

禪密氣功

Chan Mi Qi Gong

Mai 2019 - ©Manuskript by Johannes Romuald
Zhi-Chang Li Akademie - Österreich



Wie der Bauer Wasser auf seine Felder lenkt,
wie der Pfeilmacher seine Pfeile glättet,
wie der Zimmermann Holz verbaut,
so formt der Weise seinen Geist.

aus dem Dhammapada - Buddhas zentralen Lehren



Bodhidharma
1. Patriarch/China



Hui Neng
6. Patriarch



Yun Men
Patriarch



Lin Ji
Patriarch



Li Zhi-Nan
Großmeister



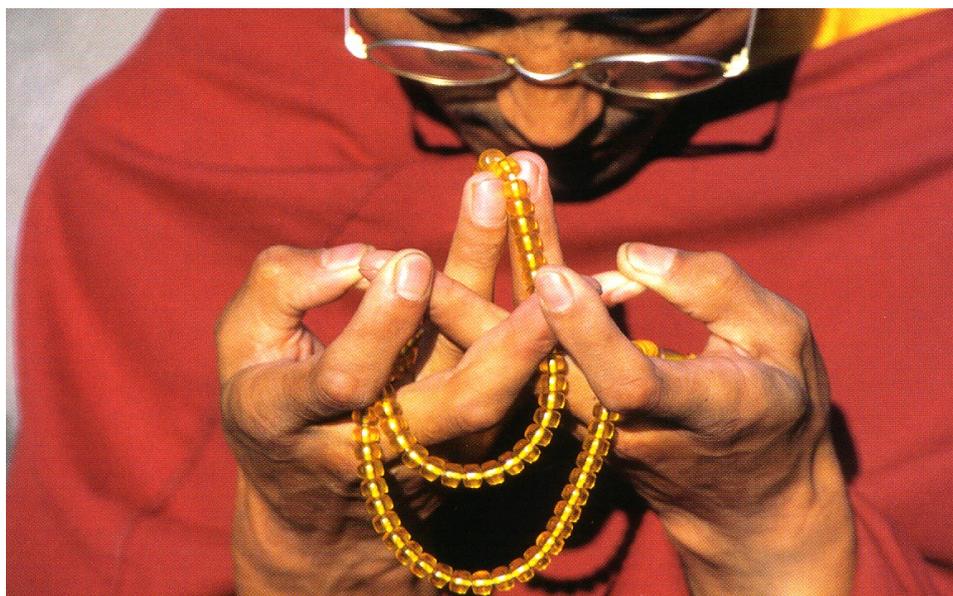
Liu Han-Wen
Großmeister



Li Zhi-Chang
Großmeister



Eva Rehle
MeisterSchülerin



chan mi fa 禪密法

chan 禪 chinesisch (**zen** japanisch) ist das Schriftzeichen für **chyana** sanskrit. die Geisteszustand der Leere, Sammlung in Stille und Versunkenheit, Meditation

mi 秘 oder 密 - chinesisch, bedeutet geheim bzw. Geheimlehre.

fa 法 - Methode, Prinzip, Gesetz, Dharma

chan mi fa 禪密法 • Die Geheimen Methoden des Chan/Zen

chan mi gong 禪密功 • die in Deutschland verbreitete Qigong-Schule

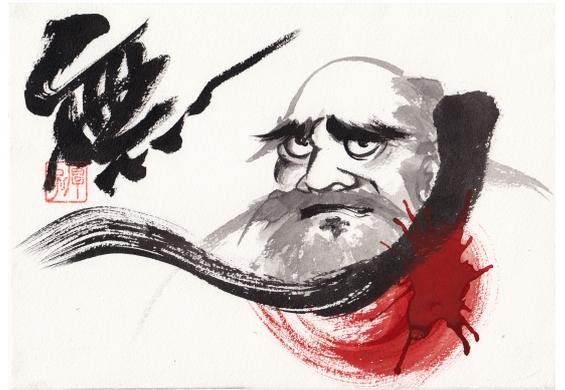
Begründer des Chan-Buddhismus:

Bodhidharma ca. 480 und 520 n.Chr.

Er stütze sich ganz auf die Meditation - Chan und lehnte jede schriftliche Überlieferung ab.

Die Übermittlung des Chan-Lehre erfolgt von Meister zu Schüler und „von Herz zu Herz“.

Essenzielle Texte von Chan-Meistern: die Diamant-Sutra, die Prajnaparamita-Lankavatara- und das Nirvana-Sutra.



Lehre

Der Weisheitsbegriff der Sutras wird im Chan ausgelegt als Durchschauen der Leere der Welt der Erscheinungen, der Eigenschaften und Formen der Dinge und der abgegrenzten Person, um zum Nichts vorzudringen. Prajna und Shunyata, Weisheit und Leere, werden als die gleiche Wirklichkeit gesehen, so dass im Chan von Nichtgeist und Nichtgedanke gesprochen wird. Diese werden erklärt als gleichzeitig existierend und nicht existierend, unfassbar und das Unfassbare selbst. Außen und Innen sowie Sein und Nichtsein sollen im Chan vollständig aufgegeben werden, um die ursprüngliche Buddha-Natur zu erfahren und durch sie die wahre Wirklichkeit zu erfassen. Demgemäß lehnt Chan auch die herkömmlichen philosophischen Meinungen zu den Sutras ab, da die Lehren des Chan auf direkten Erfahrungen basieren und auf das eigene Selbst verweisen. Der richtige Standpunkt ist gemäß dem Chan die Abwesenheit von Standpunkten. In der Geschichte des Chan kam es so immer wieder vor, dass Chan-Meister rituell Sutras verbrannten und Statuen zerstörten.

Lin Ji

Begegnungen und Reden

Der Meister wandte sich an seine Zuhörer und sprach: "Schüler: Das Gesetz Buddhas bedarf keiner Mühe. Es besteht im Alltäglichen und hat kein Ziel: scheißen, pissen, sich anziehen, essen und schlafen, wenn man müde ist. Die Einfältigen mögen mich auslachen - die Weisen wissen Bescheid. Die Alten pflegten zu sagen: "Wer sich nach außen abmüht, bleibt immer ein Tölpel." Seid ihr aber Herr der Lage, so seid ihr auch überall am rechten Ort. Was dann auch immer auf euch zukommt, es kann euch nicht verwirren, und selbst die schlechten Gewohnheiten und die fünf Hauptsünden werden von selbst zu einem Meer der Befreiung.

