

san bao sheng 三寶生

Die Drei Schätze des Lebens

Das Stille Qi Gong von GM Li Zhi-Chang
Seminar-Zyklus 2020 von Johannes Romuald
Zhi-Chang Li Akademie Österreich/Wien

18.

ABKEHR VOM TAO

Vom Ursprung gelöst /
redet man von Menschenliebe und Gerechtigkeit.
Wo Weisheit der Klugheit weicht /
treten List und Lüge hervor.

Aus der All=Verwandtschaft und All=Bindung gelöst /
sucht man Ersatz in Menschen=Verwandtschaft
und Familienbanden.

Als das Bewußtsein der Einheit der
Menschheit schwand /
entstanden Sippen und Völker und Zwist ohne Ende.

Lao Zi - Dao De Jing

Übersetzung K.O. Schmid - Drei Eichen Verlag

19.

RÜCKKEHR ZUR ECHTHEIT

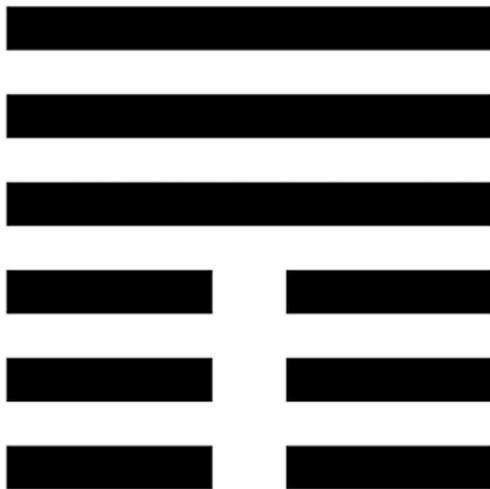
Hört auf mit eurer scheinheiligen Klugheit
und eurer berechnenden List /
und aller Wesen Wohl wird wachsen.

Hört auf / Menschenliebe und Gerechtigkeit
zu fordern /
und das Gewißsein des Einsseins wird gefördert.

Hört auf / der Macht= und Besitzlust zu frönen /
und die Diebes= und Verlustgefahr schwindet.

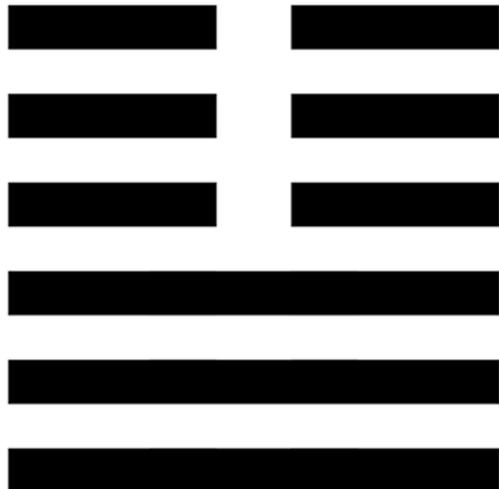
Diese drei werden nicht erreicht durch
Verordnungen und Gesetze /
sondern durch Rückkehr zur Echtheit und Einheit.
Darum: wandelt Selbstsucht in Selbstzucht
und erweist euch als lauter /
dann wird Selbstlosigkeit zur Selbstverständlichkeit.

Yi Jing - HG 12: pi 否
Die Stockung



*Das Große geht dahin,
das Kleine kommt herbei.*

Yi Jing - HG 11: tai 泰
Die Stille - Der Friede



*Das Klein geht dahin,
das Große kommt herbei.*

Intention

für eine Kurs-Teilnahme

- Erkrankung Körperliche Situationen > **Gesundsein**
- Innere Dynamik Emotionale Situationen > **Harmonie**
- Mental-Zustand Geistige Situation > **Ruhe finden**

Aufbau

der körperlichen und mentalen **Verfügbarkeit**

- Körper
Schulung der Statik - des inneren Halts
und der Mobilität - koordiniertes Bewegten
- Gehirn
Training der kognitiven Fähigkeiten und
der Acht BewusstseinsEbenen - ba shi 八識

