DAS

ZHONG YUAN QIGONG

Ein Weg der Selbstheilung und Selbstentwicklung

I. Level

von Großmeister Xu Mingtang und Tamara Martynova

Zhong Yuan Qigong – Ein Weg der Selbstheilung und Selbstentwicklung – von Großmeister Mingtang Xu und Tamara Martynova

– 1. Level –

Übersetzer: E. Dworkin, J. Born, N. Karaljowa
Bearbeitung: Joachim Stuhlmacher

Xu, Mingtang; Martynova, Tamara; Zhong Yuan Qigong – Level 1 – Verlag "Sofia" Kiew 2002

LOTUS-PRESS, Lingen 09/2004

Copyright 2004 LOTUS-PRESS

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.

Die Herstellung eines Buches, vom kreativen Akt des Schreibens bis zum abschließenden Druck und Verkauf, kostet sehr viel Zeit und Geld. Deshalb bitten wir Sie, dieses Buch nicht zu kopieren, sondern zu kaufen. Danke.

All rights reserved. ISBN 978-3-935367-16-5

Zhong Yuan Qigong
– Ein Weg der Selbstheilung und Selbstentwicklung –

– 1. Level –

Qigong ist eine alte chinesische Kunst der Selbstheilung und Selbstregulierung. Eine Denkmethode. Eine Methode zum Austausch von Energien und Informationen zwischen dem Menschen und der Welt, dem Kosmos. Qigong ist ein Weg der Selbsterkenntnis.
Zhong Yuan Qigong beinhaltet Methoden verschiedener Qigongschulen und -Traditionen und verfolgt keinerlei ideologische Ziele. Es bleibt außerhalb von Politik und Religion, aber innerhalb des Lebens eines jeden Einzelnen.
Zhong Yuan Qigong gehört zu den höchsten Qigongschulen und ist ein vollständiges System von Wissen und Methoden, mit deren Hilfe man besondere Fähigkeiten und eine tiefe Selbsterkenntnis erlangen kann. Außerdem erfahren Praktizierende den Aufbau des Kosmos, den eigenen Platz innerhalb dieses kosmischen Gefüges und ihre Aufgaben darin.
Grundlage des Buches sind Vorträge und Seminare von Großmeister Mingtang Xu in verschiedenen GUS-Ländern. Dieses Buch ist sowohl erste Information als auch Hilfsmittel für Praktizierende.

I. Die deutsche Übersetzung des Gedichtes „If“ von Rudyard Kipling:

Wenn

Wenn du den Kopf bewahrst, ob rings die Massen
ihn auch verlieren und nach Opfern schrei’n.
Dir treu sein kannst, wenn alle dich verlassen
und dennoch ihren Wankelmut verzeih’n.

Kannst warten du und langes Warten tragen,
lässt dich mit Lügnern nie auf tilgen ein.
Kannst du dem Hasser deinen Hass versagen
und doch dem Unrecht unversöhnlich sein.

Wenn du kannst träumen, doch kein Träumer werden,
nachdenken – und trotzdem kein Grübler sein:
Wenn dich Triumph und Sturz nicht mehr gefährden,
weil beide du als Schwindler kennst, als Schein.

Kannst du die Wahrheit seh’n, die du gesprochen,
verdreht als Köder für den Pöbelhauf.
Siehst du als Greis dein Lebenswerk zerbrochen
und baust mit letzter Kraft es wieder auf.

Wenn du auf eines losen Wurfs kannst wagen
die Summe dessen, was du je gewannst.
Es ganz verlieren und nicht darum klagen,
nur wortlos ganz von vorn beginnen kannst.

Wenn du, ob Herz und Sinne längst erkaltet,
sie noch zu deinem Dienst zu zwingen weißt.
Und durchhältst, auch wenn nichts mehr in dir waltet
als nur dein Wille, der „Durchhalten“ heißt.

Kannst du zum Volke ohne Plumpheit sprechen
und im Verkehr mit Großen bleibst du schlicht.
Lässt du dich nicht von Freund und Feind bestechen,
schützt du den Menschen, überschätzt ihn nicht.

Füllst jede unerbittliche Minute
mit sechzig sinnvollen Sekunden an:
Dein ist die Erde dann mit allem Gute
und was noch mehr, mein **Sohn:** Du bist ein Mann!

II. Warnung

Dieses Buch wurde für all diejenigen geschrieben, die das System des Zhong Yuan Qigong (ZYQ) kennen lernen möchten. Es ist zudem gedacht als Nachschlagewerk für Teilnehmer von Kursen des 1. Levels des Zhong Yuan Qigong.

Alle Übungen und Methoden, die in diesem Buch beschrieben und erläutert werden, sind sowohl von den Autoren als auch vom Verlag geprüft und getestet worden. Dennoch kann keine Garantie für die Verträglichkeit dieser Qigongmethode gegeben werden. Bei Problemen oder Unsicherheiten fragen Sie daher am besten einen Therapeuten für Chinesische Medizin oder Ihren Arzt.

Für einige Menschen sind die Übungen sehr anstrengend. Insbesondere im Falle psychischer Erkrankungen oder schwerer Herz- bzw. Gefäßerkrankungen müssen Sie sich von einem Arzt beraten lassen und ggf. die Übungen nur unter ärztlicher Kontrolle praktizieren.

Dieses Buch eignet sich aufgrund der komplexen Struktur des Qigong nicht zum Selbststudium!

