Ursula v. Wilcke
Joachim Stuhlmacher

Basisübungen des ChanMiGong

(Buddhistisches Qigong)

Ausführung und Wirkungen
der chinesischen Wirbelsäulenübungen

Warnung: Alle Ideen und Vorschläge in diesem Buch sind von Verlag und Autor sorgfältig geprüft. Trotzdem können weder der Autor noch der Verlag eine Haftung für eventuell entstehende Gesundheitsschädigungen durch den Inhalt dieses Buches übernehmen. Wenn es Schwierigkeiten bei der Umsetzung gibt oder Sie unsicher sind, ob Sie dieses Programm ausführen dürfen, so wenden Sie sich an einen anerkannten Therapeuten für Chinesische Medizin oder an Ihren Hausarzt.

Impressum
Ursula von Wilcke und Joachim Stuhlmacher: Basisübungen des ChanMiGong – Ausführung und Wirkungen der chinesischen Wirbelsäulenübungen

2. überarbeitete Ausgabe

Copyright 2014 by LOTUS-PRESS, Lohne
Satz: Andreas Seebeck

Alle Rechte, insbesondere Vervielfältigung jeder Art, auch durch elektronische Medien und die Übersetzung in andere Sprachen sind vorbehalten. Keine Reproduktion – auch nicht teilweise – ohne Zustimmung des Verlages.

All rights reserved.

ISBN Paperback 978-3-935367-13-4
ISBN eBook 978-3-935367-97-4
ISBN Kindle eBook 978-3-935367-96-7

www.lotus-press.com

Ursula v. Wilcke
Joachim Stuhlmacher

Basisübungen des ChanMiGong

(Buddhistisches Qigong)

Ausführung und Wirkungen der chinesischen Wirbelsäulenübungen

LOTUS PRESS
www.lotus-press.com

Inhalt

Chinesen denken anders...
Vorwort von Ursula von Wilcke
Wer ist Meister Liu Han Wen?
Was ist ChanMiGong? Geschichte und Inhalte
Die Basis-Übungen des ChanMiGong
- Der Stand, die Haltung als Voraussetzung aller Übungen
- Die Haltung als Grundlage für ChanMiGong-Übungen:
  - Die Füße stehen schulterbreit auf dem Boden
  - Die Zehenspitzen weisen leicht nach außen
  - Die Knie sind locker gestreckt
  - Die Hüftgelenke und das Gesäß sind ebenfalls locker entspannt
  - Das Steißbein ist nach unten hin losgelassen
  - Der Scheitel ist an einem seidenen Faden aufgehängt
  - Die gesamte Wirbelsäule ist entspannt
  - „Sieben zu drei Gewichtsverteilung“, „San Qi Fen Li“
  - „Drei Punkte liegen übereinander“ San Dian Yi Xian
  - Entspannen von Hui Zhong
  - Entspannen von Mi Chu
  - Ein sanftes Lächeln breitet sich aus
- Die energetischen und psychologisch-geistigen Aspekte des Übens
- Zhu Ji Gong – Die Basisübungen
- Die vier Basis-Bewegungen des ChanMiGong:
  - 1. „Yong Dong“
  - 2. „Bai Dong“
  - 3. „Niu Dong“
  - 4. „Ru Dong“
- Die Wirkung der Basisübungen
  - Aus Sicht der Chinesischen Medizin
  - Aus Sicht der westlichen Medizin
- Die Abschlussbewegung; das Einsammeln von Qi „ShouGong“
  - 1. Die einfache Abschlussbewegung
  - 2. Die große Abschlussbewegung
- Wann und wie soll ich üben?