Doch die heutigen Lernenden haben keine Ahnung vom Gesetz. Wie Schafe, die mit der Nase auf etwas stoßen, nehmen sie alles, was sie antreffen, ins Maul. Sie machen keinen Unterschied zwischen Herr und Knecht, halten Gast und Gastgeber nicht auseinander. Diese Sorte von Leuten will mit falschem Herzen ins Dao dringen, aber wo sie eindringen, ist nur Lärm. Man kann wirklich nicht sagen, sie wären aus der Familie ausgetreten, wo sie doch ganz der Welt der Gewöhnlichen angehören."

"Meine Ansicht ist einfach: Bleibt wie ihr seid, kleidet euch und eßt, und verbringt die Zeit mit Nichtstun.

Von Überall kommt ihr her, jeder guten Willens Buddha und das Gesetz zu suchen. Ihr sucht Befreiung, wollt die Dreifache Welt verlassen. Schwachköpfe! Sie verlassen, um dann wohin zu gehen? Buddha und die Alten Meister sind nur Begriffe, die ihr bewundert.

Wollt ihr die Dreifache Welt kennenlernen, braucht ihr den Boden des Geistes, der jetzt meine Worte hört, nicht zu verlassen. Ein Augenblick der Begierde, da ist die Welt der Lust. Ein Anflug von Zorn, da ist die Welt der Substanz. Ein verrückter Gedanke, und da ist auch die Welt ohne Form. Es sind Möbelstücke eures eigenen Hauses. Die Dreifache Welt sagt nicht von sich, "ich bin die Dreifache Welt". Sondern ihr, Schüler des Dao, die ihr jetzt und hier lebendig seid, alles erleuchtend und die Welt abwägend, ihr habt der Dreifachen Welt ihren Namen aufgesetzt."



„Alles ist euer Leben.

**Tag und Nacht, was immer euch begegnet, ist euer Leben;
daher sollt ihr euer Leben der Situation anpassen,
die euch im Augenblick begegnet.**

**Verwendet eure Lebenskraft dazu, aus den Umständen,
die auf euch zukommen, eine Einheit mit eurem Leben zu gestalten
und die Dinge an ihren richtigen Platz zu setzen.“**

ZEN-Meister Dogen Zenji (1200-1253)

Chan Mi Qi Gong

Als eine rasch wirksame Bewegungstherapie, vermittelt dieses Übungssystem einen wesentlichen Beitrag zum Aufbau einer energetischen Übungspraxis. Jeder Schritt in Richtung des "Natürlichen Zustands" steigert die Flexibilität des Körpers, das Fließen der Lebensenergie, den Ausgleich der alltäglichen Belastung, reguliert das Ungleichgewicht und fördert die Lebensfreude.

Praxis-Ebenen

1. Die Oberflächliche Ebene

Die Regulierung des Körpers und der Meridiane
Mitte = die Wirbelsäule bzw. RückenmarkRöhre

2. Die Innere Ebene

Das Beleben der Acht Wunder-Gefäße: ba mai -
über das Gefäß der Mitte: zhong mai

3. Die Verborgene Ebene

xu xin = der Zustand des "Leere Herzens"

Wirkung

- auf das gesamte Bewegungssystem: Koordination = Schmerzreduktion
- auf die körperlich-mentale Fitness = Belastungsfähigkeit
- auf die Durchlässigkeit und Fluss-Qualität von Blutes und Lebensenergie
- auf sämtliche innere Organe und das gesamte Nervensysteme

Verstärkung der Wirkkraft

- das "präsente" Skelett und der "wache" Geist
- das Einbeziehen der Arme in die Bewegung
- das beruhigen des Bewegungsflusses
- Entgiftende Wirkung: vor & nach dem Üben heißes Wasser trinken

Methoden des Chan Mi Qi Gong

Die Methoden der 3 Geheimnisse - Amitabha-Buddha	san mi fa
Das 4fache Bewegungs-Methoden	si dong fa
Das Öffnen des Herz-Weges	xin dao kai
Das Eingießen in den Scheitel - zur Heilunterstützung	gung ding
AtemMethoden zum Qi-Aufbau, Harmonisierung ...	tu na qi fa
Aufnehmen und Abgeben von Ling Qi	fa ling qi fa

Die fünf Besonderheiten Großmeister Li Zhi-Nan

DIE ERSTE BESONDERHEIT: BEWEGUNG DER WIRBELSÄULE

Die Grundlage der Basisübung des Chan Mi Gong ist eine vielfältige Bewegung der Wirbelsäule. Das ist einmalig unter den chinesischen Qigong-Arten. Auf dieser Bewegung baut sich eine Vielzahl erprobter und bewährter Übungen auf, die ineinandergreifen, einem bestimmten Aufbau folgen und relativ leicht erlernbar sind.

Die Chan Mi Gong Übungen beginnen in einem Zustand tiefer, vorher vermittelter Entspannung, mit einer sanften, wellenartigen Bewegung der Wirbelsäule. Da die einzelnen Wirbel der Wirbelsäule mit jeder Stelle des Körpers verbunden sind, wird über diese Bewegung das Qi, auch in den entferntesten Stellen des Körpers, geweckt und aufgewirbelt. Mit dem sogenannten inneren Blick wird das Qi geführt. Verspannungen und Energieblockaden im Körper werden über diese sanfte Bewegung der Wirbelsäule von innen nach außen gelöst und Wirbelsäulenbeschwerden reguliert. Eine heilsame Wirkung auf den gesamten Bewegungsapparat wird spürbar.

DIE ZWEITE BESONDERHEIT: ENTSPANNUNG VON MI CHU

Die Entspannung des Damm- und Schambereichs, Mi Chu, ist einmalig in den Qigong-Schulen unterschiedlicher Richtungen.

Zu den Methoden der daoistischen Schulen gehört es, die sogenannte Unsterblichkeitspille im unteren Dantian zu erzeugen, im Ofen zu brennen. Das Qi oder Zinnober im unteren Dantian so zu kultivieren, daß es immer feinstofflicher wird, also alle materiellen Anteile auszufällen, um so zu einer Energie Zugang zu haben, die man mit Gong erreicht. Um diese Pille zu erzeugen, muß man einen guten Ofen haben. Der Damm bildet den Boden des Ofens. Die betreffenden Methoden legen großen Wert auf den Boden des Ofens. Damit diese „Pille“, das Erzeugnis, nicht verlorengeht, wird bei den Übungen der After hochgezogen. Das ist eine in sich geschlossene, sehr wirkungsvolle Methode.

