

**Aus dem Vermächtnis des berühmten koreanischen Heilers Hur Jun
(Chinesisch: Xu Jun)
aus seinem "Dongyi baojian" aus dem 16. Jahrhundert - ähnlich zu finden
im Neijing**

Die weisen Heiler der Antike waren in der Lage, das Herz des Menschen zu heilen und so Krankheiten vorzubeugen. Die heutigen Ärzte wissen nur, wie sie eine Krankheit behandeln müssen, wenn sie sich bereits körperlich manifestiert hat und sie wissen überhaupt nicht mehr, wie sie mit dem Herzen arbeiten soll.

Diese Situation kann mit dem Prozess des Beschneidens von Ästen verglichen werden, während die Wurzel vernachlässigt wird, oder um stromabwärts ohne Kenntnis der Eigenschaften der Quelle zu arbeiten. Ist das nicht eine unwissende Art, sich mit der Medizin zu befassen?

Wenn du echte Heilung herbeiführen willst, musst du in erster Linie das Herz einer Person behandeln. Du musst das Herz auf den rechten Weg bringen, damit es von einem universellen Wahrheitssinn erfüllt und getragen werden kann. Du musst es an einen Ort bringen, an dem es sich über alle Zweifel, alles besorgt sein und jedwede Besessenheit in sinnlos sich wiederholenden Mustern aufgeben kann; wo es jedes angstauslösende Ungleichgewicht loslassen kann und wo es bereit ist, alles "ich, ich, ich" und alles "dies ist seine/ihre Schuld überkommen kann durch Hingabe.

Versuche, das Herz zu erwecken, um all das Unrecht, das man getan hat, anzuerkennen und zu bereuen, alle selbstsüchtigen Eigensinne niederzulegen und seine kleine und egozentrische Welt für das glorreiche Universum zu verändern, in dem wir sind, alle eins, und worin es nichts zu tun gibt, als seine Existenz zu preisen.

Dies ist die Meistermethode des erleuchteten Arztes - Heilung durch das Herz. Oder, mit anderen Worten aus den alten Aufzeichnungen: Der erleuchtete Arzt greift ein, bevor sich körperliche Krankheit manifestiert, während der Durchschnittsarzt erst dann zum Einsatz kommt, wenn sich eine Krankheit gezeigt hat. Um vor diesem Stadium zu behandeln, ist dies das Terrain der Heilung des Kerns - des Herzens; um danach zu behandeln, ist dies der Bereich der Diättherapie, Kräutertherapie, Akupunktur und Moxibustion. Obwohl es diese zwei Arten von therapeutischen Wegen gibt, gibt es wirklich nur ein Kerngesetz der Heilung:

Alle Krankheiten kommen vom Herzen.

Kultivierung des Herzens

In den kommenden Monaten werde ich in loser Folge Artikel zum Thema „Kultivierung des Herzens“ hier veröffentlichen. Meine Lehrer haben mir beigebracht – und tun dies immer noch – dass es der wichtigste Aspekt einer guten und erfolgreichen Qigong-Praxis ist: Sein Herz, sich selbst kultivieren! Doch wie kann eine solche Kultivierung denn aussehen? Welche Ideen, Konzepte und Ansätze existieren in der Chinesischen Medizin, deren Grundlage ja das Qigong oder die sogenannte Dao-Praxis ist? Wie konkret gehen wir vor in unserer Übungspraxis und wie genau hilft mir das Praktizieren von Qigong, mich meinem wahren Herzen wieder nähern zu können? Diese Fragen sollen in immer wieder neuen Facetten in den kommenden Artikeln erörtert und vorgestellt werden.