Schwierigkeiten: Und wie gehe ich damit um?
Erweitertes Zhu Ji Gong – Die erweiterten Basisübungen
1. Das Waschen der Wirbelsäule
Wirkung der erweiterten Basisübung „Die Wirbelsäule waschen“
Aus Sicht der Chinesischen Medizin
Aus Sicht der westlichen Medizin
2. Nei Wai Xiang He - Innere und äußere Bewegung koordinieren
Wirkung der erweiterten Basisübung „Innere und äußere Bewegung koordinieren“
Aus Sicht der Chinesischen Medizin
Aus Sicht der westlichen Medizin
Schlusswort
Weiterführendes
Joachim Stuhlmacher
Bibliographie
Auch von Lotus-Press

Ich widme diese kleine Schrift:

Meiner verstorbenen Kollegin Ursula von Wilcke, die stets die authentische Verbreitung des ChanMiGong in ihrem Herzen trug und bis zu ihrem Tod auch fleißig ausübte.

Meinem hochverehrten Meister Liu Han Wen, dem wir die öffentliche Verbreitung des ChanMi zu verdanken haben. Zu ihm habe ich noch heute ein inniges Verhältnis, weit über seinen Tod hinaus. Seine Weisheit, sein Können, sein grenzenloser Einsatz für die authentische Verbreitung des ChanMi und nicht zuletzt sein Humor, sein Schalk beeindrucken und faszinieren mich noch heute.

All den Linienhaltern, Wegbereitern und forschenden Menschen vergangener Zeiten, die uns den Schatz des Qigong enthüllten, aufbereiteten und zur Nachahmung zur Verfügung stellten.

Ich möchte die Arbeit von Ursula derart fortführen, dass ihr Text, ihre Gedanken und Erfahrungen lebendig bleiben für die nachkommenden ChanMi-Generationen.

Deshalb habe ich den Text sporadisch ergänzt, wo es mir nötig erschien.

Joachim Stuhlmacher, im Dezember 2013

Chinesen denken anders...

Chinesen denken anders als die westlichen Bewohner der Erdkugel. Dort, wo wir linear eins ans andere fügen, wo wir hinterfragen, das Ziel vor dem Erkunden bereits kennen wollen, lässt sich der Chinese erst auf das Zuhören und die Erfahrung ein, wartet ab, dass die einzelnen Bausteine, die oft bunt gemischt vorgetragen werden, sich von selbst zu einem Ganzen fügen.

In China wird Qigong Schritt für Schritt unterrichtet, ohne dass der Schüler anfangs weiß, wohin ihn der Lehrstoff führen wird. Ständige Wiederholungen an unterschiedlicher Stelle fügen Stück für Stück das Puzzle am Ende zusammen.

Auch lernt der Chinese nicht aus einem Buch Qigong, sondern bevorzugt von einem Lehrer oder gar Meister. Dieser leitet das Fortschreiten an und begleitet den Schüler bei der Aufgabe ‘Bitteres zu essen‘ (Chi Ku), was etwa bedeutet:

Am Anfang steht die Arbeit an der Übung und das konsequente Üben. Erst, wenn wir Bitteres essen, also die Mühe auf uns nehmen, erfahren wir nach und nach das Ergebnis.

Meister Liu Han Wen (*Übersetzung von Ursula Stummvoll*):

“Die Qigong-Schule, die eine gute Methode und eine gute Theorie hat, ist als überlegen zu bezeichnen.

Die Qigong-Schule, die eine gute Methode anwendet, aber keine Theorie als Basis hat, kann man als mittelmäßig bezeichnen.

Die Qigong-Schule, die weder eine gute Methode noch eine Theorie als Basis hat, ist ungenügend und sollte deshalb ignoriert werden.”

und

“Wer wissen will, was es mit dem Qigong wirklich auf sich hat, der sollte es fleißig praktizieren.”

Vorwort von Ursula von Wilcke

Die östlichen Philosophien und Religionen hatten mich schon immer besonders fasziniert, und ich blickte bereits auf eine Erfahrung von zehn Jahren mit ZaZen, asiatischen und westlichen Behandlungsmethoden und verschiedenen Richtungen des Qigong zurück, als ich im Jahr 1995 in meiner Heimatstadt München Meister Liu Han Wen (zu seiner Person s.u.) begegnete. Da ich vom Zen tief beeinflusst war, fand ich im von ihm gelehrten ChanMiGong an Sprache und Inhalt viel Bekanntes und Vertrautes. „Da hatte ich bereits viel auf meiner Diskette drauf", um es salopp auszudrücken.