Im Unterschied dazu lehrt Chan Mi Gong vor allem Entspannen und Loslassen, so daß sich das innere Qi direkt mit dem äußeren Qi verbinden kann. Diese Methode hat einen anderen Ansatz. Die Entspannung des Damms hilft der Entspannung der Lenden. Ein leichtes Lustgefühl kann hervorgerufen werden und Freude durchströmt den ganzen Körper. Die Entspannung des Damms glättet die Stirn und begünstigt das Öffnen des Dritten Auges. Durch die Übungen wird die sexuelle Potenz und Vitalität gestärkt.

DIE DRITTE BESONDERHEIT: DAS QI IST IM MENSCHEN; DER MENSCH IST IM QI

Zuerst wird das Qi im Körper angeregt und mit der Bewegung der Wirbelsäule in den Raum ausgedehnt. Das bedeutet, unser körpereigenes Qi verbindet sich mit dem Qi des Kosmos. Auf diese Art stoßen wir verbrauchtes Qi aus und nehmen reines Qi auf.

DIE VIERTE BESONDERHEIT: ÜBER DIE BEWEGUNG ZUR RUHE KOMMEN

Für Anfänger ist die Konzentration auf einen bestimmten Punkt des Körpers außerordentlich schwierig. Auch für Geübte ist dies im allgemeinen nicht leicht. Beim Praktizieren von Chan Mi Gong wird während der ganzen Übung die Wirbelsäule bewegt. Die Konzentration ist jedoch nicht auf eine Stelle fixiert, vielmehr folgt die Vorstellung, der innere Blick, dieser Bewegung. Unser Organismus ist in Bewegung, solange wir leben. Es gibt keine absolute Ruhe. Durch die zarte, sanfte, weiche Bewegung der Wirbelsäule entspannt sich der ganze Körper. Die Gedanken konzentrieren sich auf die Bewegung und den Ablauf der Übung, sie sind dadurch gebunden und wandern nicht umher. So kommen über die Bewegung die Gedanken zur Ruhe. Bewegung und Ruhe ergänzen einander.

DIE FÜNFTE BESONDERHEIT: DIE VERBINDUNG DREIER GEHEIMNISSE

Die drei Geheimnisse sind:

Das Geheimnis des Mundes, das Mantra

Das Geheimnis des Körpers, besondere Hand- und Körperhaltungen

Das Geheimnis der die Übung begleitenden Gedanken

Die Chinesen nennen dies Guan Xiang, welches bedeutet, daß alle Sinne gleichzeitig auf Mehreres konzentriert sind. Das ist mehr als nur Vorstellung, es hat eine andere Intensität, Qualität, Tiefe und Breite.

Großmeister Liu Han Wen



Anfängerstufe «You Wei» - «Das Tun»

Der erste Schritt beim Üben von Qi Gong besteht darin, absichtsvoll zu üben. Dies gehört in den Bereich des You Wei (das Tun). Man richtet sich geistig auf ein Ziel aus und benützt willentlich die Vorstellungskraft. Das ist der Einstieg in die Welt des Qi Gong, vergleichbar mit der Grundschule. Dieses absichtsvolle, zielgerichtete Üben kann zur Gesundheitsvorsorge und als Therapieunterstützung bei Krankheiten eingesetzt werden.

Fortgeschrittenenstufe «Wu Wei»

Beim fortgeschrittenen Üben sollten die festen Übungsformen wieder vergessen werden. Wenn wir ohne Absicht und ohne Vorstellung üben, klärt sich der Geist und man übt im Bereich des Wu Wei (Nicht Handeln), erst dann kann man eigentlich von Qi Gong sprechen. Das wahre, ursprüngliche und authentische Qi – Zhenqi kann nur ohne Vorstellung, ohne absichtsvolles Üben gehegt und gepflegt werden, in einem Zustand, der sich dann einstellt, wenn wir uns zwischen Wachen und Schlafen befinden.

Meisterstufe «Wu Bu Wei» - «Tun durch nicht Tun»

Dies ist die Stufe wo der Übende gänzlich ohne Absicht ist und ihm trotzdem alles gelingt. Erreicht wird diese Stufe durch das Üben in der Stille. Damit ist ein Zustand gemeint, wo es keine Bewegung, keine bewusste Atmung und keinen Gedanken gibt und sich durch das Innehalten das Universum öffnet.



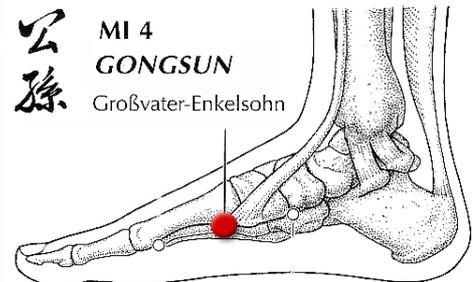
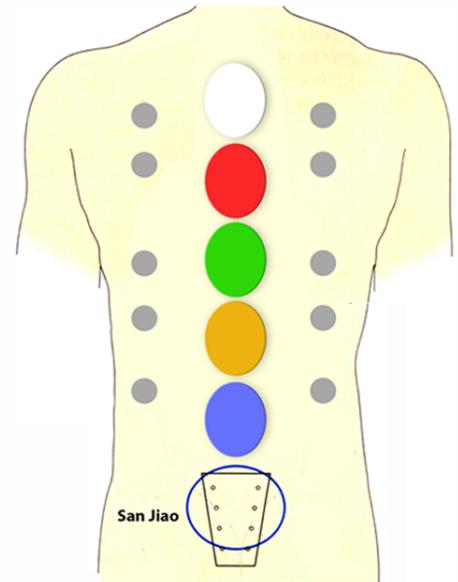
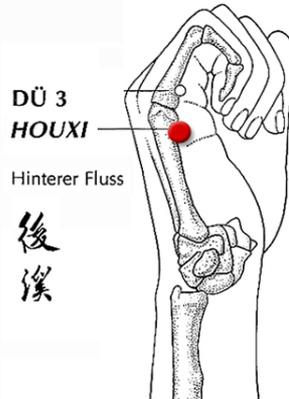
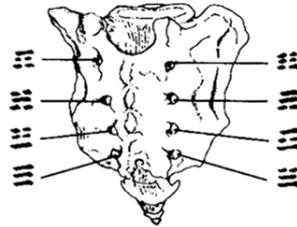
**„Alles ist euer Leben.
Tag und Nacht, was immer euch begegnet, ist euer Leben;
daher sollt ihr euer Leben der Situation anpassen,
die euch im Augenblick begegnet.
Verwendet eure Lebenskraft dazu, aus den Umständen,
die auf euch zukommen, eine Einheit mit eurem Leben zu gestalten
und die Dinge an ihren richtigen Platz zu setzen.“**

ZEN-Meister Dogen Zenji (1200-1253)