Beginnen möchte ich zunächst mit einer kleinen Untersuchung der Begriffe *Kultivierung* und *Herz*. Der Begriff *Kultivierung* stammt ursprünglich aus der Agrikultur, aus der Landwirtschaft. Er bezeichnet die intensive Vorbereitung und die intensive Begleitung und Betreuung von Prozessen, die Wachstum ermöglichen. *Ackern* ist ein wunderbarer deutscher Begriff, der diesen Sachverhalt perfekt umschreibt und wiedergibt. Und unter ackern verstehen wir harte Arbeit (chin. *GONG*), oder!?! Wir ackern für eine Prüfung oder andere Ziele und legen uns deshalb mächtig ins Zeug. Diese Idee finden wir im Qigong und in der Chinesischen Medizin der Klassik (KCM) ganz selbstverständlich. Doch was genau bedeuten Sie? Unsere hierzulande oft vorherrschende Vorstellung, das wir Qigong mal üben, wenn's gerade passt, widerspricht dieser Definition und diesem Konzept völlig. Wir sollen uns um das Qigong und das, was es uns ermöglichen, eröffnen kann, intensiv bemühen. Wir sollen uns fürchterlich anstrengen um voranzukommen, umgangssprachlich salopp formuliert sollen wir uns den A.... aufreißen, um ans Ziel zu gelangen ;-). Doch schon hier begegnen wir als moderner industriegeprägter Mensch großen Umsetzungsproblemen. Es bedeutet nicht, sich im Kopf wahnsinnig anzustrengen. Es ist keine Verstandesleistung zu erbringen oder wenn, nur eine geringfügige. Wir sollen nicht möglichst viel nachdenken. Wir sollen keine intellektuelle Leistung erbringen, oder wenn, dann doch eher als Unterstützung für ganz praktische Aspekte, die ein Tun, ein Handeln, eine Tat benötigen. Es geht nicht um eine verquere, oft sinnentleerte Darbietung intellektueller Leistungsfähigkeit. Es geht viel mehr um die praktische Umsetzung meines tiefen Interesses, meiner tiefen inneren Suche nach Erkenntnis, nach Weisheit, nach dem wahren Sein, nach dem Eintauchen ins kosmische Herz. Doch weil dies sehr schnell missverstanden werden und uns meilenweit weg vom Weg bringen kann, seien hier ein paar Beispiele erlaubt. Fast jeder hat irgendeinen tollen Spruch eines großen Philosophen an seiner Wand oder sonstwo hängen wie beispielsweise das Motto des Monats: „Wir sind ein Teil der Erde und sie ist ein Teil von uns!“ (von Häuptling Seattle – gesagt auf seiner berühmten Rede 1855 auf die Anfrage der Weißen, ob sie sein Land kaufen

könnten...). Oder wir zitieren und schmücken uns mit sprichwörtlichen Weisheiten wie: „Weniger ist mehr!“. Oder nutzen Sätze wie: „Vertrauen ist der Anfang von allem!“ (welcher von einer Bank genutzt wird, was meine Aussage mehr als unterstreicht!). Sätze wie diese zu kennen, sie nachplappern zu können oder sie an der Wand hängen zu haben ist eben nicht das, worum es geht. Es nutzt mir gar nichts. Es hat keine Relevanz, keine Bedeutung für mich und mein Leben, meinen Alltag. Und doch ist es eine unserer intellektuellen Lieblingsbeschäftigungen.

„Wenn wir wissen wollen, was es mit dem Qigong auf sich hat, so müssen wir es intensiv praktizieren“, hat einer meiner Lieblingslehrer, der verstorbene Liu Hanwen so wunderschön gesagt. Jede freie Minute sollen wir dem Dharma widmen hat – sinngemäß – der große buddhistische Erleuchtete Dilgo Khyentse ausgesprochen. Die Liste wäre wiederum endlos. Doch auch um diese Liste geht es nicht. TUN ist das Gebot der Stunde. Statt jedem nur zu empfehlen Qigong zu praktizieren, sollten wir es selber häufiger, intensiver und regelmäßiger tun. Statt es als Methode zu missbrauchen, indem wir es ab und an mal praktizieren – eben wenn es gerade mal passt – sollte unser Herz daran hängen und wir sollten neugierig danach sein, es zu tun und entsprechend ackern. Und dazu braucht man nicht nach China oder sonstwo hinreisen, um es intensiv praktizieren zu können, auch wenn uns das manche Bücher weismachen wollen. Das können wir wunderbar hier bei uns, in unserem Alltag tun. Gerade diese Alltagspraxis ist unendlich viel segensreicher und effektiver, als abgeschieden in einem Kloster zu sein und die Kultivierung wieder sein zu lassen, sobald wir die Klostermauern verlassen haben. Ackern fand früher nicht in einem geschützten Rahmen irgendwo in der Abgeschiedenheit der Welt statt, sondern zumindest zum Großteil im Alltag. Auch dies ist eine große Gefahr missverstandener Konzepte und Ideen. Ein kleiner Schritt in die falsche Richtung, meilenweit in die Irre. Was übrigens natürlich nicht bedeutet, dass solche Klosterzeiten, Retreats oder Ähnliches nicht sinnvoll wären. Ganz im Gegenteil, sie sind sehr sinnvoll, wenn wir sie als „Appetizer“ verstehen und versuchen, einige Aspekte an dort erlebter und gemachter Erfahrungen in unseren Alltag hinein zu transportieren.