Man kann sagen, dass ich von dieser Methode sofort begeistert war. Besonders faszinierte mich die Einfachheit des ChanMiGong. Hatte ich doch schon vorher festgestellt, dass das Einfache, vielleicht Banale, dem Komplexen weit überlegen ist. Die Erfahrungen, die ich bei den einfachen Bewegungen des 'Zhu Ji Gong' (den Basisübungen) machte, waren mir bei weit komplexeren Bewegungsabläufen anderer Formen nie begegnet. Da ich, äußerlich eher barock als asketisch, besonders über die Sinne meine Erfahrungen zu machen pflege, sprach mich auch die Mühelosigkeit und die fast erotisch zu nennende Komponente an. Weich und fließend, fast schwerelos schienen mir Bewegung und innere Erfahrung der Übung.

Ich besuchte mehrere Seminare mit Meister Liu Han Wen hier in Deutschland. Seit 1998 fahre ich zwei bis drei Mal jährlich nach China, um bei Meister Liu meine Kenntnisse und Erfahrungen zu vertiefen. Der Gedanke, ich wüsste viel über ChanMi, entlockt mir ein kurzes Lachen. Je tiefer ich eintauche, desto eher weiß ich, dass ich ganz am Anfang stehe und erst einen winzigen Einblick in die Tiefe dessen gemacht habe, was möglich ist. Mein Anliegen ist es aber, meine Erfahrungen mit ChanMiGong mit meiner Erfahrung von 30 Jahren Berufstätigkeit als Krankengymnastin zu verbinden. Ich bin fest davon überzeugt, dass das Üben der Wirbelsäulenbewegungen des ChanMiGong

unserer Gesundheit und ganz besonders unserem Skelett und unseren Gelenken, unserer Muskulatur und unserer Bewegungskoordination zugute kommt. Ja, dass die Haltungsveränderungen, die durch die Übung eintreten, eine revolutionäre Auswirkung auf den gesamten Körper haben.

Aus diesem Grund spielt die Betrachtung aus westlicher Sicht in diesen Ausführungen eine erhebliche Rolle. Wir ordnen unser Weltbild nach anderen Kriterien, als dies Chinesen tun. Es ist wenig hilfreich, die beiden Ausdrucks- und Sichtweisen zu vermischen, da sich daraus nur Irrtümer ergeben. Deshalb bemühe ich mich, beide Weisen der Anschauung nebeneinander zu stellen (*s. dazu Porkert/Hempen „Systematische Akupunktur", Seite 2 Erkenntnistheoretische Voraussetzungen der Aku-Moxi-Therapie, rechte Spalte,2. Absatz*). An einigen Stellen wage ich Annahmen, die erst noch einer Bestätigung aus unserer Sicht bedürfen. Dies versuche ich besonders anzumerken.

Die Wirkungen psychischer und philosophischer Art lasse ich hier weitgehend außen vor. Auf sie einzugehen bedarf der Entscheidung jedes Einzelnen und besonders einer persönlichen Anleitung durch einen befähigten Lehrer (mehr dazu an anderer Stelle). Vieles könnte auch nach unserer Denkstruktur als zu metaphysisch angesehen werden, da diese Auswirkungen sich einer medizinischen und wissenschaftlichen Erklärung nach unserer gängigen Sicht heute noch entziehen.

In meiner Arbeit als Krankengymnastin haben mir diese Übungen aber das Potenzial eröffnet, viele Menschen mehr zum täglichen Üben zu motivieren, als mir dies in den vielen Jahren zuvor geglückt ist. Waren die krankengymnastischen Übungen, die ich meinen Patienten früher zeigte, für diese eine lästige Pflicht und wurden schon bald wieder beiseite gelegt, so wird das Üben des ChanMiGong für die meisten nach kurzer Zeit unverzichtbar. Diese Übungen sind schon bald äußerst wohltuend und bringen deutliche Erleichterung der verschiedensten körperlichen Beschwerden. U*nd – sie sind in gewisser Weise lustvoll, machen Spaß und bewirken auch einen Effekt psychischer beruhigender Art.*

Der gesamte Mensch fühlt sich wohler.