- Wirbelsäule
- Rückenmark
- Qi-Bereiche

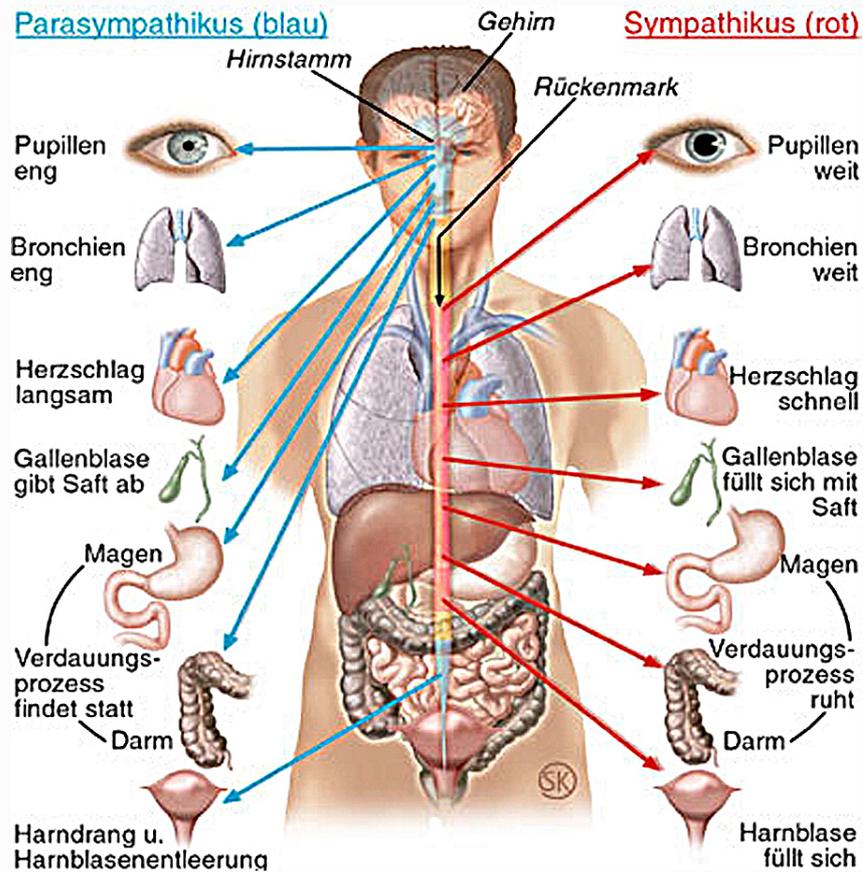


Die Öffnungen der Acht Höhlen der Unsterblichkeit nehmen die Kräfte der Natur auf.



Parasympathikus (blau)

Sympathikus (rot)



Amitabha-Buddha-Praxis

„Herr der Lotus-Familie,
Buddha des grenzenlosen Lichts und der unbegrenzten Energie“

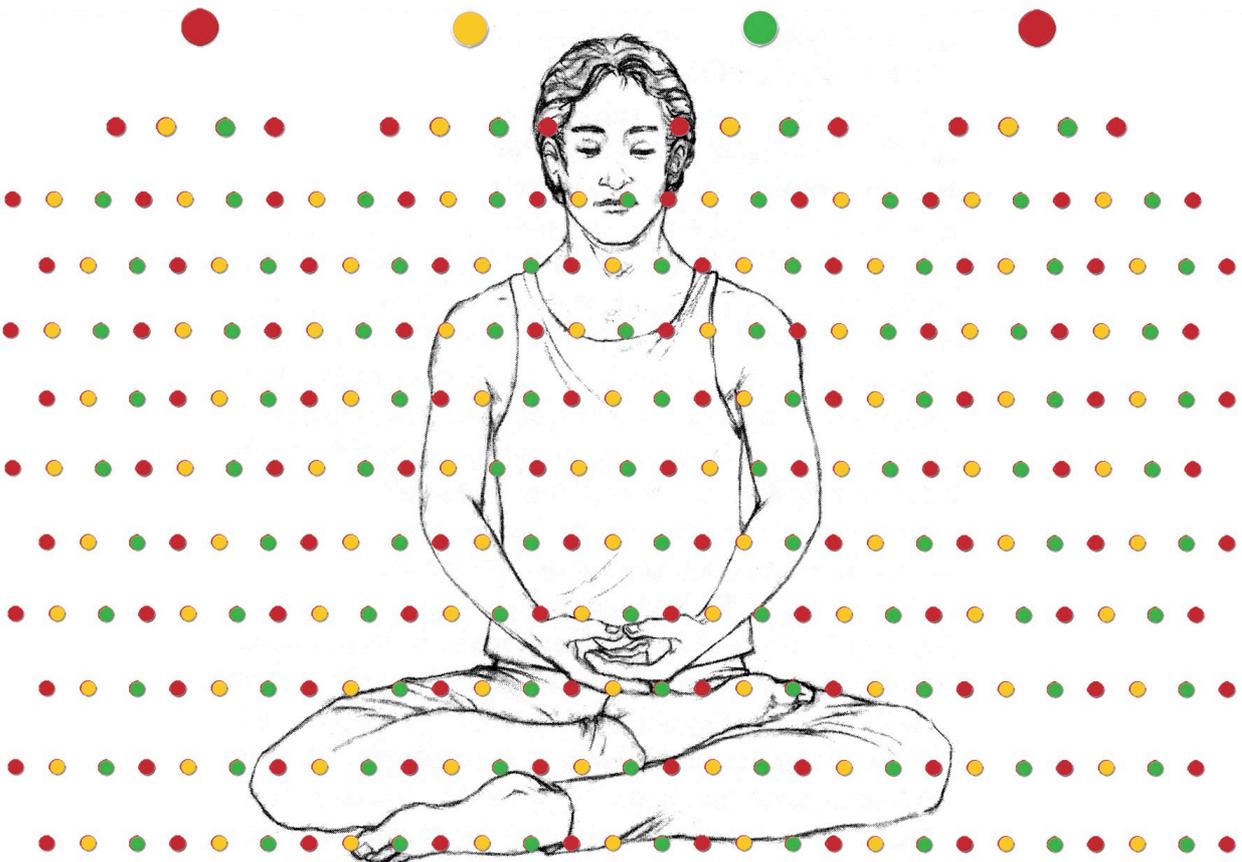


OM

MI

TOU

FO



A1. Öffnen des Dritten Auges (Hui Zhong)

Theorie und Praxis:

Das dritte Auge wird auch "Yuan Zhong" und "Hui Mu" genannt. Es liegt etwas zurückgesetzt zwischen den Augenbrauen und ist kein Punkt, sondern eine kreisförmige Vertiefung (s. Abb.1).