Inhaltsangabe **Seite**

I. Die deutsche Übersetzung des Gedichtes „If“ von Rudyard Kipling 4
II. Warnung 5
III. Vorwort zur deutschen Auflage 9
IV. Vorwort zur russischen Erstausgabe 10
V. Meister Xu: „Wie ich zum Zhong Yuan Qigong (ZYQ) gekommen bin und wie es genutzt werden kann“ 12

Teil 1: Theorie und Praxis 19

Kapitel 1: Ursprung, Philosophie, Methodologie 19

A. Einführung 20
B. Was ist Qigong? 21
C. Richtungen und Schulen des Qigong 23
D. Die Basiselemente des Qigong 29
1. Yin und Yang – die 2 polaren Kräfte 29
2. Wuxing – die 5 Wandlungsphasen 32
3. Jingluo – das Leitbahnsystem 32
E. Was ist Zhong Yuan Qigong? 36
1. Block 1: das System der Entwicklung und Selbstentwicklung 37
2. Block 2: Therapie mit Vorstellungskraft (Image-Therapy) 37
3. Block 3: die Transplantation von Weisheit und Wissen 37
4. Die Shen-Ebenen 41
5. Die 3 Schulen 45
F. Die Ausbildung in Zhong Yuan Qigong 49

Kapitel 2: Die Praxis 56

A. Grundsätze 56
B. Die Vorbereitungsübungen 57
1. Allgemeine Bemerkungen 58
2. „Die Leitbahnen an Fingern und Zehen öffnen“ 60
3. „Der Knabe betet zu Buddha“ 61
4. „Die Hand Buddhas betrachtet Himmel und Erde“ 63
5. „Der heilige Kranich trinkt Wasser“ 66
6. „Der Zauberdrache vermischt das Meer“ 67
Fragen + Antworten 69
C. Der Qigongzustand 72

D. Die Hauptübungen 74
1. „Der Große Baum“ 74
a. Die Übungsbeschreibung 74
b. Die Abschlussübungen 77
Fragen + Antworten 81

2. „Der Kleine Himmelskreislauf“ 91
a. Einführung 91
b. „Der Kleine Himmelskreislauf“ – mit Atemführung 93
c. „Der Kleine Himmelskreislauf“ – mit Bewusstseinsführung 94
d. Begleiterscheinungen und Wirkungen 95
1. Heileffekt 95
2. Die Entfaltung des Intellekts 95
3. Die Aktivierung des 3. Auges 95
Fragen + Antworten 96

3. „Die Umwandlung des Qi“ 101
a. Allgemeines zu den Übungen 101
b. Die Übungen 101
Fragen + Antworten 103

E. Hilfsübungen 106
1. Qigong im Gehen 106
2. Qigong während des Schlafens 107
a. Übungen zur Normalisierung des Blutdrucks 108
b. Übung gegen Schlaflosigkeit 108
3. Energetische Körperreinigung/Aufnahme 109
und Aussendung von Qi 109
a. Durchschütteln des Körpers und Reinigung mit Hilfe des Qi 109
b. Aufnahme von Energie 112
c. Die 4 Methoden der Qi-Ausstrahlung 112

Teil 2: Medizinische Aspekte des Zhong Yuan Qigong 115

Kapitel 1: Handdiagnostik und Heilverfahren 116

A. Die Grundprinzipien, Methoden und die richtige Arbeitsweise 116
B. Handdiagnostik 119
1. Grundregeln 119
2. Begleiterscheinungen 119

C. Heilen mit den Händen 120
1. Allgemeines 120
2. Die erste Methode: Das „Herausrupfen“ von schlechtem Qi mit der Adlerkralle 121
3. Die zweite Methode: Das schlechte Qi durch die Leitbahnen herausleiten 122
4. Die dritte Methode: Die Abgabe von Qi und das Ausgleichen einer Qi-Leere 123
5. Die vierte Methode: Die Kontaktmethode 124
6. Wie schütze ich mich vor schlechtem Qi? 125
D. Einige Übungen zur Selbstheilung 126
1. Selbstbehandlung der Nieren 126
2. Selbstbehandlung der Leber 127
3. Behandlung von Sehschwäche 128
Kapitel 2: Qigong und Ernährung 129
1. Fasten und Gewichtsmanagement 129
2. Gewichtsabnahme und Gewinnung von Energie aus der Umwelt 129
3. Spezielle Nahrungsmittel und Teesorten 130
4. Die Nahrungsumwandlung 130
Fragen + Antworten 131

Teil 3: Qigong im Alltag 139

Kapitel 1: Wie praktiziere ich 24 Stunden täglich? 140

Kapitel 2: Wie übe ich nach einem Seminar allein weiter? 140

Kapitel 3: Notwendige Bedingungen für einen erfolgreichen Unterricht 141

Abschließende Fragen + Antworten 145

Schlusswort 152

Teil 4: Anhang 155

- **Glossar** 156
- **Leitbahnen** 158
- **Autoren** 160
- **Fotos** 161
- **Lotus-Press** 178

III. Vorwort zur deutschen Auflage

Als ich vor anderthalb Jahren Meister Xu kennen lernte, war ich erstaunt, einen solch jungen Qigong-Meister der alten Schule zu treffen.

Meister Xu ist ein wirklicher Meister, der durch seine sehr angenehme und humorvolle Art zu vermitteln – immer gespickt mit etwas „Schalk“ und einem „Lausbubengesicht“ – jeden Interessierten wirklich tief in die spirituelle Dimension seines Lebens hineinführt.

Ich erinnere mich, dass er mich bei einer unserer Begegnungen fragte, wie mein Energiezustand sei. Ich antwortete: „Gut!“ Dann fragte er, wie es um meinen Geist bestellt sei. Ich antwortete, dass ich nun viel klarer im meinem Geist, in meinem Denken sei, worauf er sagte: „That´s really important!“ („Das ist wirklich wichtig!“)

Wer bin ich? Woher komme ich? Was ist der Sinn des Lebens? Sind das nicht Fragen, die uns alle interessieren sollten? Die Antworten finden Sie im Zhong Yuan Qigong! Allerdings nicht als „Fast-Food-Paket“, sondern als detailliert dargestelltes „Gong Fu“, was soviel wie Kultivierung, harte Arbeit bedeutet.