Ackern oder kultivieren bedeutet praktizieren, tun, agieren, anpacken und benötigt eine gut funktionierende Gallenblase. Eine ihrer Hauptfunktionen ist nämlich das Ausführen, die Tat. Nähere Informationen hierzu in meinen Artikeln über die Organsysteme oder meine entsprechenden DVDs.

Ackern oder kultivieren bedeutet, sich ranzumachen an den Prozess, anzufangen und sich beispielsweise zu fragen, was bedeutet es *ein Teil der Erde zu sein??* Und *wieso ist sie ein Teil von uns?* Nicht in der Theorie!!! Was bedeutet es konkret in der Praxis, in meinem

Leben!!! Was meint *weniger ist mehr* denn ganz praktisch?? Was müsste ich tun, um weniger ist mehr zu leben? Wir müssen hinterfragen, erkunden, erfahren und uns erüben, warum *Vertrauen der Anfang von allem ist!!!*

Die Praxis der Auseinandersetzung mit uns und unserem alltäglichen Leben ist die Basis des Lebens und die Basis unserer Erfahrungen und unseres Seins. Hier sollten wir beginnen zu forschen worum und wie es wirklich es geht. Ich übe jetzt Qigong, denn es ist genau so eine Methode, die uns weiterhelfen kann bei unserer Suche nach Verwirklichung, nach Verstehen, nach Stille, nach Unendlichkeit, nach Kraft, nach Leben, nach Intelligenz, aber nach der Intelligenz des Herzens, wie Osho es so schön bezeichnet hat. Und wir sollten unseren Alltag hinterfragen, statt ihn einfach nur intellektuell einzuordnen. Warum brauche ich dies oder jenes? Und brauche ich es wirklich? Wie fühlt es sich an, wenn ich es nun bewusst anders mache oder darauf verzichte? Kultivierung beginnt mit der konkreten Tat. Ich übe, ich lese, ich bin neu-gierig, ich suche, ich verändere, ich probiere, ich mache Fehler, ich bin aktiv dabei...all das und noch viel mehr bedeutet Kultivierung.

Warum wir Qigong üben

Diese Ideensammlung soll uns immer wieder die immense Bedeutung des Übens klar machen und zurückführen in eine klare Betrachtung des Lebens mit den Augen des Herzens.

Qigong ist die Mittlermethode zwischen uns und der Natur, dem Himmel, dem Göttlichen, dem Dao. Der Mensch muss der Natur folgen ohne wenn und aber. Das moderne Leben allerdings führt uns immer mehr weg von dieser Natur hin zu einer Künstlichkeit, hervorgebracht durch unseren Verstand, der meint, die Welt beherrschen zu können. Dies ist fatal für uns! Qigong reiht uns wieder ein in den vorgezeichneten Weg des Dao. Damit führen wir uns selber in die Heilung und, mindestens genauso wichtig, die Welt auch.

