerirdischen auf die Erde. Über deren Anführerin Anna (hebr. Gnade) verkünden sie der Erde und den Menschen helfen zu wollen und in Frieden zu kommen. In Wirklichkeit haben sie aber eigene, grausame Pläne mit der Menschheit und bringen diese bewusst in Abhängigkeit. Anna legt Eier nach dem Geschlechtsakt und verspeist vorher noch ihre „Männer“. Sie hat ein Mutter- und auch ein Tochterproblem als Königin der Außerirdischen und lehnt jegliche Emotionen ab. Sie ist eiskalt und berechnend und hält alle Zügel und Fäden in der Hand. Gleichzeitig führt sie ein enormes Imperium und bildet ein Netz um die Erde mit ihren 29 Raumschiffen.



Aber die Spinnenenergie ist nicht nur in Science-Fiction („geschöpfte Wissenschaft“) zu finden, sondern auch in verschiedenen Thrillern („spannend“) wie „Basic Instinct“ (ein undurchschaubares Netz aus Lügen, Gewalt, Mord, Sex und Psychologie mit verschiedenen „Alpha-Weibchen“), der „Akte X“-Serie (ein undurchschaubares Netz aus Aliens, Mysteriöses und im Hintergrund agierende Personen und Institutionen, die man nicht direkt spürt, aber deren Auswirkungen gut wahrnehmen kann) und teilweise auch der „Dexter“-Serie über einen „moralischen“ Massenmörder.

Aber nicht nur im Film, sondern auch in der Literatur gibt es in verschiedenen Büchern mächtige Frauengestalten oder Spinnen. Jeremias Gotthelf hat 1842 die Novelle „Die schwarze Spinne“ geschrieben in dem er Gut und Böse gegenüberstellt. John Ronald Reuel Tolkien hat im „Der Herr der Ringe“ viele Aspekte der Spinnenenergie gebracht unter anderem auch die Periodizität. Die Spinne Kankra, die als alte bösertige Göttin bezeichnet wird, hat Frodo am 13.03.3019 gebissen, wodurch er in Gefangenschaft der Orks von Cirith Ungol gerät. Ein Jahr später genau am 13.03.3020 erkrankt Frodo erneut und auch ein Jahr danach; auch deswegen verlässt er Mittelerde mit den anderen Ringhütern; durch diesen Akt endet im September 3021 das dritte Zeitalter.

Ich selber habe Periodizität erlebt, indem ich regelmäßig über drei Monate jeweils am 13. eines Monats diese Schwindelanfälle hatte, bis ich geheilt wurde; Periodizität kann bei Spinnenmitteln in menschlich-künstlichen oder natürlichen Rhythmen erfolgen.

Abschlusswort:

„Alles Gewohnte zieht ein immer fester werdendes Netz von Spinnweben um uns zusammen; und alsbald merken wir, dass die Fäden zu Stricken geworden sind und dass wir selber als Spinne in der Mitte sitzen, die sich hier gefangen hat und von ihrem eigenen Blute zehren muss.“

Friedrich Nietzsche, Werke I - Menschliches, Allzumenschliches

Mit diesem Abschlusswort endet diese Arbeit. Mögen wir die Spinnenenergie im Alltag sehen und erkennen, sodass wir den vor uns gesponnenen Vorhang der phänomenalen Wirklichkeit bzw. der Maya (sanskrit: Illusion) etwas beiseiteschieben können, um so Aspekte der echten numinösen Welt zu erkennen. Mögen wir die Aspekte der Spinne als Schöpfer, so wie es uns verschiedene Disziplinen lehren, unter anderem Qigong und hier besonders die Meisterübung, annehmen. Mögen wir das Schöpferische in unseren Alltag integrieren und uns unserer eigenen enormen Verantwortung bewusst sein.



Dank:

Ich danke den Nornen und meinen Qigong-Lehrerinnen Zuzanna Sebkova-Thaller, Evelyn Beham und Bertha Müller, und auch denjenigen, die mich in dieser Disziplin auf den Weg gebracht. Ich danke meinen Eltern Herbert und Leticia Eugenia Wende, geborene Lozano, und all meinen Vorfahren, die alle ihr Bestes gegeben haben, damit ich der sein kann, der ich bin; weiterhin danke ich den mexikanischen und deutschen Wurzeln. Ich danke all meinen Heilern, Ausbildern und Therapeuten, die mich inspiriert haben und von denen ich so viel lernen durfte. Ich danke, dass ich in diesem Land und zu dieser Zeit leben darf. Ich danke all meinen ärztlichen Kollegen, den Krankenschwestern und meinen Patienten, die täglich auch Lehrmeister für mich sind, von denen ich unablässig Impulse erhalte, nicht nur im fachlichen Sinn, und die mich immer wieder auf die Erde zurückbringen. Ich danke all meinen Freunden, die sich Zeit für mich nehmen und für mich da sind und für mich da waren.