Die spirituelle Dimension des Lebens eines jeden einzelnen Menschen liegt Meister Xu am Herzen und er gibt all sein Wissen und seine Erfahrung weiter, um uns den wahren Weg zu zeigen....!

Was mich an Meister Xu wirklich bis heute fasziniert, ist die Tatsache, dass er traditionell „esoterisch“ ausgebildet ist und wirkliche spirituelle Meisterschaft erlangt hat. Kennen wir aus dem Roman „Der Meister vom Drachentor“ noch die vielen unvorstellbaren Jahre harten Trainings und die für uns Westler noch unvorstellbareren Resultate eines solchen Trainings, so können wir all dies bei Meister Xu direkt erleben und, zumindest teilweise, selber erfahren. Werfen Sie einen Blick hinter eine mehrere tausend Jahre alte Tradition, die Ihnen ein völlig neues Weltbild liefern wird. Vieles klingt unglaublich und wird gerne mit dem Prädikat „Märchen“ versehen, weil uns die Sinne und somit die Verständnismöglichkeiten fehlen, doch all die Geschichten über Seelenwanderung, verschiedene Bewusstseinszustände und die Nichtexistenz von Raum und Zeit entsprechen der Wahrheit.

Ob als einführende Information in das wundervolle System des Zhong Yuan Qigong oder aber als Übungsbegleiter – nutzen Sie das Wissen in diesem Buch zu Ihrer eigenen Entwicklung. Doch denken Sie immer daran: Den Weg selber zu gehen oder bloß von ihm zu hören ist ein gewaltiger Unterschied.

Eine meiner Aufgaben ist es, solch wegweisende Literatur der Öffentlichkeit vorzustellen. Mit dem vorliegenden Buch ist der erste Schritt getan, die alten „Geheimnisse“ der esoterischen Qigongmethoden nun auch in deutscher Sprache zu lüften. Weitere werden folgen, dessen bin ich mir sicher.

Ich wünsche Ihnen allen einen interessanten, wahrhaft tiefen und praktischen Einblick in diesen Weg der Spiritualität.

Ihr Joachim Stuhlmacher im Sommer 2004

IV. Vorwort zur russischen Erstausgabe

Wenn Sie dieses Buch öffnen, betreten Sie eine Welt ungewöhnlicher Realitäten. Wir bieten Ihnen nicht nur eine Reise in diese Welt, sondern auch die Möglichkeit, diese Welt selbstständig zu erforschen. Jeder von Ihnen kann diese Welt zu seiner eigenen machen, zu einem Teil von sich selbst und seinem Leben. Aber bevor Sie dieses Ziel erreichen, müssen Sie sich ändern:
Sie müssen gesünder und stärker, emotional stabiler, begabter und glücklicher werden und das bedeutet auch: gutmütiger und toleranter. All dies ist tatsächlich möglich, wenn Sie versuchen, Ihre Vorurteile, Ihre Verhaltensweisen und Ihr seit der Kindheit geprägtes Weltbild zu verändern und zu erweitern.

Vielleicht haben einige von Ihnen schon etwas vom Inhalt dieses Buches gehört; für die anderen dürfte es sehr ungewöhnlich, in jedem Fall aber interessant werden. Bestimmt sind auch manche unter Ihnen, die das alles als pure Fantasie oder – im besten Fall – als unerreichbare Vollkommenheit empfinden. Vielleicht hört es sich sonderbar an – aber Letztere von Ihnen sind durchaus sehr offen für die Erforschung dieser „Terra Inkognita“.

Kommen wir zu den verschiedenen Leveln des Zhong Yuan Qigong: Das 1. Level ist eine Grundstufe. Hier erlernen Sie sehr viel Theorie und auch Praxis – mehr als in allen anderen Stufen. Dieses 1. Level ist daher die wichtigste Stufe, die Ihnen als Grundlage für alle folgenden Stufen dient und Basis für die Entwicklung in einer neuen Welt ist. Sie wird für Sie das Sprungbrett für tiefste Selbsterforschung und Selbsterkenntnis als kosmisches Wesen.

Doch um dies zu erlangen, müssen Sie lernen, sich zu entspannen – nicht nur den Körper, sondern auch den Verstand und das Bewusstsein, den Geist. Die Entspannung des Geistes ist keine leichte Aufgabe, aber ohne diese Entspannung ist Ihre Weiterentwicklung nicht möglich.

Vielleicht haben Sie viel darüber gelesen oder andere, ähnliche Methoden praktiziert. Hier jedoch können Sie ein philosophisches Konzept erlernen: über die vielfältige Entwicklung des Menschen als biologische Spezies, seine Beziehungen zur Erde und zum Kosmos sowie die Grundprinzipien der Selbstregulierung, der Selbstentwicklung und die Verständigung mit der Natur. Das ist praktisch die Basis sowohl für die Selbstheilung, die Sie später einmal erreichen können, als auch für die Aktivierung Ihrer körperlichen und geistigen Reserven, mit deren Hilfe Sie Ihre Sicht der Welt und Ihres eigenen Platzes in dieser Welt schnell ändern werden. Sie werden erfahren, dass es außer den 5 Sinnen noch weitere Kanäle der Wahrnehmung gibt, und Sie werden ganz neue Lernmethoden erlernen wie das „Knowledge Transplantation“ (= „Transplantation von Weisheit und Wissen“). Dort werden Sie verschiedene Qi-Strukturen spüren und diese in Ihr Bewusstsein führen.