Dieses Auge signalisiert Weisheit und Liebe. Es ist das Fenster, durch welches Qigong-Informationen ausgesandt werden können. Diese Informationen können Licht, Strom, magnetische Kräfte, Töne usw. sein. Dieses ist nachgewiesen.

Auch Materie kann ausgesandt werden. Dafür ist jedoch bis heute noch kein Nachweis erbracht.

Unsere Vorfahren betrachteten

das Dritte Auge als Fenster, durch welches das göttliche Licht aus- und eintreten kann. Dieses Auge kann nicht nur kosmische Energie aufnehmen, sondern auch Energie aussenden. Man kann die Energie in die Unendlichkeit des Kosmos aussenden, oder sie zu einem Zweck nutzen. Man kann Kraft und Energie aus der unendlichen Substanz des Kosmos aufnehmen und sie dorthin leiten, wo sie gebraucht wird und eine bestimmte Wirkung haben soll.

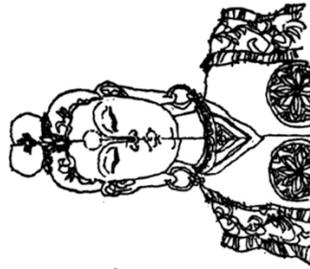


Abb. 1

Der Mensch, der durch die Übungen Qi aktivieren kann, kann diese Energie, die auch göttliches Licht genannt wird, zu einem Nutzen abgeben. Beim Üben von Qigong hat man eine Wahl.

Nach der Aktivierung des eigenen Qi führt das **Aussenden-Aufnehmen-Aussenden** zu einem Austausch von Qi, der Yin und Yang ins Gleichgewicht bringt. Man kann anderen beim Üben helfen oder auch versuchen zu heilen.

WICHTIGE HINWEISE

Das Öffnen des Dritten Auges ist das Gegenteil von "die Stirn runzeln". Beim Öffnen des Dritten Auges erscheint ein Lächeln. Es ist wichtig, daß dieses Lächeln aus dem Herzen kommt und damit ein offener, reiner, liebevoller, guter und den anderen Menschen helfender Wunsch ausgedrückt wird. Die aus dem Herzen kommende Liebe und Freude zaubert dieses Lächeln auf ihr Gesicht, und es ergreift den ganzen Körper.

Wenn die Entspannung des Körpers, das aus dem Herzen kommende Lächeln und die Atmung miteinander verschmelzen, wird der Qi-Strom angeregt, und Yin und Yang werden ausgeglichen.

Solange der Qi -Strom fließt, kann keine Krankheit den Körper befallen, und die Übungen bringen Heilung von Krankheiten. Auch kommt man sehr schnell in den sogenannten Qigong-Zustand.

A2. Entspannen von "Mi Chu"

(Raum über dem Damm)

Theorie und Praxis:

"Mi Chu" wird auch "Hai Di" oder "Di Hu" genannt. Diese Stelle liegt bei den Männern zwischen Hoden und Anus und bei den Frauen zwischen äußeren Schamlippen und Anus und ist weder ein Punkt noch eine Fläche, sondern ein Raum, der mit dem "Xiao Fu Qiang", dem Zentrum im Unterbauch, verbunden ist.

Mit "Mi Chu" kann man Kräfte aus der Natur aufnehmen, diese mit dem pränatalen Qi verbinden und durch den ganzen Körper in den Himmel schicken oder in die Erde leiten.

Man kann altes Qi abgeben und neues Qi aufnehmen. Man kann damit Kräfte (Informationen) vom Himmel mit Kräften aus der Erde austauschen und Energien aus der Natur aufnehmen.

Man atmet und schwingt und wird eins mit dem Kosmos, der Körper wird gestärkt und das Bewußtsein erweitert.

WICHTIGE HINWEISE

Alle Wege des Qi führen durch den Raum des "Mi Chu". Es ist aber sehr schwer "Mi Chu" zu entspannen. Man nennt es die eiserne Tür.

Das Gefühl zu haben, Wasser lassen zu müssen, ist nicht genug. Um ohne Kraftanstrengung entspannen zu können, benutzt man die Vorstellung. Bei richtiger Entspannung stellt sich an den Innenseiten der Oberschenkel (Yin Qiao-Kanal) ein Wärmegefühl ein.

Die Schamteile prickeln, auch leichte sexuelle Erregung ist angemessen.

Entspannen von "Mi Chu" und das Öffnen des Dritten Auges geschehen gleichzeitig. Yin und Yang werden dadurch ins Gleichgewicht gebracht. Das Ziel ist entspannt, ausgeglichen und glücklich zu sein.

Das Öffnen des Dritten Auges und das Entspannen von "Mi Chu" kann irgendwann und irgendwo geübt werden, es gibt dafür keine vorgeschriebene Körperhaltung. Es ist wichtig mit der Vorstellung zu arbeiten, oft zu üben, den Strom des Qi wahrzunehmen und zu versuchen, das damit verbundene Qi-Gefühl lange zu behalten.

Das Öffnen des Dritten Auges und das Entspannen von "Mi Chu" sind ein notwendiger Bestandteil der Chan Mi-QiGong-Übungen sowie der von den Hauptübungen abgeleiteten Übungen.

Die Bewegungs-Methode

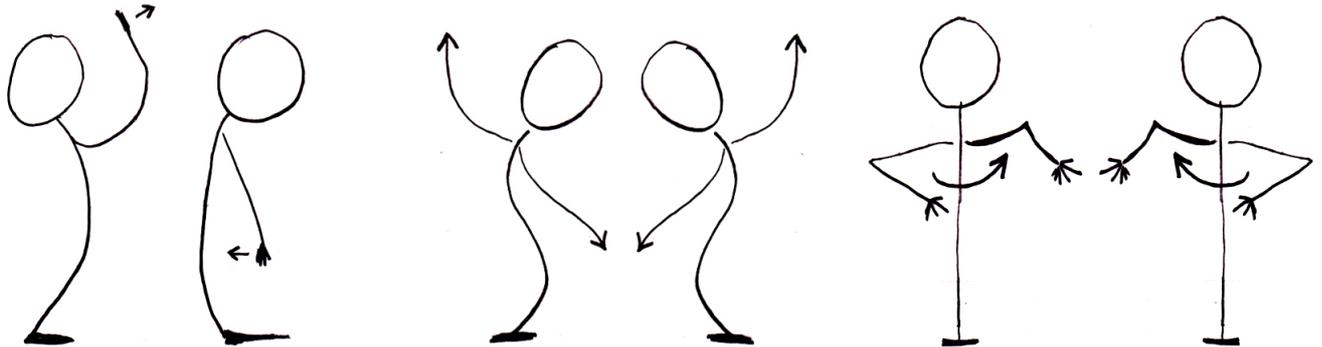
dong fa 內法

Im Körper wirken:

12 Leitbahnen, 8 Wunder-Gefäße, 100 Gelenke ...

In den Armen wirken:

4 Feuer- und 2 Metall-Meridiane, 2x Lao Gong,
2x Tigermaul und 30 "Kleine HilfsGeister"



Einstieg: Drei Orte sind eine Lichtsäule - san chu yi xian

tian mu 天目 > mi chu 謎處 > di guan 地關

1. Das fördernde Bewegen/Agieren

yong dong 拥动

2. Das etwas hin und her Bewegen/Agieren

bai dong 摆动

3. Das sich umwendende Bewegen/Agieren

niu dong 扭动

4. Das geschmeidige Bewegen/Agieren

ruan dong fa 軟动法

5. Das Rückenmark waschen

ji sui guan xi 脊髓管洗

- Das BuddhaLicht über die Augen auswerfen und zurückbringen
- Das BuddhaLicht durch die Röhre „schieben“
- Das BuddhaLicht in das Xia Dan Tian führen
- Ein Tropfen HimmelsTau yi shui tian lu shui

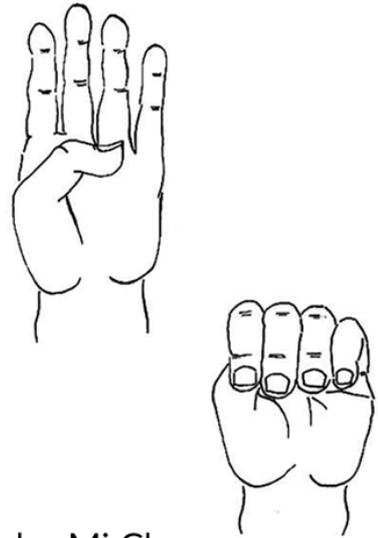
Das Siegel des Lao Zhi

Methode der Drei Geheimnisse - san mi fa 三密法

Die Grundlage dieser Methode ist die Natürlich Qi-Atmung.
Jeden Abschnitt zuerst - sehr sorgfältig - einüben, zusammengefügt
werden die 3 Abschnitte mindestens 7x und maximal 49x praktiziert.

Der natürliche Qi- Zustand

- die Fünf Leitsätze
- das Mudra vorbereiten
- Mi Chu/Unteres Dan Tian - SCHLIESSEN
und den DrachenPalast einziehen



1. Geheimnis: jing/Substanz - Körper

während des ÖFFNEN/EINatmens des XDT:

a. die 4 Finger um den Daumen SCHLIESSEN

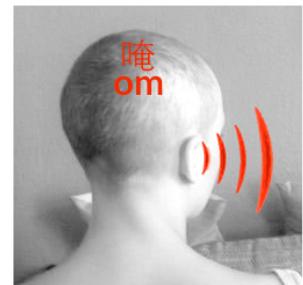
b. nimm „mentales“ Qi - zb. Rotes Licht -

über Nase auf und führe über den Chong Mai in das Mi Chu

2. Geheimnis: qi/Dynamik - Klang

während des ANHALTENS des Atems:

sprich die Silbe **OM** im Geist 7x im Geist aus
und höre mit dem rechten Ohr zu



3. Geheimnis: shen/Intelligenz - Geist

während des SCHLIESSENS/AUSatmens des XDT:

a. die 4 Finger öffnen sich und "sehen" in den Raum

b. "mentales" Qi tritt über den Chong Mai

und die NasenÖffnung aus

Sorgen, Ängste und Unglück verlassen

- in Form von grauen Nebel - Geist & Körper



4. zuo wang - Sitzen in Vergessenheit

der Zustand der Sprachfreiheit



5. shou gong - Das Bewahren

sehr sorgfältig die Praxis beenden

Das Öffnen des Herz-Weges - xin dao kai fa 心道闡法



Die Drei-sind-Eins-Methode

san yi fa 三一法

Der Weg der Erde

di dao 地道

- "entspannt-tonisierte" Armhaltung
- qi-Gefühl herstellen - im linken lao-gong-Bereich
- über die Yin-Seite des Armes und die Brust kreisen
zuerst in die linke, dann in die rechte Richtung

Der Weg des Himmels

tian dao 天道

- "entspannt-tonisierte" Armhaltung
- qi-Gefühl herstellen - im linken lao-gong-Bereich
- über die Yang-Seite des Armes und den Rücken kreisen
zuerst in die linke, dann in die rechte Richtung

Der Weg des Menschen

ren dao 人道

im ArmRaum durch das Herzzentrum

- "entspannt-tonisierte" Armhaltung
- qi-Gefühl herstellen - im linken lao-gong-Bereich
- über den ArmRaum und das HerzZentrum kreisen
zuerst in die linke, dann in die rechte Richtung

Die Drei-sind-Eins-Methode

san yi fa 三一法

Das 3fache Bewahren

san shou fa 三守法

Das Eingießen des Qi

- Eintreten in das "Da-Ai-Qi-Feld"
- Mudra/Geste auf dem bai hui aufsetzen
- Mantra-Klang - da ai - 3x rezitieren
- Qi eingießen - mit der Paradoxen Qi-Atmung
- Das Qi-Feld wieder zurücknehmen