Ausrichtung & Ziel
der Qi Gong Praxis >>>

Qi-Zustand
qi zhuang 氣 狀

san xiu 三 修

Drei Regulierungen - Verbesserungen

- Körper Äußere Durchlässigkeit <> Innere Kraft
- Atmung Lunge-Atmung <> Qi-Atmung
- Herz Shi Shen <> Yuan Shen

san pin 三 品

Drei Qualitäten - Eigenschaften

- tong ding 通定
stabile körperlich-mentale KommunikationFähigkeit
- nei dan 內丹
Stabilität in der Yang-Yin-Balance = Tai-Ji-Zustand
- ling qi 靈炁
Versammeln der Ur-Intelligenz an ihrem Ursprung

san bao sheng 三寶生

Die Drei Schätze des Lebens

jian kang 健康

Gesundheit

vital - balancefähig

ai xin 愛心

Liebe

Zuneigung, Sympathie

zhi hui 智慧

Weisheit

Klugheit, Intelligenz

Die Drei PraxisEbenen

Stilles Qi Gong

Schütteln

Ableiten

yu zhu fa 玉珠

JadePerle-Methode

Absichtslos Verweilen

Bewahren/ Beenden

EnergieArbeit zu 2t

Üben zu 2t

Schwerpunkt:

fang xin 放心

Freilassen des Herzens

Qi-Bereiche fördern

Nach-Oben-Streifen

DAO-Meditation

Bündeln der Intelligenz

Eintreten in die Stille

zou wang 坐忘

Sitzen in Vergessenheit

Bewusstsein > Freude

Bewahren/ Beenden

Philosophie

DIE DAOISTISCHE PRAXIS folgt der natürlichen METHAMORPHOSE;
dadurch gibt es keinen Augengenberglick einer Wiederholung - niemals!

DEIN LEBEN ist eine große Partitur, komponiert sich spontan in jedem Augenblick.
Jede Zelle deiner Existenz ist ein Musiker - ein Teil des Orchesters.

Der DIRIGENTEN ist dein BEWUSSTSEIN. Seine UNRUHE UND ABWESENHEIT
führt zur DISHARMONIE - zum UNGLEICHGEWICHT - zur **Erkrankung**,
seine ANWESENHEIT garantiert den passenden Rhythmus, die perfekte Harmonie
und die BALANCE der GANZHEIT - das **Gesundsein**.

DAS ÜBEN DES STILLEN QI GONG

schult und fördert jeden einzelnen Musiker - Körperbereich, reduziert Stress und
schafft Ausgeglichenheit, entfaltet innere Ressourcen und schafft Vitalität.

Nicht nur in der ÜbungsPraxis gibt es NICHTS zu finden, außer DICH SELBST:

«Das BIN ICH - ICH BIN das!» GM Li Zhi-Chang



Die acht PraxisBausteine:

1. Ebene: **Bewegen**
2. Ebene: **Hören**
3. Ebene: **Sehen**
4. Ebene: **Klang**
5. Ebene: **Atmen**
6. Ebene: **Denken**
7. Ebene: **Selbst/ICH**
8. Ebene: **Wissen**

Die ÜbungsPraxis wandelt **Automatismus** zu **Bewusstsein** -
 Bewusstsein fördert **qi 炁 LebensEnergie** und **ling 靈 Intelligenz**



Die Übungen unterscheiden sich durch:

Kombination, Vorgehensweisen und Dauer

Qualitäten der ÜbungsPraxis:

- | | |
|--------------------|---|
| für den Zustand: | entspannt • still • leer • unbeirrt |
| für das Handeln: | einfach • natürlich • sanft • geschmeidig |
| für die Wirkkraft: | Zustimmung • Bewusstheit • Zeit • Raum |

Metamorphose/Wandlung ist die essenzielle Eigenschaft allen Lebens, wer weiß, wie er im **Fluß der Lebendigkeit** leben und handeln kann, kann Tag für Tag die Drei Schätze: Gesundheit, Liebe und Weisheit, fördern.