Wenn Sie sich entscheiden, diesen Weg wirklich zu gehen, dann werden Sie sehen, wie unsere Welt in Wirklichkeit aussieht und wer Sie selbst wirklich sind. Danach werden Sie auch begreifen, dass Sie viel klüger und besser sind, als Sie gedacht haben, weil Sie nun Ihre „innere Welt“ kennen, die wirklich tief liegende innere Welt, und nicht bloß die oberflächliche, die von Ihrer Umwelt und Ihren Lebensumständen geformt wurde.

Und wenn Sie wollen, können Sie dann alles, was Sie wirklich stört, über Bord werfen und aus den Fesseln dieser oberflächlichen Welt herausspringen! Aber dazu müssen Sie es wirklich wollen und sich sehr viel Mühe geben. Ist dies alles Ihre Bemühungen wert?
Versuchen Sie es!

Tamara Martynova

V. Meister Xu: „Wie ich zum Zhong Yuan Qigong (ZYQ) gekommen bin und wie es genutzt werden kann“

Ich bin gelernter Computer-Programmierer. Ich studierte an der Universität Xian, die in der Provinz Henan, Volksrepublik China, liegt, und anschließend an der Pekinger Universität. Danach arbeitete ich zwei Jahre lang als Programmierer im Zentrum für neue Computertechnologie. Unser Team war sehr gut und bekannt, meine Kollegen arbeiteten in bekannten Computerzentren überall in der Welt und ihre Karriere verlief vorbildlich. Bei mir war dies zu Anfang genauso, doch jetzt beschäftige ich mich nur noch mit Qigong und allem, was direkt damit zu tun hat.

Ich werde oft gefragt, was in meinem Leben passiert ist und warum ich meine Lebensweise so völlig verändert habe.
Nun, ich bin in eine berühmte Chirurgenfamilie hineingeboren. Meine Kindheit verbrachte ich zumeist auf dem Krankhausgelände, wo mein Vater arbeitete. Dabei beobachtete ich – zuerst völlig unbewusst – die verschiedenen Patienten, ihre Erkrankungen und die entsprechenden Behandlungsmethoden. Ich erlernte das medizinische Wissen sozusagen nebenbei in zahlreichen Diagnosebesprechungen, Beratungsgesprächen und meinen eigenen Beobachtungen nach durchgeführten Operationen. So war es eigentlich klar, dass ich ebenfalls Arzt werden würde. Aber mein Vater wollte dies nicht, da er glaubte, ich sei den Anforderungen nicht gewachsen. Denn die Ärzte bei uns lebten immer in unmittelbarer Nähe des Krankenhauses, in dem sie arbeiteten, damit sie jederzeit zu entsprechenden Behandlungen gerufen werden konnten.

Mein Vater hatte besondere Fähigkeiten, die in seiner Umgebung nicht immer wirklich geschätzt wurden. Er hatte lange Zeit keine Ahnung von der Kraft, die sich in seinen Händen verbarg. Ich selbst habe seine Kräfte auch erst ab meinem achten Lebensjahr bewusst wahrgenommen.

Heute weiß ich es und verstehe es: Seine Hände strahlten eine besondere Energie aus – mit anästhetischen und heilerischen Wirkungen. So hatten seine Patienten selbst bei eigentlich schmerzhaften Untersuchungen keine Schmerzempfindungen und auch die wesentlich höheren Erfolgsraten seiner Behandlungen zeigten dies deutlich. Es traten kaum Entzündungen oder Komplikationen nach seinen Operationen auf.

Mein Vater hatte und hat noch jetzt viele Freunde und Kollegen. Diese fragten ihn immer wieder um Rat, wenn sie selbst, Verwandte oder ihre Freunde Hilfe brauchten – und bekamen ihn in Form von Diagnosen oder Behandlungstipps. Das passierte oft auch nachts, im Urlaub und mein Vater musste darüber hinaus häufig weite Wege auf sich nehmen, wenn die Betroffenen nicht in seiner Stadt wohnten. Niemand hat dabei an meinen Vater gedacht, der auch nur ein Mensch ist und Zeit zur Erholung und Muße benötigt. Er selber konnte nicht „nein“ sagen und wollte daher dieses Leben für mich nicht.

Deshalb hatte ich seine volle Unterstützung, als ich ihm sagte, ich wollte Programmierer werden. Und so begann ich mein Studium in Xian. Hier traf ich auch auf Qigong, eine Art Pflichtfach für Studenten – egal, was sie studierten. Einige, die mehr darüber wissen wollten, suchten sich Lehrer oder Meister außerhalb der Universität. Ich selber war nicht so begeistert, da ich eher sportlich orientiert war und Qigong für mich nur zusätzliches Lernen bedeutete.

Ich erlernte schon als Kind Wushu (Kampfkünste) – genau wie viele andere Kinder auch – und wurde sehr früh von meinem Urgroßvater, einem damals bekannten Kampfkunstmeister, vollständig in der Shaolin-Tradition ausgebildet.