Mein Anliegen ist es, eine kleine Brücke zu schlagen zwischen westlichem Denken und chinesischer Übungstradition. Zu zeigen, dass die doch so verschiedenen Kulturkreise durchaus Berührungspunkte haben, wenn wir nur die richtige Sichtweise und die richtige Sprache nutzen. Wenn mir dies gelingt, und ich das Verständnis für den nach meiner Erfahrung hohen gesundheitlichen Wirkungsgrad dieser Übungen vergrößern kann, so freut mich dies. Wenn ich auch noch dem einen oder anderen Lust mache, diese Übungen von einem unserer fähigen Lehrer zu erlernen, sie vielleicht dann auch noch weiterzugeben, so freut mich dies ganz besonders.

Ursula von Wilcke, 2002

Wer ist Meister Liu Han Wen?

Sein Urgroßvater, sein Großvater, sein Vater waren angesehene Meister der Richtung des Mi Jiao (s. u.). Seine Tante Liu Su Lan war eine hochverehrte Meisterin sowohl des Daoistischen Qigong, als auch Äbtissin eines buddhistischen Klosters in Dalian an der Küste des Chinesischen Meerbusens.

Geboren wurde Liu Han Wen im Jahr 1921 in der Provinz Shandong. Bis zu seinem dritten Lebensjahr hat er kein Wort gesprochen, so meinte man, er sei stumm, sprach aber dann sofort fließend in vollständigen Sätzen. Er ist von Anfang an ein außergewöhnliches Kind gewesen, und deshalb wurde er bereits ab dem vierten Lebensjahr von Vater, Großvater, Urgroßvater und seiner Tante in der Praxis des Qigong unterwiesen. Dies, so flocht er in seine Unterweisungen im September 2000 ein, sei der Grund, dass er sich nie auf sein Unterrichten vorzubereiten brauche, denn was man als Kind lerne, bleibe immer abrufbereit für das Gehirn – auch im hohen Alter.

Seit seiner Kindheit praktizierte er auch die Kampfkünste des Wushu, worauf er seine stabile Gesundheit und seine erstaunliche körperliche Fitness zurückführt. Sein Äußeres mit über achtzig Jahren spiegelt dies wider. So wirkt er nicht wie ein Greis, sondern eher wie ein fitter Mann Anfang Sechzig.

Heiterkeit, ja sogar Schalk prägen noch heute, trotz seiner geistigen Größe, seine Ausstrahlung, und dies macht das Schülersein zum puren Vergnügen. Liu Han Wen sagt von sich selbst, dass er sich sein Kindsein bewahrt habe und viele verwundert wären, dass er im hohen Alter noch so kindlich sei.

Sein Fundus an Wissen scheint mir unerschöpflich. Trotzdem versteht er es als Lehrer, sich mit unendlicher Geduld auf seine Schüler einzustellen. Immer berücksichtigt er den Wissensstand der ihm Gegenübersitzenden und wählt seine Lehrmethode so, dass jeder etwas für sich Nutzbares aus dem Unterricht mitnimmt.

So bin ich ihm in tiefer Verehrung und Freundschaft verbunden.

Seine chinesischen Schüler bringen ihm tiefste Ehrfurcht entgegen, verehren ihn als lebenden Buddha.

Was ist ChanMiGong? Geschichte und Inhalte

Qigong hat im Bereich der chinesischen Kultur eine Tradition, die bis zu zweitausend Jahre vor den Beginn unserer Zeitrechnung zurückreicht. (Manche Meinung äußert sogar ein wesentlich höheres Alter einiger Übungen.) Bereits vor viertausend Jahren fanden die Menschen, die sich im Bereich des Gelben Flusses niedergelassen hatten, heraus, dass körperliche Beschwerden durch Bewegungen gelindert, ja behoben werden konnten. In dieser Zeit liegt auch der Ursprung der Traditionellen Chinesischen Medizin, wie sie noch heute in China und nun auch in vielen anderen Ländern erfolgreich praktiziert wird. Am Anfang stand in China vielleicht der Tanz, später wurde dies durch die Imitation der Bewegung von Tieren erweitert, sowie das bewusste Atmen mit eingesetzt, um Funktionsabläufe des Körpers auszugleichen und zu regulieren. Aus diesem Verstehen der zyklischen Abläufe der Funktionen des Körpers und deren Regulation entstand die Übungsform, die wir heute unter der Bezeichnung „Qigong“ kennen.