Die KernPraxis ist das Eintreten in den Qi-Zustand

Praktiken

**Meditationen
zum Fördern der Bewusstheit
und der Intelligenz**

**Die 3fache
Schüttel-Übung**

**Die 4fache
Wirbelsäule-Übung**

**Der Kleine
Energie-Kreislauf**

**EnKö:
zu 2t Üben**

**Der Mao-You
Kreislauf**

Ziel
**Ein Bewusstseinzustand
der die Lebensqualität
entflattet, fördert
und vervollständigt!**

**Tai Ji
Peng Zhu**

**Das Qi-Atmen
im Zinnoberfeld
natürlich und paradox**

**Das Kreisen
der JadePerle**

**Das Aufwerten
der RaumAtmosphäre**

**Die 12
Leitbahn-Übungen**

**Kleine Anwendungen
aus den DAO-Heilkünsten**

Unterstützung

**Impulse aus der DAO-Philosophie: Dao De Jing und Yi Jing
Essenzielle Inhalte für eine gedeihliche Lebensführung**

san zhou yu zhu 三週玉洙 Die 3 Kreisläufe der Jadeperle

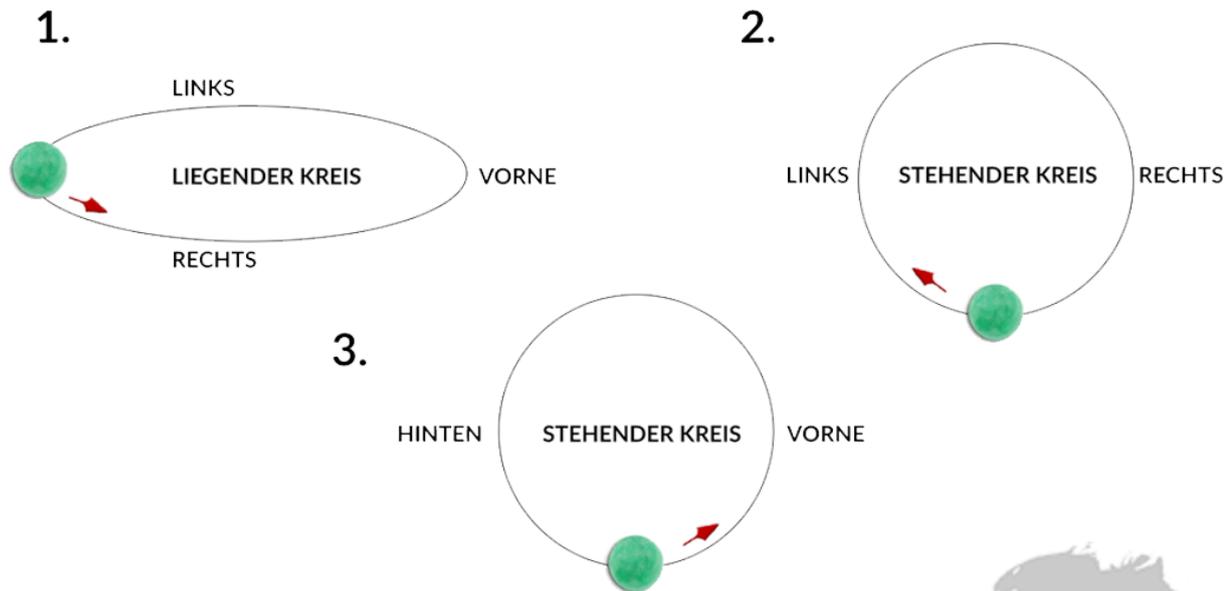


1. Der Qi-Zustand

- Hüftbreiter Stand - die großen Zehen näher als die Fersen

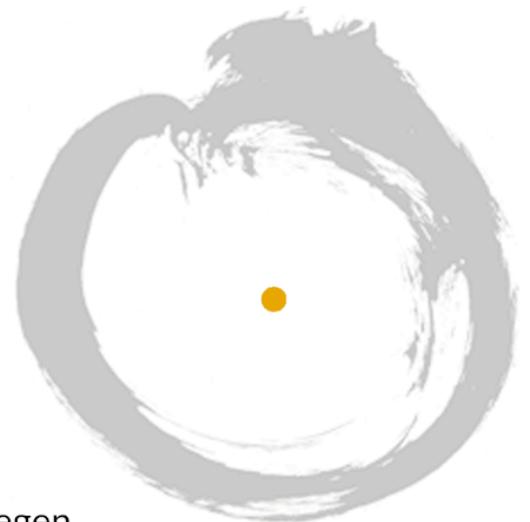
2. Das Kreisen

- die „Jadeperle“ liegt auf der Steißbeinspitze - *wei lü*
- für das Kreisen wird die „JadePerle“ sanft abgehoben - nach dem Kreisen wieder „abgelegt“