Ich bin in der Gegend um das Shaolin-Kloster geboren, wo alle unsere Verwandten lebten. Es war eine alte Tradition bei uns, dass alle männlichen Ahnen intensiv Kampfkünste ausübten, und so gab es in unserer Familie viele herausragende Kämpfer. Wushu ist in China seit Jahrtausenden hoch angesehen, da es nicht nur die körperlichen Fähigkeiten trainiert und erhöht, sondern auch die geistigen. Der Geist von berühmten Kampfkünstlern konnte unbeschreibbare Höhen erreichen. Einer meiner Vorfahren, Prinz Kimnara, erreichte sogar die Boddhisattva-Ebene, eine Art Erleuchtungsebene, und wurde für seine herausragenden Fähigkeiten zum „Hu Fa“ des Zhong Yuan Qigong ernannt. Hu Fa ist ein heiliger Beschützer und Wächter des Himmlischen Reiches, der die bösen Geister aus unserer oder aus anderen Welten vertreibt. Sehr oft waren es bedeutende Krieger oder Staatsmänner und in fast jedem Tempel finden wir solche Hu Fa-Statuen zum Schutz des Klosters. Prinz Kimnara, der meiner Familie (Xu) angehörte, wurde im Shaolin-Kloster eine eigene Halle gewidmet.

Fernsehinterview in Shaolin

Eingang zur Ahnengalerie der Familie Xu

Mein Urgroßvater folgte noch vollständig dieser Tradition, mein Großvater nicht mehr ganz und mein Vater gab sie ganz auf, um sich der Medizin zu widmen. Deshalb konzentrierte sich mein Urgroßvater in seinen Bemühungen ausschließlich auf mich und brachte mir alles bei, was er selbst und seine Vorfahren ihr ganzes Leben lang praktizierten. Ich trainierte viel und dachte, ich würde einmal ein berühmter Wushu-Meister werden. Einer meiner Brüder (alle Schüler eines Meisters sehen und verstehen sich als Brüder) gewann tatsächlich fünfmal die Wushu-Meisterschaften in China und wurde sehr bekannt.

Auch in der Universität trainierte ich weiter Wushu, betrieb aber auch andere Sportarten wie Basketball. Einmal bei einem solchen Basketballtraining fragte ich mich ganz spontan: “Wenn ich die ganze Zeit Basketball spiele, wie wird meine Zukunft, mein Alter aussehen?“ Bestimmt sind die Aussichten gut, wenn man viel Sport treibt. So kann man erfolgreicher Sportler werden oder Trainer oder Bücher über den Sport schreiben. Aber wenn man Sport allein als Lebensziel betrachtet, wird man damit zufrieden sein? Sport kann einige, insbesondere körperliche Eigenschaften positiv trainieren und stärken, ich aber wollte meinen ganzen Körper und meine Seele weiter entwickeln. Ich wollte meinen Charakter stärken und mich als menschliches Wesen weiter entwickeln. Dies geht durch Sport jedoch nicht.

Diese Erkenntnis führte mich zu folgendem Gedanken: Sport mag als Hobby oder Zeitvertreib gut sein, aber als Lebensziel taugt es nicht sonderlich. Was ist, wenn ich mich verletze? Was passiert im Alter, wenn meine Leistungen schlechter werden? Je mehr ich darüber nachdachte, umso klarer wurde mir, dass ich diese Idee nur im Qigong wirklich trainieren und ausbauen konnte. Ich kann mich im Qigong als menschliches Wesen auf allen Ebenen, dem Körper, dem Geist und der Seele, weiter entwickeln und zu einer größeren Selbsterkenntnis gelangen. Ich kann verstehen, woher ich wirklich komme, was meine Aufgabe auf dieser Erde ist und gleichzeitig kann ich gesünder und glücklicher werden. So betrachtet, sah es mit dem Qigong gut aus, und ich beschloss, mein Qigongtraining zu vertiefen und meine bisherige Lebenswelt, meine Kenntnisse und meine Erfahrungen kritisch zu analysieren und zu hinterfragen.
Wir alle leben in einer bestimmten Welt, in einer bestimmten Umgebung. Jeder hat eigene Probleme, doch es gibt auch viele gemeinsame Probleme, da alles in der Welt miteinander verbunden ist. Wir leben 50, 70 oder manchmal 100 Jahre und sterben dann sowieso. Weshalb warten wir in dieser kurzen Zeit immer nur auf etwas und denken nicht einmal darüber nach, was wir schaffen könnten? Wir leben tagtäglich ganz monoton: Arbeit, Essen, Schlaf. Unser Hauptinteresse gilt dem Geld verdienen, dem Essen und der Vermehrung des Besitzes. Als ich mich in meiner Lebensumgebung umsah, in meiner Familie und bei meinen Freunden, dachte ich, wie schrecklich es doch ist: Wir versuchen ja niemals, uns wirklich weiter zu entwickeln!
So lebten alle Generationen in unserer Familie. Und was ist von ihnen geblieben? Ein paar Erinnerungen und ein paar Sachen. Doch so verläuft das Leben der meisten Menschen.

Kimnara-Halle der Familie Xu im Shaolin-Kloster

Wir müssen arbeiten, weil wir Geld für Essen und Unterkunft benötigen. Aber durch die verbesserten Lebensumstände brauchen wir dazu nicht mehr den ganzen Tag. Neben der Arbeit sind für uns noch Schlaf, gutes Essen und ein wenig Zufriedenheit wichtig, meist in Form eines Hobbies. Wenn Sie solch ein Hobby haben, denken Sie doch einmal darüber nach, wie es Ihnen hilft, sich zu vervollkommnen, wie lange Sie es ausüben können und was es Ihnen sonst noch für Ihr Leben gibt – insbesondere für einen Weg der Selbsterkenntnis und Selbstentwicklung. Und wollen Sie wirklich Ihr ganzes Leben nur in diese eine Richtung der Zerstreuung und des Spaß-Habens investieren?

Ich überlegte, wie man sich entwickeln, sich kennen lernen, sich verstehen und etwas über seine Zukunft und seinen Aufgabe auf dieser Welt erfahren könnte. Gibt es diesen Weg in eine andere Zukunft? Ich probierte den Weg des Qigong aus und übte neben meinem Studium jeden Tag so viel ich nur konnte.