Das Buch „Neijing“ („Der Gelbe Kaiser“) beschreibt bereits 450 Jahre v. Chr. Qigong-Übungen, um Körper und Geist zu einen, außerordentliche Leistungen zu vollbringen, gar das Leben zu verlängern.

Anfang der Siebzigerjahre des zwanzigsten Jahrhunderts wurde das Mawangdui-Grab der Han-Dynastie (206 v. Chr. bis 24 n. Chr.) in Chang Sha, Provinz Hunan, ausgegraben. In dieser Grabstätte fand man sowohl ein Buch, auf Seide geschrieben, in dem die Ausführung von Übungen, die wir dem Qigong zuordnen können, beschrieben ist, als auch eine Seidenmalerei, die verschiedene Qigong-Übungen im Bild darstellt.

Während der Herrschaft der östlichen Han (200 v. Chr. bis 200 n. Chr.) stellte der Arzt „Hua Tuo“, der Ende des dritten Jahrhunderts vor Christus lebte, Qigong-Übungen mit dem Titel „Wu Qin Xi“ (*„Das Spiel der fünf Tiere“*), zusammen. Darin beschreibt er das körperliche Training und den Einsatz der Übungen in der Therapie. Das Spiel der fünf Tiere wird heute noch in China praktiziert und geübt. Zur Zeit der Herrscher der Sui- und der Tang-Dynastien (581 - 907 n. Chr.) wird Qigong in weiten Bereichen der Medizin benutzt.

Über die Gesundheitspflege hinaus hatte in der Philosophie des Taoismus die Übungstechnik des Qigong auch die Aufgabe, den Übenden in die höheren Ebenen des mystischen Weges einzuführen und vorzubereiten für die höchste spirituelle Erkenntnis des großen Tao. Durch die Übung wurde die Erkenntnis des Großen Ganzen zu erlangen versucht.

Um das Jahr 500 v. Chr. wurde in Nordindien, nördlich des Flusses Ganges von ‘Siddharta Gautama Buddha“ die Lehre des Buddhismus begründet.

Im Bereich des Himalaya existierten bereits sehr viel länger geheime Praktiken, die ich hier als dem Schamanismus zugehörig zu bezeichnen wage. Ich nehme an, dass derlei Übungstechniken sich mit der buddhistischen Lehre vermischten, vielleicht sogar dem Buddha Shakyamuni mit zur Erlangung der Erkenntnis dienten. Dies ist alledings eine absolute Spekulation meinerseits!

Von Nordindien aus wanderte diese kombinierte Lehre einerseits nach Sri Lanka (*In Ceylon existieren noch die am besten erhaltenen Texte dieser Praktik*), andererseits nach Nordchina (ab dem 1. Jh. n. Chr.) in den Bereich der nördlichen Ebene um die

damalige Hauptstadt des chinesischen Reiches Xianyang. Auch von Ceylon kamen diese Lehren nach China. Ab dem 1. Jh. n. Chr. verbreiteten sich die buddhistischen Einflüsse in China, von wo aus sie nach Korea (4. Jh.) und Japan (8. Jh.) weitergetragen wurden (*s. Hans Wolfgang Schumann,,Handbuch des Buddhismus", Diederichs*). Im Land der Mitte entstand die Richtung des „Chan" (Chan = japanisch Zen. Beide Worte „Chan" und „Zen" sind die direkte Übersetzung des sanskrit-Wortes dhyana, „Meditation, tiefe Versenkung"). [7]

Der Gedanke des Chan war besonders für Taoisten, die den mystischen Weg gingen, interessant.