3. Das unbeirrte Verweilen ding 定

*„Verweile im sich-selbst offenbarenden Raum -
du-selbst bist der „unbeirrbare Mittelpunkt“*



4. shou gong 收功 - Das Bewahren

- zuerst das Üben mental beenden
- die Handflächen auf den UnterBauch auflegen
- das Gesicht „waschen“ - massieren
- der Kranich nimmt Wasser auf

tian zhu yu zhu 天柱 玉珠 HimmelSäule und JadePerle

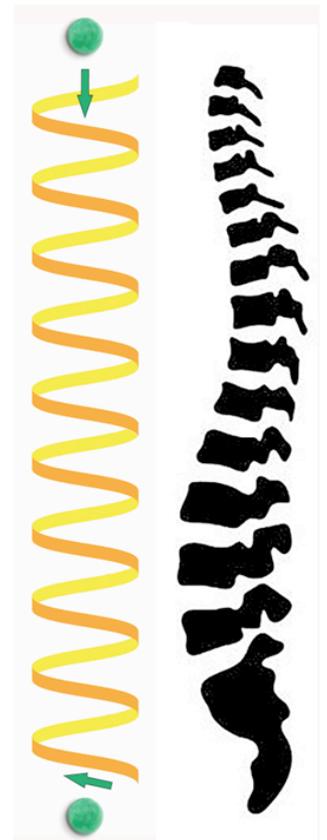


1. Der Qi-Zustand

- Hüftbreiter Stand - die großen Zehen näher als die Fersen

2. HimmelSäule und JadePerle

- die Jadeperle ruht auf der Steißbeinspitze - *wei lü*
- den Körper - über die Knöcheln - sanft ins Kreisen bringen
- die Jadeperle umkreist die Himmelssäule - spiralförmig - nach oben bis zum *JadeKissen*
- oben angelangt endet jegliche Bewegung > STILLE
- die Jadeperle steigt extrem sanft fein und geschmeidig in der Himmelssäule nach unten - bis sie wieder an auf der Steißbeinspitze ruht

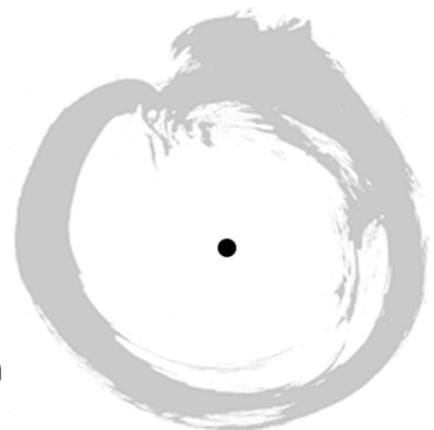


3. Das unbeirrte Verweilen ding 定

*„Verweile im sich-selbst offenbarenden Raum -
du-selbst bist der „unbeirrbare Mittelpunkt“*

4. shou gong 收功 - Das Bewahren

- zuerst das Üben mental beenden
- die Handflächen auf den UnterBauch auflegen
- das Gesicht „waschen“ - massieren
- der Kranich nimmt Wasser auf



Methode der Drei Geheimnisse san mi fa 三密法 Methoden mit verwendung des Siegel des Lao Zi

Die Methoden wird im Sitzen erübt und praktiziert



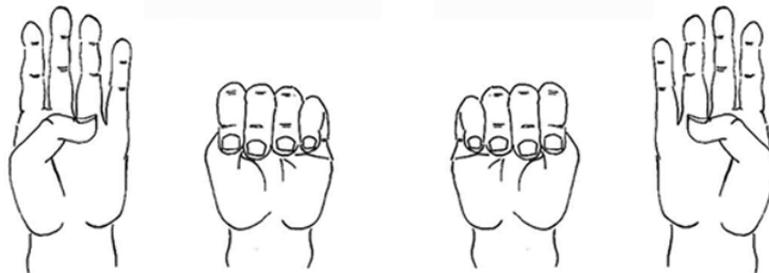
1. Geheimnis: Mandala = Der Qi-Zustand

Das Eintreten in den Qi-Zustand mit der Methode der 5 Leitsätze



2. Geheimnis: Mudra = Die Geste

Ist HUN und PO "gebannt", wird Qi von selbst zurückkommen.
 Das Siegel des Lao Zi 5x für je 5 Sekunden drücken