Quellenverzeichnis:

Bücher und Zeitschriften:

Sebkova-Thaller, Zuzana; „Ich breite mein Lächeln aus“ – Qigong und MS; Hernoul-le-Fin Verlag; 1999; Kapitel 5.9. „Die Meisterübung“; Seite 98 – 100

Edred Thorsson; „Runen – Orakel, Beratung, Lebenshilfe“, Königsfurt Urania, 2011, Seite 89-91

Platsch, Klaus-Dieter; „Die fünf Wandlungsphasen – Das Tor zur chinesischen Medizin“, Urban und Fischer Verlag, 1. Auflage 2005, Seite 359 – 384

„DÄGfA-Bildatlas der Akupunktur“, Dr. Kolster Produktions- und Verlags- GmbH, Marburg, 2004

Krüger, Andreas; Becker, Klaus Jürgen; „ATA – Der Weg des AvaTäters“, Verlag Homöopathie und Symbol, 2012

Cicchetti, Jane, „Träume, Symbole und Homöopathie“ – Archetypische Dimensionen des Heilens, Verlag Homöopathie und Symbol, 2010

„Tiandiren“, 2000

Milbrat, Gerhard; „Himmel-Erde-Mensch: Einführung in die Alchemie des Qigong“, LotusPress, 2011

Denner, Armin; „Der Tarot Lehrgang“, Eigenverlag, 2004

Osho-Zen-Tarot, Königsfurt Urania, 1995

Rider-White-Tarot, Königsfurt Urania, 1993

Multimedial:

Friedrich, Andreas W./Rehle, Eva; Telegym 22- Integrales Qigong; 2005

Sebkova-Thaller; Qigong bei MS – Ich breite mein Lächeln aus; 2007

Krüger, Andreas/Latour, Beate; Spinnen – Reise ins Herz der Finsternis, Verlag Homöopathie und Symbol, Seminar in Hannover im März 2009 auf 9 CDs

Sebkova-Thaller/Müller/Beham; Chan Mi Gong; 2008

Internet:

Wikipedia-Artikel: „Nornen“, „Parzen“, „Moiren“, „Zaira“, „Edda“ , „Kabbalah“ , „Yggdrasil“ , „Anansi“ , „Hagalaz“ , „Die schwarze Spinne“ , „J.R.R. Tolkien“

http://www.qigong-und-toepfern.de/attachments/File/Anleitungen_pdf/Meisteruebung.pdf

<http://animoto.com/play/B19RSUhJLNAauSi47q9MOA>

http://www.qigong-und-medizin.de/Vortrage/AK_307_Meister_bung.doc

<http://qigong-online.com/app/download/5785163814/Die+Meister%C3%BCbung+-+Download.pdf>

Youtube: Wudang-Meisterübung, Chun-Qi Gong (Thomas Landsherr)

Youtube: Ratgeber Gesundheit Qi Gong Meisterübung (www.RatgeberTV.com 2011)

Youtube: Integrales QiGong Tele Gym Folge 8 Die Meisterübung (Ausschnitte)

Bilder:

1. Titelbild: Rupert Wende, 2012
2. Meridiane und Energiefelder:
 - a. www.kyusho.de/Magenmeridian.htm
 - b. <http://kyusho.de/Gallenblasenmeridian.htm>
 - c. <http://www.qigong-allgaeu.de/ruppert-qigong/qigong-grundlagen/dantian-zinnoberfeld.html>
 - d. <http://fitstattfett.com/TCM/index.htm>
 - e. <http://hilfe.elygor.de/index.php/Elemente>
 - f. <http://www.acupuncture-and-chinese-medicine.com/pericardium-meridian.html>
3. Spiderwoman: <http://images.tribe.net/tribe/upload/photo/2b9/d0b/2b9d0b80-f68a-441b-a58a-a16d060e6113>
4. Die Nornen am Fuße von Yggdrasil und die Rune Hagalaz
 - a. http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Nornorna_spinner_%C3%B6dets_tr%C3%A5dar_vid_Yggdrasil.jpg
 - b. wikipedia.de
5. Tarotkarten:
 - a. Ass der Stäbe: <http://tarot.cx/tarotkarten-uebersicht/>
 - b. Zehn der Münzen: <http://tarot.cx/tarotkarten-uebersicht/>
6. Spinne und Filme:
 - a. Kreuzspinne:
<http://www.fotos.sc/PHPSESSID=ad901c2fda123e0dd70b70f9959ea227/pop1+895374/mediafile.htm>
 - b. Alien: <http://popcultureocd.com/category/sigourney-weaver/>
 - c. V: <http://reapeverything.com/2011/03/v-season-2-episode-10-recap.html>