Das erreichen wir mit einer kontinuierlichen Übepaxis:

- 1. Den Körper reinigen**
- 2. Gute Gesundheit erhalten oder zurückerlangen**
- 3. Entwicklung und Stützung eines starken Schutz-Qi's für unser Immunsystem**
- 4. Schutz des Vorgeburtlichen Qi's**
- 5. Auflösen von Blockaden**
- 6. Kontrolle der Emotionen**
- 7. Hervorbringung der Tugenden/Naturen**
- 8. Harmonisierung von Herz und Geist (Verstand – Yi)**
- 9. Ruhe praktizieren um Stille zu erlangen, Stille üben um in die Einheit, die Leere einzutauchen.**

Warum Kursleiter, Lehrer oder Heiler jeder Couleur Qigong üben sollten

- 1. Weil Qigong die Grundlage der KCM ist und die Grundlage des Lebens darstellt**
- 2. Um uns zuerst selbst heilen zu können**
- 3. Viel Qi zu haben**
- 4. Ein ruhiges Herz, einen stillen Geist zu haben**

- 5. Um besser unterrichten zu können**
- 6. Um besser diagnostizieren zu können**
- 7. Um latente Fähigkeiten zu entwickeln und hervorzubringen**
- 8. Schutz vor schlechtem Qi oder zu starkem Qi-Verlust**

Vier daoistische Prinzipien für das Qigong üben / Text von Meisterin Liu He, Übersetzt/kommentiert von Joachim Stuhlmacher

Das Praktizieren des Qigong galt seit jeher der Herstellung der Einheit zwischen uns und dem Universum, die Einheit von uns und der Natur. Zudem sollte der Übende in einem kindhaften (natürlich, unschuldigen) Geisteszustand weilen.

Laozi, der alte daoistische Weise und Autor des berühmten „Daodejing“, beschreibt vier wichtige Aspekte des Übens von Qigong, die wir uns im Folgenden genauer anschauen wollen.

1) Sei freundlich/sei herzlich (de)

Alle großen Philosophien und Religionen haben eine Sache gemeinsam: Sie unterrichten uns, dass wir herzlich sein sollen. Das Herz reinigen und einen liebenden, herzlichen Charakter entwickeln wird immer Zufriedenheit (in Frieden sein) nach sich ziehen. Nur wenn du herzlich bist, wenn du allen lebendigen Wesen Liebe entgegen bringst, wirst du in Frieden sein können. Sollte jemand ein anderes Wesen absichtsvoll schädigen und es über Gebühr hinaus leiden lassen, wird sein Herz ganz sicher unter großer Unruhe leiden und im „Tumult“ untergehen.

Hast du ein friedvolles Herz, dann wird deine Qigongpraxis dir sicherlich Hilfe in allen Belangen des Lebens bringen. Egal ob du eine scheinbar große Fähigkeit (Technik) im Qigong besitzt, wenn du kein reines Herz hast, wird deine Fähigkeit immer oberflächlich bleiben. Keine noch so tolle Qigongtechnik wird dir helfen können, ohne die Anwesenheit von Reinheit und Intention. Wenn wir wirklich gut Qigong üben wollen, müssen wir dies in tiefer Liebe und einem absolut positiven Gefühl zu allem Sein tun. Du musst an das Geben denken und all deine Kraft in das Dienen für Andere geben, um einen stillen Geist zu kreieren, der seinen Frieden finden und bewahren kann. Es ist von existenzieller Bedeutung, diesen Punkt wirklich zu durchdringen und vollständig zu internalisieren.

2.) Sei moderat und übertreibe es nicht (zhong)

Moderat und ohne Übertreibungen zu sein erinnert uns an daran, einfach zu leben, Exzesse zu vermeiden und vorsichtig zu agieren. Dies erfordert eine große Präsenz und Achtsamkeit. Kümmere dich nur um die Dinge, die du wirklich benötigst. Die alten Daoisten, die ja den Grundstein für die Klassische Chinesische Medizin legten, übermittelten uns mit diesen Prinzipien auch die Wege für ein gesundes Leben. Die folgenden einfachen Grundregeln sind enorm wichtig und effektiv:

- a.) Sprich wenig, um keine Energie zu vergeuden, lästere insbesondere nicht.**
- b.) Wünsch dir nicht zu viele Dinge. Bleib beim Wenigen und du wirst deinen Frieden zu Lebzeiten finden.**
- c.) Werde niemals wütend und verschleudere so dein Qi. Es gibt nichts absolute Richtiges oder Falsches.**
- d.) Esse stets bevor du Hunger hast. Hast du bereits Hunger, ist es schon zu spät.**
- e.) Leg dein Besteck (Essensstäbchen) nieder, bevor du vollkommen satt bist. Bist du vollkommen satt, ist es bereits zu spät.**
- f.) Ziehst du dir einen Pulli erst an, wenn es schon sehr kalt ist, ist auch dies schon viel zu spät.**
- g.) Vermeide Extreme und bleibe moderat und einfach in allen Dingen. Extreme verursachen immer Krankheit.**

3.) Lebe in Harmonie mit der Welt (he)/ Vereine die Welt

Das chinesische Schriftzeichen "He" bedeutet vereinen, in Harmonie mit Allem und Jedem sein. Lebt eine Familie in Harmonie, so werden alle Familienmitglieder glücklich und zufrieden sein. Wenn Ehemann und Ehefrau in Harmonie leben, werden sie ein sich gegenseitig befruchtendes, glückliches Leben leben. Harmonie beginnt in uns und wird dann von uns in die äußere Welt getragen. Leben Familien wiederum mit anderen Familien in Frieden und Harmonie, so wird die Kommune harmonisch leben und man wird füreinander eintreten. Harmonische Kommune erschaffen wiederum einen harmonischen und friedvollen Staat mit innerer Stärke.

Wenn wir wirklich verstehen, dass jedes Yin den Samen von Yang und jedes Yang den Samen von Yin in sich trägt, wird uns augenblicklich klar, dass nichts wirklich absolut ist. Nichts wird je vollständig richtig oder falsch sein. Alles ist in einem harmonischen Fluss und Umstände ändern sich, Menschen ändern sich und wir brauchen nicht auf alle Veränderungen und Menschen sofort reagieren. Wir bewahren uns dadurch unsere Mitte (Zhong) und bleiben so in Harmonie mit der Welt. Unser Herz ist still und wir friedvoll, obwohl die Welt sich dreht wie eh und je. Das ist wahre Stärke, das ist wahre Kraft und innere Stärke, die viele Konflikte verhindern und auflösen kann.

Diese Toleranz erfordert Flexibilität. Ein Grasblatt ist stark und beweglich, flexibel. Es drückt sich durch die Erde hinaus und die Welt und gibt jedem Wind, der bläst, nach. Viele Bäume haben solch eine Flexibilität nicht und werden gebrochen. Wenn wir Ideen und Vorstellungen, die sehr rigide und unnatürlich sind nicht ändern und beibehalten, werden wir Widerstände in unserer Umgebung erzeugen. Diese wiederum erzeugen Frust, Zorn und Missverständnisse. Rigidität, Uneinsichtigkeit und fehlende Flexibilität erzeugen im Laufe der Zeit in unserem Körper extreme Anspannung, die unweigerlich zu Krankheit führen wird. Seien wir wie das Wasser, leicht, beweglich, flexibel und gleichzeitig stark und jeden freien Raum füllend.

Wahres Qigong ist nicht nur ein Konzept oder eine Technik. Wahres Qigong formt uns zu weichen, friedvollen Menschen, die Konflikte entkrampfen können und es führt uns zum wahren Sinn des Lebens. Wahres Qigong führt uns zu einem tieferen Verständnis der Natur und reduziert Stress, Konflikte und Disharmonie in aller Leben

4.) Sei still (yao) wie eine Schildkröte

Den Geist beruhigen und das Herz still werden lassen als auch den Körper entspannen ist essenziell in der Qigongpraxis. Nur diese Stille erlaubt es uns tief in uns hineinhorchen zu können. Sind wir still, strömt alles wie von selbst an die Oberfläche. Blumen erblühen und Blätter treten hervor, wenn es ruhig ist um sie herum. Genauso ergeht es dem Menschen. Nur in der Stille tritt das wahre Wesen des Menschen, sein Herz hervor. Um diesen friedlichen Geistes- und Herzenszustand zu erreichen, löst der "Qigong-Geist - Die Ruhe/Stille" den "1000-Affen-Geist" ab, der nur Chaos und extreme Geistesvorstellungen (Wahn) und Emotionen hervorruft.