3. Geheimnis: Mantra = Der Klang

Rezitiere das HerzMantra von Manjushri



om ara patsa na
 di di di **di!**



Beenden

1. Die Handflächen auf dem Unterbauch auflegen
2. Die Handflächen heiß reiben • 2. Das Gesicht „waschen“
4. die Kopfhaut "kämmen" • 5. Die Ohrenränder „kneten“
6. Den Großen Wirbel „reiben“ • 7. Der Kranich trinkt Wasser

Methoden der Drei Geheimnisse san mi fa 三密法

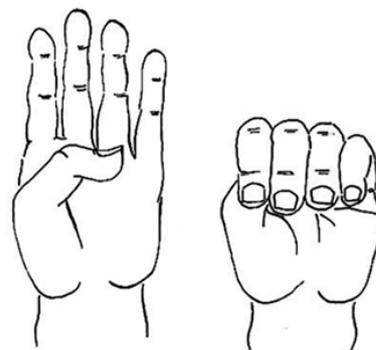
Methoden mit verwendung des Siegel des Lao Zi

Grundlage: Die Natürlich Qi-Atmung
Zum Erlernen die Abschnitte - sehr sorgfältig - einüben,
Praktiziert werden die 3 Abschnitte 5-9x oder 49x



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

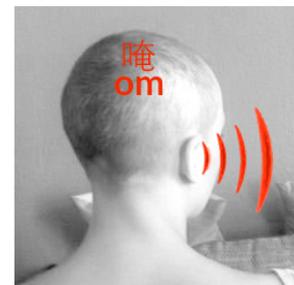
b. nimm „mentales“ Qi - zb. Rotes Licht -

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 Stärken des Qi in 3 Phasen

Methoden mit verwendung des Siegel des Lao Zi



1. Körperhaltung

offen, weit, elastisch, durchlässig ...

2. Die Bereiche

beginne mit dem Erspüren der jeweiligen Körperbereiche

3. Die 3 Phasen

1. Phase: **zusammenziehen**
2. Phase: **unbewegt verweilen**
3. Phase: **aufgehen**

4. Das Verweilen ohne jeglicher Absicht

offener weiter Raum - tai 太

und ein Leuchtender Punkt - ming dian 明點

5. Abschluß

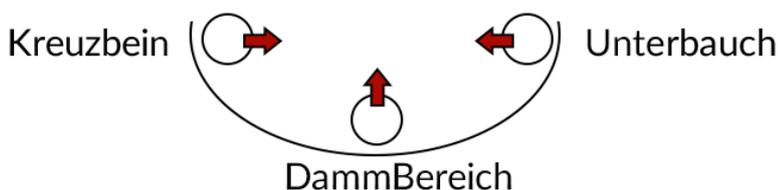
- Die Handflächen auf den Unterbauch legen
- Die Handflächen „heiß reiben“ und das Gesicht „waschen“
- Der Kranich nimmt Wasser auf

Das Siegel des Lao Zi



Die 5 Bereiche

Die „Äußeren Nieren“



eventuell:
Die Lungen-Atmung hinzufügen



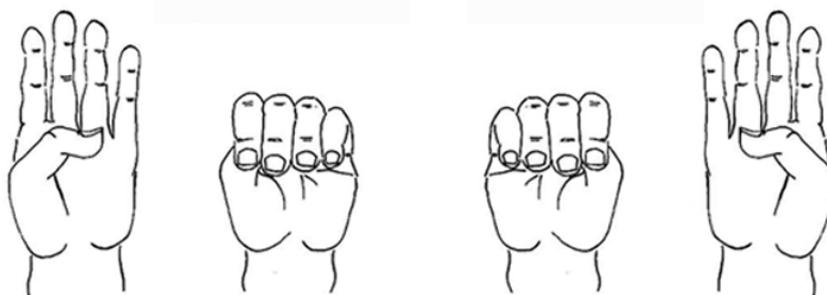
Das Bündeln der Intelligenz - ling 靈

Methoden mit verwendung des Siegel des Lao Zi



Der Qi-Zustand

- sitze aufgerichtet, entspannt, natürlich, elastisch
die Gelenke sind offen und weit + das Siegel des Lao Zi