Dann während eines Praktikums in einem amerikanischen Zentrum für Computertechnologie fragte ich mich wieder: Was soll ich hier? Was ist meine Aufgabe? Was für ein Ziel hat die Computerarbeit? Natürlich können wir komplexe Dinge mit dem Computer ausführen, können Lernmodelle kreieren, komplizierte Abrechungen durchführen, doch ich fand einfach kein wirkliches Lebensziel in all dem! Und nur an einer Karriere allein war ich nicht interessiert.
Später, als ich ganz tief in das Praktizieren von Qigong gelangte, wurde mir mein Lebensweg bewusst. Ich verstand plötzlich, welche Aufgabe mir zugedacht war. Und ich verstand, dass sich diese Aufgabe erst nach einiger Zeit des Übens und Erforschens genau erschließen lässt.

Es ist doch so: Im Laufe der Menschheitsgeschichte entwickelten und schufen wir überwiegend **äußere Methoden.** In der Forschung wie im Alltag dreht sich alles ums Äußere: Brillen, Teleskope, Radio und Fernsehen, Autos, Werkzeuge, Medizintechnik usw. Wir nutzen nur äußere Methoden, äußere Werkzeuge, äußere Geräte. Deshalb kann man sagen: Der populärste Weg in unserer Entwicklung ist ein äußerer.
Ob im Alltag, in der Medizin, ob in der Technik oder in der Wissenschaft: Überall nur äußere Wege, die oft niemals enden und immer weiter führen in die Abhängigkeit von äußeren Dingen. Oft wissen wir keinen Ausweg und es wird immer deutlicher, dass wir unsere eigene – innere – Entwicklung völlig vernachlässigt haben.

Jeder Einzelne von uns ist beispielsweise ein sehr präzises Messgerät. Unser Körper ist hochsensibel. Unser Gehirn, unsere Weisheit und unser Wissen sind jedoch auch nur auf äußere Methoden getrimmt worden; die inneren Wege haben wir vernachlässigt. Wenn wir eher auf diesen inneren Weg zurückgekehrt wären, hätten vielleicht viele Abweichungen in unserem Leben nicht sein müssen. Wir selber haben uns kaum entwickelt. Und unser Maßstab für die Entwicklung eines Volkes ist ja auch nur dessen „äußerer Standard“, nicht dessen innere Selbsterkenntnis und -entwicklung.
Diese Tatsache ist sehr spannend, denn viele bekannte Wissenschaftler und Forscher haben in ihren späten Jahren erkannt, dass sich letztlich alles nur um die Frage der eigenen Entwicklung dreht. Mandelev oder Newton wandten sich – wie viele andere auch – der

„Gotteserforschung“ zu. Welche Kraft bewegt die Erde? Was bestimmt die Naturgesetze? Welche Methoden können da dienlich sein? Was passiert nach dem Tod? Ist der Tod ein Ende? Oder doch ein Neubeginn, ein Anfang? Und wo bleibt all das Wissen der alten Menschen, wenn diese sterben? Und was, wenn wir nicht durch Alter sterben, sondern durch Krankheit? Ist es möglich, diese Krankheit zu verhindern?

Zunächst ist ein Mensch jung und kräftig. Er fühlt sich stark und glaubt, alles schaffen zu können. Er sieht nur die Zukunft. Aber die Zeit verfliegt und er muss den Tatsachen ins Auge sehen: Seine Möglichkeiten sind begrenzt. Und mit dem Alter kommen auch die Wehwehchen, die Krankheiten. Niemand will das, aber das Leben zwingt es uns auf. Die meisten Menschen denken erst ab dem 40. Lebensjahr über ihre Gesundheit nach und tun etwas dafür.
Weil wir alle einen physischen Körper haben, sind Krankheiten unvermeidbar. Sie rufen große Unannehmlichkeiten und zumeist viel Schmerz hervor. Auch werden wir abhängig von anderen Menschen. Deshalb galt Krankheit seit alters her als das schlimmste aller Leiden. So benutzt man in buddhistischen Traditionen vier Leidensklassifikationen:
Dem Leid der Krankheit folgt das Leid des Alters. Alle wollen stark und jung bleiben, aber alle werden älter und schwächer. Das Alter ist unvermeidlich, so wie der Tod auch. Das Warten auf den Tod ist dann das letzte Leiden.
Das vierte Leiden ist die Geburt. Wenn ein Kind geboren wird, so schreit es ganz laut. Warum? Es wird in eine „neue Welt“ geworfen, aus der Einheit mit der Mutter heraus in die Zweiheit, in der es sich erst einmal fürchtet, Unbequemlichkeit und wahrscheinlich Schmerz empfindet.
Wenn ein Mensch also versteht, dass ihm in seinem Leben nicht viel mehr bleibt als Leid und er nichts anderes als den Tod erwarten kann, dann wendet er sich der Vergangenheit zu, wo alles noch so schön, einfach und klar war, während die Aussicht auf die Zukunft nur der Tod zu sein scheint. Und dann?

Dann beginnt der Mensch zu verstehen, dass ihm der Sinn des Lebens verborgen geblieben ist, und er beginnt, sich zu fragen, welche Aufgabe er in seinem Leben hat. Er sinniert über den Tod und die Frage: Was passiert nach dem Tod? Er fragt sich: Was sind Geist und Seele und was geschieht mit ihnen nach dem Tod? Oder aber er verdrängt diese Fragen und läuft davon, indem er nach ewiger Schönheit und Jugend strebt.