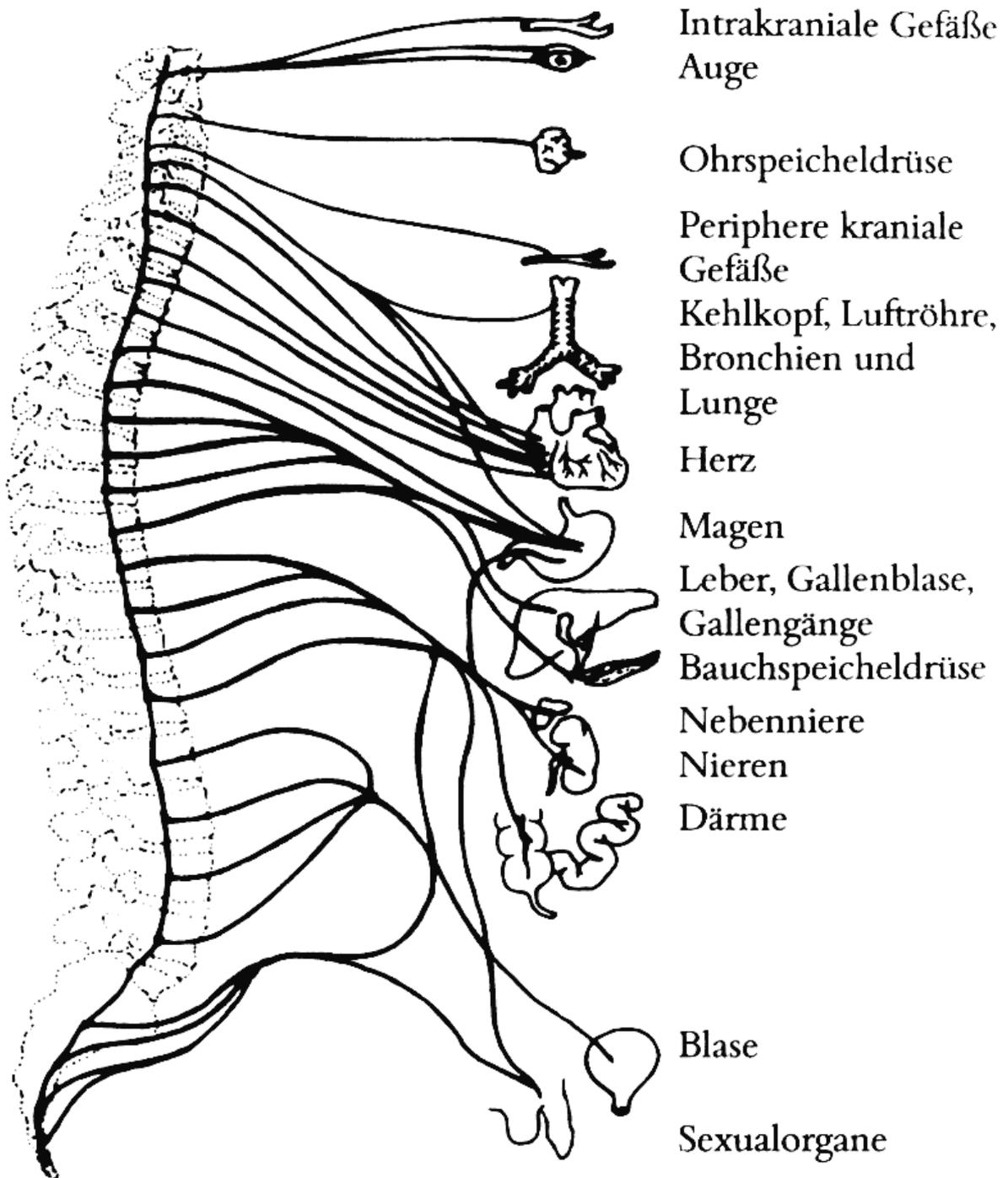


Das Aufnehmen und Abgeben von Ling Qi

- Eintreten in das Qi-Feld von Guan Yin
- Mudra/Geste der Qi-Aufnahme > Amithaba-Mudra
- Qi-Aufnahme + Mantra/Klang:
om guan she yin pu sa
- Qi-Abgabe + Mantra/Klang:
om guan she yin pu sa
- Das Qi-Feld wieder zurücknehmen



Das Steißbein und das Kreuzbein stehen mit den Organen und Drüsen in Verbindung.



Die Innere - energetische - Ebene

Das Beleben der Acht Wunder-Gefäße - ba mai

1. Die ursprünglich freie HimmelsSäule tian zhu 天柱

1. Fußstellung + Belastung
2. Beine + Becken + Bauchmuskulatur
3. Brustkorb + Brustbein
4. Schlüsselbein + Schultern
5. Ohren hochziehen + Kopf

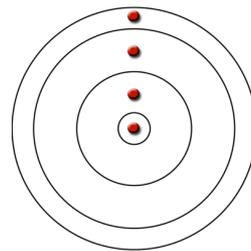


Aus dem Verweilen
im Zusammenklang tritt
Wirkung - Qi - hervor!

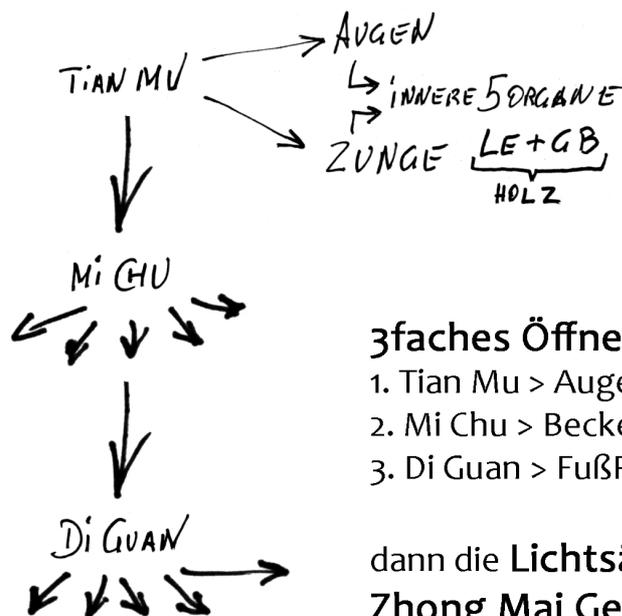
2. Drei Orte sind eine Lichtsäule = Zhong Mai san chu yi xian

tian mu 天目, mi chu 謎處 und di guan 地關

Die Wirkung dieser Chan Mi Methode
erlangt man durch die Bündelung
von 4 Qi-Ebenen/Qualitäten:



- Äußeres Qi-Feld
- Körper/Meridian Qi-Feld
- Zhong Mai Qi-Feld
- Innerste Qi-Dynamik von Himmel und Erde



3faches Öffnen:

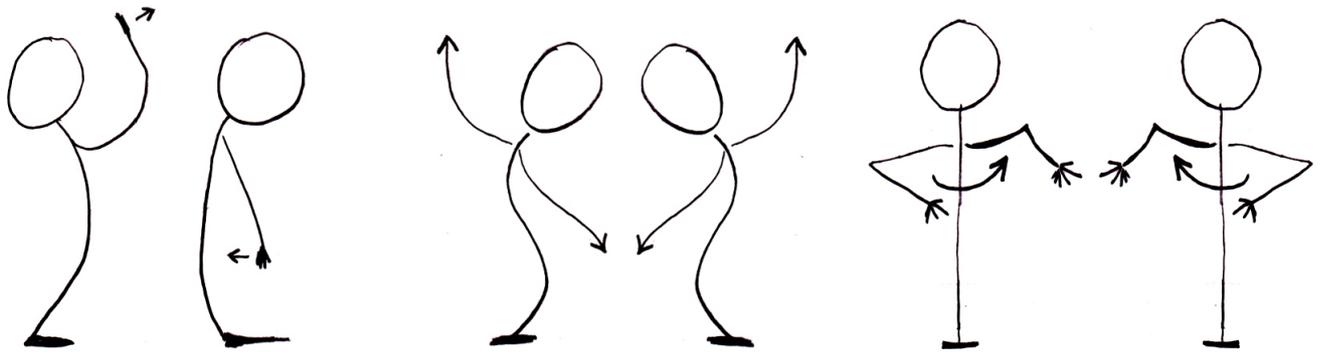
1. Tian Mu > Augen+Zungen Raum
2. Mi Chu > BeckenRaum
3. Di Guan > FußRaum

dann die Lichtsäule -
Zhong Mai Gefühl entwickeln >



ZHONG MAI
+ DIE INNERE
DYNAMIK

Das Innere Agieren



In den Armen wirken: 4 Feuer- und 2 Metall-Meridiane, 2x Lao Gong und 2x Tigermaul!