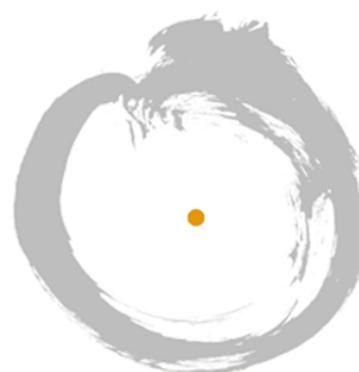
Das Bündeln der Intelligenz

Die fünf Pforten: **Augen, Mund, Zunge, Ohren und Nase**

- | | |
|---|------------------------|
| 1. Phase: weiten-ausdehnen | sprich: kuan |
| 2. Phase: verweile im Unterbauch | sprich: po guan |
| 3. Phase: verweile ohne Absicht | sprich: xü |

3. Das unbeirrte Verweilen ding 定

*“Verweile im sich-selbst offenbarenden Raum -
du-selbst bist der „unbeirrbare Mittelpunkt“*



4. shou gong 收功 - Das Bewahren

- zuerst das Üben mental -innerlich- beenden
- die Handflächen auf den UnterBauch auflegen
- die Handflächen heiß reiben und das Gesicht „waschen“ - massieren
- der Kranich nimmt Wasser auf

Energetische Körperarbeit

Eine PraxisEbene der DAO-Heilkunst

*"Wie Kann man sich Selbst kennen lernen?
Durch Betrachtung niemals, Wohl aber durch handeln."
Johann W. v. Goethe*

Die Kunst, der Mittelpunkt zu sein!

Selbst

-bewusst
-reflektiert
-bestimmt

balancefähig
koordiniert
unbeeinflussbar
verfügbar
vollständig

Das *Sich-Selbst-Bewusst-Seins* ist eine Einheit und eine Eigenheit der entwickelten Reifen Persönlichkeit.

Jede Art des *Sich-Selbst-Bewusst-Seins* beginnt und vervollständigt sich in der Offenheit gegenüber dem was gerade ist.

Es ist eine Fähigkeit, wenn ein selbstbewusster Geist durch einfache, zentrierte und koordinierte Bewegungen wünschenswertes Handeln bewirkt.



fang xin fa 放心法

Die Methode des Freilassens des Herzens

Das Herz freilassen ist ein Verweilen im Bewusstsein - ohne absichtliche Bilder, Worte, Gedanken oder Inhalte.

Übungen - ohne Berührung

1. Das Austauschen des Bewusstseins

- sich gegen-über-sitzen - im Abstand von ca. einen Meter
- finde in einen aufgerichteten, natürlichen, offenen und weiten Zustand
- sprich: **fang xin** - ich lasse mein Herz frei

2. Das Ausgleichen des Ba Gua

- **Aktiv** und **Passiv** stehen - **A** ist aktiv und **P** ist passiv
- **A** geht um **P** herum und erspürt einen der 8 Bereiche
- **A** verweilt beim Bereich und

3. Das Nähren der Augen

- **A** steht und **P** sitzt auf einem Stuhl
- **A** verbindet die Ba-Gua-Bereiche am Kopf - mit den Handflächen:
zuerst *See und Berg* - dann *Wind und Donner*
- **A** spricht: **fang xin** - ich lasse mein Herz frei
und lässt ein extrem sanftes und feines Pulsieren entstehen

Übungen - mit Berührung

1. Das Aktivieren der Lungen-Leitbahn

- **A** steht und **P** sitzt auf einem Stuhl
- **A** legt seine Handflächen sanft und behutsam auf die Bereiche
LU 1 zhong fu - **Zentrale Residenz** und LU 2 yun men - **WolkenTor**
- **A** spricht: **fang xin** - ich lasse mein Herz frei

2. Das Aktivieren der Nieren-Leitbahn

- **A** steht und **P** sitzt auf einem Stuhl
- **A** legt seine Handflächen sanft und behutsam um den Knöchel-Bereich
- **A** spricht: **fang xin** - ich lasse mein Herz frei

3. Das Aktivieren des Yungen Yang

- **A** steht und **P** sitzt verkehrt auf einem Stuhl
- **A** legt seine Handflächen sanft und behutsam auf das Kreuzbein
- **A** spricht: **fang xin** - ich lasse mein Herz frei!