HABEN SIE ANGST VOR DEM TOD? Jeder weiß, dass er dem Tod nicht entrinnen kann, dass wir alle sterben müssen. Und dabei ist es nicht von Bedeutung, ob wir an Gott oder an ein Leben nach dem Tode glauben. Wichtig sind unsere ganz persönlichen, ganz individuellen Erfahrungen zu diesem Thema.

Es ist also besonders wichtig, noch vor dem Eintritt des Todes zu wissen, was der Tod ist und was uns erwartet, weil wir mit diesem Wissen furchtlos werden. Denn nichts fürchtet der Mensch, sein Verstand und seine Psyche, mehr als die **Ungewissheit.**
Und wenn wir nun aus eigener Erfahrung wüssten, was „Tod“ bedeutet, wenn wir sozusagen unser eigenes Sterben kontrollieren könnten, dann wären wir beruhigt. Wir wissen: Unsere Geburt können wir nicht kontrollieren. Aber wir können lernen, unser Sterben zu kontrollieren – ja, das ist nach dem Praktizieren bestimmter Übungen durchaus möglich.

WAS IST UNSER LEBENSZIEL? Dies muss jeder Einzelne für sich sehen, erfahren und begreifen. Dann wird uns auch verständlich werden, wie der KOSMOS und die uns umgebende Natur funktionieren. Und wenn wir dann erkennen, WOHER WIR KOMMEN und WOHIN WIR NACH DEM TODE GEHEN MÜSSEN, dann begreifen wir auch, WER WIR SIND! Und wenn wir das verstehen, dann werden wir nicht traurig sein über unser Leben und vergangene Jahre, weil wir den Zusammenhang zwischen Zukunft und Vergangenheit in Bezug zum gesamten Kosmos sehen und erfassen können.

Hier auf der Erde leidet jeder – egal ob er reich ist oder arm. Wichtig ist nur, den Zusammenhang der Ereignisse zu erkennen, den persönlichen emotionalen Zustand richtig einzuschätzen und aus jeder Situation neue Erfahrungen gewinnen zu können, die zur eigenen Selbstverwirklichung, zur spirituellen Weiterentwicklung führen.

Qigong ist ein Werkzeug, mit dessen Hilfe sich jeder „reparieren“ kann, genauer gesagt, von verschiedenen Krankheiten befreien, unsere Welt besser verstehen, unsere Stellung im Kosmos, die Schönheit des Daseins, der Verständigung, der bewussten Wahl des eigenen Weges – und die Glückseligkeit schlechthin erleben kann.

Wenn ich gefragt werde, was Qigong ist und wozu ich es brauche, dann frage ich manchmal zurück: „Wozu brauchen wir Theater oder Konzerte?“ Weil wir mit Kunst in Berührung kommen, weil unsere Seele, unser Herz berührt wird, weil wir etwas Gutes bekommen wie neues Wissen, neue Weisheit, gute Laune und eine tiefe innere Zufriedenheit, Glücksgefühle und Freude empfinden können.

Was können wir dazu gewinnen, wenn wir Qigong praktizieren? **Qigong ist die höchste Ebene der Kunst der Selbstverwirklichung.** Außerdem erhalten wir das Wissen und die Weisheit, wie man sich auf seinen persönlichen Weg begibt und sich weiter entwickelt. Daher hat Qigong jedem Menschen etwas zu bieten. Qigong zu praktizieren hilft uns auf allen Ebenen des Lebens, es wird ein Teil von uns. Letztlich ist es mit einem Theater- oder Konzertbesuch überhaupt nicht zu vergleichen, weil wir die tiefe Zufriedenheit viel länger erfahren und behalten. Mit etwas Übung und regelmäßiger Praxis erleben wir eine noch nie da gewesene Glückseligkeit, die uns immer und ewig begleitet. Dieses tiefe Gefühl der Zufriedenheit und des Glücks sorgt dafür, dass wir immer weiter üben.

Und es ist besonders wichtig zu wissen, dass **Sie sich durch das regelmäßiges Praktizieren von Qigong weiter entwickeln und vervollkommnen. Sie werden Weisheit, neues Wissen und ganz neue Fähigkeiten erhalten – und das völlig unabhängig von Ihrem Alter**.

Ganz im Gegenteil: Sie werden im Alter immer besser werden! Ihr Können wird größer und das Leben bleibt sehr faszinierend und interessant. Und irgendwann werden Sie merken, dass Sie nicht an Ihren Körper gebunden sind.

Ihre Kräfte sind jetzt so stark und reichen aus, um im Augenblick des bevorstehenden Todes selbst die Entscheidung zu treffen, wann Sie Ihren Körper verlassen.

Xu Mingtang

TEIL I:
THEORIE UND PRAXIS

Kapitel 1: Ursprung, Philosophie, Methodologie

„Es gibt vieles in der Welt, Horatio, was unsere Weisen nicht einmal im Traume kannten.“ (Shakespeare: Hamlet, I. Akt, 5. Szene)

A. Einführung

Seit vielen Jahrhunderten schon betrachten die Menschen Qigong als alte chinesische Kunst der Selbstregulierung und Selbstheilung, die es einem ermöglicht, sich von verschiedenen Krankheiten zu befreien, das Leben zu verlängern, Körper und Geist zu stärken und die uns umgebende Welt, die Natur, besser zu verstehen. Schon in alten Zeiten war Qigong ein wichtiger Bestandteil der chinesischen Kultur und Philosophie und daher ganz oft auch des Alltags. Qigong half dem Praktizierenden, sein geistiges Gleichgewicht zu finden und zu bewahren und Harmonie und Weisheit zu erlangen.