1. + 2. Das fördernde Agieren

yong dong 拥动

- Di Guan/Erdepässe bewahren, Mi Chu und das Tian Mu verlagern = AGIEREN
 - a) lauschen in den Himmel bzw. Erde - zuerst mental in die Mitte zurückkehren ...
 - b) Smaragdgrüner Drache und Weißer Tiger
- dabei werden auch die Arme, Lao Gong und das Tigermaul mit einbezogen

3. + 4. Das etwas hin und her bewegendes Agieren

bai dong 摆动

- Di Guan/Erdepässe bewahren, Mi Chu und das Tian Mu verlagern = AGIEREN
 - a) lauschen in Himmel & Erde - zuerst mental in die Mitte zurückkehren ...
 - b) Smaragdgrüner Drache und Weißer Tiger
- dabei werden auch die Arme, Lao Gong und das Tigermaul mit einbezogen

5. + 6. Das sich umwendende Agieren

niu dong 扭动

- Di Guan/Erdepässe bewahren, Mi Chu und das Tian Mu verlagern = AGIEREN
 - a) sehen und lauschen > Ebene: Mensch - zuerst mental in die Mitte ...
 - b) Smaragdgrüner Drache und Weißer Tiger
- dabei werden auch die Arme, Lao Gong und das Tigermaul mit einbezogen

Das Waschen des Rückenmark ji sui guan xi 脊髓管洗

Diese Methode wird als Abschluss - zum Bewahren des Erlangten und als Methode der Selbstheilung praktiziert.

1. Abschnitt: Das Aussenden des GeistesLichtes in drei Schritten

Merksatz: Alles kommt zurück, nichts geht verloren - shen ben gui zhou



2. Abschnitt: Das Rückenmark waschen

Das GeistesLicht + Qi durch die MarkRöhre führen bzw „schieben“

3. Abschnitt: Das Qi kehrt in das Untere Zinnoberfeld zurück

GeistesLicht + Qi wird in das Xia Dan Tian zurückgeführt und versiegelt

4. Abschnitt: In der Stille - Leere verweilen

5. Abschnitt: Ein Tropfen HimmelsTau - yi shui tian lu shui

Bezeichnung der Daoistische Praxis

1. Das Eintreten in den Himmel über den Tian Ding
2. Das Bewegen des Himmlischen im Rückenmark
3. Die Bewegung des Himmlischen zur Ruhe bringen



Die Methode der spirituellen Ebene

ruan dong fa 軟動法

Das geschmeidige, leise, weiche, flexible und spontane Agieren

Bild: Manjushri als "Herr des Tabzes"

Über die Übungen des Frühen Himmels - als des Vorgeburtlichen Geistes - existieren bis heute keine Aufzeichnungen, sie werden also -nach alter Tradition- in den Praxistreffen mündlich weitergegeben.

*Es wird auf das Dringlichste davon abgeraten,
diese Niveaus auf eigene Faust zu erkunden.*

In der Vermittlung und Praxis unterscheiden wir drei spirituelle Ebenen, die je nach Begabung, Fortschritt und Erfolg des Übenden vermittelt werden. Auf jedem Niveau kommen entsprechende Vorgehensweisen zur Anwendung.

Voraussetzungen:

- eine eigene ausreichende PraxisErfahrung
- das Einsetzen eines Ling-Qi-Feldes
- eine dazu autorisierter Lehrer

1. Das einfache Niveau

- im Stillen-Zustand - jing zhuang 靜 狀
- das bewusste Zusammenführen der Bewegungen 1 – 3

2. Das mittlere Niveau

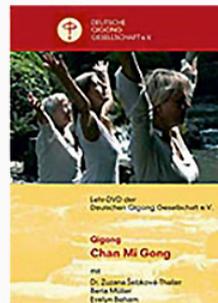
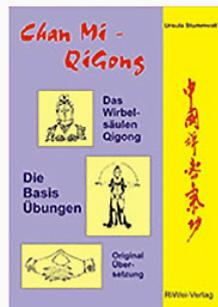
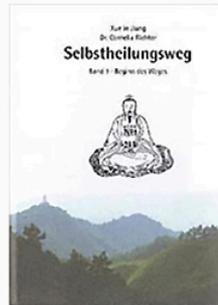
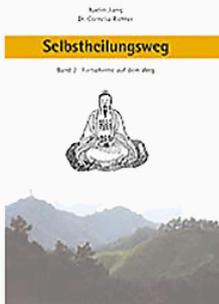
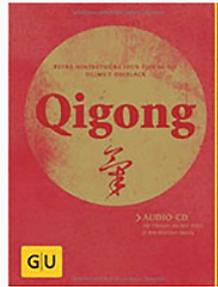
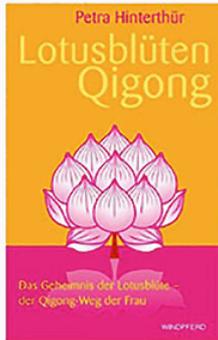
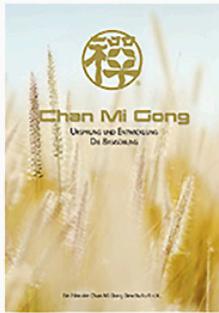
- im Qi-Zustand - qi zhuang 炁 狀
- die Innere Wirkungskraft bewirkt ein spontanes das Bewegen

3. Das hohe Niveau

- im Zustand des Leeren Herzens - xu xin zhuang 虛 心 狀
- "man lässt sich von Himmel und Erde üben"

Diese Ebenen finden auch in den DAO-Heilkünsten ihre Anwendung.

Publikationen Chan Mi Gong



Chan/Zen Buddhismus