„Obwohl Chan in der Lehre nie von der orthodoxen Mahayana-Philosophie abging, verdanken seine charakteristischen Methoden und seine kryptische Ausdrucksweise viel dem Taoismus, dessen Anhänger eine ähnliche Vorliebe für das Paradoxon zeigen." (*s. John Blofeld,,Jenseits der Götter", Sierra, Frederking & Thaler, Seite 151*)

Im 8. bis 13. Jahrhundert feierte der Chan-Buddhismus in China seine Blütezeit (*s. Hans Wolfgang Schumann,,Buddhismus - Stifter, Schulen und Systeme", Diederichs*). Der Buddhismus gewann in diesen Zeiten großen Einfluss im Herrscherhaus und in den intellektuellen Schichten. Es fand eine teilweise Integration der bis dahin vorherrschenden taoistischen und konfuzianischen Tradition statt, so dass wir einzelne Überschneidungen in der Philosophie der Gesundheitspflege feststellen können.

Die Lehre des Chan ist eine Lehre des kurzen Weges, die ein Erreichen des obersten Zieles der absoluten Erkenntnis noch in diesem bestehenden Leben anstrebt, bei aller riesigen Anstrengung, die dazu nötig ist.

Bereits im 9. Jahrhundert gab es starke Verfolgungen der Buddhisten in China, da sich zu große Teile der Bevölkerung in die Kontemplation zurückzogen und so der arbeitenden Bevölkerung verloren gingen (*s. Manfred Kubny,,Qi, Lebenskraftkonzepte in China", Haug*). Auch verstärkte sich mit den Jahren der Nationalismus sowie die Rückbesinnung auf die rein chinesische Tradition des Konfuzianismus, und dies zwang

den aus Indien kommenden Buddhismus in der Folge in den Untergrund.

Damit wurden auch die Übungen, die heute ChanMiGong genannt werden, außer in den wenigen weiter bestehenden Klöstern, im Geheimen gepflegt. Oft wurden sie nur innerhalb der innersten Zirkel der Klöster praktiziert, von Mönchen, die bereits eine bestimmte Reifestufe erreicht hatten. Oder sie wurden in einigen Familien vom Großvater an den Vater, vom Vater an den Sohn weitergegeben. Es entstand die Gruppierung der „Mi Jiao“, die ihrem ganz normalen Alltag, ihrem normalen Beruf in der Bevölkerung nachgingen. Sie erkannten sich über gewisse Gesten, Mudras, und durch bestimmte weitere Arten der Bewegung, z. B. mit welchem Fuß sie sich fortzubewegen begannen. Dieser Gruppierung entstammen die ChanMi-Übungen.

Aus diesem Grund blieb die Lehre des *Mi Jiao* und des heute *ChanMi* genannten Buddhismus im Untergrund der gebildeten Bevölkerung. Erst seit etwa hundert Jahren wird das Wissen des Qigong wieder frei weitergegeben, soweit dies in einem autoritären Einparteienstaat möglich ist.

Der Name *„ChanMiGong“* ist ebenso wie der Name *„Qigong“* ein Kunstname.

„Qigong“ wurde etwa in den Fünfzigerjahren als Name von einem Arzt (Liu Guizhen) geprägt, der in seiner Arbeit Techniken alter Tradition anwandte, zur Förderung und Stabilisierung des Energiehaushaltes des Körpers und zur Behandlung von Krankheiten.

Qi: Am besten lässt man dieses Wort unübersetzt, da jede Übersetzung eine Einschränkung des Ganzen bedeuten würde. Vielfach wird „Qi“ in westlicher Sprache mit „Energie“ oder „Lebensenergie“ übersetzt. „Qi“ bedeutet aber viel mehr als das. „Qi“ steht für sowohl die bewegende als auch vitale Kraft des Körpers, aber auch der gesamten Welt. „Qi“ steht in der chinesischen Sprache auch für „Atem“. Man betrachte diesen Begriff besser phänomenologisch als substanziell. Er umfasst viele Ausprägungsformen und Wirkungsweisen.