Noch bis vor wenigen Jahren blieben diese Methoden geheim. Es gab viele tausend verschiedene Schulen von Clans, Familien oder Klöstern. Nur sehr langsam, im Laufe mehrerer Jahrhunderte, entwickelte es sich, dass die Schüler der verschiedenen Schulen versuchten, immer mehr zu erlernen – auch von Meistern anderer Schulen. So durchdrangen sich all diese Methoden und Richtungen immer mehr. Dieser oft eigentlich ungewollte Austausch und die gegenseitige Befruchtung brachte die Qigongforschung dazu, die Klassifikationen der einzelnen Schulen zu ändern. Seit Mitte des 20.Jahrhunderts benutzen die Forscher nur noch einige wenige Richtungen aufgrund ihrer Ziele, Methoden und Herkunft. Dennoch blieben die meisten Traditionen des Qigong immer noch geheim. Ausnahme war nur die Richtung des medizinischen Qigong, aber auch hier hatte man nur ein sehr begrenztes „öffentliches“ Wissen. Und obwohl die westlichen Mediziner kaum etwas über Qigong wussten, so reichte es doch aus, um bei ihnen Neugier zu erwecken. Denn entsprechende Ergebnisse bei der Behandlung von Beschwerden und Erkrankungen konnten von ihnen nicht länger übersehen werden.

Das Interesse der Schulmedizin an Qigong wurde immer größer und führte zur Gründung von verschiedenen Forschungs-, Heilungs- und Lehrzentren in der gesamten Welt – unter anderem auch der „World Academic Society of Medical Qigong“. Auf Initiative des Westens hin entwickelt sich auf diesem Gebiet zurzeit eine Annäherung zwischen Ost und West.

Dabei gibt es auch heute noch kaum bekannte Systeme, die uns helfen, uns weiter zu entwickeln. Systeme, die unsere Weisheit schulen und dazu beitragen zu verstehen, wer wir sind und woher wir kommen. Mit ihrer Hilfe erhöhen wir das Wissen über äußere und innere Welten und werden langsam weiser und reicher im Herzen. Diese Systeme zeigen Entwicklungswege auf, woher der Mensch kommt und wohin er geht. Und diesen Systemen ist auch das **Zhong Yuan Qigong (ZYQ)** zuzuordnen.

Zhong Yuan Qigong gehört zu den Richtungen der höchsten Ebene des Qigong und ist ein vollständiges System des Wissens und der entsprechenden Methoden, mit deren Hilfe wir psychophysische Zustände normalisieren und harmonisieren und Talente und außergewöhnliche Fähigkeiten entwickeln können. Das Praktizieren von Zhong Yuan Qigong dient der körperlichen und geistigen Entwicklung des Menschen – das bedeutet: Es dient auch der Evolution des Menschen. Wie schon gesagt, vereint Zhong Yuan Qigong viele verschiedene Qigongschulen, dennoch ist es frei von ideologischen oder religiösen Erscheinungsmustern. Deshalb besteht keine Gefahr der Aushöhlung des Glaubens und somit kein Konflikt für Praktizierende, die einer Religion angehören, egal welcher. Zhong Yuan Qigong basiert auf den Grundsteinen, die für alle Lebensformen identisch sind: energetische Kanäle (Leitbahnen, Gefäße, Meridiane), Akupunkturpunkte oder -zentren, Yin- und Yangenergien usw. Dabei ist ZYQ durchaus auch der westlichen Lebensart angepasst.

Um diese Methode zu erlernen und zu praktizieren, sind keine spezielle Diät und auch keine zwingenden Veränderungen im Alltag und des individuellen Lebensrhythmus erforderlich. Zu allererst ist Zhong Yuan Qigong ausgerichtet auf die Gesundung des Menschen und danach auf die Entwicklung besonderer Fähigkeiten des Einzelnen. Die Übungen sind für Menschen jeden Alters zugänglich. Praktizierende des ZYQ leiden weniger unter Stress, werden optimistischer und können ihr inneres Gleichgewicht und ihre Gesundheit selbst wieder herstellen.

Viele Übungen des Qigong ähneln Übungen, die beispielsweise in slawischen, südamerikanischen und afrikanischen Völkern zu finden sind. Dies lässt die Vermutung zu, dass Wurzeln, Quellen und Wege der Selbstregulation und -entwicklung des Menschen überall auf der Welt zumindest sehr ähnlich sind.
So wie ja auch für alle auf der Erde lebenden Rassen die physiologischen und biologischen Gesetze ungefähr identisch sind – egal in welchem Land man wohnt oder welcher Rasse man angehört.

Vielleicht werden in Zukunft ähnliche Methoden auch in anderen Weltreligionen entdeckt, aber jetzt – jetzt können wir uns darauf freuen, ein weit entwickeltes und erprobtes System zu erlernen, das uns auf den Weg der körperlichen und geistigen Evolution, auf den Weg der Evolution des Geistes, des Herzens und der Weisheit führen kann. Diese Chance ist jetzt da.....wir sollten sie nicht ungenutzt lassen....!

B. Was ist Qigong?

Der Begriff „Qigong“ setzt sich im Chinesischen zusammen aus den beiden Schriftzeichen „Qi“ und „Gong“. Es ist schwierig, chinesische Begriffe ins Deutsche zu übersetzen, da die Schriftzeichen viele Ebenen und Bedeutungen enthalten. Deshalb gibt es für Qi auch kein Analogon im Deutschen. Qi ist eine Form von Energie, die im gesamten Universum existiert. Es verbindet in seiner Bedeutung drei Komponenten: die materielle Substanz, die energetische und die Information, die geistige Ebene. Materie und Energie lassen sich heutzutage messen, die Informations- oder geistige Ebene kann nur indirekt durch ihre Wirkung auf bestimmte Objekte herausgefunden und erkannt werden. Es gibt verschiedene Arten von