

3. Qigong-Kongress Hamburg - Ruth Arens

Das Herzfeld bescheinen

„Bringt man seine Begierden zur Ruhe, so wird der Geist in seine Wohnstatt eintreten. Ist die Wohnstätte nicht ordentlich sauber gemacht, so verweilt er dort nicht. Sobald du deinen Palast gesäubert hast, deine Türen geöffnet und Selbstsüchtiges entfernt hast und nicht redest, dann wird die geistige Klarheit verweilen“. Guanzi in Hertzner, Dominique: *Das Leuchten des Geistes*, S. 207

Anleitung:

In die innere Ruhe eintreten.

1) Die Hände steigen wie von selbst:

Die linke Hand vor das Untere Dantian (ein etwa faustgroßer Abstand), die rechte Hand vor das Herz (etwa faustgroßer Abstand): ca. 5 Sekunden lang das Herz bescheinen mit einem weißen Strahl

2) EA: Dam-Punkt denken, AA: an Nichts denken

3) EA: Nichts denken, AA: Jadekissen denken

4) Linke Hand steigt außen an der rechten Hand vorbei über den Scheitelpunkt und beschreibt drei Kreise (im Uhrzeigersinn nach rechts): das Qi außerhalb des Kopfes in den Himmelpunkt einsammeln und das so akkumulierte Qi in den Körper führen; dann innerhalb der rechten Hand wieder nach unten sinken (die Verbindung zum Herzen abschneiden). Vor der Brust vereinen sich die Hände und verschränken sich auf dem Bauch (damit bringen wir das Qi nach unten).

Zum Abschluss noch eine Weile in der Ruhe und Stille verweilen.

Die Welt ringsum ist voller Wunder und doch sind wir ständig auf der Suche nach Glück. Dass wir leben und unsere Schritte auf der Erde setzen, ist an sich schon staunenswert, aber die meisten von uns hetzen herum, als gäbe es anderswo doch noch etwas Besseres. Schönheit ruft uns täglich, stündlich, aber hören wir?

Um den Ruf der Schönheit zu hören und ihm antworten zu können, müssen wir zunächst einmal still sein, das ist die Grundbedingung. Solange wir keine Stille in uns haben, sondern Geist und Körper von Lärm erfüllt sind, hören wir den Ruf der Schönheit nicht...Es wird immer irgend etwas geplappert und wir haben kaum eine Chance, den Ruf des Lebens, den Ruf der Liebe zu hören.... Unser Herz ruft uns, aber wir hören nicht. Wir haben keine Zeit, auf unser Herz zu hören.“
Thich Nath Hanh