Gong: *„Arbeit“,* aber auch *„Fähigkeit“* oder *„Können“*

So könnte man den Begriff *„Qigong“* übersetzen als ***„stete Arbeit am Qi“,*** oder ***als „die Fähigkeit, das Können, mit Qi umzugehen.***

„ChanMiGong“ entstand als Name in den Siebzigern. Meister Liu Han Wen und Meister Li Zhi Nan (Vorstand der Qigong-Forschung in Peking) formten ihn aus den Namen *„Chan“* und *„Mi“*.

Chan: Tradition des Chan-Buddhismus (wurde in Japan zu „Zen“). Als Wort die Übertragung des Sanskrit-Wortes *„Dhyana“,* das die Sammlung des Geistes und die Versunkenheit bezeichnet, in der alle dualistischen Unterscheidungen wie Ich/Du, Subjekt/Objekt, wahr/falsch aufgehoben sind (*Zitat aus „Lexikon der östlichen Weisheitslehren“, O. W. Barth*). Auch: Anhaltende kontemplative Versenkung, tiefe Meditation.

Mi: Tradition des Chinesischen (nicht Tibetischen). Als Wort bedeutet *„Mi“* in der chinesischen Sprache auch *„geheim“*.

ChanMiGong enthält Übungspraktiken aus beiden Traditionen.

Bis in unsere Zeit hinein wurde diese Lehre von den Anhängern des „Mi Jiao“, „der geheimen Lehre“ praktiziert, und zwar im Geheimen. Einem Mi Jiao-Praktizierenden sah man seine Zugehörigkeit zu dieser Gruppierung nicht äußerlich an, wie man dies bei Mönchen oder Nonnen tut. Er trug im Gegensatz zu diesen das Haar nicht kurz geschoren, sondern der jeweiligen Mode entsprechend, kleidete sich auch nach gängiger Sitte. Er ging einer profanen Tätigkeit nach und konnte ganz normal eine Familie gründen.

Meister Liu Han Wen ist der erste, der die Lehre des heute Chan Mi genannten Qigongs in seinen Schriften der Öffentlichkeit zugänglich machte und die Praxis einem weiten Personenkreis in China und in vielen Ländern außerhalb Chinas weitergegeben hat. Er befreite die Übungen vom größten Teil des philosophischen und religiösen Überbaus, so dass sie heute allen

Menschen, die auf ihre Gesundheit achten oder gar eine Weiterentwicklung ihrer Persönlichkeit, vielleicht auch ihrer Spiritualität, anstreben, frei von ihrem religiösen Hintergrund zugänglich gemacht werden können. Zusammen mit Herrn Li Zhe Nan (dem Gründer der zentralen Qigong-Forschungsstelle in Peking) formte er den Namen „ChanMi“, indem er die Namen der Hauptrichtungen, denen die Übungen entsprungen sind, zu einem neuen Begriff zusammenfügte.

In einem persönlichen Gespräch hat mir Liu Han Wen dann aber noch eine weitere, tiefere übertragene Bedeutung erklärt:

Chan: die Theorie, die Praxis.

Mi: die konkrete Anwendung, das Vertrauen in die Übung.

Gong: die Arbeit, die stete Übung, aber auch das erfahrene Ergebnis.

Wer Meister Liu Han Wen`s Originaltext in deutscher Sprache erforschen will, kann dies in den Übersetzungen von Ursula Stummvoll (in Zusammenarbeit mit dem bereits verstorbenen Prof. Ye und anderen) nachlesen. Sie hat es verstanden, die chinesische Art des Ausdrucks mit größter Sorgfalt und allen begrifflichen Schwierigkeiten zum Trotz in die deutsche Sprache umzusetzen.

Das ChanMiGong ist, wie wir gesehen haben, eine Form des buddhistischen Qigongs, die neben dem daoistischen Qigong ihre volle Gleichberechtigung besitzt, sich aber nur in einigen Punkten mit dieser überschneidet.

Wie Liu Han Wen mir dann weiter erklärte, können die Übungen in drei Ebenen eingeordnet werden:

“Erst muss das Jing sich entwickeln, damit Qi sich vermehren kann, um Shen entstehen zu lassen.“

Jing steht für die Materie, Qi für die Methode und die Energie, die es benötigt, damit Shen entstehen kann.